

**Министерство образования и науки Иркутской области
Государственное образовательное учреждение Иркутской области «Центр
профилактики, реабилитации и коррекции»**

**«Я – ВОЛОНТЕР!»
Пособие для волонтеров программ РОР
(«Равный обучает равного»)
по профилактике социально-негативных явлений и пропаганде здорового
образа жизни среди сверстников**

Иркутск, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение	2стр.
1. Теоретические аспекты волонтерского движения	
1.1. Кто такие волонтеры?.....	4 стр.
1.2. Какова роль волонтеров в профилактике социально-негативных явлений и пропаганде здорового образа жизни?.....	4 стр.
1.3. С кем работают волонтеры?.....	5 стр.
1.4. Как работают волонтеры?.....	6 стр.
(Принцип «активного участия» и принцип «равный – равному»)	
1.5. Как стать волонтером?.....	8 стр.
II. Организация работы со сверстниками в рамках программы РОР	
2.1. Рекомендации «бывалых» волонтеров.....	9 стр.
2.2. Примерная Программа проведения.....	20 стр.
профилактических занятий подростков-волонтеров со сверстниками	
2.3. Технология социального проектирования.....	69 стр.
III. Методическая «Копилка волонтера»	
3.1 «Копилка игр и упражнений».....	
3.1.1 Разминка.....	75 стр.
3.1.2. Игры на знакомство.....	84 стр.
3.1.3 Деление участников тренинга на группы.....	93 стр.
3.1.4 Тематические игры и упражнения.....	94 стр.
3.1.5 Игры и задания для оценки, проверки знаний, отзывов.....	113 стр.
3.2. Инструменты для организации специальных событий	
3.2.1 Акция «Информационная палатка».....	115 стр.
3.2.2 Акция «1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом».....	122 стр.
3.2.3 Игра по станциям «Кусочки здоровья».....	125 стр.
3.2.4 Профилактическая стационарная игра «ЗОЖик для тебя!».....	126 стр.
3.2.5 Проектно-деловая игра «Алкоголь: факторы риска - факторы защиты».....	129 стр.
IV. Литература.....	133 стр.
V. Приложения	
Приложение 1. Всеобщая декларация добровольцев.....	136 стр.
Приложение 2. Примерный список «Права волонтера».....	138 стр.
Приложение 3. Примеры реальных ситуаций,	142 стр.
с которыми сталкиваются волонтеры и которые могут быть подняты на супервизии	
Приложение 4. Документация в волонтерском менеджменте.....	143 стр.
Приложение 5. Из опыта работы.....	149 стр.

I. Введение

*Чтобы людям помочь –
Есть слова и дела.
И пока твое сердце горит,
как костер,
Значит ты - доброволец,
Значит ты - волонтер*

Профилактическая работа по принципу «равный обучает равного» (далее – РОР) – это образовательная деятельность, которую сегодня могут осуществлять сами подростки в среде сверстников (они друг другу ближе и понятнее). Преимущество такой формы профилактической работы состоит еще и в том, что она интерактивна и организуется в малых группах, где можно услышать каждого, помочь каждому, мотивировать каждого из участников, побудить к рефлексии. Ни для кого не секрет – подросток начинает меняться и менять свои убеждения и отношение к проблеме только тогда, когда создаются условия, в которых он чувствует значимость своего участия в процессе. Интерактивное обучение сверстников сверстниками и есть те самые условия. В подростковом возрасте ярко выражено проявляется стремление к самообъединению. В среде сверстников молодые люди общаются друг с другом открыто и свободно, что делает поступающую от сверстника к сверстнику информацию более доступной и принимаемой, а предлагаемые сверстником идеи – более оригинальными и увлекательными. Особенно значимым и абсолютно открытым для такого общения, взаимообмена является социально-педагогическое пространство детской общественной организации. И в этом пространстве открываются возможности реализации принципа «равный обучает равного». Принцип равного обучения получил широкое распространение в практике решения проблем формирования навыков здорового образа жизни, безопасного и ответственного поведения молодежи. Реализация данного принципа осуществляется через организацию образовательных тренингов и семинаров, где сверстник в среде сверстников распространяет жизненно важные знания, пропагандирует нравственные принципы и соответствующие им модели поведения. Подросток, специально подготовленный волонтер-инструктор, может решать задачи первичной профилактики в среде сверстников и делает это не менее профессионально, чем взрослые.

Включение программ равного обучения в систему работы учреждений образования содействует повышению эффективности проводимой профилактической работы, формированию нравственных убеждений и здорового образа жизни, приобретению учащимися навыков ответственного поведения. Обучение по принципу РОР соответствует приоритетам современного образования, отраженным в законодательных и нормативных актах нашей страны.

Педагогами-консультантами ГБОУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» организовано обучение подростков волонтеров-инструкторов,

которые в дальнейшем осуществляют образовательную деятельность среди сверстников по пропаганде здорового образа жизни, профилактике социально-негативных явлений, обучают своих сверстников эффективному общению, ответственному и безопасному поведению в рискованных ситуациях, связанных с употреблением психоактивных веществ.

1. Теоретические аспекты волонтерского движения

1.1. Кто такие волонтеры?

Волонтёр (от лат. voluntarius — добровольно) — человек, добровольно занимающийся безвозмездной общественно-полезной деятельностью. Волонтёры – это люди, которые добровольно готовы потратить свои силы и время на пользу обществу или конкретному человеку. Синонимом слова «волонтер» является слово «доброволец».

«Добровольчество – фундамент гражданского общества, оно воплощает в жизнь устремление человечества к достижению мира, свободы, безопасности, справедливости и реализации возможностей для всех людей. Добровольчество – будь это индивидуальное или коллективное действие – это способ, посредством которого в обществе поддерживаются и усиливаются человеческие ценности, забота о ближнем и служение людям» (из Всеобщей декларации добровольчества, принятой на XVI Всемирной конференции Международной ассоциации добровольческих усилий). Явление добровольчества способствует морально и духовно-нравственному обновлению общества, возвращению в нашу жизнь таких забытых общечеловеческих ценностей, как добро, милосердие, справедливость, долг, совесть, человеколюбие, отзывчивость. «Только тогда станешь человеком, когда научишься видеть человека в другом», – писал А.Н. Радищев.

Волонтеры работают по всему миру. Практически ни одна сфера общественной жизни, включая экологию, образование, здравоохранение, культуру, не обходится без поддержки волонтеров. Профилактика социально-негативных явлений и пропаганда здорового образа жизни – одно из важнейших направлений волонтерской деятельности, потому что эта проблема касается всех. Сейчас в России существует более 200 тысяч благотворительных организаций, в которых бок о бок с врачами, учителями и другими специалистами трудятся волонтеры.

Волонтеры – это молодые люди, такие же, как ты: школьники и недавние выпускники школ. Они не похожи друг на друга, разными путями пришли в волонтерское движение, но теперь их объединяет большое общее дело.

1.2. Какова роль волонтеров в профилактике социально-негативных явлений и пропаганде здорового образа жизни?

«Прокладывай дорогу к разуму человека через его сердце»

Ф. Честерфилд.

В жизни по-разному можно жить:

В горе можно и в радости.

Вовремя есть, вовремя пить,

Вовремя делать гадости.

А можно и так:

На рассвете встать

И, помышляя о чуде,

Рукой обнаженной

Солнце достать

И подарить его людям!

Б. Окуджава

Волонтеры помогают взрослым специалистам вести работу по профилактике социально-негативных явлений и пропаганде здорового образа жизни и решать проблемы, связанные с этим.

Профилактика (от др.-греч. prophylaktikos — предохранительный) — комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

Первичная профилактика — система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска. Ряд мероприятий первичной профилактики может осуществляться в масштабах государства.

Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска.

Третичная профилактика имеет целью социальную, трудовую, психологическую и медицинскую реабилитацию.

Современная концепция первичной профилактики и пропаганды ЗОЖ среди детей и подростков основана на том, что в центре ее должны находиться личность несовершеннолетнего и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность – семья, образовательное учреждение и досуг, включая связанное с ними микросоциальное окружение.

Волонтеры распространяют информацию о проблеме социально-негативных явлений и пропаганде ЗОЖ, помогают людям избавляться от опасных привычек, учат их справляться со сложными жизненными ситуациями. Волонтеры участвуют в самых разных мероприятиях, посвященных тематике «Профилактика социально-негативных явлений и пропаганда ЗОЖ», например:

- проводят занятия со сверстниками в группах и индивидуально;
- помогают проводить акции, фестивали, выставки;
- участвуют в творческих конкурсах;
- помогают выпускать и распространять значки, плакаты, открытки, сувениры;
- работают корреспондентами в молодежных печатных изданиях;
- высказывают свое мнение по проблеме в дискуссиях, телепередачах.

1.3. С кем работают волонтеры?

Основная работа волонтеров – это занятия, которые они проводят со своими сверстниками в группах и индивидуально. Общаясь с подростками на равных, они могут гораздо лучше, чем взрослые, объяснить, как избегать рискованных ситуаций, как вести себя максимально разумно, если такая

ситуация всё-таки возникла. Волонтеры помогают сверстникам понять, насколько важно быть здоровым, и учат их беречь свое здоровье.

Быть здоровым – значит:

- не иметь болезней и травм;
- быть в хорошем настроении;
- вести активный образ жизни;
- общаться с друзьями;
- иметь увлечения;
- с удовольствием учиться и работать;
- с удовольствием отдыхать.

Существуют три уровня профилактики: личностный уровень, уровень ближайшего окружения и социальный уровень. Волонтер в основном ведет профилактическую работу на первом уровне, но вполне может выходить и на более высокие уровни:

Личностный уровень профилактики:

1) *на кого влияет волонтер?* На группу сверстников или конкретного человека;
2) *как влияет волонтер?* Предоставляет максимально полную информацию. Учит разумно относиться к своей жизни. Обсуждает проблему со сверстниками один на один или в небольших группах.

Уровень ближайшего окружения:

1) *на кого влияет волонтер?* На учителей, родителей, тренеров, врачей и других взрослых;

2) *как влияет волонтер?* Вместе со сверстниками формулирует мнение по той или иной проблеме. Старается донести это мнение до взрослых. Помогает подросткам наладить взаимодействие с их окружением.

Социальный уровень:

1) *на кого влияет волонтер?* На все общество в целом, на его нормы, стереотипы и ценности;

2) *как влияет волонтер?* Помогает организовывать и проводить акции, фестивали, выставки. Сотрудничает с молодежными печатными изданиями, работает на сайтах и форумах в Интернете, участвует в общественных дискуссиях, телепередачах.

1.4. Как работают волонтеры? (Принцип «активного участия» и принцип «равный – равному»)

Донести до человека информацию или идею – очень непростое дело. Ты видишь, как много сил и средств тратят разные фирмы, чтобы заставить людей покупать какой-нибудь шоколад или стиральный порошок. А насколько сложнее убедить человека изменить свои привычки, свое поведение или мнение! Чтобы влиять на сверстников, волонтеры используют специальные приемы, методы и технологии. В основе всех методов работы волонтеров лежат два главных принципа: принцип «активного участия» и принцип «равный – равному».

1. *Принцип «активного участия»* означает, что те, кому волонтер передает знания, активно участвуют в процессе обучения. Волонтеры не читают сверстникам лекции и нотации на тему «что такое хорошо, и что такое плохо», а

проводят с ними игры, ролевые игры, мозговые штурмы и другие упражнения, которые позволяют вовлечь в работу как можно больше людей. Человек, вовлеченный в процесс обучения, усваивает знания гораздо лучше, чем тот, кто просто пассивно слушает.

Как мы получаем информацию:

- 1% через вкус
- 2% через осязание
- 3% через обоняние
- 11% через слух
- 83% через зрение

Как мы запоминаем информацию:

- 10% когда читаем
- 20% когда слушаем
- 30% когда видим
- 50% когда видим и слышим
- 80% когда говорим
- 90% когда говорим и делаем

2. *Принцип «равный – равному»* означает, что волонтер проводит занятия со своими сверстниками не свысока, не как учитель, а на равных. Они доверяют друг другу и могут говорить на одном языке, искренне и свободно.

Большой принцип «равный – равному» можно разбить на восемь маленьких частей: Основные Принципы Общения Равных (ОПОР):

Основные Принципы Общения Равных (ОПОР)

1. **Доброжелательность:** Волонтер не высказывает осуждения, отрицательных эмоций по отношению к другим.
2. **Уважение:** Волонтер уважает достоинство, ценности, чувства и мысли каждого человека.
3. **Терпимость:** Волонтер учитывает возрастные, социально-психологические особенности и потребности тех, с кем работает. Он не судит людей за тот образ жизни, который они вели раньше или ведут сейчас, а подталкивает их в сторону здорового образа жизни.
4. **Внимательность:** Волонтер умеет слушать и слышать других, а также замечать, слушают ли его. Иногда улыбка, жест, взгляд могут сказать больше, чем слова.
5. **Точность:** Волонтер всегда представляет точную информацию, которая будет понята однозначно и не нанесёт вреда участникам.
6. **Искренность:** Волонтер говорит о своих чувствах искренне, ничего не придумывая. Однако он имеет право выбирать, что говорить, а что – нет. Неполная правда гораздо лучше, чем заведомая ложь.
7. **Честность:** Волонтер честно признаётся в том, что у него нет готового ответа на вопрос или решения проблемы. Он имеет право сказать: "В данный момент я не могу ответить на этот вопрос, но обещаю ответ найти". Волонтер держит слово, получает дополнительную информацию от более опытных волонтеров, тренеров, специалистов.

8. Открытость: Волонтер открыто рассказывает о целях и методах мероприятий, которые он проводит. Подростки участвуют в мероприятиях добровольно и имеют право знать о них всё, прежде чем решат, принимать участие или нет.

Примечание: *все проблемные вопросы могут обсуждаться и легко разрешаться, например, на традиционных воскресных встречах волонтеров. Такие встречи могут быть разными: оценочными, мотивационными, образовательными. Каждая из них проводится с определенной целью: проанализировать свой опыт и самостоятельно дать оценку своим умениям и навыкам (оценочные встречи); поддержать новых волонтеров и оказать им помощь в решении сложных ситуаций, возникающих в процессе проведения тренинга, или просто отметить чей-нибудь день рождения и успех в волонтерской деятельности (мотивационные встречи); изучить новую тему, освоить новые интерактивные методы и приемы работы с группой (образовательные встречи). Для развития и сохранения традиций волонтерского движения также большое значение имеют тренинги личностного роста и тренинги на командообразование (тимбилдингвстречи). Team building (построение команды) — термин, обычно используемый в контексте бизнеса и применяемый к широкому диапазону действий для создания и повышения эффективности работы команды. В настоящее время тимбилдинг в волонтерском движении — это командное строительство, которое направлено на создание групп равноправных членов одного коллектива, которые сообща несут ответственность за результаты своей деятельности и на равной основе осуществляют разделение труда в команде. Сам по себе волонтер-инструктор — личность, но реализоваться он может только в команде единомышленников.*

1.5. Как стать волонтером?

Волонтером могут стать каждый, кто скажет себе: «Мне интересна такая деятельность, я готов отдавать часть своих сил и времени помощи людям». Теперь все зависит от твоего желания, усилий, готовности развиваться и помогать другим. В основе волонтерского движения лежит старейший как мир принцип: хочешь почувствовать себя человеком — помоги другому.

Проверь, готов ли ты стать волонтером.

- **Этап первый:** отбор в группу подготовки волонтеров. Будущий волонтер старается показать себя, свои способности тренерам, которые проводят набор в группу подготовки волонтеров, и одновременно с этим еще раз проверить, насколько ему подходит такая работа.
- **Этап второй:** подготовка к работе. Волонтер вырабатывает собственное отношение к проблеме социально-негативных явлений, учится оценивать степень рискованности своего поведения и защищать свое здоровье.
- **Этап третий:** учеба. Волонтер получает информацию и учится передавать ее сверстникам в такой форме, чтобы они не только задумались над сказанным, но и захотели получить дополнительные знания, изменить

свою жизнь. Волонтера учат работать с группой, организовывать и оценивать свою деятельность.

- **Этап четвертый:** практика. Волонтер пробует себя в реальном деле, анализирует свои достижения и промахи с помощью более опытного волонтера или специалиста.
- **Этап пятый:** самостоятельная деятельность. Волонтер постоянно работает в профилактических программах для молодежи, совершенствует свои умения, стремится сделать все, что в его силах, чтобы остановить распространение социально-негативных явлений и пропагандировать ЗОЖ.

Если ты поймешь, что эта работа тебе по душе, если ты постоянно совершенствуешь свои навыки и стремишься профессионально делать свое дело, ты уже скоро сможешь стать опытным волонтером. Возможно, в результате волонтерской работы ты решишь приобрести интересную профессию, которая связана со здоровым образом жизни и помощью людям. Например, станешь врачом, психологом, преподавателем, координатором или руководителем профилактических программ. Опыт и знания, которые ты получишь за время работы волонтером, обязательно пригодятся тебе в жизни.

II. Организация работы со сверстниками в рамках программы РОР

1. Рекомендации «бывалых» волонтеров:

1.1. Как подготовить занятие?

Прежде чем вы начнете заниматься, нужно ответить на главные вопросы:

Что?

Ты проводишь занятия для своих сверстников по профилактике и пропаганде ЗОЖ по системе «равный – равному». Ты можешь провести одно занятие, а можешь – целый цикл, в зависимости от твоих возможностей и ресурсов. Если ты проводишь цикл занятий, важно, чтобы все они были связаны общей целью, и каждый семинар, посвященный определенной теме, был одновременно самостоятельным и завершенным.

Где?

Найди место, где вам будет удобно встречаться. Это может быть класс в школе или комната в молодежном центре, в доме детского творчества, районной детской библиотеке, спортивной школе, в летнем лагере и т.п. Можно обратиться к координаторам твоей программы, чтобы они помогли найти помещение, или попробовать самостоятельно договориться с администрацией школы или другого учреждения, где ты хочешь провести занятие. Помещение должно быть довольно просторным, чтобы там можно было проводить игры и разминки. Если занятие будет проходить в классе, посмотри, можно ли убрать парты, чтобы посадить участников в круг. Это нужно и для проведения игр, и для создания дружественной атмосферы, и для того, чтобы занятие не ассоциировалось с традиционным школьным уроком.

Когда?

В школе занятие можно провести, например, во время классного часа. В других местах – в зависимости от того, как ты сумеешь договориться. В среднем занятие может длиться около полутора часов с обязательным небольшим перерывом (около 10 мин).

С кем?

Реши, с кем ты будешь заниматься: с друзьями, с одноклассниками, с учащимися твоей спортивной школы или с кем-то еще.

Хорошо если у тебя будут небольшие листовки с информацией о занятии. Подумай, как преподнести информацию в листовке, чтобы она заинтересовала сверстников. Там обязательно должен быть ответ на вопрос: «Зачем это нужно?». Для желающих принять участие укажи необходимую контактную информацию. Листовки можно повесить в школах и других местах, где они будут доступны твоим сверстникам.

Но наиболее эффективный способ – это личные контакты, когда твоя потенциальная аудитория тебя видит и слышит. Здесь ты можешь проявить все свое красноречие, обаяние, искрометность и зажигательность.

Определи, сколько человек должно быть в твоей группе, чтобы тебе было удобно работать. Обычно группа состоит из 15-18 человек. Но если ты проводишь занятия в школе, будь готов, что это может быть и целый класс.

Когда главные вопросы решены, можно начинать **планировать занятие**.

1. Определи тему занятия. Придумай интересное название. Желательно избегать стереотипных и некорректных выражений типа «СПИД – чума XXI века».

2. Сформулируй цель занятия. Ответь себе на вопросы: что должны запомнить участники группы? Чему они должны научиться? Какое у них должно сформироваться мнение по теме? Цель нужно формулировать очень четко.

Например, нужно, чтобы все участники точно знали, как передается и как не передается ВИЧ. Они должны научиться избегать ситуаций, в которых могут заразиться ВИЧ.

3. Выбери инструменты. Посмотри, какие игры и упражнения на эту тему есть в конце нашего пособия («Копилка волонтера»). Выбери из них те, которые понравятся тебе и твоей группе. Продумай, какие материалы тебе понадобятся: плакаты, листовки, ручки или что-то еще.

4. Составь план занятия. Если ты только начинаешь вести занятия, нужно, чтобы твой план был достаточно подробным. Имеет смысл предварительно прописать текст, который ты собираешься говорить в каждом информационном блоке. Конечно, на самом занятии ты не будешь читать по бумажке, но это поможет тебе, во-первых, правильно рассчитать время, во-вторых, лучше запомнить материал, в-третьих, сориентироваться, если ты что-то забудешь по ходу занятия.

Чтобы подстраховаться, на отдельных карточках можешь сделать небольшие шпаргалки с наиболее важной информацией, терминами или инструкциями по проведению игр.

Чтобы во время занятия участники не устали, не заскучали и не заснули, оно должно быть достаточно динамичным. Для этого нужно чередовать

различные виды деятельности. Информационные блоки не должны занимать больше 15-20 минут. При этом хорошо, если ты будешь не только рассказывать, но и использовать наглядный материал (вспомни, через слух мы усваиваем только 20% информации, а через зрение и слух – 50%).

Очень часто волонтеры работают в парах. Это дает им чувство уверенности и психологической поддержки, помогает сделать занятие более динамичным и разнообразным. Напарник – дополнительные глаза и уши, которые особенно полезны при проведении игр и упражнений, требующих активного участия ведущего. Напарник сможет наблюдать за группой и анализировать результаты. Кроме того, вдвоем интереснее и веселее.

Если ты планируешь вести занятие с напарником, то план вы составляете вместе и заранее договариваетесь, кто за какие блоки отвечает. Но оба вы в равной степени должны владеть информацией и методиками, чтобы в любой момент быть готовыми помочь друг другу.

5. Проясни технические детали. Заранее узнай, что можно, а чего нельзя делать в помещении. Иначе может оказаться, что игры и упражнения, которые ты запланировал, провести не удастся. Узнай, как можно крепить ватман или карточки к стенам. Приготовь всю необходимую канцелярию:

- листы ватмана;
- карточки;
- ручки и маркеры;
- скотч;
- кнопки;
- бейджики для имен или просто небольшие карточки, на которых участники напишут свои имена (карточки легко крепятся к одежде скотчем);
- ножницы;

Подготовь нужный реквизит и для проведения игр. Хорошо если ты возьмешь на занятия фотоаппарат. Фотографии не только останутся как память, но и пригодятся для отчета о твоей работе, а также для составления различных коллажей и стенгазет на волонтерских слетах.

6. Если у тебя все готово: сообщи участникам место, время занятия и тему. Попроси их подтвердить свое участие. Напомни им, чтобы взяли с собой ручки и блокноты. Приготовь необходимые для работы материалы, чтобы ничего не забыть, когда будешь выходить из дома. Постарайся отдохнуть и хорошо выспаться перед занятием.

1.2. Как работать с информацией?

Волонтер постоянно работает с информацией: собирает, изучает и объясняет другим. Он читает много книг, пособий, новостей, делает вырезки из газет, что-то пишет и печатает сам. Комната может запросто обрасти ворохом очень важных бумажек, в которых вечно не найти того, что нужно. Как упорядочить эти данные, чтобы нужное всегда было под рукой? Какие материалы должны быть у компетентного волонтера?

Все материалы можно поделить на четыре части:

а) Информация для себя

Это та информация, которую ты нашел и понял. Запомнить все, что ты читал или слышал на курсах подготовки волонтеров, трудно. Поэтому лучше иметь дома небольшую библиотеку, куда можно время от времени заглядывать. В этой библиотеке должны быть:

- Книги и брошюры.

В них дается основная информация по каждой теме, с которой ты работаешь. Это могут быть учебники для волонтеров, брошюры вроде «Что нужно знать о ВИЧ/СПИДе», книги по психологии подростков. Не стоит покупать сложные книги, например, учебники для вузов. Лучше иметь простые и понятные материалы, которые приятно держать в руках. Их можно получить у координаторов программы или купить в магазине.

- Статьи в Интернете, газетные и журнальные статьи.

Если ты встретил в прессе или в Интернете интересную статью по проблеме, скопируй ее или вырежи и оставь в своем архиве. Статьи о реальных случаях по проблеме могут пригодиться, чтобы привести пример или организовать дискуссию в группе. Складывай эти копии и вырезки в одну папку, чтобы они не потерялись.

- Новости.

Важно знать, что происходит в области профилактики и пропаганды ЗОЖ в мире, а особенно в твоем городе. Эта информация есть в Интернете, в прессе и даже на уличных плакатах. Особое внимание следует обращать на то:

1. Какие проходят акции по профилактике и пропаганде ЗОЖ. Это может быть концерт вроде «Рок против наркотиков». Возможно, ребята, с которыми ты работаешь, захотят туда пойти все вместе.
2. Какова статистика, например, заражений ВИЧ-инфекцией. В цифрах не всегда легко разобраться. Но в новостях обычно не просто дают статистику, но и комментируют ее. Например: «В N'ской области за последний год количество заражений среди молодежи снизилось на 25%. Уже три года здесь активно развивается молодежное волонтерское движение...». Собирай информацию, делай выводы сам.

б) Контактная информация

Хорошо всегда иметь под рукой координаты организаций и специалистов, которые занимаются тем же делом, что и ты. В записной книжке могут быть:

- организации, занимающиеся проблемой профилактики и пропаганды ЗОЖ;
- организации, работающие с молодежью;
- поликлиники, медицинские центры.

Для каждой организации нужно записать название, адрес, телефон, время работы. Отметь, чем занимается организация и к кому там лучше обращаться.

в) Рабочие материалы

Это листовки, плакаты, карточки, анкеты – то есть все, что ты используешь при работе с группой, которые тебе понадобятся для проведения игр и тренингов. Материалы можно получить от координаторов программы, в которой ты работаешь, или сделать самому. Главное, чтобы они помогали понять и запомнить информацию по теме.

Если ты делаешь рабочие материалы сам, помни, что:

- Текст должен быть коротким и ясным. Не пиши все, что знаешь или рассказываешь, – только самое главное. Пиши четкими, крупными буквами. Дели текст на смысловые блоки.
- Картинки, графики и цветные подчеркивания очень помогают. Главное – выбирать понятные рисунки.
- Материал должен быть красивым и аккуратным. Если на плакат или листовку приятно смотреть, информация запомнится лучше.
- Плакаты обычно используются по несколько раз. Поэтому их стоит делать на прочном материале, например, на плотной бумаге. Плакат можно заламинировать или просто обклеить скотчем по краям. Еще лучше делать плакаты на тканевой или клеенчатой основе: они легкие, их удобно вешать, они долго служат.
- Листовки, которые ты раздаешь, должны быть красивыми и небольшими, чтобы их было удобно положить в сумку или в карман. Тогда более вероятно, что люди заберут их с собой, а не выбросят.
- Можно взять за пример материалы других организаций, которые тебе было интересно и удобно читать. Посмотри, как там написан текст, какие подобраны картинки, что автор выделил как особенно важное.

ПРИМЕРЫ рабочих материалов по профилактике ВИЧ/СПИД:

Красная ленточка – международный символ борьбы со СПИД

Простая вещь – петелька из отрезка ленты красного цвета. Этот символ придумал художник Франк Мур в апреле 1991 года.

Первоначально алая ленточка, приколотая к груди, означала принадлежность к кругу людей, объединившихся вокруг проблемы СПИДа, в основном это были художники и другие люди искусства, стремившиеся направить свои силы и талант на борьбу с эпидемией.

Позже ленточка цвета крови стала всемирным символом борьбы со СПИДом и солидарности с теми, кого затронула эта проблема. Это символ протеста против невежества, против дискриминации ВИЧ-позитивных людей.

В ноябре 1991 года на концерте, посвященном памяти Фредди Меркьюри, в Великобритании красную ленточку надели 70 тысяч поклонников артиста.

Алая ленточка стала неременным атрибутом эмблем всех организаций и сообществ, занимающихся проблемами лечения и профилактики ВИЧ-инфекции/СПИДа, а так же защиты прав ВИЧ-позитивных людей

Всемирный День борьбы со СПИДом

1 декабря отмечают Всемирный день борьбы со СПИДом. Впервые этот день был объявлен Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году. Этот день проводится с целью привлечения внимания широкой общественности к проблеме ВИЧ/СПИДа. ВИЧ-инфекция оказывает влияние на различные области жизни отдельного человека и всего общества. В решении любой многогранной

проблемы всегда есть приоритетные направления, и они, естественно, меняются со временем. Поэтому, каждый год 1 декабря проводится под различными девизами, которые отражают насущные вопросы текущего времени. Объединенная программа ООН по борьбе со СПИДом избирала девизами следующие лозунги:

1996 г. «Общий мир. Общая надежда»

1997 г. «Дети живут в мире, где есть СПИД»

1998 г. «Источник перемен: молодежь во Всемирной кампании против СПИДа»

1999 г. «Слушать, учиться, жить!»

2000 г. «СПИД: многое зависит от мужчин!»

2001 г. «Мне не все равно... А тебе?»

2002-2003 гг. тема «Стигма и дискриминация» под лозунгом «Живи и дай жить другим!»

2004 г. «Женщины, девушки и ВИЧ/СПИД»

2005-2006 гг. «Остановим СПИД. Выполним обещание»

2007-2008 гг. «Лидерство»

2009 - 2010 гг. – «Всеобщий доступ и права человека»

День памяти умерших от СПИД (Международный СПИД-мемориал «Свеча»)

День памяти умерших от СПИД проводится каждое третье воскресенье мая.

Впервые Международный Мемориал памяти умерших от СПИДа был проведён в г. Сан-Франциско (США) в 1983 году, тогда причина СПИДа была не известна, а число погибших составляло несколько тысяч человек.

"Свеча" – это символ постоянной памяти об ушедших, это символ тепла и заботы о людях, живущих с ВИЧ.

Мемориал предоставляет всем людям на планете возможность собраться вместе, чтобы почтить память или поддержать тех, кого затронула проблема ВИЧ-инфекции. Возможность обсудить ту роль, которую может играть сообщество в профилактике, уходе, лечении и просвещении.

Всесибирский день профилактики ВИЧ-инфекции

Всесибирский день профилактики ВИЧ-инфекции отмечается на территории Сибирского федерального округа ежегодно 1 марта. Впервые этот день был отмечен в 2000 году по инициативе Сибирской межрегиональной ассоциации "АнтиСПИДСибирь" с целью привлечения внимания общественности к вопросам предупреждения распространения ВИЧ-инфекции.

Международное движение "Имена", мемориал "КВИЛТ"

В разных культурах в разные времена существовали мифы и легенды о продолжении жизни после смерти. Есть несколько точек зрения на этот вопрос, но мало кто будет отрицать, что в воспоминаниях других людей, человек ушедший из жизни всегда останется жить. Каждый человек оставляет в жизни особый след – память о себе.

"Имена" – так называется международное движение, цель которого – не дать забыть о тех людях, которых отняла у нас эпидемия. В память о них "Имена" создают мемориал "КВИЛТ". В англоязычных странах, словом quilt называют лоскутное одеяло. По традиции, его шили всей семьёй, иногда вместе с соседями и знакомыми, собираясь в круг за столом и создавая порой удивительное по красоте полотно. И неизвестно, что было важнее – само одеяло или та атмосфера общности и взаимопонимания, разговоры и воспоминания, которые сопровождали процесс работы.

Эпидемия ВИЧ-инфекции дала новую жизнь этой старой традиции. КВИЛТом стали называть секции соединённых вместе полотен, сшитых в память о тех, кого унесло от нас это заболевание. КВИЛТ шьют родные и близкие, друзья и любимые, родители и дети... КВИЛТ рассказывает о тысячах разных судеб.

Международное движение "Имена" зародилось в 1987 году в США, когда Клив Джонс сшил полотно в память об умершем от СПИДа друге, выражая этим не только свою любовь и горе утраты, но и бездействием американского правительства. Это начинание поддержали, и вскоре в Сан-Франциско был создан первый швейный центр, куда приходили люди, чтобы сшить памятные полотна. Активисты центра соединяли КВИЛТы в большие квадраты – секции, предназначенные для публичных показов. Вскоре подобные центры стали создаваться во многих городах и странах. Так возник Международный СПИД-мемориал "КВИЛТ".

Экспозиция изготовленных полотен обычно проходит согласно установленной церемонии: полотна размещаются на земле, звучит медленная, тихая музыка, добровольцы разворачивают КВИЛТы, на сцене зачитываются имена людей. В заключении раскрывают чистую секцию, предназначенную для подписей посетителей.

Глядя на скорбь людей, выраженную в КВИЛТах, многие впервые понимают, что ВИЧ-инфекция не имеет границ, не различает людей по возрасту, национальности, а значит, может коснуться каждого. Сегодня международный "КВИЛТ" насчитывает более 50 тысяч памятных полотен.

КВИЛТ – мощное просветительское средство, позволяющее изменить отношение к ВИЧ-позитивным людям. Экспозиции зачастую позволяют посетителям сделать первый шаг в борьбе против СПИДа.

В России Международное движение "Имена" было поддержано в 1993 году, когда активисты сшили первые памятные полотна россиянам.

Когда материал готов, можешь проверить его качество. Покажи его специалисту, например, координатору программы или консультанту из молодежного центра, где ты проводишь занятия, спроси его мнения. Покажи материал друзьям и знакомым, спроси, что им нравится или не нравится, что непонятно, достаточно ли в нем информации, какие слова или картинки им кажутся лишними.

Если у тебя нет готовых материалов и возможности сделать их самому, ты можешь распечатать информацию с тематических сайтов и раздать ее в группе.

Прикрепи к распечаткам свою визитную карточку или наклейку с координатами твоей организации.

г) Информация о тебе

Кроме плакатов, листовок и карточек по темам занятий, среди рабочих материалов нужно иметь информацию о себе и об организации, где ты работаешь. Ты часто общаешься с представителями общественных организаций, учителями, администрациями школ, родителями, участниками групп. От того, как ты представишься, во многом зависит успех твоей работы. Ты можешь иметь при себе и давать людям при знакомстве:

- визитку, где указаны твои имя, фамилия, название и координаты организации;
- буклет о твоей организации;
- распечатанную на обычном принтере информацию о тебе и о твоей организации.

Нужно всегда быть готовым четко и ясно рассказать:

- кто ты, почему занимаешься этой работой, какие занятия проводишь;
- как называется программа, в которой ты работаешь, каковы ее цель и методы;
- как связаться с тобой и твоей организацией;
- где найти дополнительную информацию об этой программе.

При работе с группой удобно носить бэйдж. Это карточка, которая прикалывается на грудь. На ней написаны твое имя и название организации, которую ты представляешь. Бэйдж тоже можно получить у координаторов программы или сделать самому.

1.3. Как проводить занятия с группой?

Этап первый. Знакомство

Если это ваша первая встреча, представься участникам группы. Желательно не ограничиваться фразой «Меня зовут...»; небольшая информация о себе будет вполне уместна. Объяви тему занятия. Тему можно записать на доске или повесить заранее заготовленный плакат.

Постарайся с самого начала установить дружественную и доверительную атмосферу в группе. Не забудь про выражение лица – оно должно быть как минимум приветливым. Старайся установить зрительный контакт с ребятами, чтобы каждому казалось, что ты обращаешься лично к нему. Не садись на учительское место – это сразу отдалит тебя от группы. Лучше заниматься в кругу, чтобы все были в равном положении и не было препятствий для общения между участниками группы.

Если участники твоей группы незнакомы друг с другом, проведи игру на знакомство (см. «Копилка волонтера»: Игры на знакомство). Это поможет ребятам не только познакомиться, но и создаст дружескую обстановку. Не случайно такие игры называются «ледоколами» – они растапливают лед скованности, отчужденности, недоверия между участниками. Даже если ребята

знают друг друга, игра «ледокол» позволит им раскрыться с новой, неожиданной стороны.

Этап второй. Принятие правил работы группы

Сразу договоритесь о правилах работы группы. Эти правила желательно обсудить с ребятами и написать на листе ватмана. В знак согласия с правилами каждый может расписаться на этом листе. Правила могут быть, например, такими:

- Каждый имеет право покинуть группу в любой момент.
- Каждый имеет право на собственное мнение.
- В дискуссиях все говорят по очереди.
- Каждый говорит сам за себя.
- Каждый имеет право не обсуждать свою личную жизнь, если не хочет.
- Нельзя разглашать то, что узнал о личной жизни других участников на занятии.
- Можно смеяться, но вместе со всеми, а не над другими.

Этап третий. Введение в тему. Оценка информированности группы.

Для того чтобы выяснить, насколько ребята знакомы с проблемой, можешь провести игру «Ассоциации», «Живая диаграмма» или «Шкала времени» (см. «Копилка волонтера»). А игры и упражнения типа: «5 секунд», «Марсиане», «Тусовка», «Игра с водой» - могут помочь тебе, например, наглядно продемонстрировать темпы распространения ВИЧ-инфекции.

Важно: обязательно продумай вывод, которой следует сделать после завершения упражнения или игры.

Этап четвертый. Информационный блок.

После того как группа убедилась в актуальности темы, можно переходить к информационному блоку. Существует несколько способов, как донести до аудитории информацию. Это может быть мини-лекция, дискуссия или мозговой штурм.

Если ты представляешь материал в виде мини-лекции, не забывай, что твой монолог должен длиться не более 15-20 минут. Во время рассказа лучше не смотреть поверх голов или себе под ноги. По ходу лекции можешь обращаться к ребятам с вопросами, чтобы активизировать их внимание. Используй наглядные материалы.

Дискуссия – это обсуждение какой-то ситуации или проблемы. Если ты смотришь телевизор, то много раз видел, как проходят дискуссии в ток-шоу. Твоя роль в дискуссии похожа на роль телеведущего: ты формулируешь тему для обсуждения, «передаешь микрофон», задаешь дополнительные вопросы и следишь, чтобы участники не переругались, не заскучали и не ушли от темы.

Методы проведения дискуссии

1. **Задай тему.** Расскажи участникам историю или опиши ситуацию, которую вы будете обсуждать. Можно раздать всем карточки, на которых написана тема, или распечатки с текстом. Например, ты предлагаешь группе обсудить новость о том, что в вашем городе 1 декабря будет проводиться концерт, посвященный

Всемирному дню борьбы со СПИДом. Ты можешь распечатать эту новость из Интернета и раздать участникам или зачитать ее вслух.

2. Дай время участникам группы обдумать свое мнение по теме.

3. Начиная обсуждение темы. Задай вопрос по теме и предложи участникам высказаться. Потом переходи к следующему вопросу. Приготовь несколько вопросов заранее. Придумай такие вопросы, на которые нельзя дать простой ответ «да» или «нет». Например: «Как вы думаете, зачем нужны такие концерты? Почему вы хотите (или не хотите) пойти на такой концерт? Как, по вашему мнению, относятся к таким концертам люди, живущие с ВИЧ/СПИДом?»

4. Не позволяй обсуждению перерасти в беспорядочный гвалт: передавай слово разным участникам, задавай уточняющие вопросы, помогай группе делать промежуточные выводы и обобщения. Промежуточный вывод может быть таким: «Я вижу, что правая сторона группы против таких концертов, потому что считает их напрасной тратой денег и сил. Левая сторона, наоборот, считает, что такие концерты привлекают внимание к проблеме ВИЧ. Я правильно понял? Тогда следующий вопрос...»

Дискуссию можно проводить со всей группой, если в ней не больше 15 человек. Если группа большая, беседа может превратиться в общий шум. Большую группу лучше разделить на маленькие, по 3-5 человек. Перед каждой группой поставь конкретные задачи и определи время для дискуссии. После обсуждения все мини-группы представляют результаты своей работы.

Если ты видишь, что участники запутались, оживи дискуссию. Расскажи какой-нибудь пример из собственной жизни или из жизни знакомых, предложи возможные варианты решений.

Когда ведешь занятие:

- Дай каждому выступить, если человек держится в рамках правил и темы занятия.
- Не давай участникам перебивать друг друга, говорить грубости. Помогай высказаться тем, кто боится говорить.
- Гарантируй группе, что никому не передашь информацию, которую получил во время занятий или личных бесед.
- Никого не осуждай, не подшучивай над участниками, не делай унижительных замечаний, даже если человек сказал глупость или ты просто не согласен с его мнением.

Мозговой штурм – это способ собрать множество идей за очень короткое время. Мозговой штурм используют даже бизнесмены и политики, чтобы найти решение какой-нибудь важной проблемы. Его проводят с большой группой или маленькими подгруппами. Высказывать идеи нужно как можно быстрее, их должно быть как можно больше.

Проведение мозгового штурма

1. Сформулируй проблему.

2. Попроси одного или двух добровольцев записывать все высказанные идеи там, где их будут видеть все участники дискуссии, например, на классной доске или большом листе бумаги.

3. Объяви, сколько времени отводится на мозговой штурм, например, 10 минут.
4. Познакомь участников с правилами работы и дай сигнал начинать.
5. Участники высказывают свои идеи, а твои помощники записывают их крупными буквами на доске или листе бумаги. Идеи не обсуждаются, а только записываются. Принимаются любые идеи. Запиши все, что будет сказано.
6. Когда все идеи записаны, можно их обсудить и оставить только те, которые лучше всего подходят для решения проблемы. Выбирай лучшие идеи из списка вместе с группой. «Воздушный шар – отличная идея! У кого из нас есть деньги на воздушный шар? Ни у кого нет? Вычеркиваем. Дальше: красные ленточки... и т.д.)

Первую идею ты можешь подать сам. Тогда участники группы быстрее поймут, что от них требуется, и начнут выдавать свои идеи.

Этап пятый. Закрепление материала и приобретение практических навыков.

На этом этапе ты можешь использовать интерактивные методики и упражнения, предложенные в «Копилке волонтера» (Интерактивные методики и упражнения). Особую роль в закреплении навыков играют **ролевые игры**.

Ролевая игра – это маленький спектакль, в ходе которого разыгрывается та или иная сцена, похожая на ситуацию из реальной жизни. Это не только весело, но и полезно. Каждый может примерить на себя роль другого человека, чтобы лучше его понять, может попробовать себя в непривычной ситуации, которая, вполне вероятно, когда-нибудь случится в реальной жизни. К тому же иногда гораздо легче говорить о вещах, которые как бы происходят с другим человеком, чем о себе.

В ролевой игре участвуют только те, кто хочет. Они показывают короткий спектакль для остальных членов группы.

Пример ролевой игры смотри в «Копилке волонтера».

Проведение ролевой игры:

1. Расскажи, на какую тему будет ролевая игра, какие в ней будут роли.
2. Вызови столько добровольцев, сколько нужно для ролевой игры, раздай роли.

Роли должны быть заранее написаны на карточках. Роли не предполагают заранее подготовленного текста. Ты задаешь характер персонажа и возможную линию поведения.

3. Разыграйте ситуацию, действуя от имени своих персонажей.
4. После ролевой игры попроси группу ответить на вопросы. Сначала спроси участников игры:
 - Что вы чувствовали в данной ситуации?
 - Согласны ли вы со своим персонажем?
 - Какой опыт вы приобрели в процессе этой ролевой игры?

Затем задай вопросы всей группе:

- Что произошло?
- Почему эти персонажи вели себя именно так?
- Кто из них был прав, а кто неправ?

- Как будут развиваться события в этой ситуации?
- Как бы вы вели себя на месте каждого из персонажей?

«Актеры» обязательно должны быть добровольцами. Нельзя принуждать человека играть роль, которая ему неприятна. Если ты будешь настаивать, человек может обидеться или замкнуться, перестанет участвовать в занятии.

Этот спектакль не репетируется.

Чтобы участникам было легче говорить и действовать не от своего имени, а от имени персонажа, предложи им четко обозначить момент, когда они входят в роль, и момент, когда они выходят из нее. Например, входя в роль, говорящий может надевать на себя специальную шапочку, а выходя из роли и становясь самим собой – снимать ее.

Этап шестой. Получение обратной связи. Подведение итогов.

Для того чтобы вспомнить материал, изученный на занятии, а также оценить результаты своей работы, ты можешь провести анкетирование. Можно попросить ребят продолжить по кругу фразу: «Сегодня на занятии я узнал/а...» или провести игру «Незаконченное предложение» (см. «Копилка волонтера»). Очень важно, чтобы занятие заканчивалось на хорошей эмоциональной ноте. Для этого подойдет игра «Виртуальный подарок» (см. «Копилка волонтера»).

Обязательно поблагодари ребят за участие в работе и раздай буклеты, памятки и др. Когда занятие закончено, не забудь мысленно похвалить себя – ты сделал важное и нужное дело.

4. Вопросы для оценки общения с группой.

1. Общаюсь ли я с участниками на равных?
2. Удастся ли мне быть открытым и искренним? Чувствуют ли это сами участники группы?
3. Уверен ли я в себе?
4. Удастся ли мне выразить свои мысли ясно?
5. Говорю ли я на понятном моей группе языке?
6. Не навязываю ли я свое мнение?
7. Удастся ли мне не отклоняться от темы и удерживать участников в русле дискуссии?
8. Получается ли у меня соблюдать установленные рамки занятия?
9. Прошу ли я участников задавать вопросы после каждого информационного блока и умею ли правильно отвечать на них?
10. Удастся ли мне помогать группе в разрешении сложных или конфликтных ситуаций?
11. Удастся ли мне задействовать как можно больше участников группы?

2. Примерная Программа проведения профилактических занятий подростков-волонтеров со сверстниками

Подростковый период характеризуется стремлением подростков к увеличению своей свободы и независимости от взрослых, с одной стороны, и стремлением к объединению в группы со сверстниками, с другой. Именно референтная группа становится для подростков местом реализации основных потребностей этого периода: потребности в общении, самореализации и

уважении. И часто именно авторитетный член группы становится сознательно или бессознательно кумиром для подражания. Очень важно, чтобы этим кумиром оказался человек, чьими жизненными ценностями являются здоровье, любовь, самосовершенствование, помощь и поддержка других людей.

Таким человеком и можешь стать ты - волонтер. Говоря на одном языке со своими сверстниками, ты можешь создать условия для открытого, искреннего общения, обсуждения и осознания многих вопросов, стоящих перед подростком. Организуя работу с позиции "на равных», ты помогаешь принять участнику занятий на себя ответственность за свои решения и выборы.

Очень важно, чтобы, организуя работу группы, ведущие-волонтеры с самого начала создали такую атмосферу, чтобы участники чувствовали себя безопасно, проявляли творчество и сохраняли работоспособность. Важно также, чтобы ответственность за работу в группе приняли на себя не только ведущие-волонтеры, но и все участники. Для этого в самом начале занятий вырабатываются и принимаются правила работы в группе.

Ведущий-волонтер создает условия для высказывания каждого участника группы, инициирует пассивных, чаще обращаясь к ним, резюмирует, сообщает новую информацию и т.д. Ведущий также отслеживает динамику состояния и развития группы, планирует работу группы, чередуя серьезные упражнения с разминками, упражнениями на релаксацию и сплочение. Вместе с группой ведущий-волонтер рефлексировать и подводит итоги работы в группе. После завершения работы в группе, ведущий делится впечатлениями и обсуждает проделанную работу с кураторами, предоставляет трудные случаи из практики для разбора на балинтовских группах и получает необходимую психологическую помощь и отдых.

Ниже приводится программа и план занятий подростков-волонтеров с подростками 13-16 лет.

Программа работы волонтеров со сверстниками (РОР) «Мы выбираем ЗОЖ!»

Цель: Снижение риска приобщения наших сверстников и ребят помладше к употреблению ПАВ, пропаганда ЗОЖ, развитие социально-желательных жизненных навыков.

Задачи:

- создать атмосферу доверия, взаимного уважения и работоспособности группы;
- помочь осознать ребятам в группе истинные мотивы приобщения к ПАВ, последствия их употребления, найти здоровые и доступные альтернативы;
- дать правдивую информацию о ПАВ, последствиях их употребления и влияния на все сферы жизни человека;
- помочь развить жизненные навыки.

Средства реализации поставленных задач: тренинг, разминки и энергизаторы, работа в малых группах, дискуссии, ролевые игры, мозговой штурм, психогимнастика, тренировка навыков, рефлексия.

Занятие проводится 1 раз в неделю в течение 1-1,5 часов.

Важно: в группе из 10-15 человек работают 2 ведущих-волонтера.

Важно: все занятия проводятся по следующей схеме:

- Приветствие
- Рефлексия актуального состояния или прожитого за неделю
- Разминка
- Работа по теме
- Разминка
- Продолжение работы по теме.
- Разминка
- Рефлексия: обмен впечатлениями, чувствами, пожеланиями
- Традиционное прощание («Один за всех, и все за одного!»)

Важно: каждое проводимое упражнение обязательно заканчивается рефлексией.

Важно: у каждой группы в процессе ее существования появляются свои традиции и ритуалы. Это способствует объединению незнакомых и мало знакомых людей в единое целое. Возникает чувство принадлежности к чему-то очень важному, а это очень важно для подростков. Именно поэтому психологи на первом занятии часто сами подталкивают группу к придумыванию собственных ритуалов и символов. Очень хорошо, если у группы будет:

- Свой талисман - некий предмет, который они будут передавать, когда захотят высказаться. Это может быть мягкая игрушка, мячик, какой-то необычный предмет округлых форм и приятный на ощупь.
- Ритуал приветствия/прощания. В качестве ритуального приветствия группа может сесть в круг, взяться за руки и пожать их друг другу. А в конце занятия участники могут прощаться до следующего раза, аплодируя друг другу. Или складывать руки вместе, как делали мушкетеры, и кричать: «Мы вместе!» или «Один за всех, и все за одного!». Это может быть любой девиз, который придумает сама группа.

ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

Задачи:

- познакомить участников друг с другом.
- сформировать позитивный настрой на работу и ввести в тему профилактики и ЗОЖ
- способствовать формированию у участников ощущения единой группы

1. Представление волонтеров (в круге): рассказ о себе, о своей добровольческой службе и работе. Знакомство участников с целями, задачами предстоящих занятий и с их программой. Ведущие говорят простым языком, без использования специальных терминов, непонятных ребятам, проявляют дружелюбие, открытость и уважение к участникам группы.

Как правило, ведущие не называют предстоящие занятия профилактическими, потому что многие ребята под профилактикой понимают что-то скучное, нудное и назидательное, что, естественно, снижает их интерес к занятиям.

2. Знакомство ведущих и участников группы друг с другом: упражнение «Снежный ком» (Эта психологическая игра стара, как мир, но от этого она не теряет своей актуальности). Кроме того, после этого упражнения участники быстро запоминают имена друг друга, так как оно сильно мотивирует их к этому. Инструкция: *Знакомиться мы сейчас с вами будем следующим образом. Я назову вам свое имя, потом сидящий справа от меня человек назовет мое имя плюс свое. Сидящий от него справа назовет мое, его и свое имя. И так далее - по кругу. Последнему человеку придется назвать имена всех присутствующих, начиная с моего. Старайтесь, когда будете произносить имена, сначала посмотреть человеку в глаза и только потом назвать его имя. И еще очень важно – сейчас вы можете сказать нам то имя, каким, вы хотите, чтобы мы вас здесь называли (Ксения или Ксюша, например). Задание понятно? Давайте попробуем. Не переживайте, если вы не сможете вспомнить имя кого-либо из присутствующих. Мы все вам поможем. У нас ведь нет задачи - проверить вашу память!*

Когда круг замкнется, спросите: *«Не хочет ли кто-нибудь тоже повторить все имена, только в обратном порядке?»* Обычно желающие находятся, и не один. Обязательно поаплодируйте добровольцам за их отличную память после называния имен.

Затем можно всем перемешаться (сесть на другие стулья) и после этого опять попросить кого-то назвать все имена. И опять поаплодируйте добровольцам.

3.Разминка для повышения сплоченности группы и снятия напряжения:

Упражнение «Дни рождения» (Участники, молча, строятся в линейку по принципу дат своего рождения)

Варианты: "Путаница», «Атомы и молекулы»" и др.

4. Принятие правил работы в группе.

Ведущий объясняет, что для того, чтобы группа могла эффективно решать поставленные перед ней задачи, необходимо договориться о правилах взаимодействия в группе.

Давайте узнаем, что такое тренинг:

Прежде всего, это не урок. Мы не сидим здесь с вами за партами, как вы видите, а я не учитель. Мы сидим с вами в кругу. Это нужно для того, чтобы все видели друг друга и все были равны.

Я уважаю ваше мнение, а вы - мое и друг друга.

На тренинге основная форма работы – это интерактивные упражнения. Мы здесь получаем знания и тренируем какие-то важные навыки и умения. Слово «тренинг» - родственное слову «тренировка». Но иногда важная информация будет преподноситься и в форме беседы.

Кроме того, тренинг – это интересно. Можно даже смело сказать, что все школьные уроки должны проводиться в этой форме. На тренинге можно многое, чего нельзя на обычном уроке в школе, но и здесь есть свои правила. (Лучше если правила будут предлагать сами участники группы (по ходу обсуждения правила записываются на доске или ватмане), но иногда эти правила могут предлагаться и ведущими), например, правила могут быть такими:

- равенство,

- уважение,
- Я - высказывания (говорить от первого лица),
- очередность высказываний,
- право на свое мнение,
- сохранение тайны (конфиденциальность) и др.

Или такими:

- Не опаздывать.
- Каждый имеет право высказывать собственное мнение.
- Не перебивать друг друга, уважать мнения других.
- Быть активными, стараться проявлять себя.
- Говорить только от своего имени.
- Хранить чужие секреты и не выносить информацию о другом человеке за пределы этого помещения.
- На время тренинга выключать звук у мобильных телефонов. Давайте это сейчас и сделаем.

Ведущий просит участников дополнить этот список своими правилами, если они захотят. Каждое предлагаемое правило разъясняется и принимается только в том случае, если с ним согласен каждый участник группы. Правила записываются на ватмане и вывешиваются на всех последующих занятиях. Они могут изменяться и дополняться по желанию участников группы. После того, как все правила записаны на доске или ватмане, ребята в знак того, что они с ними согласны, под ними поставят свои подписи.

5. Ассоциации и чувства. Далее ведущий может сказать: *"Ребята, вы, наверное, не раз сталкивались с людьми, которые употребляют алкоголь и наркотики.*

Вспомните и назовите чувства, которые вы испытываете, сталкиваясь с такими людьми." (Как правило, ребята называют такие чувства:

жалость, бессилие, презрение, страх, ненависть, брезгливость, желание помочь, растерянность, обида, злость, боль, отвращение, непонимание и др.)

Работает вся группа, а ведущий записывает все чувства на доске и резюмирует: *"Чувства, перечисленные вами, достаточно тяжелые, часто противоречивые.*

Такие же или похожие чувства испытывают по отношению к зависимым и многие другие люди. Одни относятся к ним как к больным людям, другие как к преступникам, а, следовательно, и чувства разные в том и другом случае.

Давайте вместе подумаем, что заставляет людей употреблять табак, алкоголь и наркотики, все вместе их еще по-другому называют психоактивными веществами (ПАВ)".

В малых группах по 3-4 чел. ребята заполняют таблицу, а ведущий, переходя от группы к группе, может инициировать и поддерживать обсуждение.

После этого все группы представляют результаты своей работы в круге. Затем идет рефлексия по поводу работы:

- *Что запомнилось на занятии?*
- *На какие вопросы в процессе работы было трудно ответить?*
- *Что нового узнали или осознали в процессе работы?*
- *Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?*

- *Что помогало, что мешало работе в группах?*

Ведущий обобщает все сказанное и обращает внимание на то, что на последующих занятиях большее внимание будет обращено именно на то, что должен уметь делать человек, чтобы не стать зависимым: *«Именно эти навыки и качества мы и будем развивать на наших занятиях».*

6. Разминка "Ураган..." - в ходе упражнения все участники группы сидят, а ведущий, стул которого убирается, стоя в кругу, называет какой-либо признак, например: *"Ураган сметает тех, кто любит слушать зарубежную музыку"*, и в тот момент, когда участники меняются местами, занимает освободившееся место. Новым ведущим становится тот, кто остался без места. Меняться местами можно с любым участником, который не является твоим соседом (или разминка *«Ветер дует на того...»*) Если группа устала, можно на этом закончить занятие, сказав о том, чем будем заниматься в следующий раз.

7. Упражнение «Поиск общего». Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение направлено на знакомство, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс. В игре могут принять участие 8-30 детей.

8. Мозговой штурм: составить список доступных альтернатив наркотикам, курению и алкоголю: *«Что нас радует в жизни?»* (примеры: общение с друзьями, дискотека, занятия спортом, разговор с другом, приемы саморегуляции, друзья, хобби, творчество, искусство, родные, семья, дом, прогулки в лес и др.)

Примечание:

"Мозговой штурм" - генерация альтернатив решения актуальной задачи. При «мозговом штурме» важно очень четкое соблюдение принципов демократичности в общении. Возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем. Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения, согласуясь со следующими принципами: Принцип «количество порождает качество». Данный принцип предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо предполагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

Принцип «отсроченного решения». Предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

9. Упражнение «Исчезающие стулья»

Пояснение: По конструкции стулья должны быть достаточно крепкими и устойчивыми, чтобы по ним можно было ходить. Попросите участников снять обувь. Это упражнение направлено на сплочение группы и на развитие взаимовыручки, что очень важно на первом занятии.

Стулья стоят в кругу. Участники стоят ногами на стульях. Ведущий не участвует.

Инструкция:

Вот, вы сейчас стоите на стульях. Молодцы! А теперь походите по ним. Пусть ребята начнут ходить по стульям против часовой стрелки, подбадривайте их к этому. Можно (но не обязательно) включить динамичную музыку.

Когда участники начнут движение, спросите: Куда вы идете? Дождитесь любого первого ответа. Например, «В лес».

Так, вы идете в лес. Хорошо! А я буду злым медведем и буду вам мешать! Ваша задача - помочь друг другу и достичь-таки своей цели.

После этих слов вы начинаете постепенно убирать стулья. По одному. Не торопитесь! Важно: следить за техникой безопасности! Просите ребят помогать друг другу: подавать руку, придерживать. Стулья убирайте с разных сторон. В отдельных случаях можно чуть-чуть подвинуть стул ближе к центру или по окружности, т.к. вам важно, чтобы участники выполнили это упражнение.

Ваша основная задача сейчас – не упасть! Тогда вы победите! Помогайте друг другу! Поддерживайте, подавайте руку.

Упражнение заканчивается, когда останется 4-5 стульев при количестве участников 10-13 человек. Закончить упражнение необходимо плавно. Когда вы убираете стул последний раз (т.е. остается 4-5), скажите:

Если сейчас вы пройдете еще один круг, вы победили!

Если в процессе упражнения кто-то касается пола, помогите ему подняться и не акцентируйте на этом внимания. Необходимо только сказать соседям упавшего: Почему вы не помогаете? Подавайте руки! Считайте, что если (предположим) Вася упал, то проиграла вся группа, а не только он.

Упражнение должно закончиться победой группы. Важно, чтобы участники преодолели все трудности вместе. Пусть они поаплодируют друг другу в конце упражнения.

Анализ упражнения: Обсудите вопросы:

- Вам понравилось, как вы сделали это упражнение?

- Благодаря чему или кому вы сделали его хорошо?

- О чем это упражнение, как вам кажется?

Мы с вами теперь - одна команда. Каждый вносит частичку себя в нашу группу. Каждый из нас очень важен. Без каждого из нас группа будет уже не та. И если мы – команда, то должны заботиться друг о друге и помогать друг другу. Помогать своей открытостью, добрым отношением, уважением.

Помогать, протягивая руку. Упражнение со стульями нас как раз этому и учило! Учило быть вместе. Так что теперь знайте: если проигрывает один человек – проигрывает вся группа. Помните об этом.

10. После этого ведущий просит ребят поделиться **впечатлениями** от всего занятия и высказать свои пожелания на будущие встречи. Благодарит всех за работу, договаривается о дате и времени следующей встречи.

(например: вывод: «Сегодня было очень важное занятие: ведь оно ПЕРВОЕ! Мы познакомились, многое узнали друг о друге и о том, чем мы будем заниматься

далее и каким образом. Хочу сказать, что мне сегодня было очень интересно, я давно не встречал(а) такого количества ярких личностей, собравшихся в одной месте. С сегодняшнего дня мы с вами - одна команда. Каждый из нас очень важен. Без каждого из нас группа будет уже не та. Будьте здоровы и приходите на следующее занятие! Вас ждет первая тема нашего курса. Какая? Приходите - узнаете!).

11. Традиционное прощание («Один за всех, и все за одного!»)

ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ

«Мифы и факты»

Задачи:

- продолжать создавать атмосферу доверия, взаимного уважения и работоспособности группы;
- помочь осознать ребятам в группе истинные мотивы приобщения к ПАВ, последствия их употребления, найти здоровые и доступные альтернативы;
- дать правдивую информацию о ПАВ, последствиях их употребления и влияния на все сферы жизни человека;
- развивать навыки ЗОЖ.

1. Занятие начинается с приветствия и разминки. Это могут быть упражнения на концентрацию внимания, на повышение работоспособности, на улучшение групповой атмосферы. Это может быть, например, упражнение "Странный город". Инструкция к упражнению: "Все мы - жители странного города, в котором люди все время гуляют по главной улице города и все время здороваются друг с другом; когда городские часы бьют час - они здороваются тыльными сторонами ладоней, когда два - правой рукой дотрагиваются до левого уха встречного, три - здороваются спинами, четыре - коленями. Итак, давайте гулять и здороваться". Ведущий хлопками имитирует удары колокола. После игры у всех, как правило, хорошее настроение и группа готова к работе.

2. В начале занятия ведущий напоминает **о правилах работы** в группе и предлагает выполнить ряд упражнений и игр по проблеме социально-негативных явлений:

Игра «Ассоциации» (10-15 мин). Задачи: выявить отношение подростков к проблеме; узнать о тех мифах, которые распространены в подростковой среде; сориентироваться в подростковом мировоззрении.

Материалы: иллюстрации (фотографии, вырезки из журналов, связанные с проблематикой); желательно – не только конкретные картинки, но и абстрактные изображения, дающие почву для размышлений.

Инструкция:

1. Ведущий показывает картинку и просит всех участников по очереди объяснить, как проблема ассоциируется у них с этой картинкой.

2. Можно провести игру по-другому: не предлагать картинки, а просто попросить продолжить фразу «Проблема... означает для меня...» или «Я знаю, что проблема...» и т.д.

3. В этой игре ведущий берет первое слово и первым объясняет свои ассоциации или завершает предложенные фразы.

Упражнение «Распределить по вредности для организма, второй список полезности»

Цель: определение уровня знаний о ПАВ (виды и воздействие на организм)

Материалы: листы, бумаги маркеры

Инструкция: ведущий делит участников на группы, составить список ПАВ распределив их по важности вредности и полезности для организма.

Результат: диагностика у участников уровня знаний о ПАВ, склонности к употреблению того или иного ПАВ, отношения к ним.

Упражнение "Мифы и факты", в ходе которого участникам последовательно предлагаются высказывания, на которые они могут ответить: "Да", "Нет" или "Может быть", в зависимости от того, что они думают по поводу предъявляемого высказывания. Целью упражнения является осознание участниками существующих предрассудков и мифов в отношении алкоголя и наркотиков. Участники, собравшиеся у табличек "Да", "Нет", "Может быть" высказывают по очереди свое мнение («Факты»), после чего организуется дискуссия, в ходе которой каждая группа отстаивает свою точку зрения. Затем переходят к следующему высказыванию. (Например, это могут быть такие высказывания: «Наркомания - не болезнь, а распушенность»; «Достаточно один раз попробовать наркотик, чтобы стать наркоманом»; «Все наркоманы – преступники», «Спайсы совершенно безопасны»; «Алкоголь повышает настроение»; «Пиво - полезный напиток, так как его широко рекламируют»; «Наркоман может бросить в любой момент» и т.д.)

3. После упражнений ведущий в кратком сообщении дает **правдивую информацию и статистические данные**, развенчивающие мифы. Далее идет рефлексия упражнения:

- *Что нового Вы узнали в упражнении?*

- *Что было для вас трудно, а что легко?*

- *Какие впечатления остались у вас от услышанной информации?*

4. Разминка «Ветер дует на тех, кто любит...»

1. Ведущий убирает из круга свой стул и встает в центр круга. *«Сейчас я в роли водящего буду произносить фразу «Ветер дует на тех, кто...» и прибавлять разные характеристики, например: «Ветер дует на тех, кто смотрел фильм «Властелин колец», ...любит мороженое, ... любит рок-музыку и т.д.». Соответственно, участникам, которые отвечают данным характеристикам (смотрели, любят...), необходимо быстро поменяться с кем-либо местами. При этом я тоже могу занять свободный стул. Кто останется без стула, становится водящим».*

Первые два раза ведущий называет характеристики и не занимает свободный стул, а затем, наравне с участниками, может занимать освободившееся место и участвовать в игре.

5. Упражнение «Знакомство в парах»

Пояснение: *Это упражнение направлено на знакомство, но уже не поверхностное, как «Снежный ком», а более глубокое. Участники делятся на*

пары - кто с кем хочет. Тем не менее, скажите всем, что это упражнение для них будет более интересным, если они возьмут в пару мало знакомого им участника и, желательно, противоположного пола. Если в группе нечетное количество человек, ведущий тоже принимает участие в упражнении. Все пары работают одновременно.

Инструкция: Сейчас у вас будет 10 минут (на каждого человека по 5 минут) на то, чтобы вы в парах могли поговорить друг с другом и рассказать о себе все, что хотите. Что вы любите, какую музыку предпочитаете, есть ли у вас хобби, какой у вас характер и т.д. В общем, все, что придет на ум. (Для того чтобы облегчить работу в парах, Вы можете написать список вопросов заранее на доске или листе ватмана). После этого мы снова соберемся с вами в кругу, и вам необходимо будет представить своего собеседника. Сейчас вы можете расположиться (сесть на стулья) в любом месте нашей комнаты, где вам удобно. Можно сделать так: вы рассказываете своему партнеру о себе 5 минут, потом он делает то же самое. А можно рассказывать по очереди – в диалоге, и пусть это займет тоже 10 мин. Выбирайте сами, но когда пройдет 5 мин., я вам об этом напомню.

После того, как работа в парах закончилась, скажите:

Инструкция №2: Сейчас все вы должны будете в нашем кругу по очереди представить своего собеседника. Делать это вы будете следующим образом:

- *поставьте только один стул от вашей пары в наш круг;*
- *выберите, кто из вас встанет за спинку этого стула, а кто на него сядет, и сделайте это;*
- *теперь тот, кто стоит за спиной своего партнера, будет рассказывать о нем от его имени.*

Например, если Сергей и Маша были в одной паре, то Сергей, который стоит за спиной Маши, должен рассказать о ней так:

Говорит Сергей: «Меня зовут Маша. Я очень спокойная и не люблю конфликты. Люблю читать и гулять по парку со своей собакой...» и т.д.

Все понятно? Тогда какая пара хотела бы первой рассказать о себе?

После каждого рассказа участники группы могут задавать вопросы рассказывающему, который отвечает от имени сидящего на стуле. Например, Сергей рассказывает от лица Маши, поэтому ребята в круге задают вопросы якобы Маше, но отвечать на них должен Сергей. Например, вопрос задается Маше: «Маша, а какое у тебя хобби?», а отвечает Сергей. И даже если Сергей и Маша об этом не говорили, когда общались в паре, Сергей должен не растеряться и попытаться ответить на вопрос. Маша при этом должна сидеть молча и не подсказывать. После всех вопросов одному из участников пары проводится анализ упражнения.

Анализ упражнения: проводится после каждого представления человека

Вопросы тому, кого представляли:

- *Что ты чувствовал(а), когда другой человек говорил от твоего имени?*
- *Все ли верно отвечал твой партнер?*
- *Хочешь что-то добавить или рассказать?*

Вопросы тому, кто представлял:

- Сложно ли было «быть другим человеком»?

- Насколько удалось вжиться в другого человека и отвечать за него на вопросы?

- Как ты думаешь, получилось ли у тебя полностью представить человека?

После того как один участник пары все рассказал про сидящего и прошел анализ упражнения, участники в паре меняются местами, и все повторяется.

Мне кажется, что после этого упражнения мы уже знаем друг друга не только по именам. Чем лучше мы будем друг друга знать, тем эффективнее будет работа в нашей группе.

6. Занятие заканчивается **рефлексией всего занятия**. (Что понравилось / не понравилось?)

7. Пожелания ведущим.

8. Традиционное прощание («Один за всех, и все за одного!»)

ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ

«О манипуляциях, выборе, способах отказа и не только...»

Задачи:

- продолжать создавать атмосферу доверия, взаимного уважения и работоспособности группы;
- продолжать помогать осознать ребятам в группе истинные мотивы приобщения к ПАВ, последствия их употребления, найти здоровые и доступные альтернативы;
- дать правдивую информацию о манипуляциях и давлении
- развивать жизненные навыки: вовремя распознавать манипуляции, владеть способами отказа и умением говорить «нет».

1. Разминка «Слепец-поводырь»

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Упражнение направлено на получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут испытывать различную степень доверия к членам группы.

2. Затем ведущий может попросить участников **поделиться** одним интересным **событием**, произошедшим в его жизни за неделю.

3. После этого ведущий предлагает всем выполнить **упражнение "Табу"**.

В центр круга помещается коробка. Ведущий говорит: «*В ней то, что нельзя. Проявите себя как-то в отношении этого предмета. Не говорите, как бы Вы действовали, а покажите*». Упражнение можно снимать на видео и анализировать после съемки. После упражнения участники делятся впечатлениями, отвечая на вопросы:

- Как Вам было выполнять это упражнение?
- Какие чувства вы при этом испытывали?
- Что мешало и помогало вам принять решение и сделать свой выбор таким, какой он был в упражнении?

- Какие запреты в нашей жизни существуют? Чьи это запреты? Какова ответственность за их нарушение?
- Какие чувства Вы испытывали, глядя на себя на экране телевизора?

В ходе упражнения ребята выходят на осознание того, что внешние запреты не являются препятствием для развития у подростков аддиктивного поведения. Ведущий поясняет, какое поведение называется аддиктивным (ложь, воровство, ранний секс, алкоголизм и т.д.). Надежной защитой могут стать только внутренние установки человека, базирующиеся на его жизненных ценностях.

4. Упражнение «Встать – сесть»

Цель: информирование подростков по теме «Манипуляции»

Инструкция: ведущий дает участникам тренинга инструкции. «Встать, переместиться, что-нибудь сделать». До того момента, пока кто-нибудь не спросит: «А зачем?»

Результат: участники должны сделать вывод о том, что нужно быть внимательным к тому, что вам говорят, кто просит и о чем, и, самое важное, стоит ли это делать и к какой цели это приведет.

5. Ролевая игра "Три друга".

«Три друга приехали на турбазу, чтобы хорошо отдохнуть после учебной недели, покататься на лыжах. Вечером один из них предложил двум другим расслабиться в баре, выпив пива».

Задача участникам ролевой игры: Один из ребят должен постараться уговорить «выпить», задача других отказаться. Взаимодействие происходит в течение 10-15 минут, после чего остальные участники группы выделяют то в поведении участников ролевой игры, что помогало и мешало им отстаивать свою позицию. Затем:

1. Все вместе ребята составляют список способов убеждения (манипуляций), которые часто используются для того, чтобы кого-то заставить что-то сделать.

Как правило, это:

- Факты и логические рассуждения
- Ссылка на авторитет
- Обещание наград или наказаний
- Настаивание
- Вызывание чувства вины и т.д.

Подумать:

- Почему человек заставляет Вас сделать что-то, чего Вы не хотите?

- Что вы получите, если поддадитесь давлению: выиграли в чем-то или негативные последствия?

- Насколько можно корить приводимым им аргументам?

- Совпадают ли наши желания с желаниями другого?

Список методов сопротивления давлению:

- Веские контраргументы
- Уверенность в себе
- Решительность в голосе
- Хладнокровие

- Спокойное объяснение причин отказа
- Уход от нежелательной ситуации и т.д.

6. Мозговой штурм. Ребята выполняют упражнение "Отказ", в котором перечисляют преимущества и недостатки отказа от приема ПАВ.

Возможны следующие варианты.

<i>Преимущества отказа</i>	<i>Недостатки отказа</i>
Сохраню здоровье	Стану белой вороной
Буду сильным	Буду немодным
Избегу неприятностей с законом	Могу потерять друга
Другие	Подвергнусь насмешкам

ВАЖНО: должно быть найдено больше преимуществ отказа.

7. Разминки: «Вход - выход из круга».

Задача одного из участников любым способом выйти из или войти в круг, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы. Упражнение направлено на отработку навыков противостояние группе, умение убедить, сказать «нет». Оно может стимулировать групповой процесс. В упражнении могут участвовать от 6 - 12 человек.

«Белые медведи».

2-3 человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей».

Задача - замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов».

Пойманный «пингвин» становится «медведем». Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. В игре может участвовать от 5-25 человек.

8. Работа с плакатом «Несколько способов сказать «НЕТ»:

- *Решительно сказать «Нет», ничего не объясняя и не аргументируя.*
- *Отказаться, используя аргументы, упоминаемые в тренинге.*
- *Отшутиться («Нет, не могу, мои легкие уже завещаны Британскому музею»).*
- *Отойти в сторону/к группе некурящих до того, как вам предложат закурить или после того, как скажете «нет» («Давай, ты покуришь, а потом продолжим наш разговор, хорошо?»).*
- *Перевести разговор на другую тему («Нет, спасибо. Слушай, я давно хотел спросить у тебя...»)*
- *Игнорировать (обычно этот способ используется, когда другие не помогли).*

Рекомендации: «После того, как вы осознали, что на вас давят, вами манипулируют»:

- *не оправдывайтесь;*
- *не отвечайте словами, если вы не чувствуете в себе силы (в этом состоянии ваш язык – враг ваш, т.к. слова слишком эмоциональны и не всегда контролируемы вами);*
- *посмотрите этому человеку в глаза (ваша победа - если этот человек свои глаза отведет хоть на мгновение);*
- *будьте уверены в себе и спокойны, не проявляйте агрессивности;*

- отказ начинайте всегда со слова "НЕТ";
- повторяйте свое "НЕТ" вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий:
- "НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ";
- всегда повторяйте одну и ту же фразу отказа;
- при усилении давления откажитесь продолжать разговор: "Я не хочу об этом больше говорить";
- если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

В результате обсуждения полученных результатов, ребята размышляют над тем, как они делают выбор и приходят к выводу о том, что *выбор делается не всегда осознанно*. Ведущий говорит о том, что следующая тема: "Как научиться правильно принимать решение, и делать выбор."

9. Игры: «Волк и семеро козлят»:

Участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа оказывается поделенной на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить в том, что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают: пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили «волка», то он забирает 1-2 «козленка», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода. Игра направлена на развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации - умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным проявлениям поведения. Игра учит подростков делать выводы из формы и содержания убеждения, а не придерживаться обычного для них принципа: «нравится - не нравится». В игре могут принять участие 12-25 подростков.

«Космическая скорость»:

Группа встает в круг, ведущий дает мяч, который необходимо передать так, чтобы он побывал у каждого, при этом ведущий замечает время, за которое задание будет выполнено. Затем просит передать мяч в обратном порядке. Когда группа справляется с этим заданием, ведущий предлагает выполнить первое задание, но как можно быстрее. Группе дается несколько попыток для достижения наилучшего по времени результата!

10. После упражнения, ведущий просит всех **поделиться впечатлениями** от игры, после чего в малых (по 4-5 человека) группах просит составить алгоритм решения поставленной задачи. Результаты работы групп представляются в круг. Затем ведущий представляет обобщенную схему:

Шаги принятия решения:

- *В чем проблема - обдумываю (формулировка проблемы).*
- *Собираю необходимую информацию по проблеме.*
- *Рассматриваю различные варианты решения проблемы.*
- *Оцениваю варианты с точки зрения положительных и отрицательных последствий того или иного решения, при чём последствия как близкие, так и отдалённые.*
- *Выбираю наиболее благоприятную для меня альтернативу.*

- Принимаю на себя ответственность за свой выбор.
- Выполняю необходимые для реализации принятого решения действия.

11.Заканчивается занятие **рефлексией** и **разминкой** на разрядку, сплочение и проявление личных симпатий. «Мигалки» (половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади, переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего. В разминке могут принять участие нечетное количество человек.)

12.Традиционное прощание («Один за всех, и все за одного!»)

ЧЕТВЕРТОЕ ЗАНЯТИЕ

«Решения, которые мы принимаем...»

Задачи:

- продолжать создавать атмосферу доверия, взаимного уважения и работоспособности группы;
- продолжать помогать осознать ребятам в группе истинные мотивы приобщения к ПАВ, последствия их употребления, найти здоровые и доступные альтернативы;
- обсудить темы взаимодействия в группе, принятия индивидуального и группового решения, тему ответственности;
- развивать жизненные навыки:
- навыки анализа ситуации, навыки изменения себя, навыки самоконтроля;
- умение применять алгоритм принятия осознанного решения.

1.Упражнение "Прогноз погоды" (рефлексия состояния участников)

Ведущий может показать пример другим, начав с рефлексии своего состояния: *"По сообщению моего гидрометеоцентра в настоящее время погода теплая, безветренная, в течение дня резких изменений температуры не ожидается. К вечеру, возможно, усилится ветер и немного похолодает"*. Затем также о своем состоянии говорят остальные участники группы. Упражнение тренирует навык осознания и выражения своего состояния.

2.Упражнение «Надписи на спине»

Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке.

Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить - например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников - любое.

3.После этого ведущий предлагает **вспомнить** то, чем группа занималась на прошлом занятии и – подробнее - схему принятия решений:

Шаги принятия решения:

- В чем проблема - обдумываю (формулировка проблемы).
- Собираю необходимую информацию по проблеме.

- Рассматриваю различные варианты решения проблемы.
- Оцениваю варианты с точки зрения положительных и отрицательных последствий того или иного решения, при чём последствия как близкие, так и отдалённые.
- Выбираю наиболее благоприятную для меня альтернативу.
- Принимаю на себя ответственность за свой выбор.
- Выполняю необходимые для реализации принятого решения действия.

В процессе **обсуждения** после упражнения ребята выходят на обсуждение темы взаимодействия в группе, принятие индивидуального и группового решения, к теме ответственности. (Упражнение способствует сплочению группы).

4. Упражнение «Витязь на распутье».

Демонстрация картины Виктора Васнецова «Витязь на распутье». Анализ текста древнерусской былины: *Илья Муромец поехал погулять по русской земле.*

Отъехал он далеко от города Киева. Вдруг встречает он три дороженьки. А на крестах той дорожки лежал огромный камень. И на том камне были три надписи: «Кто поедет вправо — тот будет убит, а кто влево поедет — тот будет богат, а кто прямо поедет — тот будет женат» ...

Что сначала сделал Илья Муромец? Каковы были его действия? (остановился, проанализировал, обдумал предложения, и принял решения – поехал направо...).

5. Выведение алгоритма «Принятие решения»:

Правило светофора:

«Красный» - остановись; не принимай решение под воздействием эмоций, стресса.

«Жёлтый» - подумай, проанализируй информацию, представь последствия (все + и -). Посоветуйся с родителями, друзьями.

«Зелёный» - сделав выбор, действуй, прими на себя ответственность.

Но если чувствуете, что неправы и возможны негативные последствия, то ничего не будет страшного, если вы измените решение.

Быстрое принятие решения.

Иногда решение в жизни нужно принимать очень быстро, в течении нескольких секунд, при этом тебе не с кем посоветоваться и времени для долгого размышления нет.

6. Физминутка «Идём на охоту».

Вы все выстраиваетесь в круг, в центре класса, и внимательно слушаете задания, которые я буду произносить. Ведущим охотником будет Катя.

Внимательно повторяйте движения, кто ошибается, тот выбывает из игры. Останутся самые внимательные, самые быстрые.

1. Мы вышли на охоту и быстро идём на позиции, проходим болото по кочкам.

2. Начинаем идти тихо-тихо, перепрыгиваем ручей.

3. Мы всё ближе и ближе, вышли на поляну, крадёмся в высокой траве.

4. Поднимаем копье и бежим на «зверя» (мягкая игрушка)

7. Принятие повседневных решений:

В школе вы проводите около 6 часов времени 6 дней в неделю и постоянно принимаете решения... сами или с друзьями. Давайте посмотрим, какие решения вы принимаете, и какие последствия они имеют. В группах вы

работаете с карточками и заполняете пропущенные графы, есть место и для своей ситуации и объяснения последствий действия.

Карточка №1

Решение	Последствие
Одноклассник зимой (или) в дождь, раздетым бегал возле школы	

Карточка №2

Решение	Последствие
Одноклассница нечаянно наступила на ногу, и её в ответ обозвали и нецензурно выругали	

Карточка №3

Решение	Последствие
Не выучил д/з, получил «2», вырвал страницу из дневника...	

Заполненные карточки приклеиваются на плакат «Двери жизни».

8.Принятие решения в социуме.

Учащиеся разыгрывают ситуативные мини-сценки, а затем они обсуждаются.

В ходе обсуждения принятые решения мотивируются, обосновываются.

Примеры ситуаций:

- Предложение сделать наклку.
- Предложение «раскрасить» автобусную остановку.
- Предложение покурить.
- Выпить энергетический напиток (реклама по телевидению).

9.Поподробнее поговорим о тех решениях, которые мы принимаем в жизни.

"В жизни нам приходится принимать множество решений, и чем старше человек становится, тем больше решений ему приходится принимать самостоятельно.

Вспомните серьезные решения, которые Вы принимали в последнее время и проанализируйте, пожалуйста, какие из них были приняты под влиянием других людей, а какие - самостоятельно, что повлияло на процесс принятия решений, и к каким последствиям эти решения привели. Работа выполняется сначала

индивидуально, затем участники делятся результатами работы в парах. После этого **методом мозгового штурма** составляется **список факторов, влияющих на подростка при принятии решения**. Среди них могут быть названы следующие:

- *Родители*
- *Друзья*
- *Определенная ситуация*
- *Мои чувства и т.д.*
- *Принадлежность к какой-либо группе*
- *Мои жизненные ценности.*
- *Давление со стороны группы*
- *Церковь*

(например, вы одеваетесь определенным образом, потому что так принято в вашей тусовке, или вы идете смотреть фильм вместе с группой, хотя вам лично этого не хотелось и т. д).

10. Ведущий предлагает провести **групповую дискуссию** и перечислить **причины того, почему люди и особенно подростки так сильно зависят от решения своей группы**. Примеры называемых причин:

- *Не хотят оказаться изгоями*
- *Не хотят портить отношения с другом, который тоже является членом этой группы*
- *То, что предлагается ему группой, кажется приятным, веселым и безопасным*
- *Человек не уверен в себе и в правильности своей точки зрения*
- *Нет достоверной информации: что правда, а что нет.*

11. Разминка. Упражнение: «Предмет по кругу» (упражнение хорошо развивает воображение и формирует отрицательное отношение к ПАВ и т. п.). Материалы: какой-либо предмет (палка, линейка, книга, мяч).

Инструкция: Ведущий показывает участникам предмет (палку, линейку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) это будет проекция любого из социально негативных явлений, участники должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание (нагнетая негативное), и передавая свое отношение к нему.

12. Упражнение «Шаги постановки цели».

Участникам предлагается сформировать пары, определить сначала **краткосрочные цели** и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой:

1. Определить цель.
2. Оценить шаги для достижения цели.
3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели
4. рассмотреть пути как справиться с этим.
5. определить четкие сроки достижения цели.

Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти **к постановке долгосрочных целей**. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения.

13. В конце занятия можно предложить отрефлексировать свое состояние и впечатления от занятий с помощью рисунка " **Мое настроение сейчас**", который участники рисуют в течение 3-5 минут, а затем в парах обмениваются впечатлениями.

Прощаясь, ведущий говорит, о чем пойдет речь на следующем занятии.

14. Традиционное прощание «Один за всех, и все за одного!»

ПЯТОЕ ЗАНЯТИЕ

«О дискриминации и ответственности, свободе и зависимости»

Задачи:

- продолжать создавать атмосферу доверия, взаимного уважения и работоспособности группы;
- продолжать помогать осознать ребятам в группе истинные мотивы приобщения к ПАВ, последствия их употребления, найти здоровые и доступные альтернативы;
- обсудить темы дискриминации и ответственности, свободы и зависимости;
- развивать жизненные навыки: делать осознанный выбор («свобода – зависимость»), дифференцировать достоинства и недостатки 2 позиций: «ответственность за других» и «ответственное отношение к другим».

1. Упражнение-разминка «Поздороваться разными частями тела»

Пояснение: Упражнение выполняется в режиме светского раута, то есть все участники свободно перемещаются в пределах комнаты и, встречаясь друг с другом, выполняют то или иное задание.

Комментарий: Это хорошее упражнение на раскрепощение группы, однако, надо следить, чтобы участники тренинга взаимодействовали бы друг с другом очень бережно и аккуратно.

Инструкция: Сейчас вам предстоит в произвольном порядке перемещаться по комнате и здороваться с другими участниками группы теми частями тела, которые я буду называть. При этом ваша цель – поприветствовать как можно больше ваших друзей по тренингу. Задание понятно? Приступаем!

Поздоровайтесь, пожалуйста:

- *руками*
- *плечами,*
- *спинами,*
- *головами,*
- *носами,*
- *пятками,*
- *локтями.*

Возможны и другие варианты

2. Упражнение «С миру по нитке»

Один из участников начинает рассказ, предлагая одно предложение, затем следующий по кругу добавляет к нему свое предложение, следующий – свое, и так до тех пор, пока очередь не дойдет до начавшего. Затем кому-нибудь из

группы предлагается вспомнить и рассказать все получившееся целиком. Остальные могут дополнять или поправлять рассказывающего.

1. Продолжая темы предыдущих занятий (...назовите-какие?), нам предстоит поговорить о дискриминации и ответственности.

Ведущий предлагает группе разделиться на микрогруппы по (3-4 человека) и рассказывают историю: *"Володя и Катя дружат уже больше года. Последнее время Катя стала замечать, что с Володей что-то происходит: он изменился внешне, стал пропускать уроки, у него появились подозрительные друзья. Как то во время школьной дискотеки, позвав Катю в пустой класс, он сообщил ей по секрету, что уже больше полгода "балуется" спайсами, ему это нравится, и он не считает себя наркоманом. Потом предложил Кате тоже попробовать вместе с ним. Катя отказалась и была очень встревожена. После дискотеки она обо всем рассказала своей подруге, которая внимательно ее выслушала, но не стала вмешиваться, сказав, что не ее проблема и ее это не касается. После бессонной ночи, мучаемая сомнениями, Катя решила все рассказать своей однокласснице, у которой от наркотиков недавно погиб брат. Одноклассница обо всем рассказала классному руководителю. Был собран экстренный педсовет, оповещены родители Володи, от него отвернулись все его одноклассники, кроме друга Димы. Он всегда был рядом с Володей, говорил о том, что это можно пережить, поддерживал его. Володя спайсы больше не употребляет, но с Катей отношения испортились".*

Участникам предлагается самостоятельно ответить на вопросы: *"Чьи действия были наиболее правильным, и кто вызывает большую симпатию."* Затем в группах по 3 - 4 человека они обмениваются мнениями, и им предлагается путем обсуждения прийти к единому мнению, которое затем представляется в круг. После этого обсуждение результатов идет в режиме дискуссии. Ключевые темы в ходе работы: *помощь человеку, попавшему в беду; дискриминация и ответственность.* Иногда это упражнение проводится в виде ролевой игры и участникам предлагается сыграть роли участников истории.

3.Выполняется разминка «Японский театр»

Группа делится на две команды. Из каждой команды выходит один участник, и по сигналу ведущего оба участника одновременно изображают роли, которые они выбрали. Победившей команде засчитывается одно очко. Ведущий подсчитывает очки на доске.

«Теневой вождь»

Один из членов группы поворачивается спиной к остальным, а те, молча, выбирают «Теневого вождя». Включается музыка, и «Теневой вождь» начинает задавать какое-то танцевальное движение, которое участники повторяют за ним. По ходу игры движения меняются. Участник, стоявший спиной к группе, теперь наблюдает за остальными игроками и старается угадать, кто из них – «Теневой вождь». Ему даются три попытки. Затем назначается новый угадывающий.

4.Упражнение "Незаконченные упражнения об ответственности". Ведущий диктует начало предложения и дает несколько минут для его завершения, затем зачитывает следующее предложение и т.д.

- быть ответственным для меня означает...
- некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые...
- безответственные люди – это...
- свою ответственность к другим я проявляю через...
- самый трудный для меня вид ответственности – это...
- ответственного человека я узнаю по...
- чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- я побоялся бы нести ответственность за... быть ответственным по отношению к себе – это...
- я несу ответственность за...

Полученными ответами ребята обмениваются в парах, затем происходит обсуждение в круге, в ходе которого составляется общий список участников группы "в этом мире я ответственен за...».

Ведущий поясняет разницу в позиции быть ответственным за себя и за других и показывает, чем ответственность за других отличается от ответственного отношения к другим.

5.Разминка «Старичок-профессор»

Выбирается один доброволец – он будет «старым профессором», который выходит за дверь и обещает не подслушивать.

После того, как «старый профессор» вышел за дверь, ведущий рассказывает суть упражнения.

«Сейчас мы с вами выберем еще одного человека, он будет «руками профессора». А также выберем тему лекции, которую должен будет прочитать «старый профессор». Когда старый профессор войдет, он спрячет руки за спину, а «человек-руки» встанет сзади профессора и выставит свои руки вперед, как бы заменяя его собственные. Теперь это руки профессора. «Старый профессор» забывает все подряд, поэтому и тему лекции, которую он будет читать студентам, он не помнит. Однако руки его чудом помнят нужную тему и помогают «профессору» прочитать свою лекцию. «Человек-руки» пытается показать профессору, что он должен говорить (напомним, что профессор не знает темы лекции - в отличие от всех остальных), а профессор должен сориентироваться по рукам и попытаться прочитать свою лекцию. «Профессор» должен читать лекцию независимо от того, угадал он тему или нет, т.е. начать с самого начала и говорить до тех пор, пока не угадает. «Студенты», т.е. вы, все остальные, которые знают тему лекции, могут помогать или сбивать «профессора» с толку своими вопросами или репликами. Упражнение заканчивается, когда «профессор» по «рукам» угадывает тему лекции».

* Ведущий тоже участвует в упражнении, например, в роли «студента» и вместе с остальными задает вопросы «профессору».

6.Круг ассоциаций «Свобода – зависимость»: в кругу участники называют свои ассоциации на слова «зависимость», «свобода».

Задание для участников: *Что вовлекает в зависимость?* (Все мнения выписываются на доске). *Что позволяет быть свободным?* (Все ответы выписываются на доске).

7.Упражнение «Скульптура зависимости». Участники в микрогруппах «лепят» из «глины» фигуру зависимого человека. Для этого в микрогруппе распределяются следующие роли: «глина» – это тот человек, из которого лепят; «скульптор» – тот, который лепит; «экскурсовод» – тот, кто рассказывает о скульптуре; «экскурсанты» – те, которые осматривают скульптуры. «Глина», «скульптор», «наблюдатели» делятся своими чувствами и впечатлениями.

8.Упражнение «Этапы формирования зависимости». Ведущий предлагает для двух или трех групп следующие карточки со словами: *пристрастие, наслаждение, девиантное поведение, интерес, злоупотребление, употребление, зависимость*. Их необходимо расставить в том порядке, в каком, по мнению ребят, происходит формирование зависимости в реальности. Мнения обсуждаются. Ведущий предлагает следующую схему: интерес, употребление, наслаждение, злоупотребление, девиантное поведение, пристрастие, зависимость.

9.Упражнение «Анти-рекламный ролик»

Цель: возможность для проявления фантазии, выработка конструктивных форм взаимодействия и решения проблем, навык противостояния чужому мнению или давлению, умение убедить, развитие способности к самовыражению, творческое самовыражение.

Материалы: листы ватмана, ножницы, кисточки, краски, клей, цветные и простые карандаши, ручки, линейки, скрепки, степлеры.

Инструкция: *Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть способы презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что мы здесь собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться... (любое из социально негативных явлений). Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его отрицательные стороны, снизить интерес к нему. Прорекламить негативные черты. Все – как в обычной деятельности рекламной службы. Время на подготовку – десять минут.*

Результат: Упражнение, как обычно, завершается обсуждением рекламного ролика. Что получилось, а что нет? Какой и почему ролик был самым интересным?

10.Упражнение «Зачем люди употребляют алкоголь?»

Цель: оценка информированности участников тренинга по данной теме, диагностика личности на склонность или возможное употребление алкоголя, выявление мифов о том, почему человек употребляет алкоголь.

Инструкция: (мозговой штурм) Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: Человек употребляет алкоголь потому, что помогает ему (дает ему):

- снимать барьеры в общении

- удовлетворять свое любопытство
- снимать напряжение и тревожность
- стимулировать активность
- следовать принятой традиции
- быть как «они»
- приобретать новый опыт.

Результат: В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя.

11. Упражнение «Зависимость (незаконченные предложения)»

Цель: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости от алкоголя, диагностика личности на склонность или возможное употребление алкоголя, выявить факторы риска на развитие злоупотребления алкоголем.

Материалы: бумага и карандаши.

Инструкция: Закончите следующие предложения:

- Когда я общаюсь с человеком, зависимым от алкоголя, тогда я...
- В общении с пьяным человеком (алкоголиком) труднее всего мне бывает...
- Когда я наблюдаю, поведение человека, страдающего алкоголизмом, я понимаю, что...
- Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от алкоголя, это...
- Как я понимаю, зависимость это...
- Быть независимым для меня означает...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы (10 минут). При общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличные.

Выписать ответы детей на лист ватмана (по первым 3 предложениям).

Результат: исходя из предыдущего и данного упражнения выявляется несоответствие между: для чего употребляют алкоголь и что получается в результате употребления. Предложение 4 - на диагностику фактора риска. Предложение 5 - уровень информированности по теме «зависимость». Предложение 6 - положительное планирование будущего.

12. Энергизатор «Рыба плывет-плывет». (Это упражнение и на групповое взаимодействие, и на координацию, и на чувство ритма, и на внимание, и... отличная "разогревающая" игра.

Текст, который будет передаваться по кругу, не сложен: "Одна (две, три...) рыбы, два (четыре, шесть...) глаза, один (два, три, четыре...) хвост, плывет-плывёт (эта часть должна повторяться столько раз, сколько рыб "находятся в игре". То есть, если плывут три рыбы, то "плывёт-плывёт" будет произноситься трижды - по очереди тремя людьми, если плывут 5 рыб, то и "плывет-плывет" будут говорить по очереди пять человек...)". Игра происходит от ведущего по часовой стрелке. Ведущий начинает (и вся группа делает те же движения в одном с ним ритме. Текст подключается к единому ритму и движениям, которые сопровождают всю игру от начала до конца)

Вед.: (удар руками по коленкам, хлопок в ладоши, щелчок пальцами двух рук)
Одна рыба...

-1-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Два глаза...

-2-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Один хвост...

-3-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук)

Плывет-плывет!

-4-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Две рыбы... -

5-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Четыре глаза...

-6-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Два хвоста...

-7-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук)

Плывет-плывет...

-8-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук)

Плывет-плывет!

-9-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Три рыбы... И так далее!

13. Рефлексия

14. Традиционное прощание «Один за всех, и все за одного!»

ШЕСТОЕ ЗАНЯТИЕ (2 занятия)

«Я и мои эмоции. Я и проблемы»

Задачи:

- проанализировать понятия «эмоции», «чувства», их значение и роль в жизни человека, свое отношение к ним;
- развивать внимание к собственным чувствам и переживаниям;
- уметь устанавливать связи между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне;
- развивать навыки саморегуляции, овладевать способами естественной саморегуляции;
- овладеть навыками позитивного решения проблем.

1. Энергизатор «Людмила Прокофьевна»

Группа выстраивается в одну линию-шеренгу, им предлагается пройти из одного конца комнаты в другой своей обычной походкой, а затем - обратно. После этого дается задание пройти следующим образом:

- задрать голову вверх,
- низко опустив ее,
- вытянув шею,
- втянув голову в плечи,
- размахивая руками,
- прижав их к телу,
- согнувшись пополам,
- прогнувшись назад,
- не сгибая колени,
- высоко поднимая колени,
- широким шагом,

- приставляя пятку одной ноги к мыску другой,
- как можно быстрее,
- как можно медленнее.

Затем нужно снова пройти своей привычной походкой и почувствовать произошедшие изменения.

2. Мини-лекция ведущего об эмоциях и чувствах: «Эмоция как ответная реакция человека на изменение окружающей среды, на внешние и внутренние стимулы».

3. Задание участникам: «Назовите эмоции, которые вам знакомы» (за одну минуту). *Подводим итоги: кто назвал больше?*

4. Упражнение «Чувства»

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый участник, у кого в руках мяч называет чувство. Тот, кому мяч достался заново, называет чувство - противоположное названному предыдущим участником.

5. Упражнение «Закрашивание контуров человечков»

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (листы подготовлены заранее). Под медитативную музыку членам группы предлагается вспомнить, когда они испытывали то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человека данное чувство (желательно используя разные цвета).

6. Упражнение: Исследуем 6 эмоций и чувств, которые нам интересны. В микрогруппах отвечаем на вопросы: «Какие из них испытывали?», «Какие хотим испытать еще?», «Какие не хотим испытывать?». Результаты отражаем на доске.

7. Разминка («Эмоциональная гимнастика»)

Участникам предлагается:

- походить как младенец, глубокий старик, лев, балерина;
- посидеть как пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»;
- попрыгать как кузнечик, кенгуру;
- нахмуриться как осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец,
- улыбнуться как - кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок;
- удивиться, как будто ты увидел чудо;
- испугаться как ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака;
- позлиться как – ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили.

8. Дискуссия на тему «Для чего нужны отрицательные эмоции? Что было бы, если бы их не было?».

Ведущий рассказывает о двух позициях по отношению к эмоциям:

А) *Хочу испытывать только приятное. Мой девиз: «Дайте мне наслаждений».*

Б) *Я принимаю все свои эмоции, как отрицательные, так и положительные.*

Девиз: «Я могу позаботиться о своих чувствах».

Участники делают выбор. Обсуждаем в кругу, почему сделан тот или иной выбор, к чему он может привести.

9. Упражнение «Преодолей препятствие».

Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: *"Представьте, что вы стоите на краю пропасти и вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из "препятствий" было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и "препятствием" и "преодолевающим". Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять "что хочет препятствие", как и каким образом его следует преодолевать.* Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Тренер внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение. Лучше, если играют от 7-10 участников, иначе преодоление может затянуться.

10. Упражнение «4 эмоции».

Каждый участник получает Рабочий бланк:

СЕРДИТЫЙ ВОЗМУЩЕННЫЙ ГНЕВНЫЙ РАЗДРАЖЕННЫЙ	СЧАСТЛИВЫЙ ЭНЕРГИЧНЫЙ РАДОСТНЫЙ УДОВЛЕТВОРЕННЫЙ
ИСПУГАННЫЙ ОБЕСПОКОЕННЫЙ ВСТРЕВОЖЕННЫЙ ВОЗБУЖДЕННЫЙ	ГРУСТНЫЙ ПЕЧАЛЬНЫЙ ОДИНОКИЙ ПОДАВЛЕННЫЙ ОПУСТОШЕННЫЙ

Задание – индивидуальная работа участников с рабочим бланком в течение 10 минут.

Вспомните прошедший день/неделю/месяц... Что происходило с Вами в этот период? Какие важные события? Какой эмоциональной настрой преобладал, иными словами - попытаться определить, в каком из "окон" они находились чаще, в каком - реже? В чем причина? Как они чувствуют себя в этом секторе? Что нужно, чтобы переместиться в другой, более эффективный/ приятный/ желаемый?

Ведущий во время самостоятельной работы группы готовит на доске (можно повесить заранее приготовленный) такой же рисунок с четырьмя секторами. Он поможет наглядно увидеть ход обсуждения итогов задания в общем кругу. После окончания индивидуальной работы приглашаем желающих поделиться своими мыслями по поводу полученных результатов.

11. Упражнение «Позитивные итоги». Ведущий дает следующее задание: *«Мы часто обращаем внимание, прежде всего, на негативные особенности других людей и не замечаем их положительных качеств, поэтому мне хочется предложить каждому из вас понаблюдать за другим участником группы, обращая внимание на его положительные стороны. Я приготовил для каждого из вас конверт, в котором лежит карточка с именем того участника, за которым вы должны будете наблюдать. Никому это имя не называйте. Наблюдать надо до последнего занятия группы. Я советую вам делать короткие заметки после каждого занятия и записывать все, что вам понравилось в поведении человека, за которым вы наблюдаете. При этом важны конкретные действия и способы поведения человека».*

12. Игра «Счет до 10»

Инструкция: *Сейчас по сигналу “начали” вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет “один”, другой человек скажет “два”, третий скажет “три” и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут, к примеру “два” или “четыре”, счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов. Задание понятно? Тогда начали.*

Анализ упражнения:

- Удалось ли группе это сделать?
- Если да, то каким образом?
- Если не получилось, то почему?
- Что мешало?
- Кто принимал активное участие, кто отмалчивался?

Если у группы долго не получается выполнить это упражнение, смягчите условия: попросите их сосчитать только до 5, пусть они достигнут хоть какого-то результата. Но потом необходимо подробно обсудить это упражнение: *почему не удалось достигнуть первоначальной цели и сосчитать до 10?*

13. Упражнение «Работа с проблемой». Участники определяют проблему в саморегуляции своих состояний, своего поведения. Составляют *формулу желаемого*. По инструкции ведущего проводят сеанс саморегуляции, обсуждают свои чувства, мысли в ходе сеанса.

14. Упражнения-релаксации:

«Чувствую себя хорошо, когда...». Участникам дается задание назвать 5 ситуаций, при которых они чувствуют себя хорошо. Рисуют место, где хорошо и комфортно.

«Вверх по радуге». Ведущий предлагает следующую релаксационную технику: участник закрывает глаза, делает вдох, при этом мысленно взбирается по радуге, выдыхая – съезжает с нее. Далее участники делятся своими ощущениями.

Домашнее задание: «Как овладеть своим состоянием, изменить его?» и «Что такое саморегуляция?» (оценить свои способности к саморегуляции по 10-балльной шкале).

15. Упражнение Конверт «Я забочусь о себе».

Ведущий предлагает участникам перечислить на маленьких листочках бумаги способы, при помощи которых можно защитить себя, позаботиться о себе. Затем каждый из участников складывает листочки в свой конверт с надписью «Я забочусь о себе». Способы заботы о себе обсуждаются в группе. Участники берут свои «конверты» с собой, могут заглядывать туда при необходимости. Упражнение направлено на формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

16. Разминка «Преодоление трудностей».

Цель: проанализировать различные варианты поведения человека, увидеть участников группы с новой стороны, отработать умение давать обратную связь, возможность прислушаться к внутреннему «я», умение подчиняться требованиям другого, снимать эмоциональное напряжение, определять источники сил для преодоления трудностей в жизни.

Инструкция: *Этот лист бумаги (стул) является символом вашей трудности. Несколько секунд вам на раздумывание. Теперь каждый покажет (изобразит), как он преодолевает трудности в своей жизни.* Символически трудность может изображать любой предмет (лист бумаги, стул).

Результат: обсуждение результатов упражнения, какие выводы сделали участники из данного задания? Что можно перенести в повседневную жизнь?

17. Задание Список способов помощи и самопомощи в преодолении трудных ситуаций: ведущий предлагает ребятам самостоятельно поработать в таблице, в первой колонке которой записать проблемы или трудные ситуации, которые были у них в последние месяцы. Во второй колонке описать, как они себя вели в этих ситуациях, в третьей - какие чувства испытывали, в четвертой - как они преодолели проблемы. После самостоятельной работы ребята в паре с человеком, которому доверяют, делятся результатами. Затем обсуждение продолжается в круге и методом мозгового штурма составляется список способов помощи и самопомощи в преодолении трудных ситуаций.

18. Ситуативный тренинг: ведущий предлагает ребятам выбрать из списка проблемных ситуаций ту, с которой он не справился или справился не так, как хотелось бы. Можно записать ситуации на листочках, анонимно, и затем ребята выбирают из общего списка ситуаций ту, которая вызывает наибольший интерес у всех. Ситуация разыгрывается в виде ролевой игры. В ходе игры игрокам предлагается найти оптимальный выход из ситуации. Может быть разыграно несколько ситуаций, и после каждого сюжета группа обсуждает насколько успешно ситуация была разрешена, что этому способствовало, а что препятствовало.

После игры ведущий рассказывает об основных стратегиях поведения человека в проблемных ситуациях (разрешение; обращение за поддержкой, избегание и т.д.) и поясняет разницу между ассертивным и агрессивным поведением.

19. Мини-лекция «Процесс решения проблемы».

Преодоление проблемных ситуаций происходит в рамках трёх основных стратегий:

- разрешение проблем,
- поиск социальной поддержки,
- избегание.

Этапы разрешения проблем:

Ориентация в проблеме. В свою очередь, предполагает следующие этапы:

- точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);
- понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление;
- выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности;

Определение, оценка и формулирование проблемы. Предполагает следующие этапы:

- поиск всей доступной информации о проблеме;
- отделение информации, относящейся к делу, от информации субъективной, непроверенной, к делу не относящейся, преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов;
- определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;
- постановка реалистической цели с описанием деталей желательного исхода.

Третьим шагом в разрешении проблемы является "мозговой штурм"- генерация альтернатив.

Четвертым шагом разрешения проблемы является принятие решения. Цель этого шага - развить имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые полностью разрешают ситуацию и увеличивают положительные последствия.

Следует рассматривать четыре категории последствий:

- кратковременные или непосредственные;
- долговременные;
- направленные на себя;
- направленные на окружающих;

Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В таком случае следует рассмотреть каждый из этапов решения и его последствия, определить последовательность этапов и примерные сроки.

Пятым шагом разрешения проблемы является выполнение решения и проверка.

Процедура выполнения решения и проверки включает 4 этапа:

- эффективное выполнение решения;
- изучение последствий разрешения;
- оценка эффективности разрешения;
- самоподкрепление (самоощущение).

19. Упражнение «Пошаговое разрешение проблемы». Участникам предлагается обозначить какую-либо из проблем и разрешить её по шагам, используя полученную информацию.

20. Рефлексия настроения и состояния: «Построение живых цепочек». Один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел- почувствовал- подумал-сделал» ... Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник за время игры успевает побыть водящим и «звеном живой цепочки»

21. Традиционное прощание «Один за всех, и все за одного!»

СЕДЬМОЕ ЗАНЯТИЕ

«Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть?»

Понятие границ личности. Развитие личности».

Задачи:

- осознать самих себя, самовыразиться, получить обратную связь от других участников группы;
- осознать роль самооценки и самоотношения, Я-концепции;
- сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности, ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей;
- формировать позитивное отношение к своему «Я» и к «Я» другого человека.

1. Рефлексия настроения, состояния «Барометр группы».

Упражнение Ледокол «Бабушка из Бразилии» Все участники встают лицом в круг. Ведущий показывает движения и произносит определенные фразы. Задача участников – все за ним повторить:

Стоя прямо, держа руки по швам, бодро: «У меня в Бразилии есть бабушка!»

Повторить позицию 1, затем выставить вперед правую ногу, повернув стопу внутрь: «У нее вот такая нога!»

Повторить позиции 1 и 2, затем повернуть корпус так, чтобы левое (правое) плечо выдвинулось вперед, и выставить вперед локоть левой (правой) руки, спрятав кисть под мышку: «У нее вот такая рука!»

Повторить позиции 1, 2 и 3, затем наклонить голову на плечо и скривить рот: «У нее голова набок и рот кривой!»

Повторить позиции 1, 2, 3 и 4, затем, подпрыгивая в получившейся позе, громко: «Она прыгает и кричит: «Я самая красивая бабушка в Бразилии!!!»

2. Упражнение «Кто Я?».

Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос.

Самопрезентация. Обмен чувствами.

3. Упражнение «Карта моей души»

Участникам дается инструкция нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например в виде: земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем

рисунок показывается группе, участник рассказывает о своем рисунке. Упражнение направлено на формирование «Я-концепции», более глубокого отношения к себе и друг к другу.

4.Разминка «Вот здорово!» и рефлексия состояния.

Во время выполнения упражнения все участники стоят в кругу, кроме одного, который стоит в центре круга. Ведущий должен присоединиться к выполнению упражнения. Он должен следить, чтобы упражнение выполнялось искренне, а не превращалось в фарс. Упражнение направлено на повышение самооценки участников группы, а также на умение искренне радоваться успехам других.

Инструкция:

Сейчас одному из вас предстоит выйти в центр круга и сказать о себе нечто, чем он в себе гордится, что он особенно ценит в себе. Остальные должны будут показать двумя руками символ «Классно!» (большой палец вверх) и в этот момент хором сказать: «Вот здорово!». После этого другой участник выйдет в круг, и с ним повторится то же самое. Понятно? Кто первый хочет выйти в круг? Кто уже готов?

Например, человек выходит в центр круга и говорит: «Я очень волевой человек и ценю это в себе». Все остальные хором, показывая жест «Классно!» двумя руками, хором произносят: «Вот здорово!».

Анализ упражнения:

- Каково было прилюдно хвалить себя?
- Что вы чувствовали, когда вся группа в ответ на ваши слова кричала «Вот здорово!»?
- Какие эмоции испытывали, когда вам самим приходилось кричать кому-то «Вот здорово!»

5.Задание ведущий предлагает продолжить размышление над вопросом "Кто я?" и дать ответ на него так, как

- они ответили бы на него сами;
- один из их родителей, по выбору;
- один из их близких друзей.

Ребята работают, используя табличку:

Я - ГЛАЗАМИ

Меня самого	Родителей	Друзей

После заполнения таблички ведущий просит посмотреть, есть ли повторяющиеся определения в разных колонках, каких характеристик больше: положительных или негативных, описывающих личностные качества или роли, которые человек играет, описывающих больше внешность человека или его внутренние особенности. Ребята обмениваются впечатлениями в парах и по желанию в кругу.

6.Мини-лекция о том, что такое Я - концепция, как она формируется и меняется, поясняет, что такое самооценка и от чего она зависит и как ее можно повысить.

Могут проводиться и упражнения на самопознание, например, медитация «Я - это я»:

Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а). Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я - это Я, и Я – это замечательно.

7. Упражнение «Надпись на футболке».

Ведущие раздают трафареты маечек: "Представьте, что это Ваша любимая майка (футболка), раскрасьте ее и напишите на ней девиз своей жизни." Ребята рисуют, затем прикрепляют майку к груди и в течение 10 минут свободно перемещаются по комнате, знакомясь с девизами друг друга. После этого ведущие задают вопросы, ответы на которые обсуждаются в круге:

- Легко ли Вам было написать девиз?
- Какой смысл Вы в него вкладываете?
- Что нового Вы узнали друг о друге, знакомясь с девизами других участников?
- Что можно сказать, о человеке по его жизненному девизу?

8. Разминка «Я никогда не...»

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». (Например, «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники

загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом). Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности.

Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках.

9.Упражнение: «Мне нравится в тебе...»

Цель: возможность для проявления фантазии, бережное отношение друг к другу, уникальность, ценность каждого человека, выявление индивидуальных особенностей, создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: закончить предложение «Мне нравится в тебе...», выделяя те особенности личности каждого, которые были отмечены в процессе занятий.

Ведущий также может подготовить всем «комплименты».

Рекомендации: Как вариант можно данное предложение написать на листочках и вложить каждому участнику в именной конверт каждого участника.

10.Игра в границы «Скажи стоп»

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», тогда, когда, на его взгляд, партнер приблизился на оптимальное расстояние. Игра направлена на осознание собственных физических и психологических границ.

11.Упражнение-пантомима «Цветочек-трансформер»

Сейчас давайте все встанем в круг и будем по кругу передавать воображаемые предметы. Начнем. Вот цветок. Это роза. Ведущий как будто срывает цветок, любуется им, нюхает, потом случайно укололся о шипы, полизал, например, уколотый палец, потрогал бутон и т.д. и передает «розу» дальше по кругу. Вы должны представить, что вам передали цветок, и вести себя соответственно тому, что вам передали. Например, полюбоваться или сделать с ним то, что захотите, и передать дальше по кругу. Главное - чтобы вы обыграли это. Говорить, что вы делаете, не надо, только показывайте с помощью пантомимы. Представьте, что вы делаете подарок тому, кто рядом с вами. Я дарю цветок, а вы - что-то свое. Обыграете сначала то, что вам подарили, а после этого «создайте» свой подарок, обыграйте его и подарите следующему участнику, который стоит рядом. Например, вам подарили очки, вы их примите и примерьте, а потом, например, поймите и погладьте котенка, чтобы передать его дальше. Или фотоаппарат, или шляпу, или тяжелый чемодан с одеждой, который все время открывается. Ну, я думаю, понятно. Итак, поехали!

Комментарий: Даже если ребята будут дурачиться и обрывать, например, у цветка лепестки, топтать его, позвольте им это сделать. Просто прокомментируйте: «Бедненький цветочек! Недолгая жизнь у него была!!!»

Когда группа сделала 3-4 круга, скажите: «А сейчас мы будем передавать нечто особо ценное – доверие. Представьте, что оно заключено в стеклянном шаре. Давайте передадим этот хрупкий шар через весь круг. Ведущий должен изобразить, что держит стеклянный шар. Погладьте его, прижмите и бережно передайте дальше».

Молодцы! У вас хорошо получилось передавать различные предметы. Все вы по-разному это делали. Вспомните, как вы передавали шар «Доверие». То, как вы его передавали, может сказать о многом не только мне, но и, главное, вам самим. Доверяете вы мне и группе или еще нет? Готовы вы поделиться своим опытом и бережно отнестись к рассказам других? Есть о чем задуматься!

12.Задание. После разминки ведущий просит участников составить список "Что мне во мне нравится", в который можно включить и внешние признаки, и личностные качества, и умения, и навыки. Тем, что у них получилось, они обмениваются в парах; затем, опять индивидуально, участники составляют список "Что бы я хотел изменить в себе" и вновь обмениваются впечатлениями в парах, выбранных по желанию. После этого ведущий рассказывает о том, как помочь себе измениться и составить план самосовершенствования и просит ребят составить такой план к следующему занятию (*домашнее задание*).

13.Упражнение "Автопортрет".

«Представьте, что все вы - знаменитые художники, и вам необходимо послать на известную художественную выставку свой автопортрет. Это может быть портрет, выполненный в любом жанре и стиле, это могут быть формы, цвета, линии, все, что угодно, но портрет должен отражать ваши личностные особенности. Рисуйте портрет так, чтобы его никто не видел, и не подписывайте его». После того, как все нарисуют, ведущий собирает портреты, выкладывает их в круг и предлагает ребятам определить, кто является автором портрета, обосновав свои предположения. Упражнение позволяет подросткам лучше осознать самих себя, самовыразиться, получить обратную связь от других участников группы.

14.Разминка «Путаница».

Каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача - «распутаться», не разнимая рук. Игра направлена на сплочение, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. В ней могут принимать участие 5-10 ребят.

15. Завершается работа в группе **рефлексией** – обменом чувствами, полученными навыками, впечатлениями о занятии, пожеланиями на будущее.

16. Традиционное прощание «Один за всех, и все за одного!»

ВОСЬМОЕ ЗАНЯТИЕ **«Мои жизненные ценности»**

Задачи:

- познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей.
- сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще.
- формировать представлений об общечеловеческих ценностях;
- создать условия для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере;

- формировать приоритет духовных ценностей над материальными.
- укреплять веру в себя и развивать способности к самовыражению.

1. Как обычно занятие начинается с обмена впечатлениями за неделю, рефлексией состояния и разминкой: «Одно из двух!»

Это упражнение – своеобразный эвристический штурм, отлично развивает спонтанность, творческое, ассоциативное мышление, служит более глубокому знакомству и раскрепощению участников группы.

Ведущий "бросает в круг" пару слов: «Черное или белое?» (участники отвечают по кругу или по желанию – свободно):

Например:

- *Черное или белое?*

- *Черное, потому что эффективнее.*

- *Ночь или день?*

- *Ночь, романтичнее!*

- *Кислое или сладкое?*

- *Скорее, кислое, я не поклонник сладостей. А "сладкие" люди вызывают у меня недоверие и гримасу, как от кислого лимона!*

- *Пропать или небо?*

- *Пропать, - с детства боюсь высоты...*

Иногда один и тот же вопрос можно задать разным участникам: интересно проанализировать, как по-разному они расшифровывают пару слов собственным жизненным опытом:

- *Корни или крылья?*

- *Корни, надежнее...*

- *Корни, ведь это – база!*

- *Крылья... Обожаю куриные крылышки на гриле!!!*

- *Корни или крылья?*

- *Корни, я человек обстоятельный.*

- *Конечно же, крылья: вспорхнуть и улететь подальше отсюда!!!*

- *Крылья. Мне уже не раз их пообломали, а всё равно хочется свободы!*

И далее:

- *Власть или слава?*

- *Пустыня или горы?*

- *Свобода или необходимость?*

- *Простота или сложность?*

- *Ум или чувство? ...*

2. Затем ведущие предлагают ребятам поделиться результатами выполнения домашнего задания в парах.

Ведущий инициирует обмен впечатлениями с помощью вопросов:

легко или трудно было составить план и почему?

все ли необходимое у ребят есть для реализации планов?

конкретны ли они, оговорены ли шаги плана.

все ли ресурсы учтены?

над чем еще предстоит работать и какие дополнительные усилия приложить? и т.д.

3. Упражнение «Я хочу тебя предупредить ...»

Инструкция: Предлагаю вам побыть в роли взрослого, знающего человека, который может от чего-то предостеречь в жизни. Взрослые так любят давать указания детям. Для своего соседа слева продолжите фразу: «Я хочу тебя предупредить ...» и в продолжение то, о чем вы бы хотели в жизни его предостеречь. Рекомендации: Выводы группы о полученных результатах упражнения.

4. Разминки «Эхо» и «Зеркало»

«Эхо»: один человек что-либо говорит группе, стоящей напротив него. Группа повторяет его слова как эхо. При желании можно добавлять жесты. В упражнении могут участвовать от 5-25 человек.

«Зеркало»: упражнение проводится в парах. Один человек повторяет движения другого. Затем происходит обмен ролями. Возможен вариант: вся группа повторяет движения одного человека. Количество участников может быть любым.

5. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

Инструкция: расскажите о том, в чем вам повезло в этой жизни.

Результат: Выводы группы о полученных результатах упражнения.

6. Упражнение: «Мои ценные качества»

Материалы: листы бумаги, ручки

Инструкция: Составьте список ваших, безусловно, ценных качеств. Например:

- Я хороший друг.
- Я помогаю людям.
- Я признаю свои ошибки.
- Я довольно привлекателен.
- Я талантлив в некоторых областях.

7. Рисунок «Что мне нравится в себе»

Рисунок на чистом листе на данную тему или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

8. Разминка «Поменяйтесь местами те, кто ценит...»

Убирается стул ведущего за пределы круга. Ведущий, стоя в центре круга, произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто ценит... (дружбу, деньги свободу, власть). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

9. Затем группа приступает к работе по теме "Ценности": упражнение

«Иерархия ценностей группы»

- Плакат «Виды ценностей»

- *Профессиональные ценности – связаны с работой. Это деньги, богатство, комфорт, профессиональный рост, помощь другим людям и т.д.*
- *Интеллектуальные – это знания, образование, эрудированность, любознательность, творческое мышление и т.п.*
- *Физические – спорт, красота и гигиена тела, здоровье.*
- *Духовные - вера в Бога, душевная гармония, личностное развитие и самосовершенствование.*
- *Эмоциональные - открытость в общении, принятие людей такими, какие они есть.*
- *Этические – честность, порядочность, справедливость, щедрость, умение радоваться тому, что имеешь, корректность.*
- *Эстетические – стиль, мода, внешняя привлекательность людей, вещей, эстетический вкус, чистота, порядок в доме и т.п.*
- *Материальные – деньги, благосостояние, имущество, ценные предметы и т.п.*
- *Культурные – искусство во всех своих проявлениях.*
- *Патриотические – любовь к родине, к стране, традициям и т.д.*

Ведущий задаёт вопрос: *«Ребята подумайте над тем, что для Вас в жизни является самым главным?»*

Подростки индивидуально письменно отвечают на этот вопрос не менее двадцати раз, затем из этого списка ребят просят выбрать 9 самых главных, без которых жизнь бы потеряла смысл. После этого подростки объединяются в малые группы (3-4 человека), в которых они знакомят друг друга со своими ценностями, и им предлагается выбрать только те ценности, которые есть у каждого и проранжировать их по степени значимости для всех. Иерархия ценностей группы составляется с учетом согласия всех членов группы.

10. Энергизатор «Разгоняем паровоз»

Участники делают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды тренера. Затем задача меняется - теперь участники должны увеличивать интервалы между хлопками до команды тренера.

11. Упражнение «Мои личные ценности»

Важно: упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний, и поэтому обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким.

Важно: ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе.

Оборудование: маленькие листы бумаги, фломастеры.

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни (люди, невещественные ценности (например, любовь, дети, семейные традиции, жизнь с родителями, своя собственная будущая семья, карьера, интересная работа, хорошая обстановка в стране, знания, профессиональная учеба,

профессиональное развитие и рост, увлечения, путешествия, отдых, вера, любовь к Богу, гармония души, самосовершенствование, внутреннее развитие, победы духа, здоровье, спорт, красота, дружба, общение, общественная деятельность, в обществе, уважение, признание, свобода, справедливость, доброта, честность, искренность, целеустремленность и т.п.) и материальные ценности – по 2).

Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на одной из бумажек, и предлагает отдать листочек на выбор и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Когда остается последняя бумажка, ведущий объявляет, что социальные болезни – ВИЧ, наркомания, алкоголизм – не спрашивают разрешения и забирают у человека самое дорогое – и ведущий сам забирает оставшуюся ценность...

Ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из отданных бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

В конце упражнения проводится обсуждение и анализ полученных навыков (упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями), Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения **собственной иерархии ценностей**.

12. Дискуссия - обсуждение истории «Богатство»

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

Вниманию группы предлагается притча:

*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, промокли 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 блюдам, - 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 блюда... 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)

- 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.

13.Упражнение «Мой личный герб» (помогает развить навыки самопознания, самовыражения, самопрезентации, творческие способности, гармонизация внутреннего мира, оптимизировать самооценку).

Участникам раздаются бланки с заготовками гербов - уже готовые контуры гербов, состоящих из щита и ленты - (или они рисуют свой вариант) и предлагается нарисовать свой личный герб, попытаться изобразить на нем свои важные жизненные ценности (внутренне содержание жизненных сфер). Тому, кто не хочет рисовать по каким-либо причинам, предлагается с помощью старых журналов, клея и ножниц выполнить герб в технике коллажа на уже готовом шаблоне.

Ответы на вопросы:

- Что каждый изобразил на своем гербе?

- Почему именно эти ценности для него важны?

14.Рефлексия

- Я чувствую...
- Я думаю...
- Я буду делать...

15.Традиционное прощание «Один за всех, и все за одного!»

ДЕВЯТОЕ ЗАНЯТИЕ

«Мое будущее: стратегии успеха»

(по материалам программы «Все, что тебя касается»)

Задачи:

- сформировать представление о том, как здоровье подростка соотносится с его будущим;
- дифференцировать в сознании участников категории «хочу» и «могу»;

- помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий;
- сформировать навык проектирования собственного будущего.

1. Обмен впечатлениями и событиями за неделю.

Энергизатор «Вездеходы».

Группа ходит по комнате в довольно быстром темпе. Важно быть сосредоточенным на голосе ведущего-тренера, который время от времени даёт задание, меняющее смысл ходьбы и переносящий участников тренинга в самые неожиданные места. Каждый, услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует её и меняет свои действия в зависимости от условий игры.

Пристройка к новым обстоятельствам происходит быстро и в индивидуальном порядке, без разговоров и обсуждения!

- Идем через лес! Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке... Крапива больно стегает по голым ногам... Комары заели!!! А всё потому, что попали в болото. Топко! Страшно! Противно!!! Сумерки сгущаются...

Снежное поле, пронизывающий зимний ветер... И пули свистят над головой. Ещё и ещё! Где бы укрыться?! В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой... Но очень холодной, градусов 8-10 от силы!!!

Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков... Паутина липнет к лицу, цепляется в волосах... Ею наполнено пространство... Нет, показалось! Идём через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты, сорвем один, внюхаемся... Вдохнем чудо-аромат упругой кожи, возьмём в рот освежающую дольку! Скулы свело от кислоты - ну и лимон!!! Вперёд через наполненный пузырьками лимонада искристый и пузырящийся сад!

Берег моря, закат, идём по кромке воды...

И так далее!

2. Дискуссия «Я через 20 лет»

Группа сидит в кругу. Произнося инструкцию, ведущий обращается ко всем участникам одновременно. Выполняется упражнение по очереди. Каждый участник высказывается вслух о том, как он представляет своё будущее.

Очередность выбирается произвольная, но если упражнение вызывает трудности, то ведущий может сам назначить первым того или иного участника, обратившись к нему с каким-либо вопросом.

Например: «Вот ты, Петя, кем будешь через 20 лет? Как думаешь?» Следует добиться того, чтобы участники как можно более полно вжились в образ себя через 20 лет, прочувствовали его и описали его как можно более детально.

Инструкция: *Будущее всегда интересовало и притягивало человечество своей непознаваемостью. В самом деле, что ждёт нас впереди? Никто не может знать этого наверняка. Точно мы знаем только то, что с нами было и что с нами происходит сейчас. А уже на основе этого у нас появляются какие-то фантазии о том, что ждёт нас в будущем и как сложится наша дальнейшая жизнь. Эти фантазии уходят корнями в наше прошлое и опираются на наше настоящее. Вместе с прошлым и настоящим наши фантазии о будущем*

образуют целостный образ нашей жизни. Давайте сейчас заглянем на 20 лет вперед. Расскажите о себе так, как если бы сегодня было, например, 12 марта 2035 года (ведущий называет дату, когда проходит это занятие + 20 лет). Как вас зовут, сколько вам лет, чем вы занимаетесь, с кем вы живете, есть ли семья, дети, каких успехов вы достигли по жизни (образование, работа)? Как вы выглядите? (Опишите себя). Ваше здоровье, ваши увлечения, друзья? Где и как проводите отпуск? И так далее. Итак, мы с вами только что представили себе, какими мы будем через двадцать лет. Вы видите, в основном, мы представляем свое будущее оптимистично! Однако никто, конечно, не может знать наверняка, будет это так или иначе. Зато мы можем строить планы на будущее, ставить себе цели. И от того, какие цели мы поставим, какие планы построим, да и вообще от того, каким мы увидим своё будущее, во многом зависит то, каким оно будет.

А теперь давайте попытаемся создать целостную картину нашей жизни. Сейчас мы попробуем назвать основные события нашей жизни: и те, которые уже произошли с нами, и те, которые мы переживаем сейчас, и те, которые ожидаются в будущем. Это поможет нам увидеть нашу жизнь целиком.

3. Упражнение «Хождение по линии жизни».

Пояснение: Упражнение выполняется в парах. Все пары работают одновременно, независимо друг от друга. И только анализ упражнения проводится со всей группой в кругу. Пары должны быть подобраны таким образом, чтобы участники в парах максимально доверяли друг другу. Это очень глубокое упражнение. Следует добиться от участников серьезного отношения к нему и максимального погружения в суть задания. При этом ведущему следует следить за техникой выполнения упражнения. Особенно следует подчеркнуть, что не обязательно по своему жизненному пути идти до конца. Можно остановиться на том месте, до которого вы себе представляете свой жизненный путь или до которого готовы прийти здесь и сейчас. Подчеркивать это важно потому, что мысли о конечности существования могут вызвать у участников группы негативные эмоции. Для выполнения упражнения потребуются верёвки примерно полтора метра длиной, по одной верёвке для каждой пары.

Инструкция:

Разбейтесь на пары. Выберите себе в пару человека, которому вы максимально доверяете. Сейчас кто-то один из вас будет идти по линии жизни, другой будет его сопровождающим. Договоритесь в паре, кто из вас будет первым идти по линии жизни. Пусть этот человек возьмёт в руку верёвку. Эта верёвка символизирует ваш жизненный путь. Разложите её на полу, пожалуйста, так, как вы видите свою жизнь. Возможно, ваш жизненный путь прямой, как струна, – тогда и верёвку кладите прямо. Если же вы чувствуете, что ваша жизнь извилиста, положите верёвку соответствующим образом. Пусть её изгибы соответствуют переломным моментам вашей жизни. Теперь встаньте, пожалуйста, возле одного края верёвки. Это начало вашего жизненного пути. Вы только родились и делаете первые шаги в жизни. Пройдите, пожалуйста, по верёвке весь ваш жизненный путь (прошлый и будущий). Очень медленно, вдумчиво, отмечая все значимые в вашей жизни события. В этом нелёгком деле

вас будет поддерживать сопровождающий. Рассказывайте ему обо всех важных этапах вашей жизни. Вспомните свои ощущения от этих событий (с какого возраста вы себя помните, когда вы пошли в детский сад, в школу, ваши первые достижения, а может быть, и разочарования). Когда вы дойдёте до настоящего момента, не останавливайтесь, а продолжайте путь дальше, отмечая на жизненном пути те события, которые, как вы предполагаете, произойдут с вами в будущем. При этом вы можете называть даже конкретные даты этих событий, если вы планируете совершить их именно в этот временной отрезок времени. Постарайтесь описать ваше будущее как можно более детально. Не торопитесь. В этом упражнении важна не скорость выполнения задания, а качество. Не обязательно проходить свой жизненный путь до конца. Вы можете остановиться на том месте, до которого вы себе представляете свой жизненный путь или до которого готовы дойти здесь и сейчас. После того, как один участник в паре закончит хождение по линии жизни, партнёры (самостоятельно, без моей команды) меняются местами. Инструкция - такая же. На выполнение всего задания (для каждой пары) у вас есть примерно 20 минут. Если всё понятно – приступайте к выполнению.

Анализ упражнения:

- Какие чувства вызвало у вас выполнение этого упражнения?

- Пришло ли какое-либо новое понимание вашей жизни во время выполнения упражнения?

- Было ли что-то, что задело вас при выполнении упражнения?

Хочу задать вам один вопрос:

- Что может помешать осуществлению наших планов?

Послушайте ответы ребят. Поблагодарите за инициативу. Ребята будут называть разные варианты ответов, запишите их на доске, а потом обратите их внимание: Среди ваших ответов я ничего не услышал(а) про болезни... (Скорее всего, так и будет. Если же участники назовут плохое здоровье, то просто акцентируйте на этом их внимание).

После того, как все варианты ответов будут названы, обобщите:

Осуществлению планов может помешать 3 фактора:

1) природа (имеются в виду различные катаклизмы: наводнения, землетрясения и т.д.)

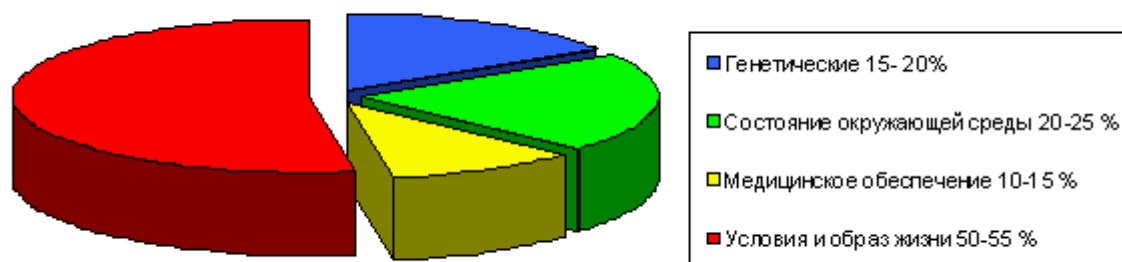
2) другие люди

3) наше собственное поведение.

И если на первые два фактора мы не можем никак повлиять, то на последний – можем. Значит, на него и стоит обращать внимание. А наше поведение часто влияет на наше здоровье.

А ведь во многом именно от здоровья зависит реализация наших целей. Вряд ли вы, думая о своем будущем, представляете себя алкоголиком, валяющимся под кустом, или наркоманом, пытающимся раздобыть очередную дозу. Мы думаем, что это нас не коснется. И даже открывая очередную бутылку пива и закуривая очередную сигарету, мы уверены в своем здоровье. Однако, не задумываясь о нем сейчас, мы рискуем провести следующую часть своей жизни,

пытаясь восстановить его. Здоровье для нас сейчас – это нечто само собой разумеющееся. Поэтому мы о нем и не думаем. Однако будущее начинается уже сейчас! И употребляя алкоголь и табак, мы в определенной степени задаем свою жизненную программу. Наше здоровье – это НАШЕ дело и НАША ответственность, а не кого-то другого. Ученые проанализировали, от чего зависит здоровье человека, и пришли к следующим выводам (Диаграмму ведущий может нарисовать на доске или заранее - на листе ватмана).



Действительно, наше здоровье - в наших руках. Особенно это касается так называемых «болезней поведения», то есть того, что напрямую от нас зависит. Мы сами делаем выбор и с курением, и с наркотиками, и с алкоголем. И вред здоровью здесь очевиден. А ведь бывает и так: и не пьет человек, и не курит, и спортом занимается, и лишь единственный раз позволил себе слабость, например, случился у него кратковременный курортный роман с сексом без презерватива. А в результате – ВИЧ. Об этом тоже нужно всегда помнить. Именно от здоровья часто зависит реализация наших жизненных целей.

4. Упражнение «Я хочу, и я могу»

Пояснение: Каждый участник группы работает индивидуально. Перед упражнением каждому участнику необходимо выдать листок бумаги и ручку.

Инструкция:

Итак, каждый из вас получил по листу бумаги и ручку. В начале занятия вы рассказали, какими вы будете в будущем. Но это ведь только то, чего вы ХОТИТЕ. А, как известно, наши желания не всегда совпадают с нашими возможностями. Поэтому сейчас я предлагаю вам трезво оценить свои способности и возможности, подумав о том, чего реально вы сможете добиться в жизни. Разделите, пожалуйста, свой листочек на две половинки. В первой половинке сверху напишите слово «Хочу». Я даю вам сейчас 5-7 минут для того, чтобы вы написали все свои желания, которые у вас существуют на данный момент. Когда все написали: Теперь в другой колонке сверху напишите: «Могу». Теперь вам предстоит разобрать каждое свое желание с позиции тех возможностей, которые у вас существуют на данный момент.

Например, в первой колонке вы пишете: «Хочу поступить в институт», а во второй - «Могу выбрать, в какой именно, выбрать специальность и начать готовиться к вступительным экзаменам». Итак, у вас есть 5-7 минут, чтобы разобрать свои желания с позиции реальных возможностей.

После того, как все закончили выполнение задания, пригласите всех сесть в круг. Листочки остаются у каждого участника.

Анализ упражнения:

- Удалось ли развести понятия «хочу» и «могу» в отношении вашего будущего?

- Возможно ли в вашем случае «хочу» превратить в «могу»?

Это упражнение показало нам, что если мы знаем свои возможности в отношении поставленных целей, то можем чётче понять, как их нам реализовать. Если мы знаем свои возможности, то строим более конкретные планы, а, следовательно, с большей вероятностью их реализуем и достигнем в будущем желаемых результатов.

5. Упражнение «Шаг в будущее»

Пояснение: Упражнение выполняется всей группой, участники стоят в кругу.

Суть упражнения - в том, что каждый участник, делая шаг вперёд, говорит, каким будет его следующий конкретный шаг для осуществления будущего.

Упражнение позволяет определить задачи на ближайшее время. После того, как каждый выскажется о своём следующем шаге, для закрепления эффекта упражнения можно всем взяться за руки и пообещать друг другу реально выполнить сказанное.

Инструкция:

Давайте все встанем со своих стульев. Я предлагаю вам прямо здесь и сейчас сделать один маленький, пусть воображаемый, но вполне конкретный шаг в своё будущее. Вспомните, кем и каким вы хотите видеть себя через 20 лет. А теперь давайте подумаем о том, что можно начать делать прямо сейчас для того, чтобы светлое будущее наступило. Пусть каждый из вас, подумав немного, сделает один шаг вперёд со словами: «Следующим моим шагом в будущее будет...». И продолжит фразу так, как считает нужным. Например, вы хотите стать международным журналистом. Для этого нужно подтянуть английский. Поэтому вы говорите: «Следующим моим шагом будет пойти на курсы английского языка». А если в будущем вы хотите быть сильным и подтянутым, проводить лето, сплавляясь по горным рекам, то вы говорите: «Следующим моим шагом будет записаться в спортивную секцию». Итак, каждый говорит свою фразу и делает шаг вперед. Все понятно?

Анализ упражнения:

- Что чувствуете сейчас?

- Как вам кажется, смогли вы себя запрограммировать на успешное будущее?

Только что мы сделали один маленький шаг навстречу своему будущему. Ура! Когда мы строим планы на будущее – это важно, это первый шаг к их реализации. Мы как бы программируем себя. Мы помогаем нашим планам реализоваться!

6. Игра «Ужасно – прекрасный рисунок».

Цель: стимулирование группового процесса, выражение агрессии.

Каждому раздаётся по листу бумаги и простому карандашу, нарисовать прекрасный рисунок в течение 20 секунд. После этого рисунок передается соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение так-же 20 секунд

ужасный рисунок, передает соседу справа, тот делает из этого прекрасный рисунок и так по кругу.

7. Упражнение «Человек, успешный в жизни».

Инструкция: необходимо выписать 15 качеств человека, необходимых ему для того, что быть успешным в жизни. После выполнения этого задания подростки объединяются в группы по 4-5 человек и делают общий список, также из 15-ти пунктов, после чего ранжируют их по убыванию значимости.

Результат: обсуждение получившихся списков (мнение по поводу индивидуального списка и группового, обозначение тех качеств, которые уже наличествуют и тех, которые еще необходимо приобрести).

Притча: *«Одной женщине приснился сон, будто ищет она Счастье и Радость, приходит в магазин "Счастливая Жизнь", а там... сам Господь Бог стоит за прилавком и улыбается приветливо.*

- *Это ты, Господи? – не веря глазам, спросила покупательница.*

- *Да, это я, - не скрывал Творец.*

- *А что у тебя продаётся?*

- *Здесь можно купить ВСЁ!*

- *Тогда... Я хочу приобрести счастье, здоровье, успех в жизни, деньги, чувство юмора...*

- *Минуточку, - сказал Бог. Удаляясь за товаром в подсобку.*

Через несколько минут он вновь появился за прилавком, протягивая покупательнице маленькую – не больше спичечной – коробочку.

- *И это – всё??!! – удивилась женщина.*

- *Безусловно, ведь в моём магазине продаются лишь семена. За всходы – отвечать тебе!»*

8.Итоговый вывод: *Наше будущее строится уже сегодня! Мы должны ответственно подходить ко всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого. Давайте запомним некоторые аксиомы, которые позволят осуществиться вашим планам на все 100%:*

От того, какие цели мы поставим, какие планы построим, да и вообще от того, каким мы увидим своё будущее, во многом зависит то, каким оно будет.

Наши мысли материальны! Позитивно формулируя цели, озвучивая то, чего мы хотим, мы достигаем успеха гораздо быстрее, чем не делая этого.

Не забывайте о своем здоровье сейчас. Иначе вы рискуете заниматься им всю оставшуюся жизнь.

9.Рефлексия «Построение живых цепочек»

Один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел-почувствовал-подумал-сделал»... Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник за время игры успевает побыть водящим и «звеном живой цепочки»

10.Традиционное прощание «Один за всех, и все за одного!»

ДЕСЯТОЕ ЗАНЯТИЕ «Общение как ценность»

Задачи:

- осмыслить роль общения - как базовой потребности и нравственной ценности - в жизни людей;
- формировать убеждение «Другой человек - ценность»;
- развивать эмпатию.

*Единственная настоящая роскошь -
роскошь человеческого общения.
А. де Сент-Экзюпери.*

1.Разминка «Красная шапочка БЕЗ...»

"Кто может пересказать сюжет классической сказки "Красная Шапочка"... На первый взгляд, странный вопрос: сказка, знакомая с детства, читанная-перечитанная...

Но пикантность задачи состоит в том, что рассказать душераздирающий триллер со счастливым концом нужно так, чтобы ни разу не произнести в ходе пересказа букву "Л"!

Группа садится в круг, ведущий определяет задачу. Первый игрок начинает рассказ и ведёт его до той минуты, когда звучит «предательская» запрещенная буква. Следующий по очереди начинает сказку сначала... И так далее. Кто-то может поинтересоваться, а чем же, к примеру, заменить слово Волк?! В творчески думающей группе ответом на такой естественный интерес станет целый список эвфемизмов – "слов заменителей" (в которых, вы помните?! нет буквы "Л"!!!): "огромная собака", "дикое чудище", "серый хищник"...

2.Упражнение «Вопросы на листочках»

Каждый пишет на маленьком листочке бумаги вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант – на который сам бы хотел ответить). Листочки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался. (Целью упражнения является дальнейшее знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны).

3.Упражнение «Горячий стул».

Важно: выполнение этого упражнения возможно только при достаточно высоком уровне безопасности в группе и способности участников говорить о своих переживаниях, не высказывая оценочных суждений.

Один из участников садится в центр круга, остальные члены группы сообщают ему, с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения. Упражнение помогает участникам получить навык восприятия мнения окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. В упражнении могут участвовать от 10 -20 человек.

4.Мини-лекция «Общение».

Ведущий начинает разговор о том, что на всех предыдущих занятиях ребята получали новые знания и опыт через общение, и зачитывает отрывок из статьи «Общение как ценность и как творчество» М.С. Кагана и А.М. Эткинда:

«Общение является такой совместной деятельностью людей, участники которой относятся друг к другу и к самим себе как к субъектам, ...восприятие уникальности партнера, переживание его ценности и предоставление ему свободы являются определяющими факторами общения... Независимо от того, в какой мере это осознается человеком в каждом конкретном случае, потребность общения – это исторически сложившееся и каждый раз заново формирующееся стремление приобщиться к действиям, ценностям, переживаниям Другого и раскрыть ему свои собственные; это стремление разделить моменты своей жизни с Другим, разорвать узкие рамки своего Я, слив его с Я другого человека; это стремление создать социальное качество человеческого существа – качество Мы. Известные слова А. Сент-Экзюпери о «роскоши человеческого общения» справедливы только с точки зрения отдельного индивида: для социальной структуры общение является первейшей необходимостью...»

Вопрос: *«В чём, по мнению авторов, суть человеческого общения и его роль для общества?»*

Краткие выводы ведущего:

- общение является важнейшей потребностью личности и общества;
- сущность общения наиболее полно выражается в том, что оно - важнейшая сторона человеческой деятельности, заключающаяся в отношении одного человека к другому на основе взаимного признания «ценности Другого»;
- условия полноценного общения: каждый признаёт за другим его уникальность и неповторимость, его право быть самим собой и ждёт того же от него;
- общение - это взаимодействие, базирующаяся на потребности человека в человеке, поэтому это не только роскошь, сколько необходимость, первичное условие бытия человека как человека и его включённость в социум.
- общечеловеческие ценности, такие, как доброта, искренность, милосердие, потребность в дружбе, любви, взаимопонимании, способность ценить не только свою свободу, но и свободу другого, понимание уникальности и ценности каждой личности, высокая значимость духовности и душевности, проявляются в межличностном общении, которое становится, таким образом, самостоятельной нравственной ценностью в жизни общества.

5.Мозговой штурм *«Что помогает общаться и что мешает (на примерах данного тренинга).*

Далее:

- из списка, который может дополняться и ведущими, выбираются навыки и качества, необходимые для эффективного общения;
- по 10-бальной шкале оцениваются наличие и развитость этих качеств у себя.

6. Разминки:

"Разговор через толстое стекло" ("Испорченный телефон", "Крокодил" и т.п.)

«Да - нет - может быть» (активное осмысление жизненных ситуаций, развитие способности быть субъектом, продумывать, анализировать свои мнения и отдавать отчет в своих поступках).

Инструкция: Ведущий произносит любое суждение для всей группы присутствующих. Тут же играющие откликаются на эти суждения: если они хотят согласиться с высказанным, то направляются в ту сторону, где написано слово «Да»; в том случае, если кто-то не может согласиться с выдвинутым суждением, он идет в сторону слова «Нет»; те, кто хотел бы сказать в ответ на суждение «Может быть», занимают указанное место где-то посередине. После того как играющие выбрали позиции, можно выслушать их мнения, аргументы в пользу суждения или контраргументы а затем еще раз предложить участникам продумать свой выбор и сменить позицию, если они изменили свое мнение. Веер суждений - самый разнообразный. Предлагаем примерный вариант суждений для оценочной реакции играющих:

- 1. Нет прекраснее на Земле существа, чем человек. Самое страшное существо на Земле - человек.*
- 2. Главное в этой жизни - иметь деньги. Главное в этой жизни - быть верным себе.*
- 3. Чтобы иметь друзей, надо уметь их завоевывать. Чтобы иметь друзей, надо уметь быть другом.*
- 4. Счастливый глух к несчастьям другого. Счастливые - самые добрые к окружающим.*

Здесь предложены варианты альтернативных суждений. Но набор может состоять из однозначных суждений. Не исключается вариант, когда выдвигается суждение, связанное с реальными происшествиями в школе (тогда общее «голосование» укажет на общественное мнение о случившемся).

7. Краткое сообщение (мини-лекция) об особенностях общения.

8. Упражнение «Ритм»

Участники по очереди задают ритм хлопками так чтобы он вписывался в уже звучащий. Упражнение направлено на сплочение и ощущение общности группы снятие возбуждения, разрядку.

9. Упражнение «Прорвись в круг»

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше остальных включенным в группу, и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т.е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое далее проделывает каждый участник.

10. Индивидуальное задание. Ведущий предлагает ребятам письменно ответить на вопросы:

- Что нового о себе и других людях ты узнал на занятиях?*
- Изменилось ли твое восприятие своей жизни и отношение к ПАВ? Если да, то как?*
- Были ли трудности при работе в группе и как ты их преодолевал?*
- Хотел бы ты проводить такие же тренинги со своими же сверстниками?*
- Если да - почему, если нет - тоже почему?*

Твои пожелания ведем.

Ребятам дается время для ответов на вопросы, а затем каждый участник делится своими впечатлениями в круге.

11. Завершить работу можно используя упражнения «Рисунок - в подарок»

Каждый участник начинает рисовать то, что он хотел бы подарить группе. По сигналу ведущего рисунок передается соседу слева или справа до тех пор, пока рисунок, пройдя всех участников, не вернется к хозяину)

12. Упражнение «Заключительный общий рисунок».

Каждый из участников по очереди подходит к листу ватмана, и рисует, стараясь создать общую композицию. Цель упражнения – установить изменения, произошедшие в группе за время тренинга, сравнив с первым групповым рисунком.

13. Упражнение «Связующая нить»

Инструкция:

«Передавайте друг другу клубок ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов: «Я благодарен тебе за то, что...» и т. п.»

Комментарий. Когда клубок вернется к тому, кто начинал, члены группы должны натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других и окружающего мира в целом. Затем каждый участник обрывает кусочек этой связующей нити и уносит его с собой.

14. Упражнение «Ладони на дорожку» (или «Чемодан в дорогу»).

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций.

Притча о двух волках

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину. — В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает? Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

15. Рефлексия «Построение живых цепочек».

Один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел-почувствовал-подумал-сделал»... Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник за время игры успевает побыть водящим и «звеном живой цепочки»

16. Традиционное прощание «Один за всех, и все за одного!»

Важно: после окончания занятий *ведущие-волонтеры приглашают желающих включиться в работу добровольческой службы, сообщают ее адрес, день и время встречи.*

2.3. Технология социального проектирования

Было установлено, что человек занимает тогда активную деятельностную позицию в решении любой проблемы, когда он становится носителем ее замысла и основным исполнителем. Такой технологией является социальное проектирование, которое осуществляется по определенным правилам и этапам. Технология проектирования включает несколько шагов и направлена на разработку эффективных, реализуемых и устойчивых проектов.

Эффективность проекта означает, что в итоге реализации проекта будут достигнуты существенные результаты, решены проблемы. Соответственно, эффективность предполагает как минимум четкую и точную постановку проблемы и выбор эффективного метода ее решения.

Реализуемость означает обеспеченность проекта всеми видами ресурсов (человеческими, технологическими, финансовыми и т.д.). Соответственно, оценка реализуемости предполагает анализ имеющихся и необходимых ресурсов, источников и методов их привлечения. Устойчивость означает, что разработанный проект не будет одноразовым, разработанным только для того, чтобы получить ресурсы.

Залогом устойчивости проекта может стать самоопределение деятелей, его разрабатывающих и реализующих, их мотивация решать проблемы, ради которых создан проект.

Примерный перечень видов добровольческой (волонтерской) деятельности

Добровольческая (волонтерская) деятельность подразделяется на следующие виды:

- 1. досуговая деятельность (организация свободного времени детей, подростков и молодежи);*
- 2. социально-психологическая поддержка (молодежные психологические службы);*
- 3. профилактика здорового и безопасного образа жизни;*
- 4. педагогическое сопровождение (поддержка детей и подростков);*
- 5. социальное патронирование детских домов;*
- 6. экологическая защита;*
- 7. интеллектуальное развитие (организация и проведение интеллектуальных конкурсов);*
- 8. творческое развитие (организация творческих мероприятий, конкурсов, праздников);*
- 9. информационное обеспечение;*
- 10. медицинская помощь (службы милосердия в больницах);*
- 11. спортивная, туристическая и военная подготовка;*
- 12. социальное патронирование пожилых людей;*
- 13. реставрационная деятельность (помощь в реставрационных работах);*

14. экскурсионно-паломническая деятельность (организация экскурсий);
15. трудовая помощь (трудовые лагеря и бригады);
16. ремесленные мастерские (помощь в возрождении традиционных ремесел);
17. социальное краеведение;
18. муниципальное управление (работа в местных муниципалитетах);
19. участие в выполнении специальных работ (пожаротушение, поисково-спасательные работы, общественный порядок).

Шаги разработки и реализации проекта по профилактике социально-негативных явлений

Шаг 1-й: Самоопределение

Личностное самоопределение – это основной мотив, формирующий ценностную позицию проекта и его нравственные нормы.

Мое личностное отношение к проблеме социально-негативных явлений.

Профессиональное самоопределение

Как моя деятельность связана с профилактикой социально-негативных явлений, какие проблемы я решаю в своей деятельности.

Результат сделанного шага - осознанный выбор проблемы, за решение которой берется волонтер (ответственность).

Мотивация – *я собираюсь заниматься этой проблемой, поскольку считаю это важным в своей деятельности*

Шаг 2-й: Анализ ситуации

Анализ проблемы на местном уровне.

Для того чтобы получить объективную и необходимую информацию, нужно произвести оценку ситуации на местном уровне.

- Краткое описание проблемы.
- Краткое описание целевой группы, включая социальные и культурные особенности.
- Мониторинг ситуации.
- Определение факторов риска и факторов защиты.
- Анализ причин возникновения данной ситуации, глубинных проблем, решение которых приведет к желаемому изменению ситуации целевой группы

Шаг 3-й Формулировка концепции

Формулировка концепции проекта.

Чего я хочу достичь? Каковы мотивы и ценности моей деятельности?

- Проектная идея (концепт).
- Профилактическая цель (Эта формулировка носит общий, описательный характер)
- Задачи (общие и частные по конкретным мероприятиям).

Шаг 4-й: Мобилизация ресурсов

Жизнеспособность проекта в значительной степени зависит от того, насколько полно использованы внутренние ресурсы и ресурсы социальных партнеров.

Организаторам проекта необходимо найти приемлемые способы вовлечения разного рода ресурсов в реализацию проектного замысла.

С кем я буду строить свою деятельность в рамках проекта (мои кооперанты)?

Шаг 5-й: Реализация проекта

Этот этап требует высокой степени координации. Важно подчеркнуть, что исполнителям проекта понадобится хороший навык личностного общения и умение руководить. Незаменимым ресурсом являются добровольцы.

Данный шаг позволит:

- обнаружить ресурсы на местном уровне;
- вовлечь внутренних и внешних социальных партнеров;
- привлечь основную целевую группу к участию в проекте – молодежь.

Каким образом я собираюсь достичь поставленных задач?

- Выбор стратегии.
- Методы.
- Планирование деятельности.
- Соотнесение деятельности со сроками.
- Реалистичен ли Ваш план работы?
- С какими государственными, общественными организациями и частными лицами вы сотрудничаете в рамках профилактической программы, и каким образом?
- Координируете ли вы профилактическую программу с другими организациями и ведомствами?
- Механизмы управления проектом.
- Бюджет и собственный вклад.

Шаг 6-й: Мониторинг проекта

Непрерывная обратная связь о проводимой работе.

Достигаются ли цели в рамках мероприятий проекта?

- Определение критериев количественно-качественной оценки эффективности проектных мероприятий.

Шаг 7-й: Оценка оказанного воздействия

Этот шаг тесно связан с оценкой ситуации на местном уровне. Производя наложение изначальной ситуации с сопоставляемыми изменениями в ходе реализации проекта, проектант сможет оценить эффективность реализуемых стратегий в количественных и качественных показателях.

- Была ли достигнута цель или цели в рамках проекта?
- Решил ли проект поставленные задачи?
- Какие изменения должны быть внесены в процессе реализации проекта?
- Полипрофессиональная экспертная оценка проекта.

Шаг 8-й: Нарастивание потенциала проекта

Данный шаг позволяет продемонстрировать цикличность проектной деятельности (соединяя конечный процесс с начальным). Таким образом, все шаги проекта находятся в круговой взаимосвязи друг с другом (см. схему проектного цикла).

Каким образом вы будете наращивать ресурсы и систему деятельностей в рамках проекта?

- Мотивация других субъектов к продолжению и развитию проекта.
- Отбор наиболее эффективных технологий и их тиражирование.
- Отказ от ошибочных результатов.
- Укрепление самой структуры проекта и системы его управлением.
- Развитие информационных коммуникационных сетей.
- Проведение конкурсов социальных проектов.
- Организация общественной защиты социальных проектов.
- Обучение.
- Наращивание профессионального потенциала участников проекта.

Пример нормативно-правовой базы проекта:

Правовую основу концепции составляют Конституция Российской Федерации, федеральные законы и другие нормативные правовые акты, а также общепринятые принципы и нормы международного права, в том числе:

- Всеобщая декларация прав человека. Принята и провозглашена резолюцией 217А (III) Генеральной ассамблеи ООН от 10 декабря 1948 г. Ратифицирована Российской Федерацией 5 мая 1998 г.;
- Декларация прав ребенка. Провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной ассамблеи от 20 ноября 1959 г.;
- Конвенция о правах ребенка. Принята и открыта для подписания, ратификации и присоединения резолюцией Генеральной ассамблеи ООН №44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. №15591;
- Семейный кодекс Российской Федерации от 29 декабря 1995 г. №223 РФ;
- Федеральный закон от 30 марта 1999 г. №52 РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Закон Российской Федерации от 22 июля 1993 г. №5487-1 «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан»;
- Закон Российской Федерации от 10 июля 1992 г. №3266-1 «Об образовании»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120 РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон от 19 мая 1995 г. № N 82 РФ «Об общественных объединениях»;
- Постановление правительства Российской Федерации от 13 ноября 2001 г. № 790 «О федеральной целевой программе «Предупреждение и борьба с заболеваниями социального характера (2002-2006 годы)»

ЛИСТ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ ПРОЕКТА

Проект:

Масштаб проекта:

Автор(ы) проекта

Критерии оценки основных позиций проекта

1. Анализ ситуации на местном уровне

2. Определение целевой группы

3. Концептуальный замысел проекта

4. Ресурсная база проекта

5. Реалистичность проекта

6. Управляемость проектом

7. Этап реализации проекта

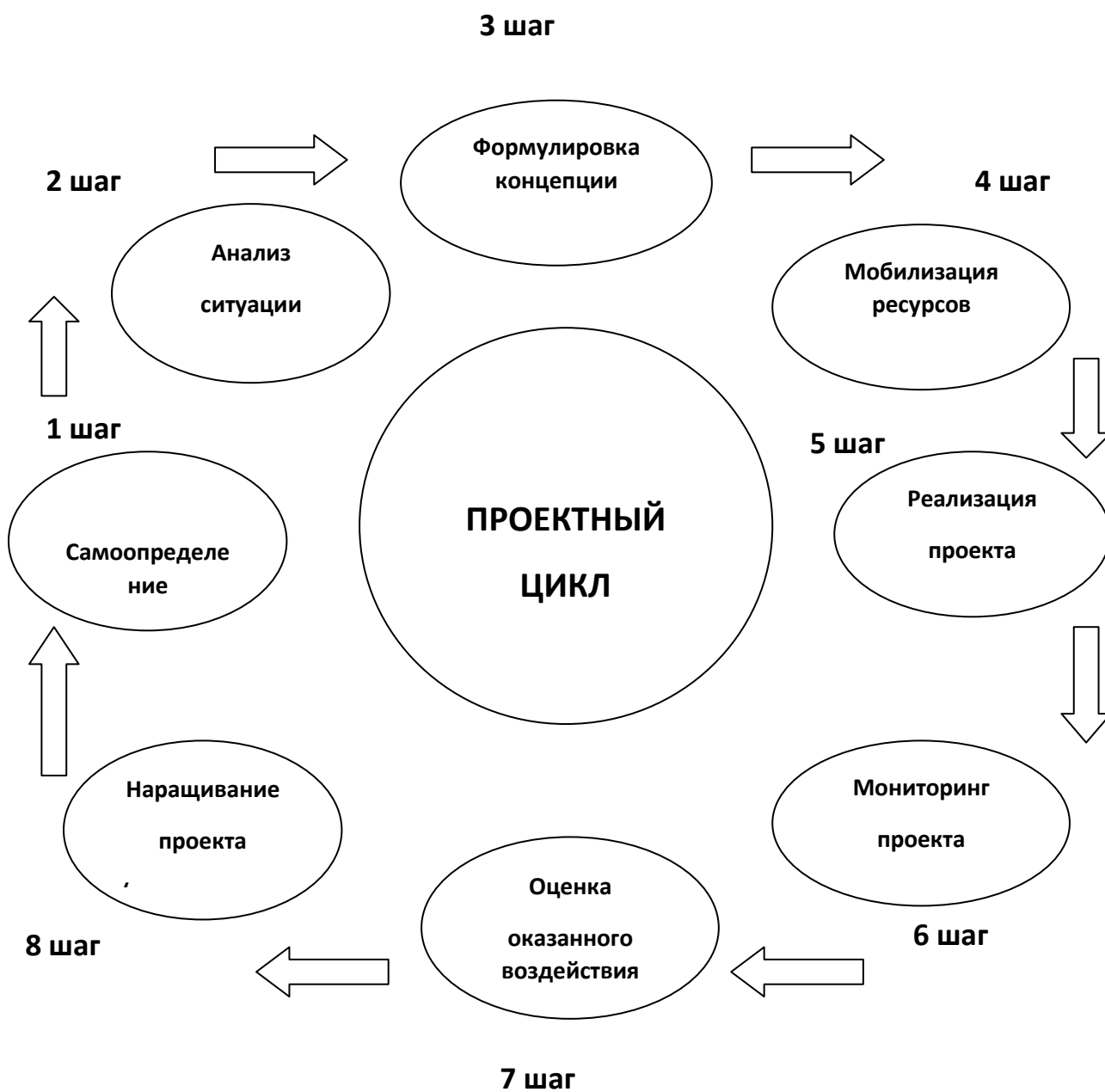
8. Критерии эффективности проектных мероприятий

9. Эффективность используемых технологий в рамках проекта

10. Устойчивость и перспективы проекта

11. Социальные последствия проекта

Проектный цикл



III. Методическая копилка волонтера

3.1 «Копилка игр и упражнений»

Разминка

Любой тренинг начинается с разминочного упражнения. Это позволяет ребятам «разогреться», забыть о мыслях, которые их тревожили вне группы и настроиться на работу. Мы старались, чтобы в нашем курсе разминка была тематической, то есть каким-то образом соответствовала теме тренинга. Но не обязательно так должно быть всегда. Скорее, наоборот. Разминочное упражнение должно «заводить» ребят и плавно вводить в тренинговую работу. Очень часто разминка - это несерьезная, веселая, подвижная игра. В разминке ведущий должен принимать непосредственное участие и «заводить» всю группу. Иногда ты будешь чувствовать, что атмосфера в группе становится напряженной – участники могут злиться друг на друга, уставать или скучать. Эти игры помогут расшевелить их или снять стресс.

1. Упражнение – разминка «Те, кто»
2. Упражнение «Поздороваться разными частями тела»
3. Упражнение «С миру по нитке»

Один из участников начинает рассказ, предлагая одно предложение, затем следующий по кругу добавляет к нему свое предложение, следующий – свое, и так до тех пор, пока очередь не дойдет до начавшего. Затем кому-нибудь из группы предлагается вспомнить и рассказать все получившееся целиком. Остальные могут дополнять или поправлять рассказывающего.

4. Упражнение «Тишина»

Группа делится на пары, одному из участников пары дается бумажка, на которой написано нетрудное задание. Пользуясь только жестами, не говоря ни слова, он должен объяснить своему напарнику, что написано на бумажке, и добиться того, чтобы он это выполнил.

5. Упражнение «Атомы и молекулы»

Сначала участников группы просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Когда холодно, атомы движутся медленно, когда тепло – скорость их движения увеличивается, когда жарко – они движутся еще быстрее. Иногда атомы объединяются в молекулы, а потом опять разлетаются в разные стороны. И так происходит постоянно. Сейчас мы все начнем двигаться, как атомы в хаосе».

Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (вид сигнала оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы по 2, 3, 4, 5, 6, 7 и т.д. атомов. Подвигавшись некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, и участники снова объединяются и т.п. Ведущий

может командовать: «Холодно», «Жарко», «В молекулы по три атома», «Хаос», «В молекулы по пять атомов» и т.д.

Если последним числом атомов в молекуле будет 2, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

*На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

6. Разминка «1,2,3,4,5»

Участники произносят счет «1,2,3,4,5» делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «ХИ», затем назад и 5 раз «ХА». Убыстряя темп игры, делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, и 1. Упражнение направлено на снятие напряжения, позитивные эмоции. Количество участников - любое.

7. Разминка «Бурундуки»

Тренер подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название животного, которым он его назвал. Затем все участники встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек, должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда тренер называет животное, которым названо большинство членов группы. В игре могут участвовать от 10-30 детей. Упражнение дает возможность разрядиться, посмеяться, отработать навыки противодействия с группой.

8. Упражнение «Старичок-профессор»

9. Упражнение «Людмила Прокофьевна»

10. Упражнение-разминка «Ассоциации по алфавиту»

Пояснение: Упражнение направлено на развитие внимания, оно учит подростков концентрироваться и быстро реагировать. Группа сидит в кругу. Для этого упражнения необходим мячик или предмет, его заменяющий (мягкая игрушка, например). Ведущий, наравне с группой, может принимать участие в этом упражнении.

Инструкция: Сейчас я назову вам какое-нибудь слово на букву «А» и брошу кому-нибудь этот мячик. Этот человек должен назвать свою ассоциацию, которая возникает у него на это слово, но с одним условием: ассоциация должна быть на букву «Б». Далее он бросает этот мячик другому, и тот человек уже должен предложить ассоциацию на его слово, но на букву «В». И так далее - по алфавиту. Например, Арбуз – Большой (это ассоциация на слово «арбуз» на букву «Б») – Великан (это ассоциация на слово «большой» на букву «В») и т.д.

Понятна инструкция? Тогда начнем.

Рекомендации ведущему: проведите это упражнение 2 раза. Сначала назовите любое слово на букву «А», а во время 2-ого захода назовите слово «Алкоголь». После первой попытки попросите ребят выполнить это упражнение еще раз, но быстрее. Не разрешайте вслух произносить алфавит. Естественно, что некоторые буквы нужно пропустить, такие, как Ё, Й, Ъ, Ы, Ь.

Анализ упражнения:

- Сложно ли было выполнять это упражнение?

Иногда жизненные ситуации требуют от нас предельной концентрации внимания и сосредоточенности, так как речь может идти о нашей безопасности и здоровье.

- Можете привести примеры таких ситуаций?

Выслушайте ответы участников.

11. Упражнение «Вот здорово!»

12. Упражнение «Исчезающие стулья»

Пояснение: По конструкции стулья должны быть достаточно крепкими и устойчивыми, чтобы по ним можно было ходить. Попросите участников снять обувь. Это упражнение направлено на сплочение группы и на развитие взаимовыручки, что очень важно на первом занятии.

Стулья стоят в кругу. Участники стоят ногами на стульях. Ведущий не участвует.

Инструкция:

Вот, вы сейчас стоите на стульях. Молодцы! А теперь походите по ним. Пусть ребята начнут ходить по стульям против часовой стрелки, подбадривайте их к этому. Можно (но не обязательно) включить динамичную музыку.

Когда участники начнут движение, спросите: Куда вы идете? Дождитесь любого первого ответа. Например, «В лес».

Так, вы идете в лес. Хорошо! А я буду злым медведем и буду вам мешать! Ваша задача - помогать друг другу и достичь-таки своей цели.

После этих слов вы начинаете постепенно убирать стулья. По одному. Не торопитесь! Важно следить за техникой безопасности! Просите ребят помогать друг другу: подавать руку, придерживать. Стулья убирайте с разных сторон. В отдельных случаях можно чуть-чуть подвинуть стул ближе к центру или по окружности, т.к. вам важно, чтобы участники выполнили это упражнение.

Ваша основная задача сейчас – не упасть! Тогда вы победите! Помогайте друг другу! Поддерживайте, подавайте руку.

Упражнение заканчивается, когда останется 4-5 стульев при количестве участников 10-13 человек. Закончить упражнение необходимо плавно. Когда вы убираете стул последний раз (т.е. остается 4-5), скажите:

Если сейчас вы пройдете еще один круг, вы победили!

Если в процессе упражнения кто-то касается пола, помогите ему подняться и не акцентируйте на этом внимания. Необходимо только сказать соседям упавшего: Почему вы не помогаете? Подавайте руки! Считайте, что если (предположим) Вася упал, то проиграла вся группа, а не только он.

Упражнение должно закончиться победой группы. Важно, чтобы участники преодолели все трудности вместе. Пусть они поаплодируют друг другу в конце упражнения.

Анализ упражнения: Обсудите вопросы:

- Вам понравилось, как вы сделали это упражнение?

- Благодаря чему или кому вы сделали его хорошо?

- О чем это упражнение, как вам кажется?

Мы с вами теперь - одна команда. Каждый вносит частичку себя в нашу группу. Каждый из нас очень важен. Без каждого из нас группа будет уже не та. И если мы – команда, то должны заботиться друг о друге и помогать друг другу. Помогать своей открытостью, добрым отношением, уважением. Помогать, протягивая руку. Упражнение со стульями нас как раз этому и учило! Учило быть вместе. Так что теперь знайте: если проигрывает один человек – проигрывает вся группа. Помните об этом.

13. Упражнение «Поджигатель»

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека в плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают – издают громкий вопль. Тесный физический контакт внутри «клубка» может вызвать у некоторых участников напряжение. Упражнение направлено на разрядку, сплочение группы. В нем могут участвовать от 6-12 человек.

14. Упражнение «Создай скульптуру»

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название тренеру. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Упражнение направлено на развитие внимания к телесным проявлениям и навыкам овладения собственным телом, развитие фантазии.

15. Упражнение «бабочка-ледышка»

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

16. Разминка «третий лишний»

Тренер приглашает двух участников на роль водящих. Один водящий становится «догоняющим», второй - «беглецом». Остальные участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Все пары встают в круг. «Догоняющий» и «беглец» бегают вокруг круга. Если «беглец» становится впереди любой пары, тот, кто стоит сзади оказывается «третьим лишним» и становится «беглецом». Если «догоняющий» дотрагивается до «беглеца», они меняются ролями. Упражнение направлено на снятие напряжения. В нем могут участвовать от 14 -30 человек.

17. Игра «Птицы, блохи, пауки»

Группа делится на две команды. Члены каждой команды втайне от членов другой решают, кем они будут - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

18. Упражнение «Телетайп»

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу, незаметным

нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия. В нем могут участвовать от 6-20 человек.

19. Игра «Салки по трое»

Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен «осалить» одного из тройки, а двое других должны его защитить. Водящему нельзя протягивать руку через центр. Количество участников должно быть кратно 4. Упражнение направлено на развитие взаимовыручки, опыта защищать и быть защищенным, на снятие напряжения.

20. Упражнение «Собака»

Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывая жестом какую-то черту. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее. Упражнение направлено на разрядку, снижение возбуждения, сплочение.

21. Упражнение «Делимся по признаку»

Пояснение: Один человек выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку она делится и расходится на две подгруппы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать, по какому признаку группа разбита на две части. При желании упражнение можно повторить несколько раз.

Инструкция:

Сейчас один из вас выйдет за дверь и войдет только тогда, когда мы его позовем. Кто хочет быть таким человеком? Отлично. (Участник-доброволец выходит) Инструкция группе: Сейчас вы все должны будетеделиться на две части. Но разделить вас сможет только какой-то один признак, например, «мальчики и девочки», или «светлые и темные волосы», или «есть шнурки на обуви - нет шнурков», или другие внешние признаки, какие сами придумаете. А тот, кто вышел, наш любимый доброволец, должен будет угадать, по какому признаку вы поделились. При этом вы ему ни в коем случае не подсказываете. Запутывать можно. Все понятно? Отлично, тогда выберите признак и поделитесь.

Инструкция добровольцу: *В твоё отсутствие группа поделилась по какому-то признаку – заметному или не заметному с первого взгляда. Твоя цель – угадать этот признак и назвать его.*

Далее можно повторить это упражнение с другим добровольцем.

Анализ упражнения:

- Трудно ли было угадывать?

- Какие признаки было угадывать легче? Какие – сложнее? Почему?

Отлично! Ну что ж, вы хорошо справились с этим упражнением, с чем я вас и поздравляю! Мы еще раз потренировались в наблюдательности. Это очень важное качество! Дело в том, что вокруг много информации, которую мы просто не замечаем. Но если быть хоть чуточку наблюдательней, можно

открыть много интересного вокруг себя. Наблюдайте за собой и другими, и вам легче будет избежать неприятных ситуаций.

22. Упражнение «Рисунки на спине»

Пояснение: Это своеобразная и увлекательная игра, способствующая развитию тонкости восприятия и умения прислушиваться к своим ощущениям. Кроме того, эта игра обеспечивает определенный уровень физической и психологической близости между участниками. Группа спланивается, участники становятся бодрыми и веселыми. Когда они в достаточной степени овладеют игрой, они смогут использовать в ней любые образы, в том числе и связанные с тематикой данной программы.

Инструкция:

Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 5-6 человек в каждой (это может быть 2-3 группы, в которых обязательно должно быть одинаковое количество человек). Пусть каждая группа сядет сейчас на стулья «паровозиком», так, чтобы все, кроме первого человека, могли видеть спину соседа. А сейчас я объясню вам, что мы будем делать. Я подзову из каждой группы (паровозика) последних участников и покажу им рисунок. (Рисунки следует заготовить заранее. Каждой команде – свой рисунок, где изображены, например, дом, елка, часы, цветок в вазе и т.д.). Этот рисунок им нужно будет изобразить на спине сидящего перед ними участника, который постарается "прочитать" своей спиной рисунок и нарисовать то же самое на спине того, кто сидит перед ним. И так далее. Когда картинка "дойдет" до участника, сидящего во главе паровозика, он должен будет взять лист и нарисовать тот рисунок, который до него дошел. Для рисования на спине вы можете использовать только указательный палец. Рисовать вам нужно очень тщательно и быстро, потому что группа, которая первой решит задачу, побеждает. Предпочтение отдается той команде, у которой рисунок хоть как-то совпадает с изначальным. Например, если команда закончила раунд раньше, но при этом их рисунок далек от изначального, а другая команда была медленнее, но рисунок имеет что-то общее с изначальным, то победа будет за второй командой. После каждого раунда я буду объявлять счет. После этого участник, сидевший во главе паровозика (тот, кто рисует окончательный рисунок на бумаге), садится в его конец, а все остальные сдвигаются на одно место вперед. И все повторяется. Понятно? Тогда начали

Постарайтесь сделать так, чтобы сначала были не слишком сложные рисунки: дом, цветок в вазе, дерево. Потом можно усложнить их и предоставить рисунки по темам предыдущих тренингов, например, знак «Курение запрещено» - перечеркнутая сигарета. В конце объявляется победитель.

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе было "видеть" картины спиной?
- Почему возникали ошибки?
- Ты был доволен своей командой?
- Хорошо ли понимал твой партнер нарисованные тобой картины?

Прислушиваться к себе не так-то просто, этому надо учиться, это надо тренировать в себе. Это упражнение показало вам ваши ощущения, а ваши

ощущения вызывают ваши эмоции. Старайтесь понимать свои ощущения и тогда вы поймете, что ощущают другие.

23. Упражнение «Вырвись из круга»

Пояснение: Группа встает в круг, держась за руки. Выбирается один доброволец. Далее вся инструкция говорится при всех.

Инструкция: (добровольцу): Тебе предстоит вырваться из круга любыми способами, которые тебе доступны, но не обязательно силой.

Группе: Вы должны всячески препятствовать выходу добровольца из круга, вы не должны его выпускать до тех пор, пока действительно этого не захотите.

Всем: Каждый из вас тоже сможет побыть на месте добровольца.

В процессе упражнения напоминайте добровольцам, что выйти из круга можно и без помощи силы, скажите, что есть и другие способы. Если добровольцы не догадались, какие способы возможны, то подскажите им: можно договориться с кем-то, или упросить, или встать на колени. Обязательно поощряйте нестандартные способы выхода из круга. После выхода каждого добровольца из круга (неважно, как он это сделал) поаплодируйте ему всей группой.

Комментарий: Для усложнения задания (если в группе более 13 чел.) через некоторое время можно выбрать двух добровольцев, которые либо будут находиться по разные стороны круга и должны поменяться местами, либо оба в кругу и должны вырваться из него.

Анализ упражнения:

- *Сложно ли было для вас выйти из круга?*

- *Что вы чувствовали, когда находились в кругу?*

- *Чей выход запомнился вам больше всего? Почему?*

Подведите итог упражнению: наши нестандартные поступки и способы поведения помогают снизить социальное давление. Когда мы поступаем так, как от нас никто не ждет, мы показываем силу своей индивидуальности и вводим остальных во временное оцепенение, тем самым, выигрывая драгоценное время.

24. Разминка «Гимнастика»

Пояснение: Ведущий просит всех участников тренинга встать перед ним так, чтобы всем было его видно. Лучше всего для этих целей разместить группу полукругом. Это упражнение хорошо настраивает группу на работу с информационным материалом, когда необходимо концентрироваться на ведущем и слушать, что он говорит. «Гимнастику» можно делать под музыку. Ритм и темп музыки - на усмотрение ведущего.

Инструкция:

Сейчас вам предстоит повторять мои действия.

Ведущий начинает с простейших движений, таких, например, как поднятие руки, наклон корпуса, кивки головы. Затем движения усложняются: он изображает умывание под ручкой, боксирование, кидание камня, поиски авторучки по карманам и проч. Можно выполнять и мимические действия, например, показывать язык и гримасничать. В какой-то момент можно передать свою роль кому-то из участников группы, затем другому. Стоит побуждать к участию в упражнении всех членов группы, однако принуждения быть не может.

25. Упражнение-разминка «Зарядка»

Пояснение: Для упражнения необходима «заводная» музыка. Перед началом упражнения освобождается пространство, убираются стулья. Участники встают, как на зарядку: в несколько рядов и в шахматном порядке, чтобы всем было видно ведущего.

Цель упражнения: научиться преодолевать себя и свои «комплексы». Почувствовать, каково это - быть на виду у всех, и, наконец, научиться грамотно и позитивно выходить из подобных ситуаций.

Инструкция:

Сейчас вы будете моим коллективным зеркалом! Все, что я буду делать, вы будете повторять за мной. Потом я буду вызывать на свое место кого-то из вас, и тогда уже он будет ведущим, а я вместе с вами буду повторять все его движения. На этом месте побудут все, каждый из вас! Меняться вы будете по моей команде! Все понятно? Вы включаете музыку и начинаете двигаться (что-то типа смешного танца: чем смешнее это будет, тем лучше). Следите, чтобы все повторяли. Обычно с этих проблем не бывает. Потом вы начинаете вызывать участников по имени: «А теперь сюда идет Вася!». Вы сами встаете на место Васи. Все начинают повторять за ним. Следите за этим. После того, как Вася потанцевал около минуты, вы выбираете другого человека: «А теперь Маша!». Вася встает на место Маши. Подбадривайте участников.

Может возникнуть ситуация, что кто-то из группы выйдет, но откажется танцевать со словами: «Я не умею». Не спешите его менять, дождитесь, чтобы он хоть что-то начал делать, можете подсказать: «Поделай зарядку!». Музыка должна быть зажигательной. А когда он что-то сделает, похвалите его: «Этот ты сказал, что ничего не умеешь? Да ты просто молодец, мне фору можешь дать!» Хвалите искренне!

Меняйте участников по принципу: если кому-то сложно быть в роли ведущего, поддержите его подольше, пусть он преодолеет себя, «пообвыкнется», а если вы сразу видите, что у человека нет никаких стеснений, тогда через полминуты можно его сменить.

Упражнение заканчивается, когда все побыли в роли ведущего.

Анализ упражнения:

- Трудно ли было выйти и танцевать перед всеми?

- Вы довольны собой?

Преодолевать себя – очень важное умение! Иногда мы боимся что-то сделать и не делаем этого. Иногда от смущения поступаем «с точностью до наоборот», а потом жалеем. Нам тяжело отказать, поэтому мы соглашаемся, а потом злимся на себя. Нам тяжело просить о помощи, поэтому мы стараемся справиться своими силами, а из-за этого попадаем в сложные ситуации, из которых потом тяжело выбраться.

Согласитесь, поддаться своим слабостям намного проще, чем проявить силу. А когда мы им поддаемся, мы начинаем сомневаться в себе, быть неуверенными в себе, зажимаемся еще больше. Когда же мы преодолеваем наши комплексы или барьеры, то начинаем больше себя уважать, наша уверенность в себе растет, а это очень важно! Мы способны на большее! Мы развиваем свой характер!

26. Упражнение-разминка «Снежки»

Пояснение: это разминочное упражнение. Разделите группу на две команды поровну (если не получается, участвует ведущий). А комнату разделите линией на 2 части (можно мелом или веревкой). Каждая команда располагается на своей части.

Инструкция:

Давайте, листы бумаги превратим их в комки, это будут наши снежки. (Дождитесь, пока все это сделают). Сейчас мы с вами будем играть в снежки. Задача вашей команды – победить! А побеждает та команда, на чьей стороне в итоге окажется меньше всего снежков.

Когда зазвучит музыка, вы начнете кидаться снежками. Увидев на своей части чужие снежки, вы должны подобрать их и перекинуть на другую сторону, и так до тех пор, пока музыка не прекратиться. Стоит только музыке умолкнуть, вы сразу же, моментально прекращаете кидаться снежками. Кто кинет снежок после окончания музыки, зарабатывает для своей команды штрафное очко. У нас будет 3 раунда. Все понятно? Начнем!

После окончания каждого раунда вам необходимо подсчитывать количество снежков на одной и другой половинах комнаты. У кого меньше – та команда победила в этом раунде!

Комментарий: Несколько раундов вам, наверняка, придется аннулировать, так как ребята и после окончания музыки будут продолжать кидаться снежками. Если такое произойдет, повторите инструкцию более серьезно.

Скажите, что очень хотите знать, какая команда способна победить честно. Если нарушит правила только одна команда, присвойте победу в этом раунде той команде, которая не нарушила правил, или «прибавьте» к их количеству снежков при подсчете еще 3 снежка, или переиграйте раунд. Действуйте на свое усмотрение.

Анализ упражнения:

- Как вы себя чувствуете после этого упражнения? Взбодрились?

Физическая нагрузка – это, между прочим, хороший способ переключить свое внимание с неприятных и мешающих нам чувств. В такой ситуации можно заняться спортом, уборкой или просто любимым делом (хобби)

27. Упражнение-разминка «Найди и коснись»

Пояснение: Это упражнение – великолепный «миксер», с помощью которого участники перемешиваются, контактируют между собой, обращая при этом внимание на разные аспекты действительности. Игра развивает внимательное отношение к окружающим, активизирует наблюдательность и аналитические способности.

Инструкция:

В этой игре я предлагаю вам расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а некоторые, возможно, заставят вас задуматься, но вы должны быстро сообразить и выпутаться из этой ситуации. В этом упражнении главное – темп! Готовы?

Итак, найдите и коснитесь:

- *чего-либо красного;*
- *холодного на ощупь;*

- шершавого;
- того, что весит примерно полкилограмма;
- круглого;
- железного;
- голубого;
- прозрачного;
- зеленого;
- чего-нибудь из золота;
- части одежды, показавшейся вам шикарной;
- руки, которую вы находите интересной;
- числа 15;
- слова «незабудка».

Это упражнение для разогрева, оно не требует обсуждения. В конце похвалите группу и плавно перейдите к следующему упражнению.

3.1.2. Игры на знакомство

Задача: На первом занятии наиболее важен момент знакомства с группой. Без того чтобы все хоть немного узнали друг друга, ты не сможешь вовлечь подростков в работу или ожидать от них откровенности. Эти игры – способы познакомиться участников и познакомиться с ними самому.

1. Упражнение «Снежный ком»
2. Упражнение «Знакомство в парах»
3. Упражнение «Разрешите представиться»
4. Упражнение «Меня зовут... Я люблю...»

Инструкция:

- Все участники группы садятся в круг.
- Ведущий берет в руки мячик, клубок или яблоко и говорит: «Меня зовут (называет свое имя), и я люблю (добавляется что угодно – например, играть в мяч, читать книги, ходить на дискотеки, свою подругу, маму и т.д.)».
- Потом ведущий передает следующему участнику клубок или яблоко, тот также представляется, говорит, что он любит, и передает предмет дальше.
- 5. Упражнение «Место справа от меня»

Инструкция:

- Участники и ведущий садятся в круг.
- По правую руку от ведущего остается пустой стул.
- Ведущий называет имя одного из участников и просит его/ее занять пустой стул.
- Ведущий обходит круг и просит каждого назвать свое имя.
- Участник, занявший пустовавший стул, говорит: «Хочу, чтобы (называет имя участника) сел по правую руку от меня. Названный участник встает, и место, где он до этого сидел, освобождается».
- Участник, сидящий слева от освобожденного стула, называет имя другого участника и просит его сесть справа от себя. Лучше, чтобы все участники двигались быстро: чем быстрее игра, тем она энергичнее и веселее.

- Игра продолжается до тех пор, пока не передвинулись все участники.

6. Упражнение «Имена и качества»

Инструкция:

Здесь нужно действовать точно так же, как в игре «Меня зовут... Я люблю...», но формула, произносимая участниками, уже другая: «Меня зовут... Я делюсь с группой...». Например: «Меня зовут Наташа, и я делюсь с группой...» – а дальше ведущий просит человека назвать любое позитивное качество, начинающееся на первую букву его имени. Наташа могла бы сказать «надеждой», Лариса – «любовью», Сергей – «смелостью» и т.д. Это помогает подросткам лучше запомнить имена друг друга и почувствовать себя свободнее.

7. Упражнение «Инопланетное приветствие»

Инструкция:

- Ведущий предлагает участникам образовать круг и разделить на три равные части: «марсиане», «плутонцы» и «уранцы».
- Ведущий рассказывает, что марсиане здороваются, постукивая одним кулачком по-другому, плутонцы – похлопывая себя по коленке, а уранцы – помахивая обеими ладонями над головой.
- После этого ведущий предлагает каждому представителю одной группы подойти к представителю другой группы, поздороваться своим способом, назвать свое имя и получить соответствующее приветствие в ответ.

8. Упражнение «Подбери карточку»

Материалы: одна карточка на каждого участника; маркер или ручка; шляпа или корзина.

Подготовка:

Перед началом занятия ведущий на отдельных карточках рисует картинки (фрукты, дома, цветы и т.д.). Затем каждую карточку разрезает на две части (в группах с нечетным числом участников одна карточка делится на три части).

Общее количество кусочков должно соответствовать числу участников.

Ведущий собирает кусочки и перемешивает их в шляпе или корзине.

Инструкция:

- Ведущий просит участников достать по одному кусочку бумаги из шляпы или корзины.
- После этого каждый участник обходит комнату и находит другого участника со второй половиной картинки.
- Встретившись, участники представляются друг другу и узнают друг о друге подробности (имя, из какой организации, где учиться и т.п.) (10 мин).
- Каждый участник должен представить своего партнера группе. На это у него не более 40 секунд.

9. Упражнение «Хобби»

Инструкция:

- Ведущий просит участников сесть в круг.
- Каждый участник должен выбрать одно из своих хобби, которое он с помощью мимики продемонстрирует группе.

- Ведущий представляется первым и мимикой изображает хобби, которое участники группы должны угадать.

10. Упражнение «Цветочек-трансформер»

11. Разминка «Паровозики»

Участники разбиваются на команды, по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, все остальные «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Тренер дотрагивается до последнего «вагона» и он переходит на место паровоза. Упражнение направлено на развитие сплочения, получения опыта ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам. Тренер должен следить за безопасностью участников. Для упражнения необходимо просторное, безопасное помещение. Количество участников от 5-30 человек.

12. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

13. Упражнение: «Ваши ценные качества»

14. Упражнение: «Здравствуй, мне очень нравится ...»

Цель: Это традиционная разминка, приветствия и установление контактов с использованием этой фразы в начале. Положительный настрой группы на дальнейшую работу.

Инструкция: Начиная с ведущего и потом по часовой стрелке каждый участник говорит фразу «здравствуй, мне очень нравится ...» и продолжает её в ситуации «здесь и сейчас».

15. Игра «Ищу друга»

Цель: определение понятия «дружба», критерий по которым мы выбираем себе друзей, упражнение дает возможность для проявления фантазии, увидеть товарищей в группе с новой стороны.

Материалы: листы бумаги (желательно разноцветных), ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, если нет столов – планшеты, большая доска для размещения объявлений.

Инструкция: *Я главный редактор газеты объявлений о поиске друзей. Каждый из вас сейчас может дать объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов, рисунков. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание. Время на подготовку – десять минут.*

Спустя отведенное время ведущий предлагает развесить листы на стенах. Подписывать их не нужно. Участники группы читают объявления. Каждый подходит к объявлениям, читает их и отмечает (кружком или галочкой) то объявление (или 2), которое привлекло его внимание, и он готов связаться с его подателем.

Вопросы для обсуждения:

- Чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов?

- Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Речь идет об объявлениях, не получивших ни одного выбора, - если такие окажутся.)

16. Упражнение «А вот бы ...»

Цель: Помечтать, пофантазировать о каких-то хороших вещах своей жизни. О надеждах и опасениях в жизни.

Инструкция: участники высказывают пожелания: «А вот бы ...» (скатерть самобранку, сверхмощное оружие, стать невидимкой, иметь волшебную палочку, быть всегда молодым)

Результат: Выводы группы о полученных результатах упражнения.

Рекомендации: Задавая уточняющие вопросы: а зачем, что это тебе даст, и что тогда будет. Выясняем о детских страхах, личных проблемах.

17. Упражнение «Я хочу тебя предупредить ...»

Инструкция:

Предлагаю вам побыть в роли взрослого, знающего человека, который может от чего-то предостеречь в жизни. Взрослые так любят давать указания детям. Для своего соседа слева продолжите фразу: «Я хочу тебя предупредить ...» и в продолжение то о чем вы бы хотели в жизни его предостеречь.

Результат:

Рекомендации: Выводы группы о полученных результатах упражнения.

18. Упражнение «Недостатки как достоинства»

Цель: Игра на поддержку участников, на сплочённость группы.

Инструкция: каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаются привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

19. упражнение «Японский театр»

- Группа делится на две команды.
- Из каждой команды выходит один участник, и по сигналу ведущего оба участника одновременно изображают роли, которые они выбрали.
- Победившей команде засчитывается одно очко.
- Ведущий подсчитывает очки на доске.

20. Упражнение «Теневой вождь»

21. Упражнение «Ветер дует на тех, кто любит...»

22. Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Ведущий и все остальные члены группы должны внимательно следить за этим и пресекать каждую попытку самокритики и самоосуждения.

Инструкция: После небольшой подготовки каждый участник занятия в течение 0,5 – 1 минут должен рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Человек, говорящий о себе,

не обязан обосновывать или объяснять, почему он считает те или иные свои качества сильной стороной. После этого участники образуют группы по три человека. Каждая из них находит себе место, где можно было бы разговаривать, не мешая остальным. Члены тройки должны обсудить, как мог бы каждый из них, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-нибудь по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями. Задумываясь об использовании сильных сторон, важно, прежде всего, принимать во внимание конкретные дела и ситуации, возникающие повседневно.

23. Упражнение: «Я хочу тебе подарить»

Цель: сплочение группы, возможность для проявления фантазии, эмоциональная поддержка, снять вероятные негативные последствия работы в группе, творческое самовыражение.

Инструкция: подарить гипотетический подарок соседу слева (не спрашивать, что дарить). После этого партнёр должен выразить свое отношение к вашему подарку. *Если понравился, то почему. Если нет, то, что хотел бы получить?*

24. Упражнение: «Преодоление трудностей»

25. Упражнение: «Мои жизненные планы»

Цель: работа с положительными воспоминаниями, позитивный настрой на события будущего.

Инструкция: каждому участнику предлагается вспомнить 2 хороших события из своей жизни в прошлом, и 2 события которые желательны в будущем. Ведущий, записывает желательные события на флипчарте.

Результат: обсуждение результатов упражнения.

26. Упражнение: «Мне нравится в тебе...»

Цель: возможность для проявления фантазии, бережное отношение друг к другу, уникальность, ценность каждого человека, выявление индивидуальных особенностей, создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: закончить предложение «Мне нравится в тебе...», выделяя те особенности личности каждого, которые были отмечены в процессе занятий.

Ведущий также может подготовить всем «комплименты».

Рекомендации: Как вариант можно данное предложение написать на листочках и вложить каждому участнику в именной конверт каждого участника.

27. Упражнение: «Человек, успешный в жизни»

Материалы: листы бумаги

Инструкция: необходимо выписать 15 качеств человека, необходимых ему для того, что быть успешным в жизни. После выполнения этого задания подростки объединяются в группы по 4-5 человек и делают общий список, также из 15-ти пунктов, после чего ранжируют их по убыванию значимости.

Результат: обсуждение получившихся списков (мнение по поводу индивидуального списка и группового, обозначение тех качеств, которые уже наличествуют и тех, которые еще необходимо приобрести).

28. Упражнение: «Ужасно – прекрасный рисунок»

29. Упражнение «Каждый...»

Пояснение: В этом упражнении участники группы работают с вопросами, которые вызывают воспоминания или эмоциональные реакции. Это упражнение нацелено на то, чтобы увидеть многообразие жизненных ситуаций. На каждого участника оказывают влияние истории, рассказанные другими, в результате чего все участники в той или иной степени переживают эмоциональную встряску и становятся ближе. Для этого упражнения вам необходимо подготовить карточки с распечатанными вопросами (см. ниже). Можно дополнить своими вариантами актуальными для вашей группы, при этом все карточки должны начинаться одинаково со слов «Каждый...» или «У каждого...». Приготовьте столько карточек, чтобы каждому участнику досталось по 2-3 штуки. Не беда, если некоторые вопросы будут повторяться.

Важно отметить, что при ответе на эти вопросы, необязательно говорить правду. Во-первых, потому, что быстрый ответ - так или иначе - будет правдой. А во-вторых, чтобы не было фильтрации того, что говорить, а что нет. Если заставить подростков говорить только правду, то они будут тщательно обдумывать, что можно сказать, а что нет, так как могут до конца не доверять группе.

Инструкция: Перемешайте карточки и положите их текстом вниз на стул, поставленный в центре круга.

Возможные варианты карточек для раздачи участникам:

- У каждого есть что-то, чему он благодарен. Чему благодарен ты?
- Каждый знает, каким образом он может помешать себе сам. Как это можешь сделать ты?
- Каждый хорошо разбирается в каких-то вещах. В чем разбираешься ты?
- Каждый добился в жизни успехов. Каких успехов добился ты?
- Каждый знает, что его волнует. Что волнует тебя?
- Каждый знает, какими бы вещами он занялся, если бы имел на это время. Чем бы занялся ты?
- У каждого есть цель, которую он хотел бы реализовать в следующем месяце. Какая цель у тебя?
- У каждого есть мечта, которую он хотел бы осуществить. Какая мечта у тебя?
- Каждый что-то хочет от своего партнера по жизни. Чего хочешь ты?
- Каждому известно, чего он раньше боялся. Чего боялся ты?
- Каждый знает, чему он недостаточно доверяет. Чему не доверяешь ты?
- Каждый знает, чего ему не хватает. Чего не хватает тебе?
- Каждый в своей жизни что-то приносил в жертву. Что приносил в жертву ты?
- Каждый обладает талантами. Каким талантом обладаешь ты?
- Каждый уверен в определенных вещах. В каких вещах уверен ты?
- Каждый имеет то, что он ценит в жизни. Что ценишь ты?
- Каждый знает о том, что его отталкивает. Что отталкивает тебя?
- У каждого есть предубеждения. Какие предубеждения есть у тебя?
- У каждого есть то, о чем он не хотел бы говорить. О чем не хочешь говорить ты?

- Каждому известно, на что он может рассердиться. На что можешь рассердиться ты?
- Каждому известны правила, которые он нарушал в жизни. Какие правила нарушал ты?
- У каждого есть особенно прекрасные воспоминания детства. Какие воспоминания есть у тебя?
- Каждый слышал от своих родителей нотации. Какие нотации слышал ты?
- Каждый знает, что он ненавидит. Что ненавидишь ты?
- Каждый знает то, что он слышит от других с удовольствием. Что слышишь с удовольствием ты?
- Каждому известны те решения, которые другие принимали ради нас. Какие решения принимались ради тебя?
- Каждый знает, чего ждут от него родители. Чего ждут от тебя?
- Каждый знает то, чего он никогда не рассказывал своим родителям. Чего не рассказывал ты?
- Каждый знает, что он хотел бы контролировать. Что хотел бы контролировать ты?
- У каждого есть проекты, которые он не закончил. Какие проекты не закончил ты?
- Каждый знает то, что он никогда бы не сделал снова. Чего не сделал бы снова ты?
- Каждый знает, кого он хотел бы простить. Кого хотел бы простить ты?
- Каждый знает, что он хотел бы простить себе самому. Что хотел бы простить себе ты?
- Каждый совершал ошибки. Какие ошибки совершал ты?
- Каждый знает, что он мог бы порекомендовать другим. Что мог бы порекомендовать ты?
- Каждый знает, за что он мог бы взять на себя ответственность. За что мог бы взять ответственность ты?
- Каждый знает вопросы, от которых он уклоняется. От каких вопросов уклоняешься ты?

Сейчас вы один за другим по кругу будете отвечать на вопросы. При этом тот, кто будет отвечать, сам не подходит к стулу и не берет карточку в руки – за него это будет делать его сосед справа. Он подходит, берет любую карточку в руки и зачитывает ее. Тот, кто отвечает, должен ответить на вопрос как можно быстрее. Вы можете отвечать на вопрос правдиво, а можете выдумать что-нибудь. Главное условие - чтобы вы отвечали не задумываясь. При этом не играет роли, соответствует действительности ваш ответ или нет.

Ответы не комментируем. Никаких дополнительных вопросов не задаем.

Играйте до тех пор, пока каждый участник по 2-3 раза не ответит на вопросы.

Анализ упражнения:

- Как вы себя чувствовали во время этой игры?
- Что было для вас самым важным в это время?
- Какая ситуация «зацепила» больше всего?

Цель этого упражнения - создать у вас эмоциональный настрой на сегодняшнее занятие. Когда мы слышим чужие ответы, мы сравниваем их со своими ответами. Мы вспоминаем ситуации, которые были у нас в жизни. Что-то нас цепляет больше, что-то меньше. Однако многообразие жизненных ситуаций поражает!

30. Упражнение «Таможня и контрабандист»

Пояснение: Группа делится на 2 команды. Команды становятся напротив друг друга. Участники каждой команды становятся в линейку, плечом к плечу. Образуется своеобразный коридор. Первым людям из команд дается по карандашу или ручке.

Инструкция: *По моей команде вы начнете за своими спинами передавать карандаш друг другу так, чтобы другая команда не видела: от первого человека в вашей команде - к последнему и назад, до тех пор, пока я не скажу: «Стоп!». Таким образом, карандаш окажется у какого-то одного человека. Понятно? Итак, начали!*

После того, как карандаш оказался у кого-то одного, начните опрос каждого участника. Пусть каждый участник команды № 1 выскажет свое мнение: у кого находится карандаш в команде № 2. Почему? Каждый должен найти 3 аргумента относительно своей точки зрения. Например, один из участников команды № 1 говорит про команду № 2: «Я думаю, что карандаш у Сережи»:

- 1) *Сережа дергался в момент команды «Стоп».*
- 2) *Он покраснел.*
- 3) *Сережа загадочно улыбается, скорее всего, он держит карандаш.*

После того, как все из команды № 1 выскажутся, команда № 2 показывает, у кого карандаш. После этого каждый член из команды № 2 также начинает высказывать свое мнение (подтверждая его тремя аргументами) относительно того, у кого из команды № 1 находится карандаш.

Так можно поиграть несколько раундов, в конце подводится итог, какая команда лучше распознала, у кого карандаш.

Анализ упражнения:

- *Как вы определяли, у кого карандаш?*

- *Трудно ли было выразить свое мнение? Почему?*

Умение выразить свое мнение очень важно, даже если вам кажется, что у вас его нет. Оно есть всегда, просто надо понять, какая позиция вам ближе, нужно быть внимательнее к себе и своим ощущениям.

31. Упражнение «Доверяющее падение»

Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы - его не уронить. Упражнение направлено на получение опыта преодоления недоверия и страха, приобретение опыта доверительного отношения и поддержки. Важно обеспечить «поимку» падающего. В упражнении могут принять участие от 7-15 ребят.

32. Упражнение: «Ситуация, в которой я чувствую себя уверенно»

Цель: возможность для проявления фантазии, внимание к собственным чувствам и переживаниям, снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, творческое самовыражение.

Материалы: листы бумаги, ручки, листы бумаги, простые карандаши, ластик, цветные карандаши или фломастеры, акварельные краски (желательно 24 или 36 цветов), кисточки.

Инструкция: каждому участнику группы рассказать о той ситуации, в которой он чувствует себя уверенно.

33. Упражнение "Ценности"

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

34. Игра «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).

- *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?*

3.1.3 Деление участников тренинга на группы

На каждом занятии вы можете столкнуться с необходимостью поделить участников тренинга на пары или группы. Существует несколько способов, которыми вы можете воспользоваться:

1. «На первый-второй рассчитайся!»

С этим способом все понятно. Первые номера образуют одну группу, вторые – вторую группу, третьи номера – третью и т.д.

2. «Я хочу!»

Выбираются добровольцы, которые сами набирают себе группы. Если надо 3 группы, выбираются 3 добровольца, которые набирают себе команды по одному человеку поочередно (сначала один, потом второй, потом третий, потом опять первый, второй и т.д.).

3. «От сих до сих...»

Принудительный способ. Если все участники сидят в кругу, ведущий делит круг пополам, одна половина которого составляет одну группу, а вторая – вторую. Точно так же можно поделить группу и на три, и на четыре подгруппы.

4. Деление по признаку

Деление на команды по полу, длине волос, цвету глаз, цвету одежды и т.д.

5. По дате рождения

Все, кто родился с января по конец июня – в одной команде, остальные – во второй команде. Так же можно поделить по сезонам: кто родился зимой и весной – одна команда, а летом и осенью – другая команда. Можно делить по принадлежности к знаку Зодиака или зодиакальным стихиям (земля, вода, огонь, воздух).

6. «Жребий»

Необходимо заранее подготовить бумажки с номерами или разного цвета. Для деления на две команды подойдут шахматы..

7. «Фруктовая корзина»

Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны

поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку. В нем могут участвовать от 6-15 человек.

8. «Атомы и молекулы»

См. описание этого способа в разделе «Разминка». (Последнее количество атомов в молекуле должно быть таким, чтобы все участники разделились на нужное число команд)

9. «Поросята и котята»

Участники делятся на группы: «поросят», «котят» и «утят». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих «собратьев». Тренер заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью. Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. Могут участвовать 6-30 человек.

10. «Головоломка»

Материалы: открытки и сумка.

Подготовка: Ведущий заранее разрезает несколько открыток на кусочки, по количеству участников подгруппы, например, три открытки на четыре части каждую и т.п.

Инструкция:

1. Ведущий кладет кусочки открытки в сумку и предлагает каждому участнику команды вытащить один.
2. Команду составляют те, кто держит кусочки одной и той же открытки. 11.

11. «Зоопарк»

Материалы:

-сумка;

-бумажки с надписями «тигр», «лев», «слон» и т.п. – в зависимости от того, на сколько групп ведущий хочет разделить участников. Например, могут быть три бумажки с надписью «слон», три бумажки с надписью «тигр» и три бумажки с надписью «лев».

Инструкция:

- Ведущий кладет бумажки в сумку.
- Ведущий предлагает всем участникам достать по одной бумажке.
- «Тигры», «львы» и «слоны» объединяются в соответствующие команды.
- В последующем команды нужно называть «тиграми», «львами» или «слонами».

3.1.4 Тематические игры и упражнения.

1. Игра «Ассоциации»

Задачи:

- выявить отношение подростков к проблеме;
- узнать о тех мифах, которые распространены в подростковой среде;
- сориентироваться в подростковом мировоззрении.

Материалы: иллюстрации (фотографии, вырезки из журналов, связанные с проблематикой); желательны – не только конкретные картинки, но и абстрактные изображения, дающие почву для размышлений.

Инструкция:

- Ведущий показывает картинку и просит всех участников по очереди объяснить, как проблема ассоциируется у них с этой картинкой.
- Можно провести игру по-другому: не предлагать картинки, а просто попросить продолжить фразу «Проблемаозначает для меня...» или «Я знаю, что проблема...» и т.д.
- В этой игре ведущий берет первое слово и первым объясняет свои ассоциации или завершает предложенные фразы.

2. Упражнение «Встать – сесть»

Цель: информирование подростков по теме «Манипуляции»

Инструкция: ведущий дает участникам тренинга инструкции: «Встать, переместиться, что-нибудь сделать». До того момента пока кто-нибудь не спросит: «А зачем?»

Результат: участники должны сделать вывод о том, что нужно быть внимательным к тому, что вам говорят, кто просит и о чем, и самое важное стоит ли это делать и к какой цели это приведет.

Рекомендации: упражнение хорошо использовать в начале тренинга на «зависимость от наркотических веществ»

3. Упражнение «Распределить по вредности для организма, второй список полезности»

Цель: определение уровня знаний о ПАВ (виды и воздействие на организм)

Возраст участников: 12 -18 лет

Материалы: листы, бумаги маркеры

Инструкция: ведущий делит участников на группы, составить список ПАВ распределив их по важности вредности и полезности для организма.

Результат: диагностика у участников уровня знаний о ПАВ, склонности к употреблению того или иного ПАВ, отношения к ним.

4. Упражнение «Дар убеждения»

Цель: скрытая профилактика социально негативных явлений в обществе, оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи, попрактиковаться в «формировании поведения свойственной уверенной личности».

Материалы: 2 одинаковых коробочки с вложенным в 1 из них какого-либо предмета (бумажка), или книжки в одной из которых лежит календарик, листочек бумаги.

Инструкция: Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает коробочку, книгу в одном из которых лежит бумажка, календарик. После того, как оба участника выяснили у кого из них в коробке лежит бумажка, так чтобы этого не видели остальные участники - каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробочке либо книге лежит бумажка. Задача публики решить, у кого же именно лежит в коробке бумажка.

Результат: Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили детей поверить в ложь.

5. Упражнение «Мое»

Цель: упражнение о зависимости от психоактивных веществ.

Инструкция: игра проводится в парах, один обнимает другого с возгласом "мое", партнёр вырывается, затем меняются местами.

Результат: Обсуждение ощущений, которые возникли при проигрывании этих 2 ролей.

6. Упражнение: «Портрет зависимости»

Цель: упражнение с элементами арт-терапии направленное на то, чтобы помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

Материалы: листы бумаги, ватман, кисточки, краски, простые карандаши, ластики

Инструкция: *Нарисуйте "зависимость" так как вы её понимаете, представляете. Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы произносите слово «зависимость»*.

Рекомендации: Можно использовать как индивидуальную работу, так и в виде коллективного рисунка.

7. Упражнение: «Хорошие причины, чтобы уже сегодня бросить курить»

Цель: профилактика курения табака.

Материалы: флипчарт, маркеры

Инструкция: упражнение проводится в виде мозгового штурма. Перечислите те причины, по которым стоит бросить курить. Например:

- Улучшится настроение
- Появится много энергии
- Станете свободнее
- Уже сегодня значительно уменьшите риск заболеть раком
- Уже сегодня значительно уменьшите риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями
- Уже сегодня лёгкие начнут очищаться от ядов копившихся годами

Результат: Кому из вас нужно то, что перечислено. Кто-то принял решение бросить курить или никогда не начать? Почему?

8. Игра «Живая диаграмма»

Задачи:

-ввести в тему занятия;

-выяснить степень информированности участников по данной проблеме.

Инструкция:

1. Все участники выстраиваются в линию, не касаясь друг друга, и закрывают глаза.

2. Ведущий формулирует ряд утверждений. Если участник согласен с утверждением, он делает шаг вперед, если не согласен – шаг назад, если не знает ответа – остается на месте.

Утверждения могут быть, например, такими:

- ВИЧ и СПИД – это одно и то же.
- ВИЧ можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ-инфицированным.

- По внешнему виду человека можно определить, есть ли у него ВИЧ.
- Употребление инъекционных наркотиков – один из основных путей заражения ВИЧ.
- ВИЧ передается через кровососущих насекомых.
- Если человек заразился ВИЧ, то тест сразу же покажет наличие вируса в его организме.
- Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ.
- ВИЧ не поддается полному излечению.

Если бы участники точно знали информацию, соответствующую утверждениям ведущего, они остались бы в прямой линии. Но, как правило, открыв глаза, ребята видят, что все оказались в разных местах.

Анализ этого упражнения дает возможность логично перейти к информационному блоку занятия.

9. Упражнение «Дерево проблем»

Цель: показать, что причины приобщения к наркотикам могут быть разными, а последствия - одинаково тяжелыми.

Пояснение: Участники делятся на две группы. Участники одной из групп в течение 3-х минут должны записать на листе как можно больше причин, почему люди обращаются к наркотикам. Участники другой – как можно больше последствий. Пока группы работают, сделайте на доске заготовку – рисунок корней и кроны дерева (или используйте заранее заготовленный плакат).

После того, как закончится время, попросите участников подгруппы «причины» подойти к доске и в корнях дерева записать причины, которые они выделили. Затем группа «последствия» записывает в кроне последствия потребления наркотиков.

(Для этого упражнения можно использовать небольшие стикеры, на которых участники записывают причины и последствия, а потом приклеивают их к плакату).

Если необходимо, то подскажите им:

ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ
<p><i>Одиночество;</i> <i>За компанию;</i> <i>Заставили;</i> <i>Чтобы повеселиться;</i> <i>Проблемы в семье;</i> <i>Конфликт с учителем;</i> <i>Показать другим, что взрослый;</i> <i>Жизненная трагедия;</i> <i>Не знал, что ему предлагают;</i> <i>Любознательство;</i> <i>Забывать про проблемы;</i> <i>Болезнь – чтобы было легче;</i> <i>Был пьян – не помнит;</i> <i>Как все;</i> <i>Не смог отказать;</i> <i>И др.</i></p>	<p><i>Потеря друзей;</i> <i>Проблемы в семье;</i> <i>Безденежье;</i> <i>Воровство;</i> <i>Продажа имущества своего и своей семьи;</i> <i>Разрыв с семьей;</i> <i>Болезни, проблемы со здоровьем;</i> <i>Потеря работы;</i> <i>Потеря интереса к чему-либо вообще, кроме наркотиков;</i> <i>Проституция;</i> <i>ВИЧ/СПИД;</i> <i>Одиночество;</i> <i>Проблемы с психикой;</i> <i>Потеря возможности зачать и родить ребенка;</i> <i>Потеря интереса к жизни;</i> <i>Бродяжничество;</i> <i>Нарушение закона и наказание (тюрьма);</i> <i>Смерть (сам умерт или убит).</i></p>

Анализ упражнения: Любая зависимость влияет на человека негативно, приводит к печальным, а зачастую страшным последствиям. Употреблять что-то или нет, заниматься тем или иным делом – этот выбор человек делает сам (мы не будем говорить о случаях, когда человек подвергся насилию или его вынудили, ведь большинство людей сделали выбор в пользу наркотиков все-таки самостоятельно). Неужели человек хочет именно этих последствий для себя и своих близких? Скорее всего, нет. Почему же тогда он делает такой выбор? Попросите участников свободно высказаться на эту тему и выслушайте их. В конце упражнения обратите внимание участников на то, к каким последствиям может привести даже незначительная на первый взгляд причина. Проведите линии по нарисованному дереву от «любопытства» - к «тюрьме», от «за компанию» - к «проституции», от «забыть про проблемы» - к «проблемы со здоровьем» и «смерть».

10. Упражнение «Незаметный предмет»

Пояснение: Упражнение позволяет участникам понять, что чаще всего заставляет подростков начать курить.

Для этого упражнения необходим какой-нибудь предмет, например, колпачок от фломастера или кольцо, но лучше колпачок - из-за сходства с сигаретой.

Инструкция:

Сейчас вы все выйдете за дверь, а я спрячу вот этот колпачок от фломастера (показывает всем колпачок), точнее говоря, не спрячу, а положу на какое-нибудь видное место так, чтобы вы могли его увидеть, ничего не поднимая, не открывая, никуда специально не заглядывая. Иными словами, он будет лежать на каком-то видном месте, однако сразу не будет замечен, т.к. это небольшой предмет. Вашей задачей будет найти этот колпачок: увидеть, но не брать (!) и тихо, никому не говоря, что вы его нашли, немного запутав следы, сесть в круг. Если вы сели в круг – это означает, что вы знаете, где лежит колпачок. Я буду подходить к сидящим в кругу, чтобы уточнить, действительно ли они нашли колпачок. А все остальные будут продолжать искать колпачок. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не будут сидеть в кругу, а значит, знать, где лежит колпачок.

Далее спрятать предмет может и кто-то из участников.

Комментарий: Подростки обычно с азартом играют в эту игру. Однако задача ведущего - сделать правильные выводы после упражнения. Первое, на что должен обратить внимание ведущий: упражнение от начала до конца должно быть проведено правильно. Если кто-то, кто первым найдет колпачок, закричит: «Вот же он!», то вам необходимо начать игру заново и еще раз обратить внимание ребят на инструкции.

Если упражнение проведено правильно, то чем больше участников уже будет сидеть в кругу, тем больше остальным, которые еще ищут предмет, будет хотеться его найти. Особенно сильный дискомфорт будет испытывать последний человек. Вы можете подсказать, указав, на какой половине или четверти комнаты спрятан предмет, но не больше. Помните: те чувства, которые он испытывает, очень важны для анализа упражнения.

Анализ упражнения: Начнем наше обсуждение с простых вопросов:

- Как вы искали?

- На что ориентировались в поиске?

- Что чувствовали, когда находили предмет?

- А что испытывали, когда долго его не могли найти?

Послушайте ребят, пусть все выскажутся и ответят на ваши вопросы. Во время высказываний обратите внимание на несколько моментов. Этим можно подвести итог упражнению:

1) Поднимите руку те, кто хотел, как можно быстрее отыскать предмет. Скорее всего, таких будет заметное большинство или даже все. Если нет, можно спросить: Неужели вы не хотели, как можно скорее найти колпачок, чтобы побыстрее оказаться в кругу? Обратитесь к каждому, кто не поднял руку, персонально: То есть ты, Маша, стремилась не найти предмет, поэтому ты ходила и искала его? Количество ребят, поднявших руку, возрастет.

На самом деле, выполняя это упражнение, все хотят найти предмет как можно быстрее: это позволяет нам почувствовать свою успешность, превосходство над другими. Или хотя бы не оказаться позади всех. Точно так же, начиная пробовать сигареты, мы стремимся быть продвинутыми, взрослыми, казаться интересными и успешными. К сожалению, курение – это легкий, да к тому же обманчивый способ достичь всего этого. Кому хочется прикладывать усилия, чтобы действительно быть интересным? А скажите, какие люди кажутся вам интересными? Послушайте ответы, поблагодарите, скажите: «Да, и мне такие люди интересны», а потом подведите ненавязчивый итог: «Видите, оказывается, не обязательно курить, чтобы быть интересным и взрослым».

2) Обратите внимание участников на чувства людей, которые оставались искать колпачок, когда все уже сидели в кругу (на чувства последних и предпоследних ищущих). Скажите: Когда остаешься последним, очень хочется поскорее присоединиться к большинству, так как чувствуешь, что отличаешься от всех, чувствуешь, что ты не такой, как все. Это угнетает. Человек начинает защищаться. Выслушайте высказывания участников.

Давайте проведем аналогию с курением. Когда большинство твоих друзей курит, тебе хочется быть с ними, так как они часто уходят покурить и поговорить, а ты как бы одинок. Очень похожие ощущения. Мы поддаемся чувству стадности, начинаем курить тоже. А чтобы не поддаться этому чувству и не присоединиться к толпе, не начать курить, надо быть самодостаточной личностью, индивидуальностью, что, безусловно, трудно. Некоторые мои знакомые ходили с курящими на перекур, но не курили, хотя это тоже курение, только пассивное. Другие знакомые находили время и место пообщаться со своими друзьями, чтобы не попадать в такую ситуацию, например, когда в компании есть и некурящие люди. Можно общаться один на один, тогда и курящий друг будет курить реже.

А вообще, многие начинают курить именно для того, чтобы не быть белой вороной. Можно бояться стать белой вороной, а можно повернуть ситуацию с точностью до наоборот, как в анекдоте:

Появилась белая ворона в стае.

Ее спрашивают:

- Ты что такая белая?

- Не белая, а платиновая блондинка!

Теперь в стае есть одна черная ворона.

И последнее, что хотелось бы сказать по поводу этого упражнения: оно учит быть внимательным, учит наблюдать и смотреть на вещи под необычным углом зрения. Это качество очень полезно по жизни. Умение наблюдать за собой, понимать себя, умение наблюдать за другими позволяет нам избежать многих проблемных ситуаций. Например, заметить, что вокруг нас не дружеская компания, а, наоборот, угрожающая нам, чтобы вовремя «сделать ноги», защитив тем самым свою жизнь и здоровье.

11. Упражнение «Ночевка»

Пояснение: Данное упражнение позволит лучше познакомиться с понятием толерантности, а также с ситуациями, в которых данное понятие применимо.

Также оно позволит участникам осознать свое отношение к разным, непохожим на них, людям.

Реквизит, необходимый для этого упражнения – карточки (карточки распечатать заранее). Каждому участнику на спину на булавке вешается карточка так, чтобы он не знал, какая карточка ему досталась. Зато он может спокойно видеть, какие карточки достались другим участникам упражнения. Договоритесь, чтобы ребята не рассказывали друг другу до конца упражнения, какая карточка висит у них на спине.

Карточки: «Таджик», «Фанат «Спартака», «Инвалид», «Бизнесмен», «Панк», «Любитель тяжелой музыки», «ВИЧ-инфицированный», «Глухонемой», «Наркоман», «Актриса», «Человек с заячьей губой», «Чернокожий», «Чеченец», «Больной синдромом Дауна», «Спортсмен», «Врач».

Инструкция:

Сейчас я каждому из вас приколю на спину карточку, которая будет отражать некую роль. Вы не будете знать свою роль, зато будете видеть чужие роли. Давайте договоримся, что до конца упражнения вы не будете рассказывать друг другу о том, какая карточка у кого на спине, и не будете - даже случайно - называть друг друга в процессе этого упражнения – это очень важно. Иначе смысл этого задания пропадет. А задание такое. Представьте, что автобус, на котором вы ехали в другой город, сломался, и вы все, его пассажиры, вынуждены заночевать в пансионате. Вам предоставили трехместные номера. Вы должны решить, кто с кем переночует в одном номере (на пол человека внимания не обращайтесь). Обращайте внимание только на карточки на спине. И помните: держите в секрете, кому какая карточка досталась. Вы должны распределиться так, чтобы всем хватило места. В трехместном номере может заночевать один, два или три человека. Номера могут остаться пустыми. Все понятно? Тогда вперед... итак все вы оказались в пансионате... Рекомендация ведущему: на 10 человек лучше предоставить 5 трехместных номеров, на 15 человек – 6 номеров.

Анализ упражнения:

- Кто с кем оказался в одном номере?

- Кто оказался один?

- Почему именно эти персонажи оказались одинокими? О чем это говорит?

Ведущий должен сконцентрировать внимание ребят на том, что отвергнутыми оказались не сами ребята, а их персонажи. Мы с вами почувствовали на себе, что значит нетерпимость. А также узнали, какие люди нуждаются в нашем принятии и поддержке больше всего (это те, кто оказался один в комнате). В этом упражнении было много людей, которые на нас не похожи. И мы смогли понять, как мы к этим людям относимся. Таким образом, в толерантном отношении нуждаются люди, которые на нас в чем-то не похожи. Причем это «что-то» для нас обычно очень значимо. И поэтому мы можем себя вести с ними по-разному: терпеть или нет, принимать или нет, поддерживать или нет. В понятие «толерантность» входят такие элементы, как:

- терпимость (мы терпимо относимся к тому, кто на нас не похож);
- принятие (мы принимаем человека или ситуацию такой, какая она есть, без осуждения);
- поддержка (мы стараемся поддержать человека, который на нас не похож).

Следует отметить, что мы не обязаны всех любить, не обязаны всех поддерживать или принимать, но и ненавидеть человека только за то, что он чем-то от нас отличается, тоже не стоит. Мы можем в этом случае просто терпимо к ним относиться, понимая, что такое встречается, что бывает другая жизнь, другие люди, а не только «мы любимые».

12. Упражнение «Блюдо»

Пояснение: Это упражнение позволяет участникам тренинга задуматься над тем, что они подразумевают под разными словами, в том числе и под словом «здоровье». Эта информация также полезна и для ведущего.

Разделите группу на 3 подгруппы и раздайте каждой по чистому листу и ручке (участникам может понадобиться больше листов и, возможно, цветные карандаши или фломастеры).

Инструкция: Сейчас каждая из подгрупп должна будет почувствовать себя поварами и составить рецепты 3-х разных блюд. Первая подгруппа будет составлять рецепт дружбы, вторая – рецепт успеха, третья – рецепт здоровья. Ингредиентами этого блюда будут не продукты питания, а то, что вы сами придумаете. На все это у вас есть 10 минут. Постарайтесь сделать свое блюдо оригинальным и необычным. В конце мы подведем итог и познакомимся со всеми тремя рецептами. Перед тем, как вы приступите к заданию, я прочитаю вам один рецепт, который, я думаю, разбудит вашу творческую мысль: «Рецепт любви»: 500 гр. страсти, 300 гр. влюбленности, 100 гр. дружбы и уважения, добавить 50 поцелуев и 10 объятий по вкусу. Все это приправить терпением и оставить в теплом уголке вашего сердца. Блюдо должно настояться. Подавать горячим! После того, как рецепты написаны, каждая группа представляет свой рецепт.

Анализ упражнения: Обсудите вопросы:

- Что вы считаете главным ингредиентом в блюде «Дружба»? Почему?

- А в блюде «Успех»? Почему?

- А в блюде «Здоровье»? Почему?
- Какой рецепт, как вы думаете, было составлять труднее всего? Почему?
- Чей рецепт вам понравился больше всего?

Выслушайте ответы участников.

После обсуждения поаплодируйте друг другу.

13. Упражнение «Ромашка» (ценности)

Пояснение: Это упражнение направлено на осознание участниками всего, что для них ценно, оно помогает ребятам ответить на вопросы: без чего мы не можем себя помыслить? Что для нас по-настоящему важно и значимо? Для этого упражнения необходим специальный реквизит: каждому участнику выдать лист А4 с изображением ромашки), по одному набору фломастеров (по 6-12 цветов) и ножницы.

Комментарий: Приложение можно распечатать на разной цветной бумаге и дать эти листы всей группе.

Инструкция-1: *Сейчас каждому из вас предстоит сделать ромашку. Но это будет не простая ромашка.* Раздайте листы с ромашками и фломастеры (ножницы пока не давайте), попросите участников разместиться за столами поудобней, так, чтобы им никто не мешал. Ведущий тоже должен будет сделать свою ромашку. Комментарий: Далее ведущий может воспользоваться доской, чтобы показать, как и где писать. В центре этой ромашки, прямо на сердцевине напишите «Я». Подождите, пока участники это сделают.

Основное задание – сделать надписи на лепестках. На каждом из лепестков вы должны 6 раз ответить на такие вопросы (сколько лепестков - столько и ответов): (желательно эти вопросы записать на доске после прочтения.)

- «Без чего я не был бы я?»
- «Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»
- «Без чего я себя не представляю?»

Напишите каждый свой ответ на отдельном лепестке. Ведущий может помочь участникам, немного направив их мысль: на лепестках, например, могут быть написаны:

- какие-то важные вам люди: родители, друзья;
- важные чувства: любовь, понимание;
- ваше хобби, учеба;
- какие-то очень важные для вас вещи: плеер, чей-то подарок.

В общем, пишите все, что угодно, все, что для вас действительно значимо и без чего вы себя не представляете. Также вы можете украсить свою ромашку, но только после того, как подпишете все лепестки. Все ли понятно? Какие есть вопросы?

Дайте на эту работу время около 5-7 мин. (В это время можно включить спокойную музыку, желательно без слов). А после того как все подписали лепестки ромашки, раздайте ножницы: а сейчас вырежьте цветок так, чтобы лепестки были присоединены к сердцевине. Покажите на своем примере, для этого заранее вырежьте одну ромашку сами.

Инструкция-2: *Давайте теперь сядем в круг. Посмотрите, пожалуйста, все на свои ромашки. Какие они у вас получились красивые и непохожие друг на друга!*

Сейчас нам всем предстоит сделать вот что. Ведущий тоже должен быть со своей ромашкой. Вы должны будете аккуратно оторвать от своей ромашки лепесток со словами: «Я самодостаточная личность, поэтому смогу потерять и/или обойтись без...», и вы произносите то, что написано на одном из лепестков. Затем отрываете его. Например, «Я самодостаточная личность, поэтому смогу обойтись без Интернета». Отрывая лепесток, вы должны представлять себе, как вы на самом деле теряете то, что написано на лепестке. Отнеситесь к этому упражнению серьезно, с полной ответственностью и отдачей. Лепесток, который вы оторвали, мы бросаем в центр нашего круга. Далее ведущий начинает и отрывает один лепесток от своей ромашки. Все это выполняется по кругу. Сначала все по очереди отрывают один лепесток от своих ромашек, потом второй и так далее, пока у участников не осталось по 2 лепестка или сами участники не задали вопрос: «А если я не хочу расставаться с моими лепестками»? Вы говорите: «Вы можете оставить 1-2 лепестка, которые вы точно не можете потерять или без которых вы стопроцентно не сможете обойтись в своей жизни». Важно! Как показывает практика, участники с легкостью и, возможно, даже с некоторым сарказмом начинают отрывать лепестки. Здесь важна роль ведущего: он должен призывать к серьезности и просить слушать друг друга. Человек, который отрывает лепесток, должен быть в центре внимания. Однако ближе к концу, подростки сами становятся серьезными. Им все труднее и труднее отказываться от того, что они написали на лепестках. Ведущий должен настаивать, когда дойдет очередь до конкретного человека, чтобы тот обязательно оторвал лепесток. Однако известны случаи, когда ребята отрывали лепесток с надписью «любовь», выкидывали себя (сердцевину ромашки «Я»), а любовь оставляли. Один подросток не смог оторвать последний лепесток с надписью «родители», сказав при этом: «Без них я никто». Ведущий обычно настаивает, чтобы ребята отрывали лепестки, но, когда сами ребята высказывают подобные мысли или наотрез отказываются отрывать последний лепесток (а такое часто бывает), ведущий должен уступить.

Анализ упражнения:

- Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно?*
- Что вы сейчас чувствуете?*
- Как вам без всего того, что вам дорого?*
- Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках?*
- Что же вам так не хотелось от себя отрывать?*

Ведущий должен прислушаться к ответам участников, чтобы услышать ответ – «ценности». Если участники такого ответа не дали – назовите его сами. Мы с вами при помощи этого упражнения не только узнали, что для нас ценно, но и как бы проранжировали наши ценности. Проранжировали – значит, расположили в порядке значимости: от менее ценного – к более ценному. То, в какой последовательности мы отрывали лепестки, говорит о том, что для нас менее значимо, а что – более. Те лепестки, которые дольше всего

продержались, для нас важнее всего (точнее, важнее всего то, что на них написано). Посмотрите на центр нашего круга, здесь - наши ценности.

14. Дискуссия «Ценности разных эпох»

Цель: осознание общечеловеческого характера основных ценностных ориентаций

Необходимые материалы: информация для работы в малых группах (ксерокопии нижеприведённых текстов)

Законы Хаммурапи (II век до н.э., Общемесопотамское царство)

- Если человек украл осла, овцу или раба, он – вор, и должен быть наказан
- Если сын ударил отца – ему следует отрубить руку
- Если человек не укрепил насыпь на своей земле, и вода прорвала ее, затопив поля соседей, пусть виновный возместит им убытки. Если ему нечем платить, следует продать все имущество и его самого, а полученное серебро пусть соседи поделят между собой.
- Если человек имеет долг, его жена, сын или дочь должны быть три года в рабстве, затем их следует отпустить.

Всеобщая декларация прав человека (Европа, 1946 г.)

- Все люди рождаются свободными и равными в своих достоинствах и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать друг с другом в духе братства
- Каждый человек имеет право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность
- Никто не должен содержаться в рабстве или в подневольном состоянии
- Никто не должен подвергаться пыткам или бесчеловечным, унижающим его честь и достоинство наказаниям
- Все люди равны перед законом, и имеют право, без всякого различия, на равную защиту закона.

Резюме ведущего: Некоторые ценности переменчивы, но общечеловеческие ценности – добро, справедливость, красота, истина - были и будут всегда.

15. Упражнение «Игра 17 палочек»

Пояснение: Цель упражнения – показать подросткам, как легко «втянуться» и стать наркоманом и что наркотики – это «игра», в которой невозможно выиграть. Эта цель озвучивается не в начале упражнения, а при его анализе. Вы делите группу на 3-4 подгруппы. Каждую подгруппу посадите за стол и раздайте каждой по 17 палочек. (В качестве палочек могут выступать ручки, карандаши, фломастеры, спички, деревянные палочки для барбекю (шашлыка) или то, что вы сами придумаете).

Инструкция: Ведущий стоит по одну сторону стола, а подгруппа - по другую. Между ними на столе лежат 17 палочек. Палочки лежат, как показано на рисунке ниже. Сейчас мы с вами сыграем в одну игру. Играть будем так: с одной стороны стола - я, а с другой стороны – одна из подгрупп.

Суть игры состоит в следующем: между нами лежат 17 палочек. Мы по очереди тянем палочки (сначала вы, потом я, потом опять вы, потом я и т.д.) За один ход можно вытянуть 1, 2 или 3 палочки. Чья из сторон возьмет

последнюю палочку, та и проиграла партию. Во время игры вы можете советоваться, а можете выдвинуть одного представителя.

Ваша цель – набрать как можно больше баллов. Изначально я дам вам 100 баллов. И за каждую проигранную партию вы получите –10 баллов (минус 10), а за каждую выигранную партию +20 баллов. В любой момент вы можете остановиться и перестать играть. Это понятно? Посмотрим, какая подгруппа наберет больше всего баллов. Учтите, я очень хорошо играю! Поэтому подумайте: может, вовсе не играть ни одной партии, тогда ваш результат будет 100 очков.

Ведущий должен прочитать следующую информацию перед тем, как проводить упражнение, а затем еще раз прочитать инструкцию!

Играть ведущий будет следующим образом: сначала сыграет партию с подгруппой №1, потом с подгруппой №2, далее с №3, потом с №4, потом заново с №1, №2 и т.д.

Всегда начинайте партию так:

Ведущий:

- Ваша подгруппа готова сыграть следующую партию?

Подгруппа:

- (дождитесь четкого положительного ответа от подгруппы)

Ведущий:

- Тогда начинайте!

Далее вы играете партию.

Суть игры: Ваша цель – ВСЕГДА выигрывать. Если знать хитрости этой игры, это очень легко сделать.

Чтобы всегда выигрывать, нужно ВСЕГДА выполнять два простых правила:

1. Каждую партию должен начинать противник. Т. е. в каждой партии вы тянете вторым. Первой тянет подгруппа или представитель от подгруппы! Затем – вы, после – снова они и т.д.

2. В сумме с противником нужно вытягивать 4 палочки. Например, противник (подгруппа) взял 1 палочку, тогда вы должны взять 3 ($1+3=4$).

Подгруппа взяла 2 палочки, тогда вы – тоже 2 ($2+2=4$). Если подгруппа взяла 3 палочки, вы берете 1 палочку ($3+1=4$). Математически это выражается так: если противник вытянул N палочек, вы должны вытянуть $4-N$ палочек.

Чтобы освоиться с этими правилами, лучше потренироваться дома с друзьями.

Если вы все сделали правильно, то перед последним ходом противника на столе должно лежать 5 палочек, тогда, сколько бы он ни взял, ему всегда достается последняя.

Психологический смысл игры состоит в следующем: вы втягиваете ребят в игру (по аналогии - в принятие наркотиков), они начинают стремиться набрать как можно больше баллов (незаметно увеличивается доза наркотиков), но они все время проигрывают, т.к. вы знаете решение (наркотики – это «игра», в которой нельзя выиграть). В итоге, больше всего баллов набирают те, кто остановился как можно раньше, или вообще не играл (точно так же и с наркотиками: не пробуйте их, и вы выиграете!). Сложности могут для вас возникнуть тогда, когда ребята захотят вторыми вступить в игру. Постарайтесь все-таки и в этом случае

остаться вторым. Если группа настаивает, скажите, что таковы правила, и напомните, что у группы всегда есть право вообще отказаться от игры.

Этапы игры

1. Инструкция
2. Сама игра (здесь вы играете партии с подгруппами и считаете их баллы)
3. Далее, играя партию за партией, вы дожидаетесь, когда подгруппа скажет «стоп!».

Можно даже спровоцировать подгруппу на такой диалог:

Подгруппа:

- Мы больше не хотим играть.

Ведущий:

- Боитесь, что я опять у вас выиграю?

Подгруппа:

- Нет! Просто ты всегда выигрываешь!

Ведущий:

- У меня совсем несложно выиграть. Может, еще партию? Подумайте!

И только если подгруппа четко ответила «Нет!», вы больше к ней не пристаёте. Заметьте!!! Этот диалог напоминает провокацию принять очередную дозу наркотиков.

Когда все подгруппы сказали «стоп!», игра заканчивается.

4. Задайте вопрос: Почему подгруппы сказали «стоп!»? Дождитесь ответов ребят. Раскройте им принцип своей победы, расскажите им, как играть в эту игру, чтобы все время выигрывать. Докажите это: сыграйте с кем-то показательную партию.

А потом скажите: Ну, кто теперь хочет попытаться у меня выиграть в эту игру, при условии, что я буду вторым брать палочки? Дураков нет? Правильно! Кто будет играть со мной в игру, зная, что выиграть невозможно?!

5. Перейдите к анализу упражнения.

Анализ упражнения:

Сейчас я расскажу, как это упражнение связано с темой нашего сегодняшнего занятия. Все дело в том, что если вы начинаете употреблять наркотики, то втягиваетесь в это дело незаметно, как втянулись сейчас в эту игру. Вы желаете получить то, что вам обещали: кайф, просветление сознания, подъем сил, а в итоге кайф быстро проходит и возникает ломка.

Я знал(-а) принцип игры, и поэтому всегда выигрывал(-а). Ваша задача была - вовремя остановиться. Та подгруппа, которая «просекла» это, набрала больше всего баллов. А те, кто продолжал играть (считайте - принимать наркотики), проиграли. Наркотики – это игра, в которой вы начинаете. У вас всегда есть выбор - принимать или нет, вовремя остановиться и больше не употреблять или подчиниться наркотикам и стать зависимым, стать наркоманом. Когда мы начинаем принимать наркотики, мы даже не думаем о том, что это игра, в которой мы обречены на поражение. Если бы мы знали это, как знаем сейчас все о фокусе с палочками, мы бы вряд ли приняли первую дозу пусть даже самого легкого наркотика. В игре под названием «Наркотики» выиграть невозможно!

Скажите:

- Сколько баллов вы набрали?
- На каком этапе остановились?
- Как шло обсуждение в ваших подгруппах?

В конце поаплодируйте той подгруппе, которая набрала больше всего баллов. Сделайте вывод.

16. Упражнение «Анти-рекламный ролик»

17. Упражнение «Зачем люди употребляют алкоголь?»

18. Упражнение «Зависимость (незаконченные предложения)»

Цель: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости от алкоголя, диагностика личности на склонность или возможное употребление алкоголя, выявить факторы риска на развитие злоупотребления алкоголем.

Материалы: бумага и карандаши.

Инструкция: Закончите следующие предложения:

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от алкоголя, тогда я...
2. В общении с пьяным человеком (алкоголиком) труднее всего мне бывает...
3. Когда я наблюдаю, поведение человека, страдающего алкоголизмом, я понимаю, что...
4. Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от алкоголя, это...
5. Как я понимаю, зависимость это...
6. Быть независимым для меня означает...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы (10 минут). При общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличные.

Выписать ответы детей на лист ватмана (по первым 3 предложениям).

Результат: исходя из предыдущего и данного упражнения выявляется несоответствие между: для чего употребляют алкоголь и что получается в результате употребления. Предложение - 4 на диагностику фактора риска.

Предложение - 5 уровень информированности по теме «зависимость».

Предложение - 6 положительное планирование будущего.

19. Упражнение «Зубы дареного коня»

Цель: умение анализировать мотивы поступков людей, навык противостояния чужому давлению, дестабилизация стереотипных представлений о поведении людей.

Инструкция: (мозговой штурм) Приятель или знакомый предлагает вам попробовать наркотик.

- На попробуй я же за это ничего у тебя не прошу.

Теперь давайте подумаем, что же движет этим человеком, когда он вручает такой непрошенный подарок. Что движет человеком, предлагающим наркотик? Каковы мотивы его поступка?

Вот такие ответы я получала от подростков на своих тренингах:

- Чтобы не быть одному
- Приносили ему деньги на другую дозу
- Может он получает какой-то процент от привлечённых
- Как мсть

- Подчинить, чтобы ты стал его рабом за очередную дозу
- Формирует рынок сбыта
- Отправит на кражу – материальная выгода
- Пусть остальным тоже будет плохо, раз мне плохо

Результат: Обсуждение ответов и полученных результатов.

Рекомендации: Лист с ответами участников рекомендуется повесить рядом с тем листом, где они давали ответы на вопрос: «Почему же подросток пробует наркотик?» на котором, как правило, есть варианты, что это «классно», получить новые ощущения, удовольствие, успокоение, расслабление, не быть «белой вороной». И увидеть, что пробуют совсем не для того, что в последствии получают.

20. Упражнение «Переманивание»

Цель: опосредованная профилактика наркомании, умение убеждать, отстаивать свою точку зрения, повышение продуктивности коммуникации.

Материалы: доска и бумага для флипчарта, маркеры

Инструкция:

Группа делится на две и садятся напротив. В каждой группе выбирают 1 человека из противоположной. Договариваются, кого они будут переманивать к себе, и какие приводить доводы. Можно провести несколько раз, или пока все участники не побывают в роли «переманиваемого». По ходу упражнения ведущий фиксирует те, доводы которые приводят участники.

Результат: Вопросы для обсуждения: почему получилось или не получилось кого-то переманить. Что останавливало переманиваемого, каковы ему показались доводы.

Рекомендации: показать участникам те доводы (проанализировав их), которые приводят те молодые люди и подростки, кто предлагает вам наркотическое вещество.

21. Упражнение «Ценности»

Цель: Возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

Возраст участников: 16 -18 лет

Материалы: маленькие листы бумаги по 6 на каждого участника, ручки, по возможности - разноцветные воздушные шары от 6 штук до: по 6 на каждого из участников, маркеры.

Инструкция: каждым из 6 листочков написать, то, что ценно в вашей жизни, затем ранжировать от самого ценного к менее, проставив цифры. Случилось нечто страшное - из жизни исчезла та ценность, которая под цифрой 6 (менее значима), отложите эту бумажку, прочувствуйте свое состояние. Затем, то же происходит и с остальными ценностями. Произошло нечто хорошее, и вы можете вернуть себе любую из этих бумажек – ценностей и так далее пока все бумажки не будут возвращены.

Результат: Что происходило с вашими ощущениями во время выполнения задания, остался ли прежний порядок ранжирования. Может, вы хотите добывать какую-то ценность.

Рекомендации: В конце упражнения каждому участнику выдаётся воздушный шар (1 или 6) на которых он пишет свои ценности, можно прикрепить их к своему стулу или на стену.

22. Упражнение «Аргументы»

Цель: возможность для проявления фантазии, выработать систему убеждений, свойственной человеку независимому от «вредных привычек».

Материалы: флипчарт, маркеры

Инструкция: Разделить участников на 3 группы. За 3 минуты написать как можно больше аргументов против употребления пива.

Результат: выигрывает та команда, которая привела больше аргументов.

23. Упражнение: «Предмет по кругу»

Цель: упражнение хорошо развивает воображение и формирует отрицательное отношение к наркотику, табаку, алкоголю и т. п.

Материалы: какой-либо предмет (палка, линейка, книга, мяч)

Инструкция:

Ведущий показывает участникам предмет (палку, линейку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) - это будет проекция любого из социально негативных явлений, участники должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание (нагнетая негативное), и передавая свое отношение к нему.

24. Упражнение «Слово - прилагательное»

Цель: развивает свободные ассоциации. Это упражнение является модификацией предыдущего.

Материалы: мяч

Инструкция: Первый участник, кидая мяч любому участнику тренинга, называет любое социально негативное явление (имя существительное). Второй ловит мяч и сразу же бросает его обратно, подбирая подходящее по смыслу прилагательное. Первый ловит и бросает новое существительное и т.д.

25. Игра «История эпидемии»

Задача: помочь участникам группы в выработке личного отношения к проблеме ВИЧ/СПИДа.

Материалы: два листа ватмана.

Инструкция:

1. На ватмане рисуется шкала времени.
2. На шкале проставляются даты на 56 лет назад.
3. Каждый участник отмечает на шкале дату, когда он впервые услышал о проблеме ВИЧ/СПИДа. Метки подписываются именами участников.
4. Затем ведущий строит вторую шкалу. Она начинается 1978м годом и заканчивается сегодняшним днем. На эту шкалу ведущий наносит основные события в развитии эпидемии:
1978 г. – первый случай выявления странного заболевания, которое впоследствии получит название СПИД.
1982-1983 гг. – выявление вируса, вызывающего иммунодефицит человека (ВИЧ).
1985 г. – регистрация первого случая заражения ВИЧ в России.

1990-е годы – большое количество смертей от СПИДа известных во всем мире людей – популярных актеров, певцов и т.п.

1995 г. – появление закона о ВИЧ в России, начало деятельности многих общественных организаций и т.д.

5. В заключение ведущий сравнивает две шкалы и пытается вместе с группой понять, что заставило каждого из участников заострить внимание на проблеме ВИЧ/СПИДа; как обстоятельства, при которых сам участник узнал о проблеме, связаны с историей эпидемии.

26. Упражнение «5 секунд»

Задача: дать участникам почувствовать, как быстро и интенсивно эпидемия распространяется в мире. Инструкция:

1. Ведущий засекает время и каждые 5 секунд просит встать одного человека из группы.

2. Буквально через минуту (а иногда – в зависимости от размера группы – и меньше) остаются сидеть только 23 человека.

3. Ведущий сообщает, что в мире каждые 5 секунд один человек заражается ВИЧ-инфекцией. При этом часть людей узнают свой диагноз своевременно, а часть – продолжают жить, не подозревая, что инфицированы.

27. Упражнение «Оценка степени риска»

Пояснения: Цель упражнения - проинформировать группу о том, в каких ситуациях риск заражения ВИЧ может быть высоким, а в каких - низким. Для упражнения необходимо заранее приготовить карточки с ситуациями.

Разместить в разных местах комнаты надписи «Высокий риск», «Низкий риск», «Риска нет». Раздать участникам карточки с описанием ситуаций, они должны оценить степень риск в той или иной ситуации и прикрепить карточки под соответствующей надписью с помощью магнитов или булавок.

Инструкция:

Теперь, когда мы знаем основные пути передачи ВИЧ и скорость распространения инфекции, нужно понять, в каких ситуациях это может произойти с вами. Если мы правильно оцениваем риск, то нам легче защитить себя и своих близких. Сейчас каждый получит карточку с описанием ситуации. Вам надо будет подумать и прикрепить вашу карточку под соответствующей надписью.

Делать мы это будем по очереди. Каждый участник (кто готов) подходит к плакату и объясняет, почему он сделал именно такой выбор.

Для проведения упражнения вы можете воспользоваться приведенной ниже таблицей.

Ситуации высокого риска, когда вирус может передаваться непосредственно через кровь или при половом контакте.

Ситуации низкого риска, которые представляют потенциальную опасность.

Безопасные ситуации, при которых ВИЧ заразиться невозможно.

Жизненная ситуация (каждую ситуацию распечатать на отдельной карточке)	Уровень риска
---	---------------

Сексуальный контакт без презерватива	Высокий
Сексуальный контакт с неправильным использованием презерватива	Высокий
Использование общего шприца для введения наркотика	Высокий
Использование общей посуды для смешивания и забора наркотика	Высокий
Сексуальный контакт в состоянии наркотического или алкогольного опьянения	Высокий
Использование нестерильных инструментов для нанесения татуировок	Высокий
Использование общей бритвы	Высокий
Переливание крови: С соблюдением правил забора, хранения и транспортировки крови Без соблюдения правил забора, хранения и транспортировки крови	Низкий Высокий
Различные косметические процедуры, нанесение татуировок, пирсинг с соблюдением правил и в специальном салоне	Низкий / Нет
Инъекции в лечебных учреждениях	Нет
Сдача крови	Нет
Укусы насекомых	Нет
Укусы животных	Нет
Использование чужой зубной щетки	Нет
Использование общей посуды для приготовления пищи	Нет
Уход за больным СПИДом	Нет
Объятия с ВИЧ-инфицированным человеком	Нет
Дружеский поцелуй («в щечку»)	Нет
Любовный поцелуй	Нет
Поездка в общественном транспорте вместе с ВИЧ-инфицированным человеком	Нет
Посещение школы вместе с ВИЧ-инфицированным учеником	Нет
Посещение бассейна, бани, сауны вместе с ВИЧ-инфицированным человеком	Нет
Массаж	Нет
Касание одеждой	Нет
Рукопожатие	Нет
Использование общественных туалетных комнат	Нет
Питье из общественных питьевых источников	Нет

В случае необходимости ведущий поправляет участников.

Анализ упражнения:

- Просто или сложно было определить степень риска?
- Почему так важно уметь оценивать степень риска в отношении ВИЧ инфекции?
- Что дает нам это умение?

28. Упражнение «Блюдо»

29. Упражнение «Разработка рабочего листа "Навыки поведения, способствующие эффективно преодолению проблем»

Ведущий вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе бумаги «навыки поведения, способствующие эффективно преодолению стресса». В конце занятия необходимо дать участникам домашнее задание (разработать рабочие листы: «имеющиеся у меня навыки», «навыки, которые необходимо развивать»). «Когнитивная оценка проблемной ситуации». Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА - это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

ВТОРИЧНАЯ ОЦЕНКА - это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации, ответ на вопрос "Что делать?" Возможны следующие варианты: произвести немедленный поведенческий ответ, подумать, какую стратегию поведения избрать. Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

ПЕРЕОЦЕНКА - это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Упражнение «оценка ситуации». Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д.

Упражнение направлено на осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработку навыков оценки ситуации. Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по

вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Количество участников может быть любым.

30. Упражнение «Остановись и подумай»

Участникам предлагается записать ситуации принятия решений и проиграть их в процессе ролевой игры, где они будут должны делать реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух. Упражнение направлено на осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения. Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающиеся употребления никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и т.п.). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае. Попросите участников определить эту разницу. Количество участников может быть любое. Модель принятия решения «Остановись и подумай» - ШАГИ ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ.

1. *Остановись. Определение проблемы. Чего это касается? В чем заключается проблема? Попробуйте встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны.*

2. *Подумай. Определение основной цели. Чего я хочу? («Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений).*

3. *Подумай о последствиях. Определение доводов «за» и «против».*

4. *Что может произойти? (Рассмотрите обе стороны последствий - позитивную и негативную).*

5. *Решай, что делать? Принятие решения. Каково мое решение? (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор).*

6. *Оцени исход. Был ли предшествующий процесс решения трудной для Вас работой? Если нет, то попробуйте проработать другой вариант принятия решения.*

3.1.5. Игры и задания для оценки, проверки знаний, отзывов

Игры для оценки результатов

Задача: Эти игры больше всего нужны тебе самому. По их результатам ты поймешь, насколько эффективным было занятие и что твоя группа вынесла из него. Еще эти игры помогают снизить эмоциональное напряжение, которое возникает при обсуждения сложных тем, – и тогда твоя группа уходит с занятия в хорошем настроении.

1. Упражнение «Баммммм!»

Инструкция:

- Вся группа становится в круг.
- Каждый участник сжимает правую руку в кулак и поднимает его над головой.
- При общем возгласе «Баммммм!» они опускают кулак и хлопают им себя по левой ладони.
- Это означает, что мероприятие или занятие закончилось, в нем поставлена точка.

2. «Виртуальный подарок»

Инструкция:

1. Ведущий собирает группу в круг и говорит участникам, что у него в руках невидимая глина, из которой можно вылепить что угодно.
 2. Каждый будет лепить свой подарок и дарить его своему соседу справа; при этом подарок нельзя описывать словами.
 3. Движениями рук ведущий первым вылепляет в воздухе какой-нибудь предмет и передает его своему соседу «из рук в руки». Сосед должен угадать, что для него слепили.
 4. Если ему это не удастся, ведущий сам называет подарок.
 5. Получивший подарок в свою очередь лепит новый и передает своему соседу.
 6. Иногда можно просить участников группы объяснить, почему они делают именно такие подарки.
3. «Что я знаю»

Инструкция:

- Ведущий просит каждого участника группы продолжить фразу: «На сегодняшнем семинаре я узнал (или почувствовал), что...».
 - Нужно постараться получить от участников как можно более конкретные ответы и похвалить их за достигнутые результаты.
6. «Термометр»

Материалы: большие листы; маркеры.

Инструкция:

- На большом листе бумаги ведущий рисует термометр, в верхней части которого изображены улыбающееся личико и цифра «10», посередине – нейтральное личико и цифра «0», а в нижней части – печальное личико и цифра «10».
 - Ведущий просит всех участников подойти и отметить на термометре свое настроение, поставив галочку маркером на определенном участке.
 - Этой же техникой можно пользоваться, чтобы определить отношение участников группы к той или иной проблеме.
7. «Незаконченное предложение»

Материалы: плакат; маркеры.

Я думал/а..... и Я думаю.....
Я чувствовал/а..... и Я чувствую.....
Я делал/а..... и Я буду делать.....

Инструкция:

1. Плакат вывешивается перед группой.
 2. Ведущий просит каждого участника продолжить любое из двух предложений.
 3. Это помогает оценить результаты особым образом: понять, кто из участников больше ценит полученную информацию, кто – эмоции, а кто – руководство к действию и усвоенные навыки.
- Задания для рефлексии.

Рефлексия учит наблюдать за собой, фиксировать свои мысли, которые возникли на тренинге, понимать, что нового участники узнали, а что знали и так. Главное – научить участников осознавать, как менялись их чувства в процессе занятия, что они чувствуют сейчас. На первых занятиях участникам, скорее всего, это покажется сложным: они не будут знать, что говорить, и ограничатся традиционным: «Мне понравилось». Задача ведущего - научить их самонаблюдению. Ведь этот навык им очень пригодится и в жизни. Ведущий может научить их навыку самонаблюдения при помощи двух способов:

При помощи вопросов

В конце занятия сядьте в круг и попросите каждого по кругу высказаться по поводу сегодняшнего занятия. Помогите ребятам своими вопросами:

- Что на сегодняшнем занятии вам показалось особенно интересным?
- Какие чувства вы сейчас испытываете по поводу прошедшего занятия?
- Удовлетворенность/неудовлетворенность?
- Пустоту/переполненность эмоциями?
- Радость/грусть? и т.д.
- Что вам не понравилось на тренинге?
- А что понравилось?
- Узнали ли вы что-то новое? Что именно?
- Какая информация была вам уже знакома?
- Вы чему-то научились сегодня? Чему?
- Что бы вы изменили в сегодняшнем занятии, если могли бы?
- Чего ждете от следующего тренинга?

При помощи наглядного метода

Для этого используйте таблицу смайликов-чувств (нужно заготовить 12 карточек с рожицами-чувствами) без названий чувств из этой таблицы. Пусть участники расскажут о своих чувствах не словами, если им это трудно сделать, а при помощи этих карточек. Для этого они должны показать карточку, которая соответствует их эмоциональному состоянию на данный момент. Можно провести такую «диагностику» в начале и в конце тренинга. После того, как все покажут карточки, вы должны озвучить словами то чувство, которому соответствует каждая карточка.

Существует также экспресс-метод проведения рефлексии занятия. Им можно воспользоваться, если у вас будет очень мало времени. Однако постарайтесь планировать свое время так, чтобы была возможность провести рефлексия в полном объеме. Этот метод заключается в том, что вы просите сразу всех при помощи большого пальца руки (большой палец указывает вверх/вбок/вниз) показать:

- насколько им понравилось занятие:
понравилось/так себе/не понравилось;
- узнали они что-то новое:
да/50х50/ нет;
- изменилось ли их эмоциональное состояние в процессе тренинга:
улучшилось/не изменилось/ухудшилось.

3.2. Инструменты для организации специальных событий

3.2.1. Акция «Информационная палатка»



Цель:

Повышение уровня информированности по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции, формирование поведенческих навыков и толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ-инфекцией.

Акцию можно организовать как самостоятельное мероприятие, либо как один из элементов большого мероприятия (например, перед концертом).

Место проведения: фойе, широкий коридор, актовый зал.

Время проведения: Большая перемена, после последней пары, либо комплексно-профилактическое мероприятие, дискотека.

Длительность: в среднем 30-40 минут (время зависит от длительности «большой перемены» в школе, количества призов)

Оборудование: 2 стола, 4 стула. Аппаратура: микрофон, музыкальный центр, экран, мультимедийное оборудование. Если нет возможности, можно без аппаратуры.

Материалы: распечатанные экзаменационные билеты, регистрационные листы, ручки, буклеты, брошюры по профилактике ВИЧ-инфекции.

Призы: сладкие призы – чупа-чупсы, мини-шоколад, либо мелкие канцелярские товары – ластик, карандаши, закладки и т.д. Суперпризы – более значимые подарки.

Действующие лица: экзаменаторы – 4, эксперты – 2, ведущий – 1, участники акции – от 30-150 человек.

Требования, предъявляемые к ведущему: громкий голос, навыки публичного выступления, развитые коммуникативные навыки, хорошее знание по вопросам ВИЧ/СПИДа.

Требования, предъявляемые к экзаменаторам: хорошее знание вопросов ВИЧ/СПИДа, развитые коммуникативные навыки.

Требования, предъявляемые к экспертам: отличное знание по вопросам ВИЧ/СПИДа, развитые коммуникативные навыки

Описание: В помещении устанавливается 2 стола, стулья, устанавливается аппаратура. Звучит энергичная музыка. На экране транслируются ролики, направленные на профилактику ВИЧ-инфекции.

Ведущий громко объявляет об акции, объясняет суть мероприятия: «Дорогие друзья! Сегодня в нашей школе (ВУЗе/ учреждении/мероприятии), проходит акция «Информационная палатка»! Она проходит в виде экзамена! За правильный ответ вы можете получить сладкий приз. Правильно ответив на * наиболее сложные вопросы (супервопрос), вы можете получить суперприз!». Ведущий должен в ходе всей акции призывать людей участвовать в акции, отвечать на вопросы и комментировать происходящее.

Вопросы к Информационной палатке:

1. Что такое ВИЧ?
2. Что такое СПИД?
3. ВИЧ и СПИД, в чём отличие?
4. Какие жидкости организма человека опасны в плане инфицирования ВИЧ?
5. Какими путями передаётся ВИЧ?
6. Как ВИЧ не передаётся?
7. Можно ли заразиться ВИЧ через грудное молоко? Поясните.
8. Передаётся ли ВИЧ через укусы кровососущих насекомых? Поясните.
9. Можно ли по внешнему виду определить, инфицирован ли человек ВИЧ, или нет?
10. На какую систему организма в первую очередь негативно влияет вирус ВИЧ? Почему?
11. Как избежать инфицирования ВИЧ-инфекцией?
12. Правда ли, что вирус ВИЧ быстро погибает в окружающей среде?
13. Какова вероятность рождения здорового ребёнка у ВИЧ -инфицированной женщины?
14. Чувствует ли человек, что он заразился ВИЧ? Поясните?
15. Почему, если человек заражён венерическим заболеванием, ему нужно сдать анализ на ВИЧ?
16. Что за день 1-ое декабря?
17. Сколько ВИЧ-инфицированных зарегистрировано в Бурятии?
18. Где можно пройти обследование на ВИЧ?
19. Защищает ли презерватив от передачи ВИЧ половым путем?
20. Если люди планируют родить ребёнка, что нужно сделать, прежде чем отказаться от презерватива?
21. Что такое вертикальный путь передачи ВИЧ?
22. Почему ВИЧ может жить только в организме человека?
23. Как долго может прожить человек с ВИЧ-инфекцией?
24. Что такое иммунная система человека и для чего она нужна?
25. Как узнать, что человек инфицирован ВИЧ?
25. Отличаются ли права ВИЧ - положительных людей от прав отрицательных?
26. С какого момента после заражения человек может заразить других?
27. Что обозначает символ «красная ленточка»?
28. Существует ли лечение для ВИЧ - позитивных людей? Как называется?
30. Что такое ИППП и как передается?
31. Что такое период «окна»?*
32. Что означает «сомнительный» результат теста? При каких состояниях организма это бывает.*
33. Назовите все способы защиты от заражения ВИЧ половым путём?*
34. Всегда ли отрицательный результат теста на ВИЧ означает, что человек не инфицирован?*
35. В каких клетках организма человека ВИЧ размножается?*
36. У кого выше риск заразиться половым путём - у мужчин или женщин? Поясните.*

37. Как влияют друг на друга иммунодефицит и другие заболевания?*

38. По каким признакам у человека можно диагностировать СПИД?*

39. Что такое оппортунистические заболевания? На какой стадии они возникают?*

* наиболее сложные вопросы

Вопросы и ответы к Информационной Палатке.

1. Что такое ВИЧ?

Ответ: *Вирус иммунодефицита человека*

2. Что такое СПИД?

Ответ: *Синдром Приобретенного ИммуноДефицита*

3. ВИЧ и СПИД, в чём отличие?

Ответ: *ВИЧ – это вирус, вызывающий заболевание ВИЧ-инфекцию, а СПИД - это последняя стадия ВИЧ-инфекции.*

4. Какие жидкости организма человека опасны в плане инфицирования ВИЧ?

Ответ: *кровь, сперма, вагинальный секрет, грудное молоко*

5. Какими путями передаётся ВИЧ?

Ответ: *1. Парентеральный (через кровь)*

2. Половой (незащищенный половой контакт)

3. Вертикальный (от матери к ребенку)

6. Как ВИЧ не передаётся?

Ответ: *воздушно - капельным путем (при кашле и чихании), при пользовании общественным туалетом, при поцелуе, через комаров, через общую посуду и т.д. Бытовым путем ВИЧ-инфекция не передается!*

7. Можно ли заразиться ВИЧ через грудное молоко? Поясните.

Ответ: *да, можно. Это вертикальный путь передачи. В грудном молоке содержится достаточное количество вируса, необходимое для заражения.*

8. Передаётся ли ВИЧ через укусы кровососущих насекомых? Поясните.

Ответ: *нет. Вирус иммунодефицита человека не переносится через кровососущих насекомых. Это заболевание передается только от человека к человеку. Хоботок кровососущих насекомых устроен так, что он всасывает кровь, но не впрыскивает ее обратно.*

9. Можно ли по внешнему виду определить, инфицирован ли человек ВИЧ, или нет?

Ответ: *Только сдав анализ на антитела к ВИЧ, можно узнать о своем статусе. По внешнему виду определить нельзя.*

10. На какую систему организма в первую очередь негативно влияет вирус ВИЧ? Почему?

Ответ: *Вирус Иммунодефицита человека поражает в первую очередь иммунную систему организма человека. Только клетки иммунной системы необходимы вирусу для размножения.*

11. Как избежать инфицирования ВИЧ-инфекцией?

Ответ: *Не употреблять наркотики. Воздерживаться от вступления в интимные связи. Не вступать в незащищенные половые связи. Татуировки и прокалывание ушей необходимо делать только в специализированных учреждениях.*

12. Правда ли, что вирус ВИЧ быстро погибает в окружающей среде?

Ответ: *Да, Вирус иммунодефицита человека не стоек во внешней среде, погибает вне тела человека достаточно быстро, а так же под действием солнечных лучей, хлора, спирта.*

13. Какова вероятность рождения здорового ребёнка у ВИЧ-инфицированной женщины?

Ответ: *При соблюдении мер профилактики: Ранняя постановка по беременности на учет. Прием препаратов. Кесарево сечение. Искусственное вскармливание. Вероятность рождения здорового ребенка составляет 98 %.*

14. Чувствует ли человек, что он заразился ВИЧ? Поясните?

Ответ: *Человек, заразившись ВИЧ-инфекцией, чувствует себя абсолютно здоровым достаточно длительное время. Только сдав анализы на антитела к ВИЧ, он может узнать о своем диагнозе.*

15. Почему, если человек заражён венерическим заболеванием, ему нужно сдать анализ на ВИЧ?

Ответ: *Если у человека обнаружено венерическое заболевание (сифилис, гонорея и т.д), просто необходимо сдавать анализы на ВИЧ. Так как наличие венерического заболевания свидетельствует о незащищенных половых контактах. Один из путей передачи ВИЧ – половой.*

16. Что за день 1-ое декабря?

Ответ: *Всемирный День борьбы с ВИЧ/СПИД.*

17. Сколько ВИЧ-инфицированных зарегистрировано в Бурятии?

Ответ: *В Республике Бурятия зарегистрировано более _____ человек. (Ответ может меняться, для уточнения необходимо звонить по телефону 8 (3012) 41-85-59, 44- 07-66.)*

18. Где можно пройти обследование на ВИЧ?

Ответ: *Обследование на антитела к ВИЧ можно пройти в любой поликлинике по месту жительства, либо в Республиканском центре по профилактике и борьбе со СПИД и ИЗ.*

19. Защищает ли презерватив от передачи ВИЧ половым путем?

Ответ: *Да, защищает при условии правильного и регулярного использования качественного презерватива.*

20. Если люди планируют родить ребёнка, что нужно сделать, прежде чем отказаться от презерватива?

Ответ: *Пройти полное обследование на ВИЧ-инфекцию, инфекции, передаваемые половым путем.*

21. Что такое вертикальный путь передачи ВИЧ?

Ответ: *ВИЧ - инфицированная женщина может передать вирус своему ребенку в трех случаях: во время беременности, во время родов, во время грудного вскармливания, но при своевременной профилактике и наблюдении у врача, возможность родить здорового ребенка возрастает до 98%.*

22. Почему ВИЧ может жить только в организме человека?

Ответ: *природа Вируса Иммунодефицита Человека такова, что он поражает и использует для размножения клетки иммунной системы только человека.*

23. Как долго может прожить человек с ВИЧ-инфекцией?

Ответ: Раньше говорилось, что человек с ВИЧ-инфекцией может прожить в среднем 10-12 лет. Но благодаря терапии, которая существует, жизнь ВИЧ-позитивного человека продлевается на неопределенный срок.

24. Что такое иммунная система человека и для чего она нужна?

Ответ: Иммунная система человека выполняет важную функцию в организме – защитную. Она защищает от всех вирусов и бактерий, которые попадают в организм. Вырабатывает ответную реакцию – антитела.

25. Как узнать, что человек инфицирован ВИЧ?

Ответ: Только сдав анализы на антитела к ВИЧ, в любой поликлинике по месту жительства или Республиканском Центре СПИД.

26. Отличаются ли права ВИЧ-положительных людей от прав отрицательных?

Ответ: Согласно Федеральному Закону №122 от 2004 года «О предупреждении распространения ВИЧ в РФ» Права ВИЧ-положительных людей ни чем не отличаются от прав ВИЧ-отрицательных.

27. С какого момента после заражения человек может заразить других?

Ответ: Не зная о своем заболевании и чувствуя себя абсолютно здоровым, человек может заражать других людей. Человек заразен с самого момента заражения.

28. Что обозначает символ «красная ленточка»?

Ответ: Всемирный символ борьбы со СПИДом

29. Существует ли лечение для ВИЧ - позитивных людей? Как называется?

Ответ: Да, существует. Лечение, которое существует, не убивает вирус, но сдерживает его размножение, что существенно продляет жизнь ВИЧ - положительного человека.

ВААРТ – ВысокоАктивная АнтиРетровирусная Терапия. Оно выписывается по медицинским показателям и выдается врачом бесплатно.

30. Что такое ИППП? Назовите. Как передается?

Ответ: ИППП – Инфекции, Передаваемые Половым Путем.

Например, сифилис, гонорея, трихомониаз, генитальные бородавки.

31. Что такое период «окна»?*

Ответ: В этот период анализы могут показывать отрицательный результат, но человек может быть уже заражен. Период «окна» длится от 3 до 6 месяцев с момента заражения, когда невозможно с помощью анализов определить наличие антител к ВИЧ. Только по прошествии этого периода тесты определяют наличие антител.

32. Что означает «сомнительный» результат теста на ВИЧ-инфекцию?

При каких состояниях организма это бывает.*

Ответ: «Сомнительный» результат бывает в периоде «окна», а так же когда выработано недостаточно антител в организме в ответ на внедрение ВИЧ. Также такой результат может быть во время беременности, туберкулезе, раковых заболеваниях и т.д.

33. Назовите все способы защиты от заражения ВИЧ половым путём?*

Ответ:

1. Воздержание

2.Моногамия, взаимная верность, семейные ценности.

3.Презерватив.

34.Всегда ли отрицательный результат теста на ВИЧ означает, что человек не инфицирован?*

Ответ: Не всегда, так как человек может находиться в периоде «окна», и результаты теста могут давать отрицательный результат. Поэтому необходимо сдавать анализы два раза от момента предполагаемого заражения. При этом не практиковать рискованное поведение.

35.В каких клетках организма человека ВИЧ размножается?*

Ответ: Клетки иммунной системы – Т-хелперы и другое название - CD4.

8:36. У кого выше риск заразиться половым путём - у мужчин или у женщин? Поясните.*

Ответ: У женщины.

Женщина является принимающей стороной, у нее большая площадь слизистой. Концентрация вируса в сперме у мужчин выше, нежели у женщин в вагинальном секрете.

37. Как влияют друг на друга иммунодефицит и другие заболевания?*

Ответ: Вирус Иммунодефицита Человека ослабляет иммунную систему, отвечающую за защиту от вирусов и бактерий, проникающих извне.

38.По каким признакам у человека можно диагностировать СПИД?*

Ответ: По наличию оппортунистических заболеваний. Это инфекции, возникающие только при ослабленном иммунитете. В переводе - «пользующиеся случаем».

Такие как – туберкулез внутренних органов (почек, костей и т.д.), опоясывающий герпес, волосатая лейкоплакия, саркома Капоши – рак сосудистой стенки и т.д. Они поражают большие площади организма и протекают тяжелее.

39.Что такое оппортунистические заболевания? На какой стадии они возникают?*

Инфекции, возникающие только при ослабленном иммунитете. В переводе - «пользующиеся случаем».

Такие как – туберкулез внутренних органов (почек, костей и т.д.), опоясывающий герпес, волосатая лейкоплакия, саркома Капоши – рак сосудистой стенки и т.д. Они поражают большие площади организма и протекают тяжелее.

Возникают на стадии вторичных проявлений – 4 стадия ВИЧ- инфекции.

* наиболее сложные вопросы

Образец листа для фиксации правильности ответов и дальнейшего анализа уровня информированности

Дата _____		Место проведения _____			
№	Возраст	Пол	№ вопроса	Правильность ответа	Комментарии

3.2.2 Акция «1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом»

1 декабря отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом.

Постарайся приурочить свое собственное мероприятие к этому дню.

Что можно сделать?

1. Провести информационный семинар.
2. Провести акцию.
3. Организовать концерт.
4. Принять участие в мероприятиях, которые проводят другие организации.

Для чего это делается?

1. Чтобы обратить внимание людей на проблему распространения ВИЧ-инфекции.
2. Чтобы объяснить важность информации по проблеме.
3. Чтобы рассказать, как можно защитить себя и других от заражения ВИЧ.

Другая важная дата – третье воскресенье мая – **День памяти людей, умерших от СПИДа.**

Мини-акция «Не все равно»

Задачи:

- вовлечь как можно больше людей в профилактическое занятие по теме ВИЧ/СПИД;
- сделать так, чтобы проблематика, связанная с ВИЧ-инфекцией, запомнилась;
- сделать так, чтобы акция помогла принявшим в ней участие прочувствовать проблему и сформировать к ней отношение.

Материалы: истории для сценок; «Квилт» (подробнее об этом можно прочитать в гл. 2 «Проблема ВИЧ/СПИДа»); диски с музыкой; все, что необходимо для оформления сцены; буклеты, листовки о ВИЧ/СПИДе; красные ленточки.

Примечание.

Эта мини-акция может использоваться как основа для твоих собственных разработок. Иногда в ходе работы ты будешь сталкиваться с необходимостью особого сценария для какой-нибудь конкретной группы или места. Всегда стоит стремиться не к масштабности акции, а к ее результативности.

Этап первый. **Контакт с аудиторией**

1. Поприветствуй аудиторию и кратко расскажи об акции, упомянув ее организаторов и спонсоров.
2. Если на акции присутствуют официальные лица, например, представители благотворительного фонда, районной или школьной администрации, представь их и поблагодари за участие.

3. Скажи, что рад видеть столько людей, которым действительно небезразлична судьба молодежи, и надеешься, что акция окажется полезной и занимательной.
4. Скажи участникам акции, что каждый из них уже наверняка сформировал свое представление о проблеме ВИЧ/СПИДа и отношение к ней. Кто-то видел информацию в СМИ, кто-то слышал ее от друзей, кто-то уже участвовал в профилактических мероприятиях. «Это значит, что всем присутствующим будет несложно ответить на некоторые вопросы».
5. Далее зачитываются те или иные утверждения, связанные с проблемой ВИЧ/СПИДа. Тот, кто считает утверждение верным, поднимает руку или встает.
6. Попроси кого-нибудь из аудитории высказать свое мнение (это возможно, если аудитория не слишком велика, но если перед тобой целый зал, лучше не задавать конкретных вопросов, а самому комментировать то или иное утверждение).

Утверждения, которые зачитываются вслух, могут быть следующими:

- ВИЧ и СПИД – одно и то же.
 - Есть внешние симптомы, по которым можно узнать, что человек болен ВИЧ/СПИДом.
 - Человек может прожить долгие годы с ВИЧ-инфекцией и при этом чувствовать себя абсолютно нормально.
 - ВИЧ передается только при сексуальных контактах.
 - Способы защиты от ВИЧ – неупотребление наркотиков, использование презервативов или воздержание от сексуального контакта.
 - Люди, живущие с ВИЧ, ничем не отличаются от всех остальных и имеют равные с ними права.
 - ВИЧ можно заразиться при пользовании общественным бассейном и т.д.
- Твоя главная задача на этом этапе – предоставить собравшимся базовую информацию о ВИЧ/СПИДе и «разбудить» их для дальнейшего активного участия в мероприятии.

Этап второй. **ВИЧ/СПИД сегодня**

1. Расскажи о том, почему к проблеме ВИЧ/СПИДа применимо слово «эпидемия», и о том, когда началась и как распространяется эпидемия (подробную информацию об этом можно найти в гл. 2 «Проблема ВИЧ/СПИДа»).
2. Постарайся дать аудитории понять, что ВИЧ распространяется гораздо быстрее, чем можно вообразить, но при этом человек в состоянии избежать заболевания. Необходимо просто знать, как защитить себя и своего партнера, и соблюдать правила безопасности.
3. Спроси у участников акции, как, по их мнению, можно бороться со СПИДом.
4. Запиши названные варианты и добавь свои, например, расскажи о том, что делают волонтеры и другие организации в вашем городе, регионе, стране.
5. Дай присутствующим понять, что эпидемию можно остановить, и это во многом зависит от каждого из них.

Этап третий. **Сценка о жизни с ВИЧ**

Расскажи аудитории, что жизнь с ВИЧ становится очень важной темой для общества. Каждый человек, узнавший, что он болен ВИЧ, живет своей, особой жизнью, и люди, окружающие его, ведут себя по-разному: кто-то пугается, кто-то отворачивается, а кто-то сохраняет свою любовь, учится помогать и поддерживать человека, попавшего в беду.

Далее – спектакль (Например, «Мишка» - см. Пособие «Все в твоих руках!»)

Этап четвертый. **Квилт**

1. Расскажи собравшимся, что довольно долго не существовало лекарства, которое позволяло бы замедлить развитие ВИЧ-инфекции в организме.

Современные виды лечения начали применяться лишь с 1996 г.

2. Затем расскажи о традиции «Квилт» (о ней можно узнать из гл. 2 «Проблема ВИЧ/СПИДа»).

3. На сцену выносятся «Квилт». Он разворачивается в соответствии с ритуалом, которым чтят память умерших (сам «Квилт» можно получить в региональном представительстве фонда «Имена»; там же тебе расскажут о том, как правильно выносить Квилт на сцену, разворачивать его, сворачивать и уносить).

4. Обычно, когда участники акций видят «Квилт», они понимают, что за каждой историей о ВИЧ стоят живые люди, трагические судьбы. На полотнах «Квилта» написаны имена, даты жизни и смерти, обращения к утраченным любимым. К ним пришиты красочные аппликации, личные вещи, детские игрушки. Это зрелище никого не оставляет равнодушным.

Этап пятый. **Приглашенные гости**

1. Всегда старайся приглашать на свои мероприятия людей, работающих по проблеме ВИЧ/СПИДа, например, операторов «телефонов доверия», ведущих группы взаимопомощи, врачей.

2. Иногда на мероприятия приходят ВИЧ-инфицированные, их близкие или те, кто из-за ВИЧ/СПИДа потерял родного человека. Попроси их рассказать о себе, ответить на вопросы участников, объяснить различные аспекты проблемы.

Этап шестой. **Обращение**

1. Предложи всем участникам акции подумать о тех, кто не пришел в этот день на мероприятие, но кому нужно передать информацию о проблеме ВИЧ/СПИДа.

2. Раздай участникам небольшие листки бумаги и попроси написать, что каждый из них хотел бы сказать своим друзьям, чтобы защитить их от эпидемии.

3. Дай участникам 34 минуты, а затем все листочки степлером прикрепи к широкой красной ленте.

4. Объясни участникам, что, по предварительной договоренности (которой обязательно нужно достичь до начала акции), эта лента будет вывешена на доске объявлений школы, или в молодежном клубе, или в другом месте, где часто собираются подростки.

Этап седьмой. **Результаты**

1. Передавая микрофон по очереди участникам акции, попроси всех желающих ответить на вопрос: «Что нового появилось в моем отношении к проблеме ВИЧ/СПИДа?».

2. Помогай участникам, уточняя их слова и задавая наводящие вопросы.

Этап восьмой. **Каждый из нас**

1. Расскажи участникам акции о том, что символизирует красная ленточка, и о том, каким может быть вклад каждого из них в борьбу с эпидемией ВИЧ/СПИДа.

2. Раздай участникам красные ленточки и попроси приколоть их к одежде. Это поможет им почувствовать, что они сами способны многое сделать для борьбы с эпидемией.

3. Вместе с ленточкой дай каждому участнику по три буклета или других информационных материала и попроси раздать эти материалы трем друзьям или знакомым, которых не было на акции, рассказать о мероприятии и попробовать ответить на их вопросы.

4. Умножь число участников на три и объясни, что благодаря той небольшой работе, которую они проделают всего за один день, людей, оповещенных о проблеме ВИЧ/СПИДа, станет больше на эту цифру.

5. Объясни, что с этого момента каждый из присутствующих имеет право говорить о своем вкладе в борьбу с эпидемией. Расскажи участникам, как можно стать волонтером, где находятся центры, в которые могут обратиться все желающие заняться профилактической работой.

6. Добавь, что в дальнейшем надеешься увидеть самих участников акции в качестве организаторов подобных мероприятий.

3.2.3. Игра по станциям «Кусочки здоровья»

Цель:

- повышение уровня информированности по вопросам профилактики ВИЧ/СПИДа,
- формирование поведенческих навыков и толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом.

Место проведения: на улице, на территории школы, стадион.

Длительность: в среднем 1 - 1,5 часа

Оборудование: 2 стола, 4 стула. Аппаратура: микрофон, музыкальный центр.

Если нет возможности, можно без аппаратуры.

Материалы: листы ватмана, на которых написаны вопросы, разрезанные на паззлы, регистрационные листы, ручки, буклеты, брошюры по профилактике ВИЧ-инфекции.

Действующие лица:

- регистраторы - 2,
- ведущий – 1,
- волонтеры-игротехники - 10. Игротехники - это непосредственные организаторы игры, которые отвечают за конкретную станцию и задание на ней. Их задача наиболее грамотно и интересно дать задание команде, оценить ответ и вручить паззл.
- участники – старшеклассники (ТОЛЬКО старше 14 лет) от 70-100 человек.

Требования, предъявляемые к ведущему: Громкий голос, навыки публичного выступления, развитые коммуникативные навыки, хорошее знание по вопросам ВИЧ/СПИДа.

Требования, предъявляемые к регистраторам: хорошее знание вопросов ВИЧ/СПИДа, развитые коммуникативные навыки.

Требования, предъявляемые к игротехникам: отличное знание по вопросам ВИЧ/СПИДа, развитые коммуникативные навыки.

Описание: Все участники разбиваются на команды, по 9-10 человек. Они придумывают название своей команде, регистрируются и получают первый кусок паззла. Их задача пройти все станции, отвечая на вопросы игротехников (8-10 станций), собрать все кусочки паззла и ответить на главный вопрос, который будет написан на собранном ими паззле. Доступ к вопросу на станции они получают после выполнения задания игротехника, в основном на командообразование. Затем команды бегут обратно к регистрационному столику, и отвечают на основной вопрос. Игра на скорость и качество выполнения задания.

Команда, справившаяся с заданием первая, получает 1 место. Всего 3 места.

3.2.4. Станционная профилактическая игра «ЗОЖик – Здоровый Образ Жизни для тебя!»

Севастеева Н.В.,
педагог-психолог ГБОУ «Центр профилактики,
реабилитации и коррекции»

*«Здоровье – не все, но все без здоровья ничто»
Сократ*

7 апреля – Всероссийский день здоровья

Актуальность

В свете введения образовательных стандартов второго поколения особую актуальность приобретают новые способы взаимодействия с учащимися с целью профилактики вредных привычек и пропаганды ЗОЖ. Станционная профилактическая игра - это игра, суть которой заключается в получении участниками информации по вопросам профилактики рискованного поведения, командного преодоления препятствий и выполнении заданий, размещенных на каждой станции.

Цели и задачи станционной профилактической игры:

- Пропаганда позитивных идей здорового образа жизни;
- Развитие логического мышления, коммуникативных навыков и умения работать в команде;
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью как фундамента гармонично развитой и счастливой личности.

Место проведения:

Спортивный или актовый зал, летние площадки

Ход игры:

Все участники делятся на команды. Каждой команде предлагается пройти по маршруту, указанному в маршрутном листе. Маршрут состоит из различных игровых и информационных станций. На каждой станции участникам игры предлагается пройти испытание, ответить на вопросы и получить информацию (или закрепить имеющиеся знания) по проблемам профилактики вредных привычек и пропаганды ЗОЖ. За прохождение испытаний команды получают баллы. Команда, набравшая большее количество баллов, становится победительницей и получает главный приз

Сценарный план :

Музыкальная заставка. Приветствие. Объяснение цель стационарной игры.

Представление координаторов профилактического мероприятия

Проведение стационарной игры.

Подведение итогов. Музыкальная заставка.

Старт

Все участники стационарной игры собираются в спортивном зале.

Звучит музыкальная заставка (Песня «Я, ты, он, она – вместе целая страна»)

Энергизатор «Ипподром»

Внимание команд представляется презентация стационарной игры, которая может включать в себя специально подготовленные видеоролики, рассказ о предстоящей игре. Также игра может предваряться небольшим (не более 7-10 минут) информационным блоком, посвященным вопросам профилактики вредных привычек и пропаганды ЗОЖ (это может быть рассказ о проблеме и/или учебный видеофильм).

Ведущий приветствует участников:

Здоровье – наш бесценный дар,

Оно не безгранично,

Оно напоминает шар,

И все в нем гармонично.

В нем есть любовь и красота,

Есть ценность и величие,

Все укрепляет доброта.

А символ - ваша личность!

Командам раздаются маршрутные листы, команды приглашаются к игре, объявляется старт.

На каждой станции находится педагог-ведущий, который четко знает ответы на вопросы своей станции.

Правила игры

Каждая команда должна пройти свой маршрут по специальным маршрутным листам. Каждый маршрут состоит из 6 игровых станций.

Испытание на каждой станции посвящено проблемам профилактики вредных привычек и пропаганды ЗОЖ.

Описание стационарных заданий

1. Станция СПОРТИВНАЯ

Каждая команда должна «изготовить» спортивный снаряд («снежок» из бумаги), а все члены команды - по очереди - забросить «снежки» в корзину.

2. Станция ЗОЖик

Каждая команда должна:

- назвать вредные привычки и перечислить как можно больше полезных привычек,
 - ответить на вопросы по вредным привычкам (алкоголю и курению)
 - собрать разрезанные и перемешанные пословицы о здоровом образе жизни:
1. «В здоровом теле – здоровый дух!»
 2. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»
 3. «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

3. Станция ВИЗИТКА

Команды презентуют себя: название, эмблему, плакат

4. Станция ТЕАТРАЛЬНАЯ

Команда должна изобразить «живую скульптуру» «Здоровый образ жизни» (Все члены команды)

5. Станция СОКИ – ВОДЫ

Все члены команды по очереди должны записать на ватман как можно больше названий вкусных и полезных напитков

8. Станция ЭРУДИТ

Командам необходимо ответить на вопросы и решить интеллектуальные задачки.

1. Что влияет на здоровье человека? Решите примеры и запишите ответы в порядке возрастания.

Р 17-9 К 34+36 Ч 90-40 Ы 43+3
В 45-8 И 13+7 И 56+16 П 72-70

(Ответ: ПРИВЫЧКИ)

2. Что мешает человеку быть здоровым и счастливым? Разгадайте языковые задачки:

,балкон, + гол + ь (АЛКОГОЛЬ)

,скука,, + ,зрение (КУРЕНИЕ)

с + ,,мусор + ы (ССОРЫ)

3. Ответьте:

-Что всего дороже, но его не купишь ни за какие деньги? (ЗДОРОВЬЕ)

-Наука о чистоте? (ГИГИЕНА)

-Правильное распределение человеком времени дня и ночи (РЕЖИМ)

-Полезные вещества овощей, зелени и фруктов? (ВИТАМИНЫ)

4. Прочитайте строчки из песни:

7 ешь	4 есл	9 ть	3 йся,
12 ов!	10 зд	1 Зак	6 хоч
2 аля	8 бы	5 и	11 ор

(ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!)

Подведение итогов игры. Награждение команд.

Напутственное слово-речевка:

Раз! Два! Три! Четыре!

Эй! Команды шире шаг!

Нет, наверно, в целом мире

*Здоровей, дружнее ребят!
С ЗОЖиком мы все дружны –
Нам болезни не нужны!
Мы несем лишь Радость, Сердца свет
Будем мы здоровы много-много лет!
(Все вместе) Мы умеем думать, мыслить, рассуждать –
Что полено только будем выбирать!*

Музыкальная заставка: гимн добровольцев Иркутской области «Дорогою добра»

3.2.5. Проектно-деловая игра «Алкоголь: факторы риска - факторы защиты»

Севастеева Н.В.,
психолог ГБОУ «Центр профилактики,
реабилитации и коррекции»

При разработке проектно-деловой игры нами был модифицирован и апробирован новый подход к организации деловых игр, групповой коммуникативной деятельности как формы интерактивных технологий в области превентивного образования молодежи. Основная идея нового подхода - в оптимальном соединении уже имеющихся в психолого-педагогической практике (традиционных) и инновационных (интерактивных) технологий: деловой игры, имитационной и ролевой игр, групповых коммуникации, тренинга, групповой дискуссии, мозгового штурма, группового моделирования, проектного метода, презентации, рефлексии в единое пространство проектно-деловой игры, что позволяет формировать максимальное количество понятий, практических знаний и навыков в области профилактики социально-негативных явлений (в том числе - алкоголизации) среди подростков и молодежи при минимальных временных, экономических и человеческих затратах.

Цель:

Профилактика злоупотребления алкоголем, профилактика алкогольной зависимости среди подростков и молодежи

Задачи:

- формирование собственного мнения у подростков на основании достоверных знаний,
- поддержка личного рационального и безопасного поведения.

В соответствии с поставленными целями:

- на 1 этапе вводится объективная информация о проблеме употребления алкогольных напитков среди подростков и молодежи, выявляется реальное отношение к проблеме, уровень информированности и установки.
- на 2 этапе формируется личное мнение о проблеме употребления алкогольных напитков среди подростков и молодежи, углубляются достоверные знания через поисковую активность, исследовательскую деятельность и групповую динамику,

-на 3 этапе формируются и развиваются навыки личного рационального и безопасного поведения участников, активное и креативное осмысление причастности каждого человека ЗОЖ через групповую проектную деятельность.

Целевая аудитория: учащиеся 8-11-х классов.

Время проведения: 1,5-2 часа (по 30-40 минут на каждый из 3 этапов игры).

Методы работы: групповые коммуникации, тренинг, работа в малых группах, групповая дискуссия, мозговой штурм (брейнсторминг), групповое моделирование, презентация, фабрика мысли, ролевая игра, проектный метод, рефлексия.

Необходимые материалы: листы ватмана(8-10), листы формата А4, цветные маркеры, ручки, скотч, информационные буклеты и литература по проблеме (размещенные на отдельном столе), призы и грамоты для награждения команд.

Предварительная подготовка: домашнее задание для участников – изготовление тематических плакатов по ЗОЖ. Видеоролики по ЗОЖ.

Оборудование помещения: 2 рабочих стола с расставленными вокруг них стульями и необходимыми для игры материалами, информационные плакаты.

Количество участников: от 30-ти до 60-ти участников, ведущий и 2 игротехника

1 этап Вводный

1. Введение в тему: Ведущий объявляет тему и цели деловой игры, актуальность проблемы и регламент работы. Просмотр видеороликов.

2. Знакомство.

а) Тренинг “ЗОЖ на букву имени”: каждый участник игры в своей команде по очереди называет свое имя и существительное или прилагательное, ассоциирующееся с ЗОЖ и начинающееся на букву начала его имени. Например, «Александр, А-активность».

б) представление игротехников. Игротехники размещаются за столами - вместе с участниками. Это могут быть волонтеры, приглашенные для проведения игры, заранее подготовленные на семинарах.

в) представление команд. Команды представляют свои названия, девизы, эмблемы, плакаты (конкурс домашних заданий.)

3. Определение понятий и отношения к проблеме. Методом «мозгового штурма» определяются ассоциации и отношение участников к проблеме употребления алкогольных напитков среди подростков и молодежь, вырабатывается общее мнение и представляется всей аудитории (с оформлением на ватмане).

2 этап Исследовательский

1. Конкурс спикеров. «Мифы и реальность» (по материалам пособия «Все, что тебя касается»): ведущий называет известные мифы о пиве, задача спикеров привести свои аргументы для развенчания мифов.

Пиво

Мифы	Реальность
Пиво – это почти не алкоголь. Алкоголиками становятся те, кто пьет водку.	Алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных напитков. Пивной алкоголизм труднее поддается лечению.
Пиво полезно, потому что это натуральный продукт.	Пиво содержит ряд токсических веществ. Это продукты распада хмеля, например, кадаверин - трупный яд. При постоянном употреблении пива поражаются клетки головного мозга, которые, отмирая, выходят с мочой, ослабляется интеллект, обнаруживаются изменения в психике. В пиве есть химические добавки, например, кобальт («держатель пены»), который вызывает тяжелые заболевания сердца.
Пиво – настоящий мужской напиток, оно повышает мужскую потенцию.	В пиве много женских половых гормонов. Мужчина, пьющий много пива, со временем приобретает женские черты - широкие бедра, большую грудь, живот. Пиво оказывает вредное влияние на яички, приводит к атрофии половых желез и нарушению половой потенции.
В старину пиво рекомендовалось пить даже кормящим матерям. Многие современные женщины предпочитают пиво другим напиткам из-за того, что оно полезно.	Если кормящая мать употребляет пиво, то у ребенка могут возникнуть эпилептические судороги, а затем развиться эпилепсия. У женщин, пьющих пиво, наблюдаются расстройства регулярности менструального цикла, растет вероятность заболеть раком грудной железы. Также у женщин становится грубее голос, появляются так называемые "пивные усы", развивается вторичная фригидность (половое равнодушие).
Пиво заряжает энергией, бодростью, оптимизмом, помогает весело провести время в компании.	Пиво – наркотик, оказывающий седативное (успокоительное) действие. Основной элемент пивного опьянения - состояние пришибленности, тупости. Пьющий пиво «подсаживается» на него как на снотворное.

2. *Фабрика мысли: «Алкоголь: Факторы риска – Факторы защиты».*

Задания командам (оформляются каждой командой на ватмане):

1 команда – «Алкоголь: Факторы риска»

2 команда – «Алкоголь: Факторы защиты»

- для отдельного человека

- для семьи

- для общества в целом»

Защита выполненных задний.

3 этап Проективный

1. Ролевая игра «После школы» (упражнение проводится, если позволяет время).

Задача: обсудить с участниками возможности возникновения в их жизни ситуаций явного и неявного предложения алкогольных напитков.

Участникам предлагается придумать и разыграть сценки «После школы» с вариантами явного и неявного предложения алкогольных напитков и продолжить игру в аргументы при отказе от употребления алкогольных напитков (Командам можно пользоваться дополнительными материалами из пособия «Все, что тебя касается»):

Переменка-эстафета «Соки-воды». Каждая команда должна вспомнить и записать на плакатах любимые безалкогольные напитки (как можно быстрее и больше).

«Ладощка поддержки»

Каждый участник на отдельном листе обводит контур своей ладошки. В центре ладошки пишет «ЗОЖ», а на каждом пальце – 5 основных правил личного ответственного и безопасного поведения по отношению к алкоголю. (Можно нарисовать на доске 2 большие «Ладощки поддержки» и прикрепить к ним «ладощки» участников.)

2. Разработка проекта по ЗОЖ

1. Распределение команд по 2-ум социальным группам:

- «родители–педагоги–мэрия (по выбору)» и «учащиеся»

2. Каждой социальной группе дается задание - методом «мозгового штурма» и проектным методом разработать план действий по предотвращению злоупотребления алкоголем среди подростков и молодежи от имени той социальной группы, которую они представляют, оформить проект на листах ватмана и подготовиться к презентации своего проекта.

3. Презентация: публичная защита и обсуждение проектов.

4. Отбор предложений для работы по этому направлению: Что именно участники сегодняшней игры - могут сделать уже в ближайшее время из того, что предложили своих проектах. Обсуждение проводится в форме групповой дискуссии. Можно сразу определить ответственных за предложенные направления. Предложения оформляются на ватмане.

6. Жюри: итоги, награждение.

7. Рефлексия участников, ведущего и игротехников.

Литература

1. Ананьев В.А. Легальные и нелегальные наркотики: практ.руководство по проведению уроков профилактики среди подростков в 2 частях. - Изд. 2-е, перераб. и доп.- С-Пб.: ГМНПП «ИМАТОН», 2000
2. Батищев Г.С. Найти и обрести себя. Особенности культуры глубинного общения // Вопросы философии.– 1995.– № 3
3. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования. – С-Пб: Питер, 2002
4. Все в наших руках. Пособие по первичной профилактике ВИЧ/СПИДа среди молодежи. – М.: МСПЦ «ДВЕРИ», 2001-2003
5. Все в твоих руках! Пособие для волонтеров программ по профилактике ВИЧ/СПИДа среди сверстников (проект «Здоровая Россия - 2020») – Рига, 2005
6. Все, что тебя касается. Комплексная внешкольная программа по формированию ЗОЖ у подростков. – Фонд «Здоровье и Развитие», 2012
7. Вачков И. Основы технологии группового тренинга: психотехники. – М.: «Ось89», 1999
8. В наших силах предупредить. Пособие по первичной профилактике наркомании среди молодежи. – М.: МСПЦ «ДВЕРИ», 2002
9. Гамезо М., Герасимова В., Горелова Г., Орлова Л. Возрастная психология: личность от молодости до старости. – М.: «Ноосфера», 1999
- 10.Здоровый образ: Стиль 2000. Учебник для работы по профилактике поведения высокой степени риска детей и подростков. – С-Пб: Взгляд в будущее, 2000
- 11.Календарь профилактических дат. – Иркутск, ГБОУ ЦПРК, 2014
- 12.Келли Г., Армстронг Р. Тренинг принятия решений. – С-Пб.: Питер, 2001
- 13.Кобылецкая В., Ячевский А. О мальчиках и девочках. – М.: Профиздат, 1991
- 14.Костюченко Е., Лукша Н. Я обучаю сверстника: метод. пособие. - Мн.: МОЦ «Фиальта». - 29 с.;
- 15.Наркотики: социальные, медицинские и правовые аспекты: справочник / авт.-сост. И.Н. Кузнецов, С.К. Купрейчик. – Мн.: Новое знание, 2000
- 16.Костюченко, Е., Лукша Н. Я обучаю сверстника: метод. пособие. - Мн.: МОЦ «Фиальта», 2001
- 17.Лидерс А. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия, 2003
- 18.Медико-санитарное просвещение в школе в целях профилактики СПИДа и ЗППП: Задания для учащихся. – Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), 1996
- 19.Ментс М. ван. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр. – С-Пб.: Питер, 2002

20. Молодежь против СПИДа: Руководство по работе с молодежью в области профилактики ВИЧ/СПИДа и других ЗППП. – Международная Федерация обществ КК и КП, 2000
21. Мне не все равно, а тебе? Шаг за шагом от наркотиков: Руководство для волонтеров. – СПб: Центр профилактики наркомании, 2002
22. Пекелис В. Как найти себя: Энциклопедия в двух книгах, которая поможет тебе стать сильнее, умнее, лучше: Для сред. шк. возраста/ Худож.Л., Зерницкий. – Мн.: Юнацтва, 1989
23. Популярно о СПИДе. – М.: Просветительский центр «ИНФОПлюс», 2002
24. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. Под ред. М. Р. Битяновой. – С-Пб.: Питер, 2002
25. Словарь терминов по СПИДу. – М.: Просветительский центр «ИНФОПлюс», 2002
26. СПИД в вопросах и ответах. – М.: Просветительский центр «ИНФОПлюс», 2002
27. Справочник для тренеров по системе обучения «равный – равному»: ВИЧ/СПИД и репродуктивное здоровье. – Рига, 2003
28. Стручкова, Т. Вместе с лидером - к успеху // Минская школа сегодня: Научно-методический, научно-практический журнал. - 2007. - № 2
29. Сухомлинский, В.А. Как воспитать настоящего человека.- Мн.,1978
30. Теория личности: познание человека. 3-е изд./ С.Клонигер.- С-Пб.: Питер, 2003
31. Ушков, В.Г. Учись читать, размышлять, выступать. – М, Просвещение, 1980
32. Участие детей и молодежи в процессах принятия решений. Сборник ресурсных материалов. Опыт реализации проектов. – Киев: ЮНИСЕФ, 2002
33. Цукерман Г. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. – М.: Интерпракс, 1994
34. Шапиро Д. Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. – Мн.: "Тесей", 1999
35. Шевелева Ю., Тагиев А. Игровые семинары с подростками по гражданскому образованию. – М.: Центр «Подвал», 2000
36. Я обучаю сверстника. – Минск: Фиалта, 2001
37. Я хочу провести тренинг: Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИДа, наркозависимости и ИППП. – Новосибирск, «Гуманитарный проект», 2000
38. Я хочу стать Тренером: Программа обучения волонтеров «равные – равным». – Саратов, Свет, 2000

Дополнительная литература

1. Вечер, Л.С. Секреты делового общения. – Минск: Вышэйш.шк., 1996
2. 2. Гримак, Л. П. Общение с собой: начала психологии активности. – М.: Издательство политической литературы, 1991
3. Кочетов А.И. Как заниматься самовоспитанием. – 3-е изд., доп. и перераб. – Мн.: Высш. шк., 1991
4. Куликова А.Н. Проблемы саморазвития личности. – Благовещенск, 2001
5. Леви, В.Л. Вагон удачи. – М.: Метафора, 2006
6. Мир человека. Тайна? Тайна! Тайна... [Текст] / [сост.: В. Б. Шапарь, В. Н. Швыдченко]. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002
7. Носова Е. Векания современной моды и здоровье [Текст] / Е. Носова // Воспитание школьников: Теоретический и научно-методический журнал. - 2007. - № 1
8. От Я к Другому [Текст]: сборник переводов по проблемам интерсубъективности, коммуникации, диалога / [сост. и общ. ред. Т. В. Щитцовой; науч. ред. А. А. Михайлов]. - Минск: [Минск], 1997

Информация в Интернете (основные веб-сайты)

9. www.aids.ru – информация о различных аспектах проблемы ВИЧ/СПИДа и жизни с ВИЧ, ссылки на сайты различных организаций, задаваемые вопросы.
10. www.infoshare.ru – сайт журнала «Круглый стол» для организаций, работающих в области профилактики ВИЧинфекции.
11. www.hivaid.ru – сайт журнала «Шаги» для людей, живущих с ВИЧ.
12. www.aidsprint.ru – на сайте размещены различные информационные материалы российских организаций (плакаты, буклеты, стикеры и т.п.)
13. www.fskn.ru - официальный интернет-сайт ФСКН России.
14. <http://family.fskn.gov.ru/>- ФСКН – родителям и детям
15. <http://www.narkotiki.ru/> - проект «Нет наркотикам»
16. <http://ne-kurim.ru/> - сайт по борьбе с курением
17. <http://www.trezvpol.ru/> - «Трезвая политика»
18. http://www.narkotiki.ru/50_1631.htm
19. <http://narcotics.su/>
20. <http://www.consultant.ru/>
21. <http://любите-жизнь.рф/index.php/2013>
22. <http://reabilitaciya-narcozavisimyh.ru/lechenie-spajsovoj-zavisimosti.html>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Всеобщая декларация добровольцев. Париж, 14 сентября 1990 года
(Декларация была принята на 11-м Конгрессе Международной Ассоциации Добровольцев)

Смысл и цели движения

В соответствии с Всеобщей Декларацией Прав Человека 1948 года и Международной Конвенцией о Правах Ребенка 1989 года, исходя из принципа, что "Любое лицо имеет право свободного объединения в мирные ассоциации", волонтеры рассматривают свою деятельность как институт социального, культурного, экономического и экологического развития.

Добровольчество:

- это добровольный выбор, отражающий личные взгляды и позиции;
- это активное участие гражданина в жизни человеческого сообщества;
- способствует улучшению качества жизни, личному совершенствованию и углублению солидарности;
- выражается, как правило, в совместной деятельности в рамках разного рода социально значимых проектов;
- способствует реализации основных человеческих потребностей на пути строительства более справедливого и мирного общества;
- способствует более сбалансированному экономическому и социальному развитию, созданию новых рабочих мест и новых профессий.

Основные принципы движения добровольцев

Добровольцы исповедуют и применяют на практике следующие основные принципы:

- признают право на объединение за всеми мужчинами, женщинами, детьми независимо от их расовой принадлежности, вероисповедания, физических особенностей, социального и материального положения;
- уважают достоинство и культуру всех людей;
- оказывают взаимную помощь, безвозмездные услуги лично либо организованно в духе партнерства и братства;
- признают равную важность личных и коллективных потребностей;
- способствуют коллективному обеспечению этих потребностей;
- ставят перед собой цель превратить добровольчество в элемент личного совершенствования, приобретения новых знаний и навыков, выявления способностей, стимулируя для этого инициативу и творчество людей, давая каждому возможность быть создателем а не пользователем;
- стимулируют чувство ответственности, поощряют семейную, коллективную и международную солидарность

Исходя из этих основных принципов, добровольцы должны:

- способствовать преобразованию индивидуального участия в коллективное действие;
- активно поддерживать свои ассоциации, быть пре данным их целям и осведомленными об их политике и деятельности;
- стремиться в меру своих способностей и наличия свободного времени, доводить до успешного завершения, в соответствии с взятыми на себя обязательствами, совместно выработанные программы;
- сотрудничать со своими коллегами по ассоциации в духе взаимопонимания и взаимного уважения;
- не уклоняться от новых знаний;
- не разглашать конфиденциальную информацию, если такая предполагается характером деятельности.

Со своей стороны, уважая Права Человека и основные принципы добровольчества, ассоциации должны:

- обеспечить разумную регламентацию добровольческой деятельности, определять пределы добровольческого сотрудничества, ясно формулировать задачи и уважительно относиться к функциям каждого;
- поручать каждому деятельность, которая ему больше всего подходит, обеспечивая необходимое обучение и помощь;
- обеспечивать регулярное подведение итогов деятельности и их обнародование;
- обеспечить в случае необходимости, компенсацию риска, связанного с деятельностью добровольцев, а также ущерба наносимого третьим лицам в результате деятельности добровольцев;
- обеспечить всеобщий доступ к добровольческой деятельности, возмещая в случае необходимости, производственные расходы;
- предусмотреть меры прекращения добровольцами своей деятельности как по инициативе ассоциации, так и по их собственной.

Декларация

Собравшись по инициативе Международной Ассоциации Добровольцев на Всемирный конгресс, волонтеры заявляют о своей приверженности созидательному и миротворческому характеру деятельности:

- во имя уважения человеческого достоинства, признания его личного права на устройство своей собственной судьбы и осуществление своих гражданских прав;
- для разрешения социальных и экологических проблем;
- в целях создания более гуманного и справедливого общества, при содействии развитию международного сотрудничества.

Мы призываем государства, международные организации, предприятия, средства массовой информации быть нашими партнерами в создании международной атмосферы, благоприятной для эффективного открытого волонтерства – движения, воплощающего солидарность между людьми и народами.

Приложение 2

Примерный список «Права волонтера»

- Право, чтобы к нему относились как к равному по положению сотруднику
- Получить назначение на оговоренную должность
- Пройти вводный курс
- Пройти обучение, необходимое для выполнения работы (предварительное, в процессе работы и в рамках перепрофилирования)
- Иметь руководителя
- Получать регулярную оценку результатов своей деятельности и быть поощряемым
- Иметь возможность на повышение/приобретение новых знаний и навыков
- Право выражать свое мнение и вносить предложения по улучшению качества программы и организации труда
- Иметь являющуюся конфиденциальной личную карточку волонтера
- Иметь удостоверение волонтера
- Получать возмещение расходов, оговоренных в описании работы
- Получать информацию о деятельности Национального Общества, в том числе печатные материалы
- Ответственность волонтера
- Знать и руководствоваться в своих действиях принципами Международного Движения Красного Креста и Красного Полумесяца
- Соблюдать нормы кодекса этики волонтера и поддерживать имидж организации
- Быть готовым к обучению и участвовать в программах подготовки
- Поддерживать хорошие рабочие взаимоотношения со штатными сотрудниками и работать в тесном сотрудничестве с ними и другими волонтерами
- Добросовестно выполнять свою работу
- Эффективно использовать время и ресурсы, которые ему предоставляются
- Соблюдать режим работы или заранее предупредить руководителя об его изменении
- Пройти инструктаж и соблюдать правила техники безопасности на рабочем месте
- Принимать указания и решения своего руководителя
- Знать пределы своих полномочий и не выходить за рамки описания работы
- Соблюдать конфиденциальность (не разглашать информацию о клиентах)
- Принимать участие в оценке своей деятельности

Заповеди волонтеров

- Если человек нуждается в твоей поддержке, помоги ему.
- Раскрой себя в любой полезной для окружающих и тебя самого деятельности.
- Помни, что твоя сила и твоя ценность - в твоём здоровье.
- Суди о человеке не по словам, а по поступкам.

Примерные правила волонтерской деятельности

- Если ты волонтер, забудь лень и равнодушие к проблемам окружающих.
- Будь инициативен!
- Уважай мнение других!
- Критикуешь – предлагай, предлагаешь – выполняй!
- Обещаешь – делай!
- Не умеешь – научись!
- Будь настойчив в достижении целей!
- Веди здоровый образ жизни! Твой образ жизни – пример для подражания.

(Дополнительно: будьте ответственны в отношениях друг с другом; будьте честными, искренними и доброжелательными, улыбайтесь друг другу; помогайте окружающим принимать оптимальные решения в конфликтных ситуациях; не берите на себя невыполнимых обещаний; искренне интересуйтесь другими людьми; помните, что имя человека – это самый сладостный и важный для него звук на любом языке; старайтесь нравиться людям не только внутренне, но и внешне; помните о чувстве меры; оказывая помощь человеку, не умоляйте его достоинств; стремитесь, чтобы люди были рады сделать то, что вы им предлагаете.)

Возможный девиз волонтеров:

Мы за то, чтоб не сдаваться, своих целей добиваться!

Ожидаемые результаты волонтерской деятельности

Основной результат работы - формирование ответственной, адаптированной, здоровой личности. В процессе работы подростки учатся:

- Владеть и применять знания о здоровом образе жизни
- Уметь аргументировано отстаивать свою позицию

Таким образом, в результате систематической работы волонтерского отряда происходит формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму:

- увеличение количества детей и подростков, вовлеченных в волонтерские отряды и проведение акций и мероприятий;
- привлечение детей и подростков к общественно-значимой деятельности и уменьшение количества несовершеннолетних состоящих на внутришкольном учёте и учёте в КДН;
- умение общаться с учащимися и взрослыми, владение нормами и правилами уважительного отношения к окружающим.

ИЗ КОНЦЕПЦИИ СОДЕЙСТВИЯ РАЗВИТИЮ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Одобрена
распоряжением Правительства
Российской Федерации
от 30 июля 2009 г. N 1054-р

I. Введение

Благотворительная деятельность некоммерческих организаций, бизнеса и физических лиц, а также добровольческая активность граждан являются важнейшими факторами социального развития общества в таких сферах, как образование, наука, культура, искусство, здравоохранение, охрана окружающей среды и ряд других.

Содействие развитию практики благотворительной деятельности граждан и организаций, а также распространению добровольческой деятельности (волонтерства) в соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. N 1662-р, отнесены к числу приоритетных направлений социальной и молодежной политики.

Благотворительная и добровольческая деятельность является сферой, дающей простор созидательной инициативе и социальному творчеству широких слоев населения, обеспечивающей важный вклад в достижение целей социальной политики страны и повышение качества жизни граждан.

В последние годы наблюдается устойчивый рост числа граждан и организаций, участвующих в благотворительной и добровольческой деятельности, а также расширяются масштабы реализуемых благотворительных программ и проектов. Важным шагом в развитии благотворительной деятельности стало формирование законодательства Российской Федерации о целевом капитале некоммерческих организаций.

В то же время остается значительным разрыв между числом граждан, заявляющих о потенциальной готовности участвовать в благотворительной и добровольческой деятельности, и числом граждан, реально ведущих такую деятельность. Это связано, в частности, с низким уровнем доверия граждан к благотворительным организациям. Чуть более половины граждан полагают, что большинству российских благотворительных организаций можно доверять. Невысокий уровень доверия к субъектам благотворительной и добровольческой деятельности со стороны общества связан с недостатком информации о деятельности таких организаций и добровольцев, мотивации, целях и ее реальных результатах. Сказываются неразвитость инфраструктуры поддержки благотворительной и добровольческой деятельности и недостаточная эффективность применения налоговых льгот, предоставляемых в связи с благотворительной и добровольческой деятельностью граждан и организаций.

Основной целью государственной политики в области содействия развитию благотворительной и добровольческой деятельности является активизация потенциала благотворительности и добровольчества как ресурса развития общества, способствующего формированию и распространению инновационной практики социальной деятельности, позволяющего дополнить бюджетные источники для решения социальных проблем внебюджетными средствами и привлечь в социальную сферу трудовые ресурсы добровольцев.

Основными задачами содействия развитию благотворительной и добровольческой деятельности, связанными с реализацией конституционного принципа поощрения благотворительной деятельности, являются:

- обеспечение роста поддержки в обществе и расширения участия граждан в благотворительной и добровольческой деятельности, а также повышение доверия граждан к благотворительным организациям;
- формирование условий для расширения объемов благотворительных пожертвований граждан и организаций;
- обеспечение роста числа благотворительных организаций, в том числе частных и корпоративных фондов, обеспечивающих устойчивость благотворительной деятельности;
- содействие повышению эффективности и профессионализма деятельности благотворительных организаций;
- развитие инфраструктуры информационно-консультационной и образовательной поддержки благотворительной и добровольческой деятельности;
- формирование условий для эффективного использования потенциала благотворительной и добровольческой деятельности на этапах планирования и реализации социальных программ государства и бизнеса в деятельности государственных и муниципальных учреждений и некоммерческих организаций.

Приоритетным направлением является содействие развитию благотворительных организаций, институционализации благотворительности и добровольчества, так как только организованная благотворительность может обеспечить расширение масштабов благотворительной и добровольческой деятельности и повышение ее результативности, а также развитие культуры благотворительности в обществе.

Реализация задач содействия развитию благотворительной деятельности и добровольчества предполагает активизацию механизмов самоорганизации участников благотворительной деятельности, саморегулирования благотворительных организаций на принципах партнерского взаимодействия органов государственной власти, органов местного самоуправления и институтов гражданского общества.

Приложение 3

Примеры реальных ситуаций, с которыми сталкиваются волонтеры и которые могут быть подняты на супервизии.

Ситуация 1

Рассказ волонтера: «В прошлую субботу, когда я пришел в детский дом для репетиции постановки спектакля, меня не пустил охранник, хотя накануне в пятницу я позвонил и обо всем договорился с директором. Но охранник сказал, что у него нет никакой информации ни о каких волонтерах, и что вообще все это подозрительно и он вызывает милицию...».

Ситуация 2

Рассказ волонтера: «Я не смог провести занятие, потому что у меня был важный зачет, а предупредить, что занятия не будет, я не успел. И, вообще, у меня сессия...».

Ситуация 3

Рассказ волонтера: «Когда я пришла в школу и предложила провести информационную сессию по профилактике ВИЧ/СПИДа, директор школы с радостью согласилась. Потом я сказала, что на занятии присутствие учителей нежелательно, на что она начала кричать, чтобы я «прекратила ей указывать и устанавливать свои порядки и все будет, как она, директор, скажет». Мне пришлось уйти, так ни о чем и не договорившись».

Ситуация 4

Рассказ волонтера: «Мы ходим помогать в реабилитационный центр и там есть парень, такой высокий, с большими серыми глазами – Вы его знаете. Он давно проявляет ко мне интерес и пригласил меня в эту субботу встретиться с ним в кафе. Я знаю, что между волонтерами и клиентами программы не должно быть личных отношений. Но он мне очень нравится, и еще он скоро выписывается домой».

Ситуация 5

Рассказ волонтера: «Мы работаем с ней в паре – проводим занятия по противодействию торговле людьми. Она просто невыносима, с ней сложно договориться о времени занятий, она никогда не знает, сможет или нет. Она опаздывает. Во время занятий она «тянет одеяло» на себя».

Ситуация 6

Рассказ волонтера: «Мне кажется, что ко мне относятся как к бесплатной рабочей силе и все время что-то требуют от меня, чтобы я таскал шкафы, разгружал «гуманитарку», приходил каждый день. А я не могу, у меня есть и другие дела...».

Ситуация 7

Рассказ волонтера: «Мне поручают самые скучные и бесполезные работы. Просто лишь бы чем-нибудь меня занять. Иногда я прихожу и просто сижу 1 – 2 часа, прежде чем мне дадут какое-либо задание. Я не вижу никакой пользы и не получаю никакого удовольствия от того, что я делаю...».

Ситуация 8

Рассказ волонтера: «Мне не нравится то, что мы делаем. Да, это важно, но очень однообразно, и мне кажется, что малоэффективно...».

Ситуация 9

Рассказ волонтера: «Я думаю, что не справился с порученным мне заданием, потому что не был достаточно к нему подготовлен и не имел четких указаний о том, что я должен делать и как...».

Приложение 4

Документация в волонтерском менеджменте

Прежде всего, следует отметить, что ведение документации – это не «лишняя, пустая формальность, отнимающая много времени впустую», а составная и обязательная часть успешной волонтерской программы (организации работы волонтеров).

Любая деятельность должна документироваться, если вы заинтересованы, чтобы она была результативной, имела продолжение, и о ней было известно не только вам. В первую очередь это необходимо самой организации, так как ведение документации позволяет более эффективно осуществлять все разделы волонтерского менеджмента от набора волонтеров, проведения собеседования и обучения, оказания поддержки, супервизии, признания и до оценки самой программы.

Документируя эти этапы, вы обеспечиваете сохранение данных, преемственность (ведь сотрудник, ответственный за работу с волонтерами, может уволиться или перейти на другую должность), имеете точное представление, сколько у вас в организации волонтеров, чем они занимаются, каков их вклад в деятельность Национального Общества, какими знаниями и навыками они располагают.

На основе документально зафиксированных данных Национальное Общество может предоставить достоверный отчет о своей деятельности донорам и общественности, например, о том, сколько человек получили помощь или сколько часов затратили волонтеры на работу в программе. Что, в свою очередь, окажет положительное влияние на повышение имиджа организации, так и на привлечение дополнительных средств и новых волонтеров.

Ведение документации важно и для волонтеров. Это показывает, что Национальное Общество серьезно относится к работе с ними, интересуется их потребностями. На основании документов (например, личной карточки и листа учета времени) волонтер может получить рекомендательное письмо от Национального Общества. Удостоверение волонтера формально подтверждает его статус и роль в организации, что немаловажно при осуществлении деятельности. Также, имея письменно подтвержденные взаимные обязательства и права, волонтер и организация лучше понимают, что именно следует ожидать друг от друга.

Основные документы в волонтерском менеджменте

- Анкета волонтера
- Лист собеседования

- Описание работы волонтера
- Волонтерский договор
- Личная карточка волонтера
- Лист учета времени
- Удостоверение волонтера
- Отзыв руководителя о работе волонтера
- Рекомендательное письмо волонтеру от организации
- Письмо благодарности волонтеру и по месту его работы/учебы

Приведенный список не является полным. В зависимости от потребностей программы и возможностей организации вести делопроизводство в него могут входить и дополнительные документы.

Анкета волонтера

Проектируется так, чтобы можно было получить начальную информацию о волонтере для собеседования, отбора и назначения на рабочее место. Заполняется потенциальным волонтером чаще всего перед собеседованием.

Анкета волонтера обычно включает:

- Фамилию и имя
- Адрес
- Контакты (телефон, электронный адрес) свои и дополнительного лица
- Дату рождения
- Образование и специальную подготовку
- Место работы/учебы
- Особые навыки (например, владение иностранными языками, опыт работы на руководящих должностях, опыт публичных выступлений)
- Опыт работы в качестве волонтера
- Сферы интереса (работа какого рода интересует)
- Сколько времени может уделять работе (дней/часов/вечеров в неделю/месяц)
- Наличие автотранспорта, водительских прав
- Как ему/ей стало известно о данной работе
- Контакты двух человек, которые могут рекомендовать волонтера

Примерный формат анкеты волонтера

Общество Красного Креста.....

N-ский городской комитет

Анкета волонтера

Спасибо за Ваш интерес и желание стать волонтером Общества Красного Креста.....

Заполните, пожалуйста, данную форму так полно, насколько это возможно.

1. Дата заполнения _____
2. Имя _____ Фамилия _____
3. Дата рождения _____ Возраст _____ Пол _____

4. Адрес

5. Контактные телефоны, которые мы можем использовать, чтобы связаться с вами

Тел. дом. _____ Тел. раб. _____ Моб. _____ E-mail _____
Образование _____

_____ Дополнительное обучение/курсы за последние 5 лет

Место работы/учебы

Владение иностранными языками:

Английский Уровень: свободно, средний, начальный (нужное подчеркнуть)

Иное (укажите) _____ свободно, средний, начальный

Имеете ли опыт работы волонтером, если да, укажите название организации, свою должность и продолжительность сотрудничества

Имеете ли опыт работы на руководящих должностях _____

Имеете ли опыт публичных выступлений

Имеете ли опыт проведения тренингов, семинаров

Если да, то каких _____

_____ Имеете ли личный автотранспорт _____
водительские права _____

Сферы Вашего интереса (работа какого рода интересует)

Первая помощь

Профилактика

Административная

Сбор средств

Подготовка с ЧС

Уход на дому

Сколько часов Вы можете уделять работе в
месяц _____

Какие дни (будние, праздничные) Вам
предпочтительнее _____

Какое время суток (утро, день, вечер) Вам предпочтительнее _____

Из каких источников Вам стало известно о работе волонтером
Укажите имена и контакты двух человек, которые могут дать Вам рекомендацию:

Имя _____ Тел. _____

Имя _____ Тел. _____

Контактное лицо, с которым мы можем связаться, чтобы передать информацию для Вас

Имя _____ Тел. _____

Дата _____ Подпись _____

Пожалуйста, приложите к анкете две свои фотографии

Договор о волонтерской деятельности

Представляет собой описание отношений между организацией и волонтером. Заключение договора между волонтером и организацией целесообразно, если:

- Это является обязательным требованием (обусловлено законодательством страны)
- Волонтер работает в организации в течение длительного времени
- Выполнение работы подразумевает соблюдение конфиденциальности
- В случае если волонтер работает с детьми или другими категориями уязвимых граждан
- При выполнении заказа государственной организации
- Если волонтеру доверены материальные ценности

В остальных случаях функцию договора выполняет описание работы волонтера. Заключение договора позволяет:

- Зафиксировать круг прав и ответственности сторон (волонтера и организации)
- Повысить ответственность волонтера и организации за выполнение принятых на себя обязанностей
- Упорядочить отношения между волонтерами, сотрудниками и клиентами
- Повысить социальный статус волонтера
- В случае возникновения спорной ситуации помогает ее урегулировать
- Дает юридическую базу для возмещения расходов волонтера

Лист учета времени

В нем отмечаются часы, которые волонтер затрачивает на проведение мероприятий, включая время на обучение и подготовку к мероприятиям.

Ведение листа учета времени дает возможность собрать и проанализировать статистическую информацию о помощи, которую предоставляет Национальное Общество уязвимым людям, а также о персональном вкладе волонтера в деятельность организации.

Лист учета времени заполняется самим волонтером после каждого мероприятия и сдается руководителю (периодичность оговаривается заранее). Ниже приведен заполненный образец листа учета времени.

Лист учета времени работы волонтера

Ведение данного документа является важным для нашей организации. В нем отмечаются часы, которые вы уделяете волонтерской деятельности. Это даст нам возможность собрать и проанализировать важную статистическую информацию о помощи, которую предоставляет наша организация уязвимым людям, а также о Вашем персональном вкладе в деятельность Общества Красного Креста.....

Пожалуйста, заполняйте эту простую форму регулярно (после каждого мероприятия) и сдавайте каждые два месяца своему руководителю.

Имя _____ Фамилия _____

Период времени: с ... по ... 20..г.

Дата	Название мероприятия, услуги	Место	Количество часов		
			Мероприятие/Услуга	Обучение	
	Собрание по подготовке к сбору пожертвований для акции «Елка желаний»	Комитет КК	3		
	Сбор пожертвований для акции «Елка желаний»	Центральный универ маг	6		
	Тренинг «Первая помощь»	Школа № 23		6	
	«Горячая линия» дежурство	Комитет КК	2		
	Тренинг «Первая помощь»	Комитет КК		6	
	Тренинг	Комитет КК		6	

	«Первая помощь»				
	Социальная помощь пожилым (сопровождение в магазин за покупками)	Северный район города N-ск	3		
Итого:			14	18	
Итого:				32	

Подпись волонтера: _____ Дата _____

Подпись руководителя: _____ Дата _____

Личная карточка волонтера

Основная часть всякой системы делопроизводства в волонтерском менеджменте – ведение записей о продолжительности и качестве работы волонтера. Это необходимо для оказания повседневной поддержки волонтерам, такой как поощрение, продвижение, включение в состав участников семинаров и курсов. Кроме того, подавая заявление на оплачиваемую работу, многие волонтеры будут ссылаться на свой опыт работы в качестве волонтера, и вам либо вашему приемнику, давая рекомендацию волонтеру, надо будет указать, как волонтер справлялся со своей работой. Сможете ли вы это сделать, не имея данных о деятельности волонтера в Национальном Обществе?

Личная карточка является документом, который позволяет увидеть в динамике работу волонтера в Национальном Обществе и дать оценку его работы.

Личная карточка необходима для:

- Поддержания связи с волонтером
- Оказания ему ежедневной поддержки
- Поощрения
- Продвижения
- Предоставления обучения
- Выдачи волонтеру рекомендации

Личная карточка включает:

- Анкетные данные: фамилию и имя, адрес, контакты (телефон, электронный адрес) волонтера и дополнительного лица для поддержания связи с волонтером, дату рождения волонтера, образование и специальную подготовку, место работы/учебы, наличие особых навыков
- Дату проведения и результаты собеседования

- Историю волонтера (обучение, которое прошел волонтер, занимаемые им должности, виды выполняемых работ, их продолжительность, оценка руководителя, поощрения)
- Отзыв о работе волонтера
- Данный документ обычно требуется:
- Самим волонтерам (например, для предоставления в учебное заведение, если волонтерская деятельность осуществлялась в рамках прохождения учебной практики)
- При переходе волонтера из одной организации в другую (например, при смене жительства)
- Если координатор программы не имел возможности принимать участия в супервизии и она осуществлялась только непосредственным руководителем волонтера

Отзыв о работе волонтера

Имя _____ Фамилия _____

Адрес _____

Тел. _____

e-mail _____

Должность _____

Даты начала работы _____ Дата окончания работы _____

Отработал/ла часов всего _____

Описание работы, функций _____

Пройденное обучение _____

Отзыв руководителя _____

Подпись руководителя организации _____ Ф.И.О. _____

Дата _____

Печать организации _____

Приложение 5

Из опыта работы республики Бурятия по профилактике ВИЧ-инфекции

Информация о проведении

14-го республиканского слета волонтеров

Слет – это тренинги и акции в режиме нон-стоп: «**Формирование навыков ответственного поведения**», «**Актуализация проблемы ВИЧ-инфекции**», «**Эффективная коммуникация как фактор успешной деятельности волонтера**».

На слете присутствовало 120 делегатов, 25 волонтерских групп из 13 районов Бурятии и 21 учебного заведения Улан-Удэ.

Число подростков и молодежи, обученных по программе «Равный обучает

равного» (POP) при СПИД-центре, достигло 3340 человек. Более 70 волонтерских групп во многих районах республики работают по профилактике ВИЧ-инфекции. Это одно из самых массовых движений в стране, удостоенное национальной награды в области добровольчества.

Программа «POP» стала рычагом влияния на эпидситуацию: в 2000 году Бурятия по уровню заболеваемости ВИЧ-инфекцией занимала 2-е место по СибФО вслед за Иркутской областью, то по итогам 7 месяцев 2013 года республика на 8-м ранговом месте. В 2000 году доля лиц с ВИЧ-статусом в возрасте 15 - 24 года составляла 54%, в 2012-м – 15%.

Ситуация с распространением ВИЧ-инфекции в Бурятии не пошла по иркутскому сценарию благодаря межведомственному взаимодействию и поддержке властей.

Масштабный форум добровольцев стал возможен благодаря субсидии Комитета по межнациональным отношениям и развитию гражданских инициатив правительства РБ и гранта Комитета по молодежной политике МОиН РБ.

Участники слета коснулись байкальской воды во время экологической акции «*За чистый берег!*». Это было завершающее мероприятие проекта «Год туризма – время волонтеров». Ранее в его рамках в дни слета прошли деловые игры «*Сокровища Байкала*», «*Великоленная десятка: мой родной край*». Основные цели проекта: ознакомление волонтеров с основами туризма, формирование экологической культуры, а также подготовка кадрового добровольческого резерва в сфере делового туризма.

На тренинге «*Эффективная коммуникация*» волонтеры изучают дистанции межличностного общения. В соседнем корпусе проходит деловая игра «*Учимся на ошибках*»...

«*Театр против СПИДа и наркотиков*» - этот проект Республиканского СПИД-центра был поддержан Комитетом по молодежной политике МОиН РБ по итогам грантового конкурса по профилактике асоциального поведения подростков и молодежи. В последний день слета прошла премьера спектакля «*Deadline*», созданного на основе реальных событий. Свообразным прологом к спектаклю был тренинг «*Использование театральных методик в профилактике социально значимых заболеваний*».

Финал спектакля «*Deadline*» открытый. Зрители должны были в ходе интерактивного обсуждения выработать эмоциональную модель персонажей, заставляющую изменить рискованное поведение.

Профилактика ВИЧ-инфекции сценическими средствами имеет в республике свою традицию. Еще в 2002 году на сцене театра бурятской драмы при поддержке Минздрава РБ и заинтересованных ведомств состоялась премьера спектакля «*Танцующий призрак*». В мае 2008 года волонтеры Бурятии представили уже собственный театральный проект в Москве на II конференции по ВИЧ/СПИД в Восточной Европе и Центральной Азии.

Ширится география волонтерского движения. На 14-м слете, кроме бывалых групп из Улан-Удэ и пригородов, были достойно представлены отдаленные

сельские районы. Высшая награда – переходящий кубок «Красная лента» - вручается лучшей волонтерской группе по итогам слета. Отмечены лучшие в номинациях:

- «Прорыв года»
- «Преданность делу»
- «Эффективная коммуникация»
- «Верность традициям»

Большая группа волонтеров награждена дипломами и призами, которые предоставил некоммерческий благотворительный фонд «Абсолют». Завершил волонтерский форум прощальный костер на берегу Байкала. Сделан еще один шаг в безопасное будущее.