

Департамент образования  
Вологодской области  
автономное образовательное  
учреждение Вологодской области  
дополнительного  
профессионального образования  
«ВОЛОГОДСКИЙ ИНСТИТУТ  
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»  
Козленская ул., 57, г.Вологда, 160011  
Телефон/факс (8172) 75-84-00  
E-mail: viro@viro.edu.ru

Руководителям органов местного  
самоуправления муниципальных  
районов и городских округов в сфере  
образования Вологодской области

Руководителям образовательных  
организаций, подведомственных  
Департаменту образования

16.02.2022 № ИС-01-07/463

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О проведении недели профилактики  
наркозависимости «Независимое  
детство!»

Уважаемые коллеги!

Информируем вас о том, что в 2022 году в соответствии планом мероприятий по реализации Концепции профилактики употребления ПАВ в образовательной среде Вологодской области в 2021-2023 годах (утв. от 22.11.2021 г. начальником Департамента образования области Е.О. Рябовой, начальником УМВД России по Вологодской области В.Н. Пестеревым, от 29.11.2021 г. Председателем Комитета гражданской защиты и социальной безопасности области А.Г. Зотовым, от 23.11.2021 г. начальником Управления информационной политики Правительства области М.С. Соколовой, от 24.11.2021 г. и.о. начальника департамента здравоохранения области М.А. Трусовым, от 25.11.2021 г. руководителем программы «Родительский всеобуч» Л.Е. Мироновой) (инф. письмо АОУ ВО ДПО «ВИРО» от 09.12.2021 № ИС-01-07/3678), в образовательных организациях с 24 февраля по 2 марта 2022 года будет проводиться неделя профилактики наркозависимости «Независимое детство!» (далее – Неделя). Неделя приурочена к Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом – 1 марта.

При проведении мероприятий Недели рекомендуем:

использовать информационно-методические материалы (Приложение 2), обращаем внимание на Каталог – 2021 психолого-педагогических программ, одобренный решением регионального учебно-методического объединения специалистов психолого-педагогической службы в системе образования Вологодской области (протокол от 21 декабря 2021 года № 3). – Режим доступа: <https://viro.edu.ru/wp-content/uploads/2022/02/Регион.-Каталог - Программ Конкурс 2021 РУМО.pdf>;

учесть рекомендации по итогам социально-психологического тестирования в 2021 году, направленные в адрес руководителей органов управления образованием муниципальных районов и городских округов, общеобразовательных организаций, подведомственных Департаменту образования (инф. письмо № ис-01-07/3523 от 29.11.2021), руководителей профессиональных образовательных организаций,

подведомственных Департаменту образования области (инф. письмо № ис-01-07/3643 от 30.12.2021).

обратить внимание на организацию профилактических мероприятий с учетом особенностей не прямой (неспецифической) и прямой (специфической) профилактики на всех уровнях образования, а также с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организации работы образовательных организаций в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) проводить мероприятия в рамках недели профилактики, в том числе, в дистанционном формате;

особое внимание уделить обучающимся с деструктивными проявлениями (по результатам социально-психологического тестирования выявлена «группой риска» с повышенной вероятностью вовлечения в аддиктивное (зависимое) поведение – 4533 чел., 9,7% от достоверных ответов) в рамках групповых и индивидуальных форм работы;

придерживаться межведомственного взаимодействия, с приглашением представителей общественных организаций, в том числе социально-ориентированных НКО (см. инф. письмо АОУ ВО ДПО «ВИРО» от 14.02.2022 № ис-01-07/444).

Отчет о проведении Недели просим направить в срок до 12 марта 2022 года в АОУ ВО ДПО «ВИРО» на эл. адрес: [centr-pps@viro.edu.ru](mailto:centr-pps@viro.edu.ru) по прилагаемой форме (Приложение 1).

Приложение 1: на 1 л. в 1 экз.

Приложение 2: в электронном виде на 23 л.

Проректор



М.Н. Крутцова

Отчет

о проведении недели профилактики наркозависимости «Независимое детство!»  
 в образовательных организациях \_\_\_\_\_ муниципального района/городского округа

или

в образовательной организации, подведомственной Департаменту образования - \_\_\_\_\_

Наименование образовательной организации (далее - ОО)	Кол-во обучающихся в ОО, всего чел.	Количество участников мероприятия (чел.)				Количество проведенных мероприятий из них												
		Обучающиеся	Родители (законные представители)	Педагогические работники	Иные участники (указать кто)	Всего	Мероприятия по правовому просвещению обучающихся	Мероприятия по формированию жизненных навыков и умений	Спортивные мероприятия	Мероприятия с участием волонтеров	Проведение акций, флэш-мобов	Формирование стендов, информационных материалов в соцсетях и т.д.	Мероприятия для родителей	Мероприятия для педагогов	Мероприятия, реализуемые на условиях межведомственного взаимодействия	Мероприятия, реализуемые социально-ориентированными НКО		
1																		
2																		
...																		
<b>Итого*</b>																		

**Пояснительная записка (укажите кратко примеры):**

наиболее значимых профилактических мероприятий (краткое описание, место проведения) для обучающихся, в том числе, для обучающихся групп социального риска;  
 наиболее значимых профилактических мероприятий (краткое описание, место проведения) для родителей- ....  
 из них, мероприятия по профилактике употребления никотиносодержащей продукции (снюсов) - ....;  
 наиболее значимых профилактических мероприятий (краткое описание, место проведения) для педагогов;  
 участия представителей других ведомств, том числе НКО (название мероприятия, форма, количество обучающихся);  
 участия СМИ в освещении проводимых мероприятий.

\* Данная строка обязательна для заполнения с указанием количественных данных в соответствии с наименованием столбца

**Материалы для проведения  
недели профилактики наркозависимости «Независимое детство!»  
(24 февраля - 2 марта)**

Материалы для проведения недели профилактики наркозависимости «Независимое детство!» (далее – Неделя) разработаны в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Конвенция Организации Объединенных Наций о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ (заключена в г. Вене 20.12.1988).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
4. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (утв. Статс-секретарем - заместителем министра просвещения Российской Федерации А.А. Корнеевым от 15.06.2021 года).
5. Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотиносодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 года и дальнейшую перспективу (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 ноября 2019 г. № 2732-р).
6. Методические рекомендации для педагогических работников, родителей и руководителей образовательных организаций по педагогическому, психологическому и родительскому попечению и сопровождению групп риска вовлечения обучающихся в потребление наркотических средств и психотропных веществ (письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России от 09.02.2016 N 07-505).
7. Перечень приоритетных направлений реализации Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года в Вологодской области (утв. Губернатором Вологодской области, председателем антинаркотической комиссии Вологодской области О.А. Кувшинниковым от 24 декабря 2020 года). – Режим доступа: <https://psy.viro.edu.ru/index.php/npo/regionalnye-dokumenty> или [https://vologda-oblast.ru/dokumenty/dokumenty\\_koordinatsionnykh\\_i\\_soveshchatelnykh\\_organov\\_pri\\_gubernatore\\_i\\_pravitelstve\\_oblasti/3332986/](https://vologda-oblast.ru/dokumenty/dokumenty_koordinatsionnykh_i_soveshchatelnykh_organov_pri_gubernatore_i_pravitelstve_oblasti/3332986/)

**Цель Недели:** снижение рисков возможного употребления обучающимися психоактивных веществ.

**Задачи Недели:**

- выявить исходный уровень информированности обучающихся об опасности употребления психоактивных веществ;
- развить у обучающихся представлений о негативных последствиях немедицинского потребления психоактивных веществ, навыков принятия собственных решений (выбор), умения противостоять манипулятивным предложениям;
- сформировать у обучающихся отрицательное отношение к употреблению психоактивных веществ;
- расширить представление обучающихся о замещении употребления психоактивных веществ (активная трудовая деятельность, спорт, творчество, подвижные игры);
- проверить уровень усвоения информации.

**Примерная программа проведения  
Недели профилактики наркозависимости<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Мероприятия Недели могут меняться по составу и содержанию в зависимости от условий организации Недели, контингента участников, возможностей реализации мероприятий.

**1 день.** Открытие Недели.

→ Приветствие организаторов недели. Трансляция выступления организаторов on-line во всех классах школы (группах ПОО), или демонстрация информационного плаката при входе в школу (ПОО) (в холле первого этажа), проведение анкетирования (Анкета 1, см. раздел III.), размещение информации на сайте.

→ Проведение классного часа «Телефон доверия» (см. п.1.1, здесь и далее в программе проведения Недели указаны разделы (пункты) мероприятий в рекомендациях, размещенных ниже)

**2 день.** Проведение спортивных соревнований «День спорта и здоровья» (см. 1.4).

→ Проведение профилактических занятий для обучающихся, в том числе групп социального риска (см. 1.2, 1.3 раздела I; раздел II.)

**3 день.**

→ Проведение коммуникативных занятий для обучающихся – учимся общаться и взаимодействовать (см. 1.4., 1 часть).

→ Проведение мероприятий для родителей. Рекомендуем использовать:

- методические рекомендации для педагогических работников, родителей и руководителей образовательных организаций по педагогическому, психологическому и родительскому попечению и сопровождению групп риска вовлечения обучающихся в потребление наркотических средств и психотропных веществ» (письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России от 09.02.2016 N 07-505),

- запись вебинара БФ «НАРКОМ» [3],
- информационные материалы для организации работы по профилактике употребления курительных смесей [2].

**4 день.**

→ Проведение коммуникативных занятий – учимся общаться и взаимодействовать (см. 1.4., 2 часть)

→ Подведение итогов Недели. Награждение самых активных участников мероприятия, проведение анкетирования для обучающихся 9-11 классов (студентов колледжа, техникума) (Анкета 2, см. раздел III).

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. - М.: Ось89, 2000.

2. Информационные материалы по профилактике употребления спайсов и других ПАВ. Как действовать при обнаружении факта употребления спайсов или других психоактивных веществ? (инф.письмо АОУ ВО ДПО «ВИРО» № ис-01-10/2563 от 11.10.2016 «О выполнении решений заседания межведомственной группы по пресечению оборота на территории Вологодской области запрещенных курительных смесей и смесей, не отвечающих требованиям безопасности и здоровья граждан от 21.06.2016»). – Режим доступа: <http://psy.viro.edu.ru/index.php/profilaktika>

3. Кащенко М.В. Юридические аспекты профилактической работы в школах, средних и средне-специальных учебных заведениях // Вебинар БФ «НАРКОМ», 13.05.2016. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=J7J5uAXUg98>

4. Коровин Л.В. Положение о проведении соревнований «Веселые старты» // Первое сентября. Открытый урок. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/627805/>.

5. Методические рекомендации по проведению городской недели профилактики употребления психоактивных веществ «Независимое детство» в рамках проекта «Москва – позитивное пространство!» / Разработчики: А.В. Завальский, С.М. Шишлова и другие. - Режим доступа: <http://mosmetod.ru/>

6. Огневцев А. 2016 - Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом. История. Антинаркотики России [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://www.youtube.com/watch?v=tBO\\_gvLB39k](https://www.youtube.com/watch?v=tBO_gvLB39k)

7. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты – Самара: Бахрах – М., 2006. – 480 с.

8. Ресурсная модель профилактики злоупотребления ПАВ в образовательном учреждении. 2 модуль. Методические материалы в помощь педагогам / Под ред. Афанасьевой Н.В. - Вологда: Изд. центр ВИРО, 2005.-155 с.
9. Ресурсная модель профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательном учреждении. 1 модуль. Методические материалы в помощь педагогам / Научн. редактор Н.В. Афанасьева. – Вологда: Изд. центр ВИРО, 2007. - 197 с.
10. Ресурсная модель профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательном учреждении. 3 модуль. Методические материалы в помощь педагогам / Научн. редактор Н.В. Афанасьева. – Вологда: Изд. центр ВИРО, 2011. - 191 с.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. - М.: Генезис, 2011.
12. Профилактика употребления никотиносодержащей продукции. Материалы для проведения информационно-мотивационной кампании (материалы разработаны ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора). – Режим доступа: <https://psy.viro.edu.ru/index.php/profilaktika>
13. Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации. Методические рекомендации для специалистов в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / Автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Л.П. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей. – М., 2019. – Режим доступа: <https://old.viro.edu.ru/index.php/2-uncategorised/11139-sotsialno-psikhologicheskoe-testirovanie-v-2021-godu>
14. Планирование и организация системной работы с обучающимися по профилактике раннего вовлечения в незаконное потребление наркотических средств и психотропных веществ. Методические рекомендации для специалистов, педагогических работников - организаторов профилактической деятельности образовательных организаций субъектов Российской Федерации / Авторы-составители: Алагуев М.В., Заева О.В. Под ред. Артамоновой Е.Г. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020. – Режим доступа: <https://old.viro.edu.ru/index.php/2-uncategorised/11139-sotsialno-psikhologicheskoe-testirovanie-v-2021-godu>
15. Психолого-педагогические программы. Каталог – 2021 (одобрено решением регионального учебно-методического объединения специалистов психолого-педагогической службы в системе образования Вологодской области (протокол от 21 декабря 2021 года № 3) // Официальный сайт АОУ ВО ДПО «ВИРО». – Вологда, 2021. – Режим доступа: [https://viro.edu.ru/wp-content/uploads/2022/02/Регион.-Каталог\\_-\\_Программ\\_Конкурс\\_2021\\_РУМО.pdf](https://viro.edu.ru/wp-content/uploads/2022/02/Регион.-Каталог_-_Программ_Конкурс_2021_РУМО.pdf)

## **Раздел I. Методические материалы по непрямой профилактике наркогенного поведения (по выбору образовательной организации)**

**1.1. Примерный план классного часа «В моей жизни много разного: и хорошего, и трудного»** [Методические рекомендации по проведению городской недели профилактики употребления психоактивных веществ «Независимое детство» в рамках проекта «Москва – позитивное пространство!»] / Разработчики: А.В. Завальский, С.М. Шишлова и другие. - Режим доступа: <http://mosmetod.ru/>

Возраст - обучающиеся основной и старшей школы (студенты)

### **Цель:**

- Обсудить с обучающимися в занимательной форме способы преодоления негативных убеждений и формирования позитивного настроения.
- Мотивировать обращаться за помощью на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

### **Задачи:**

- Проинформировать о Телефоне доверия как о виде психологической помощи.
- Обсудить причины и последствия негативной убежденности в своих недостатках.
- Выработать в группе способы преодоления негативных убеждений.
- Побудить у обучающихся в случае возникновения трудностей обращаться на Телефон доверия

#### Ход занятия

Содержание	Рекомендации для педагога
<p><b>1. Введение в тему. История «Сила самоубеждения»</b></p> <p>С известным психологом Альфредом Адлером в школьные годы произошел случай, который наглядно доказывает, насколько сильное влияние на поведение и способности человека может оказать твердая убежденность в чем-либо. У мальчика с самого начала не ладилось с математикой, и учитель пришел к убеждению, что у него совсем нет способностей к математике. Учитель поделился своим мнением с родителями маленького Альфреда и предупредил, чтобы они не ожидали от сына больших достижений. Убежденность преподавателя передалась и родителям. Адлер знал о такой оценке своих способностей, и его отметки по математике были плохими. Однажды на занятиях в школе ему внезапно показалось, что он точно знает, как решить задачу, изложенную учителем на доске, которую не смог одолеть ни один ученик в классе. И он сказал об этом учителю; вместе со всем классом тот громко рассмеялся. Однако возмущенный Альфред подошел к доске и, к всеобщему изумлению, правильно решил задачу. В процессе решения он вдруг почувствовал, что понимает математику. В результате обретенной уверенности Адлер стал преуспевать в учебе.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Перед презентацией истории спросите обучающихся, что они знают о силе и возможностях самоубеждения</i></p>
<p><b>2. Групповое обсуждение «Что случилось с Адлером?»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что случилось с учеником Адлером? Он действительно потерял способности к математике? (Возможные ответы: нет, он перестал их замечать, так как поверил, что их нет)</li> <li>• Что именно привело его к тому, что он поверил в то, что не обладает способностями к математике? (Возможные ответы: поверил взрослым; не захотел заниматься тем, что у него не получается; стал избегать неудачи и критики взрослых; перестал верить в свои способности к математике; стал считать себя не очень хорошим учеником)</li> <li>• Благодаря чему, Адлер все-таки неожиданно смог решить трудную задачу? Что ему помогло в этом? (Возможные ответы: случайно; у него все-таки были хорошие способности к математике; он почувствовал себя таким же, как все – никто не мог решить, и все объединились в раздумьях; разозлился на то, что над ним смеются, помогло самолюбие)</li> </ul> <p>Действительно, Адлер как будто бы ненадолго забыл,</p>	<p style="text-align: center;"><i>Цель дискуссии для учителя: дать возможность ученикам самостоятельно прийти к выводу о том, что способности и таланты человека существуют в нем, независимо от того верит он в них или нет; а раскрываются именно благодаря вере в себя.</i></p>

что у него нет способностей. Ему показалось, что он знает решение и увлекся. К тому же разозлился и непременно захотел доказать, что одноклассники и учитель математики ошибаются, смеясь над ним.

Получается, что он долгое время как будто находился в «черных очках», и смотрел на себя и свои способности через них. Черные очки заставляли смотреть его на себя как на неспособного, недаренного, или даже как на плохого ученика и не давали стремиться к достижениям и радоваться своим успехам.

Удачно сложившиеся обстоятельства и решимость «снять черные очки неуверенности» - попробовать решить задачу, принесли Адлеру победу.

- Бывало ли с вами такое, что вы напрасно переставали считать себя в чем-либо способными, словно надевали черные очки?

- Что в это момент действительно происходило со способностями?

- Как вы справились с такой ситуацией?

- Может ли случиться так, что наши способности пропадут или исчезнут, если мы о них не узнаем?

- Как вы понимаете выражение: «Нереализованные способности мешают нам жить»?

*Поощрите ребят рассказать о похожем случае и выслушайте в классе 1-2 истории). Спросите, что именно помогло рассказчикам преодолеть негативную убежденность.*

### **3.1. Задание для средних классов: «Что может помочь переубедить себя или друга и снять «черные очки»?»**

1. Разделить класс на 2 группы: группу девочек и группу мальчиков.

2. Дать задание группе девочек:

3. Выработать и записать на доске список помогающих действий: «*Что может помочь переубедить себя и снять «черные очки» девочкам?»*»

4. Дать задание группе мальчиков:

5. Выработать и записать на доске список помогающих действий: «*Что может помочь переубедить себя и снять «черные очки» мальчикам?»*»

После выполнения задания попросить выбрать по одному человеку от группы, чтобы прочитать и прокомментировать перечень действий, ответить на вопросы другой группы и учителя.

*Вопросы для обсуждения:*

- Сопоставьте оба перечня, найдите общее и различное.

- Подумайте, от какого негативного убеждения о себе вам бы хотелось отказаться? Что вы можете сделать для этого прямо сегодня?

### **3.2. Задание для старших классов (обучающихся ПОО): «Повезло или нет Адлеру в том, что он долгое время находился в черных очках?»**

Разбить класс на 2 группы (можно на тех, кто считает, что повезло и на тех, кто считает, что не повезло) и дать задания группам.

*Учителю в процессе подготовки к «словесной дуэли» можно помочь группе, которая нашла меньше аргументов. Спросите, как считают ребята, мог ли этот опыт Адлера повлиять на то, что он стал известным психологом?*



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выработать перечень аргументов, убеждающих в том, что Адлеру повезло попасть в ситуацию, когда он на долгое время надел «черные очки»?</li> <li>• Выработать перечень аргументов, убеждающих в том, что Адлеру не повезло попасть в ситуацию, когда он на долгое время надел «черные очки»?</li> </ul> <p>Выбрать по одному человеку от группы и провести «словесную дуэль» на тему задания.</p>	<p><i>А что они думают по поводу выражения, что каждый следующий день сокращает количество наших возможностей, так как часть из них человек упускает?</i></p>
<p><b>4.1. Упражнение для средних классов «Облака настроения»</b></p> <p>Задание для учеников: «Нарисуйте на левой половине листа бумаги 4 серых облака и напишите в каждом одну свою «трудную» мысль, начинающуюся со слов «Мне трудно...». Например, «Мне трудно постоянно сидеть с младшей сестрой» или «Мне трудно выходить и отвечать у доски». Правая половина листа бумаги должна пока оставаться свободной. (На выполнение отведите 5-7 минут)</p> <p>Рядом, на правой половине листа нарисуйте 4 светлых цветных облака, в которых превратите каждую свою «трудную» мысль в обнадеживающую, например: «Я справлюсь с этим...» или «Мне поможет с этим справиться...».</p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Попросите желающих рассказать о том, что у них получилось, и поделиться с другими ребятами. Поощрите за уверенность и умение позитивно себя настраивать.</i></li> <li>• <i>Почему некоторым людям редко приходят в голову хорошие мысли о себе?</i></li> <li>• <i>Что можно сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?</i></li> <li>• <i>Предложите подобрать позитивную пару к облачку: «Я стесняюсь позвонить на телефон доверия»</i></li> </ul> <p><b>4.2. Упражнение «Банк умений и возможностей нашего класса»</b></p> <p>Попросите ребят мысленно или на листке бумаги ответить на 2 вопроса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что я умею хорошо делать?</li> <li>• Что интересного я могу придумать?</li> </ul> <p>Предложите ребятам создать «Банк умений и возможностей нашего класса». Для этого зафиксируйте на доске или листе ватмана ответы ребят, даже если они повторяются.</p> <p>Попросите учеников прокомментировать общий список, спросите какие чувства они испытывают, глядя на него. Могут ли считать этот банк их общим классным ресурсом?</p> <p><b>4.3. Задание для старших классов (обучающихся ПОО) «Картирование поддержки».</b></p> <p>Задание: «Нарисуйте цветную «Индивидуальную карту поддержки», где образно или схематически изобразите себя и возможные ресурсы поддержки в трудных ситуациях.</p>	<p><i>Обсудите с учениками, как можно тренировать в себе качества, которые помогают преодолеть предубеждения и настроить себя позитивно. Используйте их ответы для перехода к следующему упражнению.</i></p> <p><i>Обсудите в общей</i></p>

<p>Расположите их ближе или дальше к себе по мере доступности, эффективности и подпишите.</p> <p>Спросите ребят, что они могут назвать ресурсами. (Ресурсами могут быть люди, любимые места для прогулок, любимые занятия, музыка, книги, фильмы, любимое общее семейное дело, досуговые центры и те кружки, где есть занятия по интересам. Не забывайте, что ресурсом может быть ваша важная цель; то, как вы когда-то справились с трудной ситуацией; то, как вы стойко перенесли болезнь или травму; то, что ценят в вас другие люди и чем вы сами гордитесь; воспоминания о своих достижениях в прошлом, о самых приятно проведенных каникулах; самое лучшее в вашей семье; самое лучшее в вашем классе.)</p> <p>Затем предложите ученикам обсудить карты поддержки поочередно в малых группах по 3-5 человек, сформированных по желанию.</p> <p>Задания для обсуждения в малых группах (давать по мере выполнения каждого в отдельности):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выслушать, не перебивая каждого человека в малой группе о его истории создания карты ресурсов, поблагодарить за рассказ.</li> <li>• По возможности найти дополнительные ресурсы для себя или собеседников.</li> <li>• Если бы вам предложили внести в карту поддержки Телефон доверия для детей и подростков, где бы вы его расположили?</li> </ul>	<p><i>группе, была ли для учеников полезна эта работа и чем именно.</i></p> <p><i>Обсудите в общей группе, была ли для учеников полезна эта работа и чем именно.</i></p>
<p><b>4. Информационный блок.</b>  <b>«Телефон Доверия как ресурс поддержки»</b></p> <p>Отличительная черта уверенного в себе человека – способность обратиться за помощью в трудной ситуации. Но даже для тех, кто не совсем в себе уверен, есть выход – анонимная помощь на Телефоне доверия. Эта помощь в настоящее время очень популярна во всем мире. Начиная с 10-11 лет, ученики звонят на телефон и советуются, как лучше поступить в какой-либо ситуации. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно бывает принять быстро.</p> <p>На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи. На некоторых Телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.</p> <p>- Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, <b>получить поддержку</b>, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.</p> <p>- Телефон доверия <b>открыт для каждого человека</b>. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.</p>	<p><i>Спросить у учеников, что они знают о Телефоне доверия?</i></p> <p><i>Расскажите о Телефоне доверия, поощряя знания учеников и дополняя информацией из приведенного материала.</i></p> <p><i>Рассказывая о Телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.</i></p>

<p>- Человек может поделиться с консультантом Телефона Доверия <b>любой беспокоящей его проблемой.</b></p> <p>- Помощь на Телефоне Доверия всегда <b>анонимна.</b> Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.</p> <p>- Обращаясь на Телефон Доверия, человек может <b>получить</b> интересующую его <b>информацию.</b></p> <p>- Каждый Телефон Доверия работает в своем определенном режиме - <b>круглосуточно или по расписанию</b></p>	
<p><b>5. Информация о местном и региональном Телефоне Доверия. Подчеркните, что ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО!</b></p> <p><b>Укажите возможности консультации, которые появились при дистанционном обучении.</b></p>	<p>Разместите информацию о местном и региональном Телефоне Доверия в школе или кабинете, там, где она будет доступна для ребят</p>

**1.2. Занятие «Путешествие в страну здоровья»** (Маслякова И.В. – ГОУ ВСоШ п. Лоста и Мотова З.Ю. – МОУ СШ № 22 г. Вологда)

Возраст: 7 – 10 лет.

**Цели:**

- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.
- Развивать ловкость, мышление, креативность, творческий потенциал ребенка.
- Сформировать ЗУН здорового образа жизни.

Материал:

Кассета с детской песней «Улыбка», карандаши, листы ватмана, бумагу А4, фломастеры, маркеры, карточки с заданиями.

На каждой станции стоят герои со своими атрибутами: Мальвина, Пьеро, Артемон, Карабас-Барабас, Буратино.

Время: 45 минут.

Форма: путешествие по станциям

**Ход занятия**

**I. Линейка**

**Задачи:**

- Настрой на работу.
- Объяснение правил путешествия.

Линейку проводит Мойдодыр (из сказки К.И.Чуковского)

**М.:** «Дорогие ребята,

Я приглашаю вас в страну Здоровья

Путь будет нелегким и трудным,

Но в конце пути вы получите ключик к здоровью.

В пути вам понадобится карта

А, чтобы ее получить, нужно выполнить

Первое задание».

**Время:** 5 минут

**II. Упражнение «Придумай название...»**

**Задачи:**

- Знакомство.
- Сплочение.

Ребятам предлагается придумать название команды и девиз. Вспомнить песенку о здоровье (1 куплет).

Затем они должны представиться.  
(Не менее двух команд по 5-6 человек)

**Время:** 5 минут

### **III. Станция Мальвины.**

**Задача:**

- Осознание и определение понятия «здоровье».

Мальвина предлагает ребятам в командах нарисовать, как они себе представляют здорового человека.

*Обсуждение:*

Что мы понимаем под понятием «здоровый человек»?

**Время:** 5 минут.

### **IV. Станция Карабас-Барабас**

**Задачи:**

- Разрядка.

- Снятие напряжения, усталости.

К.-Б.: «Вы пришли в мой кукольный театр. Каждая моя кукла выполняет все, что я захочу. Раз уж вы попали ко мне, то я вас не выпущу, пока вы не выполните мои задания».

*Задания:*

- 50 раз проскакать на скакалке

- 20 раз присесть и т.д.

**Время:** 10 минут.

### **V. Станция Пьеро.**

**Задача:**

- Актуализация навыков и правил здорового образа жизни.

Придумать сказку о том, как больной человек выздоравливает.

*Обсуждение:*

Что нужно делать, чтобы не болеть?

**Время:** 10 минут.

### **VI. Станция Буратино**

**Задача:**

- Формирование ЗУН здорового образа жизни.

Давайте сделаем вывод:

1. Каким должен быть здоровый человек?

2. Как он выглядит?

3. Как он должен вести себя?

*Обсуждение*

**Время:** 5 минут.

### **VII. Подведение итогов**

Каждая команда, получив ключик, возвращается к Мойдодыру. Все команды встречаются на линейке. Мойдодыр поздравляет их и вручает дипломы и поощрительные призы

**Время:** 5 минут

Мероприятие заканчивается чаепитием

### **Литература**

Зинкевич – Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Речь, 2001.

**1.3. Занятие «Легко ли быть белой вороной?»** (Кошкина Н.П., Бекетовская средняя общеобразовательная школа)

Возраст: 12-14 лет

**Цели:**

• Помочь детям понять, что человек – это личность и его надо принимать таким, какой он есть, вместе с его странностями.

- Научить ребят видеть в другом прежде всего хорошее.
- Формирование нравственной культуры, адекватной оценки себя и других людей

Материал:

Книги из серии ЖЗЛ, анкета, сообщения о людях, которые опередили свое время, листочки со сценками, вопросы к викторине

### **Ход занятия**

#### **I. Подготовительный период:**

**Анкетирование. Вопросы анкеты:**

1. Есть ли в вашем окружении люди, о которых можно сказать: «белая ворона»?
2. Что вам кажется странным в этих людях?
3. Как к ним относятся окружающие?
4. Как ты сам к ним относишься?

**Задание:** прочитать и подготовить сообщения о людях, которые опередили свое время и при жизни были «белыми воронами»: о Ю.В. Кондратюке; А.А. Чижевском; Н. Рерихе; об А.Ахматовой; М. Цветаевой; Н. Гумилеве.

#### **II. Вступление (См. приложение 1)**

**Задачи:**

- Введение в тему.
- Формирование внимания и интереса к данной тематике.
- Знакомство с интересными историческими фактами.

Все мы живем в обществе, где существуют свои законы, порядки, традиции. Во многом мы похожи друг на друга, имеем общие потребности и желания, но и во многом – различны. Есть такие люди, которые выделяются на общем фоне или своим хобби, или манерой поведения, или стилем одежды. Их называют «белыми воронами», они нам кажутся странными. Но нельзя забывать, что каждый человек уникален неповторим и имеет право на существование.

Сегодня у нас необычный классный час, посвящается он тем, кто чем- то резко выделяется из общей массы. Это может быть особый взгляд на жизнь, на окружающий мир, или странные, на наш взгляд, манеры, увлечения. Таких людей часто называют «Белыми воронами», относятся к ним скептически, недоуменно. Так вы пишете и в анкетах. Но чем же мы лучше этих людей? Почему такое несправедливое отношение к ним? Ведь если вдуматься, то без них бы мы не смогли бы со стороны взглянуть на свое поведение, свою жизнь, наука не смогла бы открыть какие-то законы, тайны прошлого.

*Сообщения о людях, опередивших свое время.*

...Среди нас живут люди, которые привыкли ходить босиком, а нас это удивляет...Одеваются не так, говорят не то, увлечения- странные. Каждый человек неповторим, уникален, имеет право на жизнь. Надо бережно относиться друг к другу, ведь мы – часть природы, все мы земляне, у нас один общий дом – наша планета, у нас одна общая судьба, одна душа-человеческая душа.

**Время:** 5 минут

#### **III. «Мини-сценки» (См. Приложение 2)**

**Задача:**

- Осознание чувств и мыслей «белых ворон».

Ребятам предлагается разыграть сценки.

*Обсуждение:* поочередно обращаются к одиноким «белым воронам».

**Ведущий подводит итог:** нельзя оставлять человека одного. Надо разобраться в ситуации, надо понять другого человек. Нельзя терять друг друга.

**Время:** 15 минут

#### **IV. Упражнение «Викторина» (См. Приложение 3)**

**Задачи:**

- Снятие напряжения, усталости.

Ребята отвечают на вопросы викторины.

**Время:** 10 минут

## **V. Подведение итогов**

### **Задачи:**

- Подведение итогов.
- Обмен впечатлениями.

Возможно, все мы немножко «белые вороны». Не проходите мимо друг друга, будьте милосердны. Пусть в душе каждого человека будет праздник, ведь все мечтают об этом.

Пусть сбудутся мечты каждого из вас!!!

**Время:** 5 минут

### **Литература**

1. Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими. – М.: Генезис, 2001.
2. Медведева И., Шишова Т. Разноцветные белые вороны. – М.: «Семья и школа», 1996.

## Приложение 1

### **Сообщения о людях, которые опережали время.**

Юрий Владимирович Кондратюк – *безвестный русский гений. В 1929 году один разработал уникальную схему полетов на Луну, ее затем использовали американцы. Им Кондратюк оказался не «белой вороной», а гением.*

*А.А. Чижевский* – создатель космобиологии. Он ведь тоже был всеми отвергнут в свое время... (Рассказ о жизни и деятельности ученого).

*Н.К. Рерих* – человек разносторонних дарований: художник, литератор, ученый, общественный деятель (Рассказ о Н. Рерихе).

...А многие наши гениальные поэты? Они не были признаны при жизни, так как писали не о том, что было кому-то угодно, а то, что было у них в душе.

*Сколько пришлось выстрадать Анне Ахматовой, но она всегда надеялась:*

Я притворяюсь беззвучною зимой

И вечные навек захлопну двери.

И все-таки узнают голос мой

И все-таки опять ему поверят.

*Марина Цветаева...ее жизнь и поэзия- сплошные острые углы. Цветаева тоже надеется, что когда-либо ее поймут и оценят:*

Разбросанным в пыли по магазинам

Где их никто не брал и не берет!

Моим стихам, как драгоценным винам,

Настанет свой черед.

*Ника Турбина родилась в 1974 году в Ялте. Училась в школе, которую когда-то окончила гимназистка Марина Цветаева. Когда Нике Было всего 9 лет, она написала...Друзей ищущу, я растеряла их:*

Слова ищущу - они ушли с друзьями.

Я дни ищущу...

Как быстро убегали

Они вослед идущим от меня.

Уже в 9 лет Ника почувствовала себя одинокой.

## Приложение 2

### МИНИ – сценки

#### Сценка 1

Группа школьников (привычно одетых) встречают ребят, одетых и причесанных не так как они, а странно, необычно. Школьники, оживленно говорившие, умолкают, смеются, показывают на этих ребят пальцами.

#### Сценка 2

Выходит художник с мольбертом и рисует. К нему подходят двое ребят, смотрят, переглядываются, крутят пальцем у виска.

## Приложение 3

### Вопросы викторина

1. Назовите сказку и автора, в которой говорится о «белой вороне» (Г.Х. Андерсон «Гадкий утенок»)
2. Назовите автора и исполнителя песни «Не похожий на меня... Не похожий на тебя» (Л. Агутин)
3. Произведение В. Железнякова («Чучело»)
4. Басня И.А. Крылова, в названии которой есть слово «ворона» («Ворона и лисица»)
5. Художник, долгое время живший в Индии (Н. Рерих)
6. Мультфильм, в котором идет речь о вороне («Пластилиновая ворона»)
7. Закончите в рифму строки: «А ворона говорит...», «У сороки длинный хвост...»
8. Автор стихотворения «Жираф» (Н. Гумилев)

**1.4. Коммуникативное занятие – учимся общаться и взаимодействовать без стимулирующих средств. Тренинг «Развитие навыков общения у старшеклассников» (обучающихся ПОО)** [5.Методические рекомендации по проведению городской недели профилактики употребления психоактивных веществ «Независимое детство» в рамках проекта «Москва – позитивное пространство!» / Разработчики: А.В. Завальский, С.М. Шишлова и другие. - Режим доступа: <http://mosmetod.ru/>]

Возраст - обучающиеся 8-11 класса (студенты колледжа, техникума)

*Обоснование.*

Признаком продуктивного и свободного общения является умение ученика прислушиваться к мнению окружающих, способность к соблюдению правил элементарного общения, умение навыков продуктивного группового взаимодействия и осознания собственных ресурсов в групповом общении для достижения своей цели. Приобретению этих полезных качеств поможет активное участие в групповом тренинге по развитию навыков общения.

Тренинг проводит педагог – психолог образовательной организации

Продолжительность каждого занятия тренинга – 60 минут

*Цель тренинга* – развитие у обучающихся коммуникативных навыков, уверенности в себе.

*Задачи:*

- научить обучающихся прислушиваться к мнению окружающих;
- повысить способность к соблюдению правил элементарного общения;
- выработать навыки продуктивного группового взаимодействия;
- повысить у обучающихся уровень осознания собственных ресурсов и возможных препятствий в групповом общении;
- повысить уверенность учеников в своём будущем.

*Оборудование:*

1. просторное помещение
2. наличие стульев
3. маркеры, карандаши
4. листы бумаги
5. бейджики

6. мягкая игрушка, мячик

7. ручки

## **Часть 1**

### **План тренинга:**

1. Попросить участников сесть в круг и повесить бейджики с именами.

2. Знакомство с участниками: «С каким животным я сейчас себя ассоциирую». Участникам даётся задание: Каждому из вас предлагается представить себя в виде какого – либо животного, необходимо назвать своё имя и с каким животным себя ассоциирует кто – либо из участников, описав, какое оно - животное» Упражнение проводится с помощью игрушки, передаваемой друг – другу.

3. Знакомство участников с правилами поведения на тренинге.

Ведущий предлагает участникам списки с правилами поведения на тренинге, каждый пункт обсуждается всей группой, после обсуждения всего списков участники принимают правила и расписываются в списке правил поведения.

4. Разогревающее упражнение «поменяйтесь местами все те, кто...»

Ведущий предлагает поменяться местами тем участникам, которые имеют общие признаки (все те, кто в брюках, все у кого русые волосы, все, кто сегодня утром ел яичницу ит.д.), количество стульев на которых сидят дети – ограничено (не хватает одного стула), тот участник, который остаётся без стула, придумывает, по какому признаку должны поменяться одноклассники.

Обсуждение результатов упражнения – вопросы для обсуждения:

— Какие ощущения вы испытывали, когда менялись местами?

— Кем вам интереснее было быть в упражнении (тем, кто говорит «Поменяйтесь местами те, кто...» или тем, кто находился на стуле)?

— С какими явлениями и событиями можно соотнести это упражнение?

— Где и как полученные навыки можно применить в реальной жизни?

5. Игра "Graffiti" даёт детям возможность выразить свои чувства и взгляды в психологически безопасной атмосфере. В то же время дети могут познакомиться со всем многообразием мнений, точек зрения и отношений в классе. Кроме того, эта игра способствует развитию в детях терпимости к окружающим. Вы можете достаточно гибко менять структуру игры, используя ее для повторения учебных заданий или при подготовке к изучению новой темы.

Материалы: Цветные фломастеры нужны каждому ребенку. Кроме того, подготовьте, пожалуйста, шесть листов ватмана, написав сверху каждого листа одну из фраз:

— Что я люблю?

— Что я хочу знать?

— Чему я хочу научиться?

— Прекрасные мгновения...

— Что меня пугает?

— Что для меня самое увлекательное?

Инструкция: Вы можете мне сказать, что обычно пишут на стенах? Какие настенные лозунги вы можете вспомнить? Как вы думаете, для чего пишут на стенах?

Тот, кто рисует или пишет на стене, стремится тем самым выразить свое мнение. Я хотела бы, чтобы и вы выразили свое мнение, поэтому я предлагаю вам сыграть в игру под названием "Graffiti".

Разбейтесь на группы по шесть человек. Пусть каждая такая группа соберется вокруг одного стола. Приготовьте фломастеры. На каждый стол я положу один лист ватмана, на котором написана какая-то фраза. У каждой группы есть пять минут, чтобы записать на этом листе свои мысли по поводу этой фразы или свои ответы на вопрос. Записывайте свои мысли кратко и хлестко, как обычно и пишут на стенах. Пишите на своем листе все одновременно до тех пор, пока я не скажу: "Стоп!". Тогда передайте свой лист другой группе, а сами возьмите лист, у одной из соседних групп... (5 минут.)



Сначала вы можете прочитать, что написали представители другой группы, а затем напишите, что вы сами думаете или считаете по этому поводу. Опять же пишете все одновременно... (6 минут.)

Продолжайте эту процедуру до тех пор, пока каждая группа не выскажется по всем шести темам. Когда каждая группа получит свой лист обратно, дети могут произвести краткий анализ написанного.

А теперь давайте прочитаем все надписи. Чем они похожи? В чем различия? Обсудите друг с другом, что вам бросается в глаза при чтении этих надписей.

Попросите затем каждую группу поделиться с классом своими выводами и замечаниями.

*Анализ упражнения:*

— Какая тема оказалась для тебя самой интересной?

— На какую тему ответы самые разнообразные?

— Как складывалось сотрудничество в твоей группе?

— Написал ли ты что-то такое, что имеет для тебя действительно большое значение?

— Какая надпись тебе понравилась больше всего?

— Какую надпись ты не понял?

— Что тебе больше понравилось — писать надписи или читать их?

— Может быть, теперь тебе легче понять, почему многие подростки и молодежь "разукрашивают" дома и стены своими "посланиями"?

(К Фопель).

### **6. Завершающее упражнение.**

Участники делятся на две подгруппы и образуют два круга, один в другом. Внутренний и внешний круги стоят лицом друг к другу.

Ведущий: Сейчас мы поблагодарим друг друга за интересно проведенное время. Для этого в течение одной минуты те, кто стоит во внешнем круге, будут говорить комплименты стоящему напротив них участнику из внутреннего круга. Через минуту участники, стоящие во внутреннем круге, скажут комплименты стоящим напротив. Затем внешний круг передвинется по часовой стрелке на одного человека, и задание повторится уже с другими партнерами. Внешний круг будет двигаться до тех пор, пока первые пары не совпадут.

Это упражнение повышает самооценку участников и актуализирует их личностные ресурсы.

(Стишенок И.В. Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. — М.: Генезис, 2012.)

## **Часть 2**

### **План тренинга:**

1. Попросить участников сесть в круг и повесить бейджики с именами.

2. Приветственное слово участников «С каким фруктом я сейчас себя ассоциирую». Участникам даётся задание: Каждому из вас предлагается представить себя в виде какого – либо фрукта, необходимо назвать своё имя и с каким фруктом себя ассоциирует кто – либо из участников, описав, какой он – «фрукт» Упражнение проводится с помощью игрушки, передаваемой друг – другу.

3. Повторение участниками правил поведения на тренинге.

4. Разогревающее упражнение «Карандаши»

*Цель:* обучение навыкам взаимодействия, умению работать в парах и в группе.

*Время проведения:* 10 минут.

*Материалы:* карандаши, по одному на пару.

*Инструкция.* Суть упражнения состоит в удержании закрытых колпачками карандаша или ручки, зажатых между пальцами стоящих рядом участников.

Сначала выполняется подготовительное задание: разбиться на пары. Партнеры в паре располагаются друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки и пытаются удержать

карандаш, прижав его концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаш, двигать руками вверх-вниз, взад-вперед.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями — вытянутые руки), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

- Поднять руки, опустить их и вернуть в исходное положение.
- Вытянуть руки вперед, отвести назад.
- Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед, шаг назад.
- Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
- Присесть, встать.
- Шагнуть вперед, поднять руки.
- Держать карандаш безымянными пальцами.
- Держать карандаш мизинцами.
- Выполнить упражнение с закрытыми глазами.

*Обсуждение*

— Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не выпадали?

— На что ориентироваться при выполнении этих действий?

— Как установить необходимое взаимопонимание?

5. упражнение «Необитаемый остров».

*Ведущий:* Представьте, что мы плывём на корабле по Тихому океану. Прямо по курсу — остров. Все уже предвкушают, какие приключения ждут нас на берегу. Неожиданно прибрежные рифы прорывают обшивку корабля, и он начинает стремительно тонуть у нас есть только 10 минут, чтобы собрать минимум необходимых вещей и на плоту добраться до острова у каждого из вас есть список из 20 предметов. Любой из них пригодился бы на острове. Но вы можете выбрать из них только 10 — больше плот не выдержит.

Пояснения для ведущего.

Самыми необходимыми предметами являются те, которые служат для привлечения внимания и помогают выжить до прибытия помощи. Средства навигации в этих условиях имеют второстепенное значение, так как знание места кораблекрушения не сможет улучшить положения потерпевших. Следовательно, самыми важными являются зеркало для бритвы (для сигнализации воздушным и морским спасателям) и канистра с горючей смесью, а также бинокль.

Вторым по значимости являются канистра с водой, шоколад и фляга с ромом (для дезинфекции и профилактики возможных болезней).

Третьими по значению можно считать те средства, с помощью которых в ближайшем будущем можно добыть пищу — гарпун, ружьё и патроны, рыболовная снасть, а так же подручные средства, которые могут способствовать выживанию (спальный мешок, брезент, топорик, канат).

Противомоскитная сетка не пригодится, так как в тихом океане нет москитов. Транзисторный приёмник без передатчика практически бесполезен.

Приведённая классификация является приблизительной и допускает изменения при условии достаточной аргументации.

*Ведущий:* Сначала каждый из вас сделает самостоятельный выбор. Затем группа должна принять коллективное решение. Если вы хотите сделать обсуждение более конструктивным, придерживайтесь следующих правил.

- избегайте защиты своих индивидуальных суждений: подходите к задаче логически;
- не надо менять своё мнение только ради достижения согласия; поддерживайте только решения, с которыми можете согласиться хоть от части;
- избегайте таких методов сглаживания конфликтов, как голосование;
- рассматривайте множество мнений не как помеху, а как помощь.

После того как группа выполнила задание, полученные данные сравниваются с правильными ответами. В ходе обсуждения обратите внимание на следующие моменты: какие особенности поведения участников мешали или помогали в принятии правильного решения; кто

проявлял наибольшую активность; кто оставался в роли наблюдателя; кто оказывал наибольшее влияние на принятие решения и почему; какая атмосфера сложилась в группе; полностью ли были использованы интеллектуальные возможности группы и почему; какие действия предпринимали участники обсуждения для внедрения своих предложений. Дать возможность детям самим оценить эффективность своего поведения.

*Список вещей.*

1. Две коробки шоколада.
2. Фляга с ромом.
3. Канистра с горючим.
4. Карта тихого океана.
5. Канат.
6. Транзистор.
7. Противомоскитная сетка.
8. Брезент.
9. Рыболовная снасть.
10. Топорик.
11. Канистра с водой.
12. Спички.
13. Ружьё и патроны.
14. Репеллент (от акул).
15. Зеркало для бритья.
16. Спасательный круг.
17. Бинобль.
18. Спальный мешок.
19. Секстант.
20. Гарпун.

—Что было интересно тебе при участии в игре?

—Какую роль играл ты в упражнении?

—Как и где применимы навыки, полученные в игре в реальной жизни?

6. Тест умеете ли Вы слушать.

Известно ли вам, что многие из нас не умеют слушать (и слышать!) то, что говорят нам другие? Даже когда мы не перебиваем собеседника и смотрим на него, многое из того, что он говорит, пролетает мимо наших ушей. И в основном потому, что наши мысли в этот момент витают очень далеко от собеседника. Это ведет к неприятностям, а подчас к катастрофическим последствиям. Разрушаются приятельские отношения и даже семьи, у руководителей создается превратное мнение о подчиненных, у подчиненных — о начальнике.

Когда выясняются причины такого положения, то оказывается, что мы отучились (или никогда не умели) внимательно слушать, понимать проблемы других, обсуждать их трудности. Разве вам это не знакомо? Вы начинаете рассказывать о волнующем вас вопросе, а собеседник прерывает вас на полуслове, и далее следует многословный пересказ аналогичного (а то и весьма далекого) случая, происшедшего с ним самим. Или вы видите в глазах человека, которому решили поведать о своей беде, такую скуку и безразличие, что всякое желание продолжать искренний разговор тут же пропадает.

Умение внимать словам других имеет первостепенное значение в человеческом общении. Статистики подсчитали: из всего времени, необходимого нам для общения с другими на работе и дома, 9% у нас уходит на письмо, 16% — на чтение, 30% — на разговор, 45% — на то, чтобы выслушать других (точнее, на то, что мы должны были бы выслушать).

Специалистами-психологами было создано немало тестов для определения способности слушать. При этом такая способность оценивалась по 100-балльной шкале от 0 до 100 баллов. Оценка давалась не абстрактно, а с учетом разговора с вполне конкретными лицами, начальником, подчиненным, супругой (супругом), хорошим другом, коллегой, случайно встреченным человеком.

Каковы же были выводы?

Большинство людей считает, что лучший собеседник — близкий друг (подруга). Это, видимо, объясняется тем, что сама дружба родилась на основе способности слушать друг друга, относиться с искренним интересом и участием к проблемам товарища. Многие склонны считать, что к числу лучших слушателей относится и большинство подчиненных в разговоре с вышестоящим лицом. Это можно объяснить и тем, что здесь не последнее место занимает желание понять начальника сразу, чтобы не выглядеть в его глазах тупицей.

Объединяя, классифицируя и анализируя результаты тестов, их организаторы пришли к выводу, что средний слушатель оценивается в 55 баллов. Кстати, отмечено, что в семейной жизни этот средний балл всегда ниже и с годами становится все ниже и ниже. Причем часто многие мужья приобретают привычку слушать жену, не слыша ее. Нельзя сказать, чтобы в этом не было вины и женщин — их чрезмерное увлечение нотациями и многократным повторением одной и той же информации создают у партнера что-то вроде защитного иммунитета.

Чтобы определить ваше умение слушать, предлагается тест, составленный на основе аналогичных тестов, публиковавшихся в зарубежной печати. На 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются так: почти всегда — 2 балла; в большинстве случаев — 4 балла; иногда — 6 баллов; редко — 8 баллов; почти никогда — 10 баллов.

1. Стараетесь ли вы свернуть беседу в тех случаях, когда ее тема (а то и собеседник) неинтересны вам?
2. Раздражают ли вас манеры вашего собеседника?
3. Может ли неудачное выражение собеседника спровоцировать вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли вы вступать в беседу с неизвестным или малознакомым вам человеком?
5. Имеете ли вы привычку перебивать собеседника?
6. Делаете ли вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняется ли ваш тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?
8. Меняете ли тему разговора, если собеседник коснулся неприятной для вас темы?
9. Поправляете ли собеседника, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?
10. Бывает ли у вас снисходительный менторский тон, с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к собеседнику?

Излишне напоминать, что точный ответ вы получите при желании ответить с максимальной искренностью на все вопросы. Если в итоге вы набрали более 62 баллов, то вы слушатель выше среднего уровня. Иными словами — чем больше у вас баллов, тем в большей степени у вас развито умение слушать.

<http://www.psibib.ru/sebe/tests/test37.php>

б. *Подведение итогов двух занятий.*

Обсуждение результатов всего занятия.

Вопросы ведущего обучающимся:

- Что было особенно интересным на этих занятиях?
- Какие новые ощущения вы получили на этих занятиях?
- Что вы поняли для себя на этих занятиях?
- Где возникавшие на занятии ситуации вы наблюдали в социуме?
- Какие действия предполагаете для себя принимать после занятия?

**1.5. Проведение спортивных соревнований «День здоровья и спорта»** [Коровин Л.В. Положение о проведении соревнований «Веселые старты» // Первое сентября. Открытый урок. - Режим доступа: [http://festival.1september.ru/articles/627805/.](http://festival.1september.ru/articles/627805/)]

**1. Цели и задачи:**

- Укрепления здоровья детей
- Развитие двигательных умений, навыков и физических качеств.
- Привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

#### 2. Руководство соревнованиями:

Организация и проведение соревнований осуществляется учителем физической культуры, он же является главным судьёй соревнований. Судьи на линии: обучающиеся освобождённые от физкультуры. Жюри: администрация, учителя.

#### 3. Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие обучающиеся не освобождённые от уроков физкультуры, относящиеся к основной или подготовительной группе.

Состав команд: 6-10 человек (не менее 3–5 девочек)

*Примечание:* (По составу возможны другие варианты, в зависимости, от количества мальчиков и девочек в классах, но не более 10 человек, так как затягивается время проведения мероприятия, теряется динамика соревнований, если классы большие и команды более 10 человек, тогда все эстафеты лучше проводить встречными.)

#### 4. Место и сроки проведения:

Место – спортивный зал школы

Сроки проведения - (устанавливаются администрацией и организаторами)

#### 5. Подведение итогов

Команда победитель в каждой возрастной группе определяется по наибольшей сумме набранных очков во всех видах соревнований. За I место в эстафете или конкурсе начисляется 3 очка, за II место – 2 очка, за III место – 1 очко. В случае равенства очков у двух или трёх команд, победа присуждается команде младшей по возрасту (другой вариант: команде, имеющей больше первых мест, во всех эстафетах и конкурсах).

#### 6. Программа соревнований:

Программа соревнований включает в себя различные конкурсы, эстафеты, подвижные игры, желательно, чтобы большая часть эстафет были различными в разных группах, но не более 13–18 заданий.

Традиционными являются следующие задания и конкурсы:

- **представление команд** капитанами (эмблема, девиз, форма, приветствие для жюри и соперников),
- **разминка** (участники отгадывают загадки, отвечают на вопросы из области «Физическая культура», «Спорт», «Здоровый образ жизни»),
- **конкурс капитанов** (капитаны соревнуются в различных физических упражнениях и отвечают на вопросы о спорте),
- **конкурсы «Самый сильный», «Самый меткий»** (обычно проводятся в середине соревнований, для того, чтобы участники могли отдохнуть после беговых эстафет и поболеть за своих участников конкурсов),
- **конкурсы «Перетягивание команд», «Перетягивание болельщиков»** обычно завершают программу «Весёлых стартов».

*Примечание:* Содержание заданий, конкурсов, эстафет будет описано ниже положения о соревнованиях «Весёлые старты».

#### 7. Награждение

Команды занявшие 1, 2, 3 места, награждаются грамотами. Все команды награждаются сладкими пирогами, и отправляются по классам на чаепитие (другой вариант награждения: тортами или конфетами).

В ходе соревнований жюри заполняет сводную таблицу, нарисованную на ватмане и расположенную у линии старта на стене, после каждого задания или через 2-3, жюри информируют участников о количестве набранных очков.

## II. Методические материалы по специфической профилактике (прямой профилактике злоупотребление ПАВ).

## Занятие «Твой выбор»<sup>2</sup><sup>1</sup>

Возраст: 12-16 лет

### Цели занятия:

1. Повысить уровень информированности обучающихся по проблемам, связанными с наркотиками.
2. Познакомить с целями и задачами социально-психологического тестирования.
3. Мотивировать на участие в социально-психологическом тестировании.

### Материалы:

Ватман, маркеры, правила работы группы, 3 листа бумаги с утверждениями: «Согласен», «Не согласен», «Не знаю».

### Ход занятия.

#### 1. Вопросы ведущего (15 минут):

1. Существует ли с Вашей точки зрения проблема наркомании в нашем обществе?
2. Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
3. Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
4. Насколько это явление опасно для молодежи?
5. Если эта проблема не решится в ближайшее время, как она повлияет на наше общество в целом?

*Комментарии:* В группе могут находиться подростки уже употреблявшие наркотики. Поэтому следует давать информацию взвешенно, не приводя подростков к чувству безысходности. Необходимо сделать вывод о том, что эта проблема актуальна лично для подростка или людей, которых он знает.

#### 2. Дискуссия на тему: «Почему подростки и молодёжь употребляют ПАВ?» (20 минут)

##### Цели дискуссии:

1. Выяснить и обсудить мотивы начала употребления ПАВ.
2. Определить выгоды и негативные последствия от употребления ПАВ.
3. Определить альтернативные виды деятельности подростков и молодёжи к употреблению ПАВ, необходимые умения.

Таблица

Причины употребления ПАВ	Положительные эффекты	Отрицательные последствия	Альтернативные способы решения проблемы или что можно сделать, чтобы добиться результатов, не используя наркотики

### Инструкция:

«Постарайтесь представить какие причины могут побудить вашего сверстника к употреблению ПАВ (наркотиков). Какие положительные эффекты при этом он может пережить? Каковы будут отрицательные последствия? Какие варианты альтернативного поведения возможны в данной ситуации. Заполните предложенную таблицу».

После индивидуального заполнения таблицы ее результаты обсуждаются в мини группах и затем в целой группе.

### Обсуждение:

- Сравните выгоды и негативные последствия. Какие последствия наиболее значимы для дальнейшей жизни, имеют более долгосрочную перспективу? Важно учесть, что употребление

<sup>2</sup> Разработка центра психолого-педагогического сопровождения региональной системы образования АОУ ВО ДПО «ВИРО»

наркотиков не приводит к решению проблемы, она сохраняется и, как правило, углубляется. Мнимый выигрыш с использованием ПАВ носит ситуативный характер.

При обсуждении обратите внимание группы на альтернативные способы достижения эффекта без психоактивных веществ.

Возможны варианты, когда участники прописывают или рисуют альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем.

**Вывод:** практически во всех случаях человек сам решает, употреблять ему наркотики или нет, несет ответственность за выбор.

### **3. Упражнение «Спорные утверждения» (10 минут).**

На противоположных стенах комнаты укрепляются таблички: «Согласен», «Не согласен», «Не знаю».

*Инструкция для участников:* «Сейчас вы услышите разные утверждения, которые связаны с проблемой зависимости. Ваша задача – подойти к той табличке, которая выражает ваше отношение к каждому предложенному утверждению, а затем объяснить свой выбор. Во время выполнения упражнения вы можете изменить свое первоначальное решение и обозначить это, переходя к соответствующей табличке».

*Инструкция для ведущего:* Таблички обозначают возможные варианты отношения к различным утверждениям по проблеме наркотиков. После того как все участники определились, ведущий просит представителей каждой точки зрения высказаться в ее защиту. Каждая подгруппа представляет свои аргументы в пользу сделанного выбора. Выступает один участник.

*Утверждения:*

1. Легкие наркотики безвредны.
2. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
3. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
4. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
5. Алкоголь – тоже наркотик.
6. От пива алкоголизм не возникает.
7. От компьютерных игр тоже можно попасть в зависимость.
8. Наркотики повышают творческий потенциал.
9. По внешнему виду человека всегда можно определить, употребляет он наркотики или нет.
10. Наркоман может умереть от передозировки.
11. Продажа наркотиков не преследуется законом.

*Групповое обсуждение:*

- Какие чувства вызвало упражнение?
- Является ли проблема зависимости значимой для вас?

### **4. Упражнение «Умей сказать «НЕТ» (15 минут)**

*Цель:* Тренировка умения говорить «НЕТ» в ситуациях риска.

Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от принятия наркотиков и 10 вариантов предложения его попробовать.

*Обсуждение:*

- Легко ли было отказаться?
- Какие из произносимых вариантов были самыми эффективными? Почему?
- Как себя чувствовали в роли уговаривающего и отказывающегося?
- Какие еще формы отказа существуют?

*Целесообразный вывод:* НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ» НАРКОТИКАМ!

*Информация для ведущего:*

Некоторые примеры или сценарии отказа:

- «Нет, я не употребляю наркотики». Это ответ, который не требует объяснения, и может звучать вслед за предложением любого вида наркотиков.

- «Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку».

Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это так же не вызовет у них особых опасений - они убедятся, что это не их жертва и очень быстро потеряют интерес.

На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить так:

- «Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь».

- «Спасибо, нет. Это не в моем стиле».

- «Отстань!»

- «Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже сказал(а) «НЕТ?»»

- «Наркотики меня не интересуют».

Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать «шутливую», форму разговора.

Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

**III. Материалы для проведения анкетирования** [Методические рекомендации по проведению городской недели профилактики употребления психоактивных веществ «Независимое детство» в рамках проекта «Москва – позитивное пространство!» / Разработчики: А.В. Завальский, С.М. Шишлова и другие. - Режим доступа: <http://mosmethod.ru/>]

### 3.1. Анкета №1 для обучающихся (в первый день Недели)

#### Анкета для обучающихся (неделя профилактики наркозависимости)

**Образовательная организация \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ пол (муж/жен)**

*Внимательно прочитайте вопросы, выбрав один из предложенных ответов, обведите букву кружочком.*

#### **1. Насколько ты хорошо понимаешь цель недели «Независимое детство»?**

А) Мне понятно, зачем ее проводят, понятна цель недели и почему мне в ней было бы желательно участвовать

В) Мне не совсем хорошо объяснили цель недели, и то, зачем мне в ней участвовать

**2. Как ты понимаешь, что такое здоровый и независимый образ жизни, чем он полезен для человека? (Напиши ответ, состоящий из нескольких предложений)**

\_\_\_\_\_

**3. Поставь знак «+» в кружочек рядом с утверждением, которое считаешь верным и знак «-» рядом с утверждениями которые по твоему мнению не верны**

- Здоровый и независимый образ жизни положительно влияет на физическое и психическое состояние человека.
- Быть активным и позитивным поможет спорт.
- Мои друзья ведут здоровый образ жизни и все занимаются спортом.
- Качественное и эффективное общение в группе (в классе) позволяет более результативно учиться.
- Умение ставить цели и добиваться их развивает устойчивую личность с сильным характером.



3.2. Анкета №2 для обучающихся (в заключительный день Недели).

**Анкета для обучающихся**

Образовательная организация \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ пол (муж/жен)

*Внимательно прочитайте вопросы и, выбрав один из предложенных ответов, подчеркните его.*

**1. Как ты думаешь, такие мероприятия, как неделя «Независимое детство» нужно проводить в школах (колледжах, техникумах), насколько они актуальны?**

- А) Безусловно нужно
- Б) Можно проводить
- В) Иногда можно и провести
- Г) Нет, не обязательно

**2. Насколько тебе было интересно участвовать в данном мероприятии:**

- А) Крайне интересно
- Б) Интересно
- В) Немного интересно
- Г) Не интересно

**3. Как ты думаешь, участие в этом мероприятии помогло тебе решить свои проблемы, принесло тебе пользу?**

- А) Уверен (а) в этом
- Б) Думаю, что какие-то проблемы мне помогло решить
- В) Не уверен (а), чем-то наверное помогло
- Г) Не думаю

**4. Что более всего тебе запомнилось в этой неделе, какие мероприятия?**

- А) \_\_\_\_\_
- Б) \_\_\_\_\_
- В) \_\_\_\_\_

**5. Какие мероприятия ты бы порекомендовал для школьников 5-7 классов**

- А) \_\_\_\_\_
- Б) \_\_\_\_\_
- В) \_\_\_\_\_