

**Тема семинара-практикума:** «Позитивная профилактика негативных явлений в образовательной среде»

**Цель семинара:** создание комплексной программы профилактической работы с обучающимися 7-11 классов.

**Задачи:**

- познакомить участников семинара с механизмами развития социальной дезадаптации у современного подростка
- представить ключевые аспекты позитивной профилактики негативных явлений в образовательной среде
- отработать эффективные приемы профилактической работы с обучающимися подросткового возраста.

**Категория участников:** педагоги и специалисты образовательных организаций

**Структура семинара:**

### **I. Вводная мотивационная часть**

Ведущий: «С целью корректировки и актуализации проблематики семинара было бы важным уточнить Ваши личные ожидания по теме». Все предложения записываются на плакате и выделяются ключевые аспекты проблемы и трудности у данной группы участников.

Ведущий: «Наш семинар мы решили открыть известной всем притчей:

*Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.*

*Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.*

*Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!*

*Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасплавленные крылья. Она так и не смогла летать.*

*А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.*

*Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.*

Ведущий: «Сегодня наша встреча посвящена подросткам с их возрастными особенностями и проблемами, особенностям их личностного становления. Давайте подумаем: **«Что хочет/ищет современный подросток»**. Мнения участников записываются на плакат с помощью приема «Колба». В итоге педагоги выделяют главные потребности подростка:

- 1) *потребность во внимании и поддержке без осуждения и оценок*, то есть в безоценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых;
- 2) *потребность в четких (но не тесных) правилах и границах*, которые должны удерживать взрослых, несмотря на бунт и сопротивление тинейджера, — без четких границ подростку трудно самостоятельно удерживаться от деструктивных форм поведения, трудно выстраивать внутренние позиции и успешно социализироваться;
- 3) *потребность в развитии и обучении через жизненную практику* — подросток должен получать жизненный опыт, он не может и не хочет полагаться только на теоретическое восприятие жизни или на чужой опыт;
- 4) *потребность в интересных жизненных событиях* — интерес — это главный двигатель личностного развития человека, в подростковом возрасте он максимально активен и постоянно требует удовлетворения;
- 5) *потребность в удовольствии* — подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному обогащению, естественно, что удовольствия — это наиболее желаемые переживания;
- б) *потребность в уважении и признании* — когда человек получает уважение и признание, у него вырабатывается прочная уверенность в себе как в ценной личности, и это ложится в основу успеха во всех сферах его жизни;
- 7) *потребность в общении и в принятии сверстниками* — подросток стремится получать социальный опыт и вырабатывает наиболее успешные модели поведения, помогающие ему самоутвердиться, чувствовать себя уверенно, получать любовь, симпатию, признание; подростку важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение; он готов сделать все, чтобы реальная или воображаемая группа людей, к которой он хотел бы принадлежать (референтная группа), признала его «своим», даже если при этом придется наступить на горло собственному «Я»;
- 8) *потребность в умении уверенно отстаивать свое мнение* (которое основано на общей уверенности в себе) — именно неумение это делать ведет ко многим проблемам в жизни подростка, ограничивающим его самореализацию и развитие, — к застенчивости, зависимости от дурного сообщества, переживанию беспомощности и никчемности, отказу от будущих профессиональных успехов и т. д.; тинейджеры часто говорят о том, что после события долго продолжают подыскивать удачные выражения, способы действия (увы! Иногда бывает поздно что-то менять);
- 9) *потребность в творческом самовыражении и самореализации* — творческая самореализация — это сильнейшая струя в развитии подростка; если он находит возможность для удовлетворения этой потребности, он практически находит возможность удовлетворить и все остальные; творчески самореализуясь, подросток получает практический жизненный опыт, ему интересно, он развивается, он испытывает уважение к самому себе, получая результаты своего творчества, его принимают окружающие, и ему легко жить в четких границах своего творчества;
- 10) *потребность в постановке жизненных целей* — несмотря на стремление подростка «жить сейчас», четкое определение им своего будущего вносит в

его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности и позволяет направить свои личностные ресурсы в определенное русло.

Все эти потребности одновременно являются колоссальным ресурсом личности подростка. Поскольку потребность всегда создает определенное напряжение, тинейджер чрезвычайно активен, желание удовлетворить потребности постоянно держит антенны его души направленными на прием любой информации, которая поможет это сделать. Он открыт, гибок и готов к восприятию всего нового.

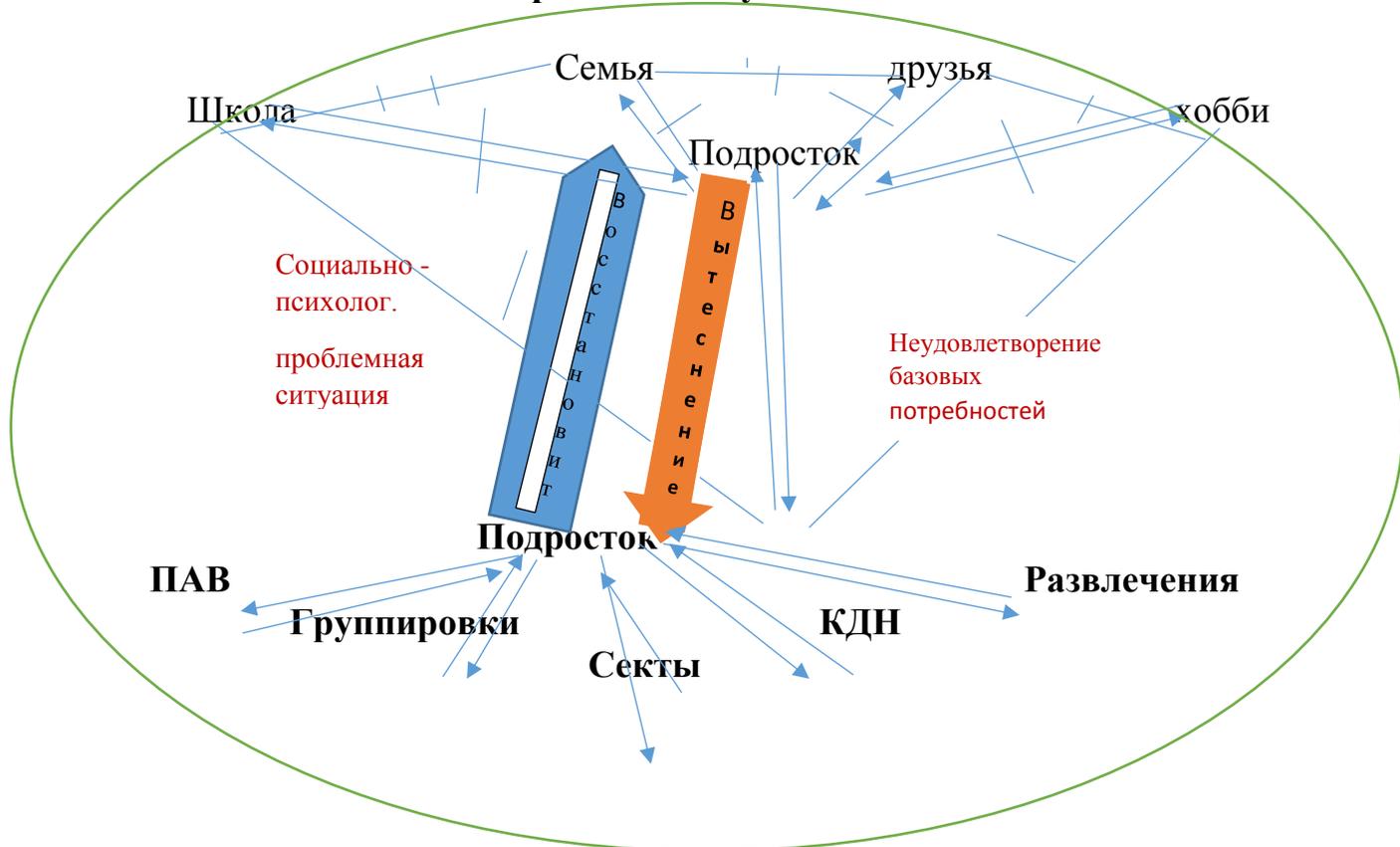
Если эти ресурсы оказываются направленными в определенное русло, развитие подростка проходит успешно и к 20-21 году он становится полноценно сформированным, зрелым человеком.

Если вектор развития своевременно не найден, процесс развития осложняется, затягивается и приносит много страданий не только самому человеку, но и его окружению.

В этом случае, хаотические порывы, которые, по сути, являются бессознательными попытками снять напряжение неудовлетворенности, толкают подростка на все более хаотические и деструктивные способы их удовлетворения. В конечном итоге этот хаос способен разрушить жизнь человека – подросток попадает в ситуацию дезадаптации.

**Мозговой штурм** - педагоги составляют схему «Подросток в ситуации дезадаптации». Педагоги определяют «где» подросток может реализовать возрастные потребности, обозначают причины данной ситуации.

### Подросток в ситуации дезадаптации



## **II. Основная часть**

### **2.1. Деловая игра «Автобусная остановка»**

Цель: оптимизация и систематизация опыта работы педагогов по профилактике негативных явлений в образовательной среде.

Педагоги делятся на пять групп. На стенах зала ведущий вешает листы флипчарта, вверху которых написаны незаконченные предложения:

- «Негативные явления в образовательной среде - это...»
- «Внешние факторы дезадаптации подростков - ...»
- «Позитивная профилактика - это...»
- «Направления профилактики - ...»
- «Мишени в работе - ...»

Все группы отправляются в путешествия по пяти остановкам. Группа 5 минут находится на каждой остановке и пишет продолжение предложения. Потом возвращаясь на свою начальную остановку, им дается пять минут, чтобы проанализировать и резюмировать работу всех и представить итог работы.

Итог игры: педагоги составляют алгоритм комплексной профилактической работы с подростками «группы риска».

В ходе представления работ группами идет параллельная презентация (мини-лекция) по основным направлениям профилактической работы:

#### **1. Негативные явления в образовательной среде**

В настоящее время выделяют следующие негативные проявления в детской и подростковой среде, требующие профилактической работы:

- безнадзорность, беспризорность и правонарушения;
- жестокое обращение и насилие в отношении несовершеннолетних;
- семейное неблагополучие;
- употребление ПАВ (алкоголизм, табакокурение, токсикомания, лекарственная аддикция, наркотическая зависимость, табак, микс, курительные смеси);
- нехимическая зависимость (азартные игры, интернет-зависимость; булемия, фанатизм во всех его проявлениях -религиозный, спортивный, национальный); ВИЧ-инфекции;
- ксенофобия (страх чужого) и экстремизм;
- антивитаальные переживания (размышления о бессмысленности (ненужности) жизни без четких представлений о собственной смерти) и аутоагрессивное поведение (проявляется в двух формах: самоубийстве (суицидальном поведении) и самоповреждении (парасуицидальном поведении)).

Только задумайтесь, по данным Государственного научного центра наркологии среди подростков от 14 до 18 лет:

- в каждой четвертой семье знают на себе действие наркотиков.
- спиртные напитки потребляют 88% мальчиков, 93% девочек.
- употребляли наркотические и токсические вещества, хотя бы один раз в жизни 56% мальчиков и 20% девочек.

- по свидетельству экспертов, в России ежегодно от передозировки наркотиков умирают в основном в молодом возрасте 70 тысяч человек. Такие негативные проявления как безнадзорность, беспризорность, совершение правонарушений продолжают оставаться одной из тревожных характеристик современного российского общества. Данное социальное явление, вызванно целым комплексом причин.

**2. Внешние факторы** тесно взаимосвязаны с внешним окружением молодого человека (социальным, культурным, физическим и семейным), которые оказывают сильное влияние на его поведение. К ним относятся:

- давление, оказываемое группой сверстников,
- контакт с потребителями наркотических средств, относящимися к разным возрастным группам,
- отсутствие удовлетворенности от учебы, работы,
- проблемы в семейных отношениях,
- одиночество,
- стресс,
- постоянные конфликты вокруг,
- наличие в семье проблем, связанных с алкоголем или наркотиками,
- жестокость в семье или сексуальное насилие,
- отсутствие личной свободы.

### **3. Позитивная профилактика**

Первичная профилактика негативных явлений среди молодежи должна быть позитивной в своей основе. Главная ее задача – помочь молодому человеку сделать полезный для здоровья информированный выбор и принять решения, которые его приведут к здоровому образу жизни, предотвратят вред и проблемы, которые часто появляются не в результате недостатка знаний, а в следствии нехватки навыков и умения справиться с реальными ситуациями.

## СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ

### *Негативно-ориентированная профилактика*

Данная форма профилактики предусматривает проведение профилактических мероприятий в рамках проблемно-ориентированного подхода. Акцент в негативной

профилактике ставится на отрицательных последствиях приема ПАВ. Основные усилия сосредотачиваются на снижении влияния факторов риска вовлечения в наркотизацию.

### *Позитивная профилактика*

В основе профилактики - воспитание личности, способной справляться с психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающейся в

приеме ПАВ; сосредоточение на усилении защитных факторов по отношению к возможности вовлечения в наркотизацию

Позитивная профилактика в широком смысле слова ставит своей целью повышение качества жизни, затрагивая медицинские аспекты здоровья, она призвана изменять социально-психологический статус личности и обеспечивать условия для закрепления позитивных изменений.

В результате этого для подростка будет создана безопасная и поддерживающая среда, которая позволит подростку решать собственные личные проблемы, устанавливать социальные связи (то есть находить друзей, учиться правильно общаться со взрослыми, строить жизненные планы).

Главное в работе педагога - создать доверительные отношения с учениками и развить в каждом из них систему личного противостояния ПАВ.

#### **4. Направления профилактики**

*Формирование у подростков и молодежи ценностного отношения к здоровому образу жизни.* В настоящее время молодые люди имеют большой спектр возможностей в устройстве своего будущего и больше ориентируются на трудовую активность и успешность. А культура «успешности и эффективности» во многом базируется на хорошем здоровье человека, его способности противостоять негативному влиянию окружающей среды, умению управлять собственной жизнью. Из чего следует, что формирование ценностей и стиля здорового образа жизни должно идти через организацию насыщенной положительными эмоциями физической двигательной активности, спортивных занятий, через практикум коммуникативных навыков. Формы работы учреждений молодежной политики в данном направлении достаточно разнообразны. Массовый молодежный спорт – это реальная альтернатива вредным привычкам. Формы здесь могут быть различны: создание физкультурно-спортивных молодежных центров по месту жительства; развитие детско-юношеского и молодежного туризма; приобщение к занятиям мини-гольфом, картингом и другими видами спортивной деятельности, в том числе экстремальными видами спорта и отдыха; проведение массовых спортивных мероприятий. В частности, в г. Красноярске накоплен большой опыт проведения массовых уличных зарядок, вот уже несколько лет проводится летний и зимний этапы забега «Стартуют все», развивается массовый молодежный туризм, проводятся соревнования среди дворовых команд по футболу, хоккею.

*Внедрение в практику работы учреждения молодежной политики превентивных (предупреждающих развитие различных видов зависимостей) обучающих программ - тренингов для подростков и молодежи.* В этом направлении первичный профилактический уровень

обеспечивается не педагогическими и воспитательными, а психологическими методами, ориентированными на развитие личностных ресурсов подростков и молодежи и стратегий их позитивного поведения. Задача профилактики – не запугать аудиторию, а снабдить ее рекомендациями безопасного поведения, помочь развить навыки данного поведения. Учитывая, что большая часть проблем подростков связана с нарушением общения с социумом, профилактические программы должны быть направлены на развитие навыков общения (ассертивное поведение), принятия ответственного решения, навыков самопознания и самосовершенствования, формирования адекватной самооценки. Важным также являются способность разрешать конфликты, конструктивно общаться, управлять стрессом и состоянием тревоги. Превентивные программы – это системный метод профилактики, посредством которого специалисты различного профиля (психологи, инструктора -методисты молодежных центров, кураторы волонтерских групп и др.), прошедшие специальную подготовку, могут помочь молодым людям приобрести навыки, знания и опыт, необходимые для выбора здорового образа жизни. Превентивные программы способствуют улучшению психологического климата в коллективе, положительных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. На сегодняшний день разработано достаточное количество превентивных программ, которые утверждены на уровне Министерства общего и профессионального образования РФ, Министерством здравоохранения. Наиболее широко в городе используются такие программы, как «Профилактика наркомании», «Все цвета, кроме черного» (авт Безруких М.М., Макеева А. Г.), «Обучение жизненно важным навыкам» (авт. Н. П. Майорова, Е. Е. Чепурных), «Полезные привычки. Полезные навыки» (авт. Т. Б. Гречаная , Л. Ю. Иванова), «Я за здоровый образ жизни» (авт. В. Касаткина), «Счастливый подросток» (авт. Хухлаева О. В.) и др. Работа по превентивным программам значительно расширяет спектр профилактической деятельности, т. к. здесь используются психотехнические приемы: тематические "круглые столы", дискуссии, "мозговые штурмы", ролевые игры по актуальным проблемам противодействия формированию зависимости, упражнения-активаторы, мини-лекции. Эффективным считается тренинговая работа с малыми группами.

*Создание добровольческого движения по профилактике негативных явлений.* В данном случае работу по первичной профилактике среди подростков и молодежи проводят их сверстники – волонтеры. Это позволяет одновременно решить несколько задач: охватить достаточно большую молодежную аудиторию, что важно при дефиците специально подготовленных психолого-педагогических кадров; сформировать устойчивые антиалкогольные и антинаркотические установки как у самих волонтеров, так и у их

собеседников, развить чувство самоуважения и ответственности; через общественно полезное дело сформировать навыки, важные для взрослой жизни, в том числе для будущей профессиональной деятельности. Волонтеры могут участвовать в апробации и распространении просветительских материалов, в творческих массовых и досуговых мероприятиях, проводить профилактические занятия в виде бесед, деловых игр, тренинговых занятий и т.д. В свою очередь участие в волонтерской деятельности помогает подросткам и молодежи реализовать свое потенциальное стремление к лидерству, на какое-то время получить права и функции взрослого человека: самостоятельное планирование деятельности, ее реализация, несение ответственности за результаты своей работы. Все это формирует у волонтеров чувство ответственности за все происходящее вокруг, помогает им выработать гражданскую позицию в отношении к общественно значимым проблемам.

*Организация занятости подростков и молодежи.* Это направление охватывает достаточно большой спектр деятельности: это и занятость подростков во второй половине дня через клубы, секции, различные творческие объединения, это и организация общественно-полезной трудовой оплачиваемой деятельности для несовершеннолетней молодежи, это и работа информационно-аналитических агентств по профессиональной ориентации молодежи на рынке труда, это и Летние школы, профильные лагеря, школы бизнеса. Основная цель этого направления: структурирование свободного времени подростков и молодежи, развитие их позитивного потенциала.

*Развитие информационного пространства и информационная поддержка профилактической работы.* Цель этого направления: путем информирования создавать в общественном сознании благоприятную среду для реализации всех направлений активной профилактической деятельности, ориентированных на формирование социально активной личности. Исходя из этого, принципы информационной работы должны сводиться к следующему: информационный подход ни в коей мере не должен превалировать над другими формами профилактической работы; предоставляемая информация должна быть уместной; информация должна учитывать особенности аудитории (возраст, пол, убеждения); информацию о различных видах психоактивных веществ следует подавать осторожно и достоверно, рассматривая все отрицательные и положительные стороны явления без искажения и преувеличения негативных последствий злоупотребления ПАВ и описаний их воздействия. Информационная поддержка профилактической работы включает в себя ♣ проведение системного мониторинга ситуации в молодежной среде, который должен не столько отслеживать отношение к наркотикам в отдельных группах несовершеннолетних, молодежи и в учреждениях, сколько указывать на успешность или неуспешность

системы профилактической работы и на показатели негативной или позитивной динамики наркоситуации в регионе; ♣ издание информационно-аналитических материалов, практических рекомендаций для специалистов молодежной политики и общественности (плакаты, календари, буклеты); ♣ создание сети информационных стендов.

*Вовлечение подростков и молодых людей в творческую, интеллектуальную деятельность.* Подростковый возраст требует активного вовлечения в творческую среду. В этот период следует внимательно относиться в организации свободного времени 12-несовершеннолетних, чтобы оно не стало полем проявления негативной деятельности. Участие в творческих объединениях, различных интеллектуальных конкурсах позволит подростку и молодому человеку наиболее рационально использовать свое свободное время.

*Проведение профилактических мотивационных акций, фестивалей и других форм массовой работы.* В нашей стране накоплен большой опыт проведения таких массовых мероприятий. Например, Марафон здоровья, в рамках которого в течение месяца в различных муниципальных образованиях проводятся многочисленные мероприятия, способствующие пропаганде ценностей здорового образа жизни, итоговым действием становятся массовые мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

#### **5. Мишени в работе педагога:**

- Формирование адекватной самооценки.
- Развитый самоконтроль.
- Гармоничное эмоциональное развитие.
- Определение значимых личностных ценностей.
- Развитие навыков распознавания и выражения эмоций.
- Развитые навыки преодоления стрессовых ситуаций, оптимизм.
- Личностная и социальная компетентность.
- Навыки уверенности в себе.
- Развитие навыков обдуманного принятия решений.
- Налаживание социальных контактов, отказа, отстаивания своей позиции.
- Гармоничные семейные отношения, построенные на эмоциональной близости и взаимном уважении, и оптимальный стиль воспитания –

сочетание высокой требовательности и контроля с демократичностью и принятием (эмоциональной поддержкой ребенка родителями).

- Ясные правила, стандарты внутри семьи, постоянные обязанности (система поощрений эффективней системы наказаний). Ведение членами семьи здорового образа жизни (ЗОЖ). Признание ЗОЖ в качестве семейной ценности.
- Успешная адаптация ребенка к условиям образовательного учреждения.
- Повышение общего качества обучения, усиление связи учащихся со школой.
- Принятие себя в социальной роли ученика.
- Успешное участие в общественных мероприятиях.
- Поощрение, вознаграждение за хорошее поведение, успехи в учебе, мероприятиях.
- Конструктивное взаимодействие и отношения со сверстниками и педагогами.
- Развитая система дополнительного образования. Особое значение имеет вопрос о развитии у ребенка разносторонних социально одобряемых интересов или увлечений каким-то видом деятельности за счет посещения им кружков, спортивных секций и занятий в других организациях дополнительного образования.
- Улучшение социально-значимых способностей (коммуникабельность, позитивные отношения со сверстниками);

Школа как социальный институт обладает рядом уникальных возможностей для успешной позитивной профилактики, так как может:

- прививать учащимся навыки здорового образа жизни в процессе обучения и контроля над их усвоением;
- влиять на уровень притязаний и самооценку несовершеннолетних;
- осуществлять совместную работу с семьей подростка для контроля над ситуацией;

- привлекать различных специалистов (медицинских работников, психологов, социальных педагогов, сотрудников ОВД и др.) для осуществления профилактических мероприятий.

## 2.2. Эффективные методы и приемы позитивной профилактики

Цель: знакомство и отработка приемов эффективной позитивной профилактики

Педагоги в своей профессиональной деятельности часто задают вопросы:

-Почему одному подростку удается противостоять любым негативным явлениям, а другому – нет?

-Какими качествами навыками, умениями должен обладать молодой человек, чтобы не быть вовлеченным в преступную среду или в различные формы рискованного поведения?

-Как практически воплотить идеи позитивной профилактики в воспитательный процесс образовательной организации?

Специфика молодежной среды такова, что требует нестандартных и нерепрессивных методов профилактики.

### **Приоритет в позитивной профилактике отдается интерактивным формам работы.**

Слово —интерактив пришло к нам из английского языка от слова interact (inter — взаимный, act — действовать). Интерактивность означает способность взаимодействовать или находиться в режиме взаимодействия.

Под интерактивными методами обучения и воспитания понимаются методы, основанные на взаимодействии несовершеннолетнего с другими несовершеннолетними, педагогами, родителями и другими субъектами социально-педагогического процесса.

Данные методы позволяют несовершеннолетним

- сформировать собственные смыслы, ресурсы;
- создают потенциально большую возможность переноса знаний и опыта из моделируемой ситуации в реальную;
- являются психологически привлекательными и комфортными для несовершеннолетних.

Использование интерактивных методов исключает доминирование как одного выступающего, так и одного мнения над другим, что очень значимо для подросткового и юношеского возраста, когда **давление расценивается как унижение достоинства**. Следует также подчеркнуть, что активность

педагога, уступает место активности несовершеннолетних, его задача – создать условия для их инициативы.

К интерактивным методам и формам работы можно отнести:

- Метод поведенческих навыков (анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций).
- Социальное проектирование.
- Конструктивно-позитивный метод (организация тренингов, направленных на повышение психологической устойчивости).
- Конференции.
- Ролевые и деловые игры.
- Мозговой штурм.
- Круглый стол.
- Дискуссия.
- Мини-спектакли.
- Дебаты.
- Показ видеоматериалов, использование аудиовизуальных средств (например, демонстрация произведений искусства: музыка, театр, танцы, конкурсы рисунков, санбюллетеней, стенгазет, книжная выставка).
- Экскурсии.
- Творческие конкурсы
- Квест- игры.

Среди интерактивных методов особое место занимает игровая технология. Игровые методы и приемы обучения, как никакая другая технология, способствует отработке социальных навыков. Игровой метод обоснован в позитивной профилактике, так как подросткам на деле предоставляется возможность применить полученный опыт, отработать навыки в ситуациях выбора.

В связи с этим создание педагогической копилки с играми и игровыми упражнениями является актуальной и востребованной. В педагогической практике каждого педагога существуют подобные копилки, в рамках данного семинара – практикума будет представлена картотека игр по формированию различных универсальных качеств, умений, которые необходимы для профилактики различных форм ненормативного поведения (правонарушений, употребление ПАВ, нехимических зависимостей, рискованного поведения).

Деление игр на группы достаточно условно. Подобранные игры позволяют отработать не один социальный навык, а несколько.

**Практическая часть.** Каждой группе предлагается проиграть игру или игровое упражнение. Остальные группы заполняют протокол практической части по следующей форме.

Название игры	К какому направлению относится	Какие навыки, качества формирует	Для какого возраста подходит

**1. Игры и упражнения направленные на формирование собственной системы ценностей, целей и установок.**

**Способствуют развитию у подростка способности видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, умения выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения; мотивация достижения успеха.**

Упражнения: «Что я ценю в людях», «Закончи предложения», «Три сейфа», «Дом», «Письмо самому себе», «Чемодан в дорогу».

**Упражнение «Вечные темы»**

Участники разбиваются на 3-4 группы. Каждой группе дается тема, которую они после обсуждения должны представить невербально.

После представления, остальные участники сообщают о том, что они видели, и какая была задана тема. Возможные темы: рождение, вдохновение, дружба, верность, тоска, разлука, любовь...

При обсуждении обращается внимание на то, какое невербальное поведение позволило определить тему. Во время обсуждения ведущий акцентирует внимание на различные описания увиденного и оценок, которые мы даем на основе своего опыта.

**Упражнение «Формулы ценностей»**

Упражнение направлено на поддержку подростков в общечеловеческих ценностях. Упражнение выполняется в микрогруппах (3-4 чел.). Задача

каждой микрогруппы: учитывая факторы, оказывающие влияние на жизнь человека, вывести формулы -

1 этап работы – формулу здоровья человека;

2 этап работы – формулу дружбы;

3 этап работы – формулу любви;

4 этап работы – формулу успеха.

Список ценностей может быть ведущим расширен.

Далее микрогруппы осуществляют поиск соответствующих формул. После чего проводится их презентация в большой группе, обсуждение с последующим выходом на вопросы: какие чувства у вас возникли в процессе работы с формулами? какие коррективы вы согласны внести в свои формулы после их обсуждения?

### **Упражнение «Три сейфа»**

Цель: помочь участникам сосредоточиться на собственных жизненных ценностях.

Инструкция: «Ребята представьте, что вы находитесь в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. На отдельных листочках запишите то, что особенно вам дорого, и распределите по сейфам. При этом самый большой сейф для самого дорогого».

После выполнения обсуждаются списки ценностей из большого, среднего и маленького сейфов. Как правило, обсуждение вызывает бурю эмоций, поскольку не все согласны с ценностями, которые были названы другими участниками.

### **Упражнение «Карта ценностей»**

Цель: диагностика индивидуальной системы ценностей подростка.

Упражнение основано на методике «Ценностных ориентаций» М. Рокича.

Инструкция: «Сейчас вы получите «Карту ценностей». Ваша задача – проранжировать приведенные в ней ценности по степени значимости для вас как принципов, которыми вы руководствуетесь в вашей жизни. Внимательно изучите карту и, выбрав ту ценность, которая для вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная ценность останется последней и займет 18 место. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию».

По завершению работы обсуждаем, что было сложного, было ли что то неожиданное для самих подростков.

## **Упражнение «Необитаемый остров»**

Цель: создание условий для понимания того, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком, ориентации в спектре возможных ценностей.

Описание: Упражнение проводится в несколько этапов.

1). На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть достаточное количество простой еды и воды (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привести свою квартиру или любимую собаку не удастся)». Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

2). Второй этап упражнения таков: «Все течет, все меняется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, 14. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Их задача – из двух своих списков составить один, включающий семь пунктов.

3). На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах из 5-6 человек.

Затем группы представляют в кругу свои списки. Ведущий интерпретирует услышанное с позиции ценностей: зачем это нужно (например, книга – для личностного развития, приемник – для получения информации о мире и других людях).

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для нашей группы?
- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

## **Аппликация группы «Павлин»**

Детям напоминается притча «Ворона и павлин» и предлагается создать общую аппликацию «Павлин». Сам павлин нарисован заранее (сделана аппликация) на отдельном листе, а дети вырезают перья. Для этого детям

предоставляется цветная бумага, можно использовать яркие обертки. Перья могут быть любого размера и формы. При этом говорится, что каждое перо должно символизировать какое-нибудь качество, способность, которую в себе ценишь, любишь. Это качество записывается на перо. Каждый участник может вырезать сколько угодно перьев. Все перья раскладываются на большом листе бумаги так, чтобы получился хвост павлина, затем перья приклеиваются, а в центре приклеивается сам павлин. Каждый участник может посмотреть, какие качества изображены всеми участниками. Коллективная аппликация павлина помогает детям (всем участникам) определить свою ценность и способствует сплочению.

### **«В чем мне повезло»**

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники делятся впечатлениями.

### **Упражнение «Дерево семейных ценностей».**

Каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться). Задача участников – ранжировать ценности: – в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях. - в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться. - в крону – желаемые, но не обязательные ценности. Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое.

Перечень возможных семейных ценностей: Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

### **Упражнение «Чем я богат»**

### **История «Богатство»**

Цель: создание условий для разделения материальных и духовных ценностей, осознание приоритета духовного над материальным

Описание: вниманию группы предлагается притча «Богатство».

За дверью стояли два ребенка, оба в рваных пальто, из которых давно выросли.

- Купите газету, леди?

Она была занята, и уже собиралась сказать нет, но случайно опустила глаза и увидела их сандалии. Маленькие сандалии, промокшие под дождем.

- Проходите, я приготовлю вам горячего какао.

Они оба, не сказав ни слова, последовали за ней. Их мокрые сандалии оставляли на полу следы.

Она приготовила какао и тосты с джемом. Затем вернулась на кухню и занялась прерванным делом – разбирала счета.

Ее поразила тишина в соседней комнате. Она заглянула туда.

Девочка держала в руках пустую чашку и смотрела на нее. Мальчик смущенно спросил:

Леди, вы богаты?

- Богата ли я? Нет! – она взглянула на свой потрепанный коврик.

Девочка очень аккуратно поставила чашку на блюдце и сказала:

- Ваши чашки подходят к блюдцам, - и в ее голосе звучали нотки голода, но не того, от которого болит живот, а какого-то другого.

Затем они ушли.

Незамысловатые голубые чашки и блюдца... Но они подходят друг другу. Она почистила картофель и приготовила грибной соус. Картофель и грибной соус, крыша над головой, ее надежный муж с хорошей работой, дети – все эти вещи тоже подходили друг к другу.

Она убралась в гостиной, но грязные отпечатки маленьких сандалий остались в ее сердце. Она захотела оставить их там, на тот случай, если когда-нибудь забудет, как на самом деле она богата.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?

- Какие виды ценностей можно назвать на основе услышанного? (материальные, духовные)

Задание: А чем богаты вы? (дети перечисляют)

- Что вам кажется более ценным? Почему?

Резюме ведущего: Иногда в погоне за накоплением материальных благ человек забывает о том, что является по-настоящему ценным. Материальное – преходяще. Истинные ценности связаны с духовными ориентациями человека.

**2. Игры и упражнения, направленные на актуализацию жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей, определение ресурсов для достижения жизненных целей.**

**Упражнение «Волшебное зеркало».**

Цель. Актуализация жизненных целей.

Содержание. Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо социальной роли. Зеркало передается по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел». По окончании ребята делятся впечатлениями: насколько трудно им было представить себя взрослыми.

Заметки для ведущего. Нужно обратить внимание на «изгоев»: они ведущего опасаются говорить о себе, нужно вместе с ними заглянуть в будущее.

### **Упражнение «Мои сильные стороны».**

Цель. Развитие мотивации к достижению жизненных целей.

Содержание. Участникам предлагается написать на бумаге, какими сильными чертами характера они обладают для достижения успехов в той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале». Очень хорошо будет, если ребята напишут, какие черты характера им нужно корректировать, чтобы быть успешными. Желающие могут зачитать, что у них получилось. Если участники не захотят этого делать, настаивать не нужно, важно, что они это осознали для себя.

Для обсуждения предлагаются следующие вопросы: насколько поиски были напряженными? Хотелось ли увидеть в себе что-то неприятное для самого себя? А исправить свои недостатки хочется?

Заметки для ведущего. Нужно объяснить ребятам, что любому человеку не хочется видеть себя в негативе, не хочется признавать недостатки, особенно когда слышишь о них со стороны. Это происходит не из-за того, что у людей повышенное самомнение, а из-за болезненности признания в себе чего-то не приятного. Но эту болезненность необходимо перебороть, так как, отрицая в себе негативное, мы от него не избавляемся, а холим, охраняем от посягательств других. Но ведь недостатки мешают нам контактировать с людьми и достигать желаемого. Значит, нужно их признать и избавиться от них.

### **Упражнение «Преграды».**

Цель. Развитие способностей к прогнозированию ситуаций.

Содержание. Каждый подросток должен подумать и написать, что ему необходимо предпринять, чтобы достигнуть желаемой цели, и какие преграды у него могут возникнуть при достижении выбранной социальной роли или профессии. Затем всем предлагается ответить на вопрос: что было труднее, увидеть преграды или наметить путь к достижению намеченного?

Заметки для ведущего. Могут возникнуть трудности в определении преград, ведь в детстве все кажется легко достижимым. Можно поговорить с ребятами о реальности поставленных целей, они могут оказаться совершенно

недостижимыми, в этом случае не нужно разочаровывать подростков, а сказать, что мечтать — это здорово.

### **Упражнение «Помощь зала»**

Цель. Развитие способностей преодоления жизненных преград.

Содержание. Один участник, по желанию, зачитывает какие преграды он видит в достижении его цели, каким образом можно эту преграду преодолеть. Если возникают затруднения, ему помогает зал, высказывая свои предложения. Затрудняющийся выслушивает молча все предложения, не отвергая и не критикуя. Как он поступит в выборе рекомендаций, последует им или не примет, его маленькая тайна. Он только благодарит товарищей за оказанную помощь.

Обсуждение: что было труднее — самому искать выход или принимать советы, прояснили ли советы затруднения?

Заметки для ведущего. Желающего поделиться может сразу и не оказаться, нужно мотивировать ребят, объяснив, что человек, столкнувшись с трудностями, не всегда видит выход, а окружающие могут подсказать очень интересный вариант разрешения проблемы.

### **Упражнение «Строим город»**

Цель. Актуализация жизненных целей.

Содержание. Упражнение проводится под музыку для создания творческого настроения. Участникам всем вместе предлагается нарисовать город, в котором им хотелось бы жить. Каждое строение этого города должно носить название их мечты. Пусть в этом городе будут дворцы и парки, стадионы и зоны отдыха — все, что можно придумать и изобразить. Нужно дать название городу. Этот город они должны строить все вместе и каждый для себя. Важно идти к намеченной цели и не бояться трудностей в пути.

Заметки для ведущего. Чтобы каждый имел возможность отобразить свою мечту, ребята должны подходить к ватману по очереди. Подростки, которые стесняются, могут отказываться. Ведущий в этом случае подходит к ватману вместе с ними и помогает им.

### **Упражнение «Ящик Пандоры»**

Цель. Актуализация возможностей в преодолении препятствий в достижении жизненных целей.

Содержание. Всем знакома легенда о ящике Пандоры. Ребятам следует напомнить, что, по этой легенде, все несчастья, преследовавшие людей, боги заперли в ящик, который было запрещено открывать. Пандора нарушила запрет богов, приоткрыла ящик, и все несчастья и беды обрушились на людей. Задача: сделать свой «ящик Пандоры».

Участникам предлагается на листах написать все то, что помешает им построить город своей мечты, каждому в отдельности. Затем эти препятствия

нужно положить в «ящик Пандоры» и закрыть его, но важно продолжать помнить, что может им помешать. «Ящик Пандоры» передается ведущему, и все вместе договариваются, когда можно будет его приоткрыть, в какое время ребята могут устранить помехи, мешающие им строить мечту. На ящике пишется дата вскрытия. Когда дата подойдет, ящик можно будет вскрыть, записки передать авторам, а они сами решат, окончательно ли они избавились от помех, или еще стоит поработать над собой. Заметки для ведущего. Ребятам предлагается написать, что им мешает построить город своей мечты.

### **Упражнение «Чемодан в дорогу»**

Цель. Повышение самооценки в достижении целей.

Содержание. Каждому участнику предлагается «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что они чему научились.

#### **3. Игры и упражнения направленные на формирование навыка эффективного решения проблем.**

**Способствует формированию навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения, умения оценивать свои возможности в решении ее, делать правильный выбор.**

### **Упражнение «Чему меня научила проблема»**

Ведущий просит участников вспомнить какую-то недавнюю проблему, в результате которой они получили новый ценный опыт, и ответить на вопросы:

- Что это была за ситуация и как она разрешилась?
- Если решение этой проблемы научило вас чему-то важному, то, что это было?
- Представьте себе, что через несколько лет вам зададут тот же вопрос. Как вы думаете, что вы ответите?
- Представьте, что через много лет, когда у вас будут дети и внуки, и вы решите передать им опыт, полученный в результате решения этих проблем, о чем вы им расскажете?

### **Упражнение «Черное и белое»**

Цель: Выявление потерь при влиянии негативных последствий.

Содержание. Участникам предлагается составить список (Можно использовать фасоль белую и черную. Дети наполняют сосуд, смотрят - чего больше черной или белой фасоли) приобретений и потерь, произошедших в связи с влиянием негативных последствий. Списки обсуждаются. При обсуждении эксперты уточняют и дополняют представления подростков о последствиях негативных влияний. Необходимо вывести на то, что, испытывая короткое удовольствие, человек в конечном итоге теряет все, даже жизнь. Обсуждается, стоит ли это удовольствие таких потерь.

Заметки для ведущего. Очень важно, чтобы подростки поняли, что самое дорогое у человека - 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.

### **Упражнение «Что я выиграю/что потеряю»**

Все правонарушения ради чего-то совершаются, осознанно или нет. Человек, зная последствия своих действий, рискует, видя какой-то плюс для себя от совершения правонарушения. Сейчас я предлагаю вам разделиться на группы.

При малом количестве участников возможно проведение упражнения в виде «мозгового штурма», без деления на группы.

Каждой группе предстоит ответить на 2 вопроса: что я выиграю от совершения правонарушения? Что я потеряю от совершения правонарушения? Варианты ответа записываются на отдельных листах.

Для рассмотрения дается конкретная ситуация на усмотрение ведущего, например, кража мобильного телефона. На выполнение упражнения дается 5-7 минут. Затем результат работы групп обсуждается.

Если правонарушение совершается, какие последствия это влечет для совершившего правонарушение?

### **Упражнение «Я могу».**

Цель: создание условий для осознания дополнительных возможностей личности при ведении здорового образа жизни.

Ход упражнения и инструкция: Ведущий: «Подумайте над тем, какие преимущества вы получаете, если вы не курите и не употребляете алкоголь и

т. д. Ответ начните с фразы «Я не курю, поэтому я могу...», «Я не употребляю алкоголь, поэтому я могу...»»

Примерные варианты для формулирования ответов:

- иметь здоровые лёгкие, зубы, хороший аппетит,
- различать пищу на вкус,
- заниматься спортом,
- экономить деньги.

### **Упражнение «Замена»**

Цель: создание условий для осознания индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению на основе ознакомления с ресурсными поведенческими стратегиями, противостояния употреблению психоактивных веществ.

Ход упражнения и инструкция: Ведущий: «Мы с вами увидели, сколько возможностей даёт здоровый образ жизни. Но некоторые всё равно продолжают курить, чтобы казаться взрослее и авторитетнее, быть принятым в группу, рисковать... Давайте подумаем, чем можно заменить курение и употребление алкоголя. Какой способ замены можете предложить вы?»

Примерные варианты для формулирования ответов: конкретные способы реализации и способы проявления индивидуальности – активная социальная деятельность, спорт, художественная деятельность, др.

#### **4. Игры и упражнения направленные на обучение навыкам сопротивления влиянию негативных явлений.**

Способствует выработке навыков самозащиты (умений постоять за себя, умения различать ситуации опасности, избегать ситуаций риска, делать «здоровый выбор», управлять эмоциями, разрешать конфликты, оказывать сопротивление давлению, умения сказать «нет»).

### **Упражнение «Учимся противостоять влиянию»**

Подросткам предлагается обсудить: что такое влияние и на что или на кого можно повлиять? Влияние - это способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход ситуации. Чаще все-го такое влияние имеет манипулятивный характер, т. е. совершается таким образом, что его истинную цель стремятся скрыть от адресата. Чтобы успешно противостоять ему, необходимо:

- распознать сам факт манипулятивного влияния;
- сохранить эмоциональное спокойствие, невозмутимость (манипуляторы, как правило, «ловят» свою жертву как раз на эмоциях);
- планомерно отстаивать свои интересы, не идя на поводу у манипулятора.

Далее обсуждается: всегда ли влияние отрицательно? Каким образом можно отличить отрицательное влияние? Каковы способы негативного влияния?

(Запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и т. д.) Подросткам предлагается высказаться: хочется ли им поддаваться такому влиянию и к каким последствиям может привести со-глашение? Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния? Ведущий рассказывает о способах защиты, участники приводят примеры, как конкретно это может выглядеть.

Защита от манипулирования:

- Прежде всего, разглядеть сам факт манипуляции! Для этого и нужно знание ее способов.

- Использовать прием «бесконечных уточнений»: не отвечать манипулятору по существу, а долго и подробно расспрашивать его - что конкретно он хочет, зачем ему это нужно, почему он завел об этом разговор именно сейчас и т. п.

- Использовать прием «заезженная пластинка» - раз за разом повторять свою позицию, не вступая в пререкания.

- Брать тайм-аут: не делать сразу то, чего добивается манипулятор, а просить время подумать, посоветоваться с окружающими и т. п.

Составляется **план безопасности**. Необходимо убедить подростков, что обращение за помощью - это не признание собственной слабости, а проявление способности противостоять. В план должны быть включены и такие пункты, как обращение к родителям и взрослым, к учителям, в органы милиции, телефоны доверия.

Виды группового давления: лесть; шантаж; уговоры; угрозы, запугивание; насмешки; похвала; подкуп; обман; призыв «делай как мы»; подчеркнутое внимание.

### **Упражнение «Отработка навыков распознавания способов группового давления»**

Ребята делятся на пять команд, каждой раздается по карточке с названием вида группового давления.

Ведущий:

- Я предлагаю разделиться на 5 подгрупп и обсудить и записать (разыграть) свой вид в предложенной ситуации. Задача всей группы - определить, какие виды группового давления использовались.

Ситуации для разыгрывания в подгруппах:

- 1) ребята предлагают однокласснику прогулять урок;

- 2) ребята предлагают однокласснику пойти на позднюю дискотеку (дополнительная).

От каждой группы один человек зачитывает придуманную ситуацию предложенного вида группового давления.

Виды группового давления: лесть; шантаж; уговоры; угрозы, запугивание; насмешки; похвала; подкуп; обман; призыв «делай как мы»; подчеркнутое внимание.

### **Игра «Отказ».**

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.

Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик «за компанию».

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – «уговаривающего, другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

В помощь ведущему.

Способы отказа от предложения, попробовать психоактивные вещества:

- Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

- «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

- Сменить тему: придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).

- «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз...

- «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

- «Упереться»: отвечать «нет» несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

- Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, «поймают», «случится белая горячка», «заболеем гепатитом» и т. д.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т. д.).

- Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

Как вы думаете, какие из этих приемов более эффективны, а какие не сработают? Почему? Как их лучше использовать?

Ведущий:

- Ребята, всегда важно помнить о том, что человек в любой ситуации имеет право выбора, т. е. любой человек в различных ситуациях может принимать самостоятельно решение, и нам хочется, чтобы в своей жизни каждый из вас сделал правильный выбор - свободу от наркотиков!

### **Игра « Червяки и яблоки».**

#### **Червяки – это ситуации.**

Ситуации для отработки навыка отказа

1. Друг/подруга, видя, что ты расстроен, предлагает выпить и расслабиться: «Главное для тебя сейчас – успокоиться!»
  2. Друг/подруга: «Завтра у меня день рождения, надо бы отметить, как следует. Может, выпьем?»
  3. В компании на столе появляется бутылка водки: «Да ты не бойся! Сейчас соком разбавим. На, попробуй, даже не пахнет!»
  4. Дома за семейным столом родственники благодушно наливают вам рюмку: «Ты уже большая/большой, за праздник можно чуть-чуть»
  5. В компании настойчиво предлагают выпить: «Давай, только ты не выпил, все уже выпили!»
  6. Друг/подруга предлагает купить по баночке джин-тоника.
  7. Сосед или приятель просит оставить кое-какие вещи у себя дома (подозрительные).
  8. Друг настойчиво угощает сигаретами: «Давай покурим. В жизни все надо попробовать!»
  9. Перед дискотекой приятель предлагает употребить наркотическое вещество: «Попробуй для настроения!»
  10. После игры в футбол старшие ребята предлагают младшему пойти с ними и «отметить» победу, предлагают спиртное, подбадривая его.
  11. 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.
  12. Старшие требуют денег у младших, угрожая, что избьют их, если они не исполнят требование.
  13. Девочке предлагают курить и в случае отказа ее больше не позовут в свою компанию.
- Яблоки – это формы уверенного отказа. Попробуйте найти варианты отказа в ситуациях риска. В течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня.
- Спасибо, нет. Я уже пробовал, мне это не понравилось.
- Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
- Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
- Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой.
- Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь. Умей сказать «нет»!

### **Игра « Два острова».**

Кто из вас считает себя взрослым, поднимите руки? Кто из вас считает себя ребенком? Кто такой взрослый? Каждый человек отправляется от острова Детство к острову Взрослость.

**1. Кораблики.** Напишите на кораблике то, что можно взять с собой из детства во взрослую жизнь, что может пригодиться во взрослой жизни. Прочность лодки зависит оттого, что удалось запасти на берегу Детства. *Какие ресурсы есть у вас?* Это здоровье, убеждения, уверенность, которую ему дали в детстве близкие люди, учителя, и запасы знаний, умений, навыков, которые подросток успел погрузить на свое судно.

Расположите свой кораблик на листе (море).

- Комфортно ли вам?

- Можно переставить.

**2. Волны.** На море бывает штиль, но бывают подводные течения, глубины, штормы. Редко морская стихия остается безоблачной. Наших путешественников подстерегают бури и **волнения**. *Какие?* Что мешает двигаться из детства во взрослость? Какие сложности встречаются на пути? Вывод: сложности, проблемы встречаются у всех Их преодоление неотъемлемая часть нашей жизни,

**3. Маяки.** Чтобы отважиться выйти в такое трудное плавание, на другом берегу обязательно должен быть яркий **Маяк**.

*Что это за маяки?* Это может быть взрослый, на которого хотелось бы быть похожим или профессионал в той области знаний и умений, которую он для себя выбирает.

Есть ли маяк у вас на острове Взрослость. Есть ли в вашей жизни человек, на которого вы хотели бы быть похожим? Какими качествами он обладает? Если нет, то кто бы мог стать таким человеком (профессионалы, героические люди).

**4. Острова - помощники.** Что или кто поддерживает подростка на пути во взрослую жизнь (друзья, родители, учителя, знания, увлечения, вера, творчество). На пути во взрослую жизнь на этих островах можно отдохнуть.

**5. Ложные острова. Яркие, зовущие. Здесь можно получить удовольствия. Как можно попасть на эти острова? Какие риски поджидают вас на этих островах.**

Обсуждение:

- какие чувства, мысли были в процессе упражнения?

- какие сложности и ресурсы есть у вас?

- кто может помочь подростку?

### **2.3. Разработка эффективных форм позитивной профилактики негативных явлений в школе**

Работа в малых группах:

- Педагоги составляют план проведения «Марафона здоровья» в рамках позитивной профилактики негативных явлений в образовательной среде
- Защита проектов
- Анализ эффективных приемов и методов работы.

### **3. Подведение итогов семинара-практикума**

Ведущий: «В заключении нашего семинара нам бы хотелось познакомить вас с окончанием притчи, которой мы открывали семинар:

*Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.*

*Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.*

*Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.*

*Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.*

*Я просил любви... А жизнь дала мне людей, о которых я мог заботиться.*

*Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.*

*Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.*

У нашего подростка есть все чтобы справиться с трудностями! Наша общая задача – это создание условий для поддержки подростка и семьи в этот непростой период развития».

### **Рефлексия семинара**

#### **Упражнение «Портфель»**

Каждый участник пишет на стикере ответ на вопрос: «Что я сегодня приобрел на семинаре для профессиональной деятельности?» Затем прикрепляет на **общий плакат достижений**.