

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ВОЛОНТЕРСКОГО ОТРЯДА «ПОЗИТИВ»
МОУ ГИМНАЗИЯ ИМ. А.Л. КЕКИНА
Г. РОСТОВА ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Педагог: Солдатова Екатерина Геннадьевна

Цель: актуализация личностных ресурсов участников.

Задачи:

- создание уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы;
- развитие умения воспринимать другого человека, а также воспринимать собственные реакции;
- выработка умения противостоять негативному влиянию.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга

Расположение зала: круг (стулья в помещении расставлены по кругу. Столы не требуются).

Количество участников: 12-17 человек

Возраст участников: 13-17 лет

Время проведения: 40-45 минут

Материалы: плакат «Правила работы в группе»; задания и описание ролей для игры «Воля, разум, любопытство»; бумажные мячики; бумажный скотч или мел, ножницы.

1. УПРАЖНЕНИЕ-АКТИВАТОР «ПОСИДИТЕ ТАК, КАК СИДИТ...»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время проведения: 7 минут.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, курица на насесте, начальник милиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т.д.

Заметки для ведущего:

Это упражнение очень смешное, не нужно останавливать смех и «клоунов», лучше посмеяться вместе с участниками группы.

2. ИГРА «ЛЮБОПЫТСТВО, ВОЛЯ, РАЗУМ»

Цель - ознакомить участников с этапами принятия решения и действия сознания и эмоций в ситуации выбора.

Время проведения: 20 минут.

Содержание

Инструкция ведущего: сейчас мы разделимся на три группы. 1-я группа – любопытство, 2-я – воля, 3-я – разум. «Воля» встаёт в центр и образует круг таким образом, чтобы все участники стояли лицом вовне, изображающие «разум» справа сидят в линию, «любопытство» - слева, также в линию. Задача «воли» - выслушать внимательно все аргументы, которые приводят «любопытство» и «разум», и в конце принять решение: попробовать начать курить или нет. Любопытство пытается склонить волю на свою сторону, например, «попробуй закурить», разум – на свою: «не пробуй ни в коем случае».

«Любопытство» и «разум» закрывают глаза. Каждый из участников, находящихся в роли «воли», самостоятельно принимает решение – переходит на ту сторону, аргументы которой кажутся ему более убедительными.

Рефлексия:

- Почему «воля» приняла такое решение, чем руководствовалась?
- Кто был более убедительным: «разум» или «любопытство»?
- На что опиралось «любопытство», когда выдвигало свои аргументы?
- Какие контраргументы предлагал искать «разум»? Трудно ли было их искать и приводить?

3. ПРОРОК И ДЛИННЫЕ ЛОЖКИ (ВОСТОЧНАЯ ПРИТЧА) (10 мин)

Мы прошли серьезную процедуру, а сейчас хотелось бы рассказать вам притчу, которая передается из уст в уста уже более тысячи лет.

Один православный человек пришел к Илье-пророку. Его волновал вопрос об аде и рае, ведь он хотел прожить праведную жизнь.

«Где ад и где рай?» - с этими словами он приблизился к пророку, но тот не ответил. Он взял спрашивающего за руку и повел через темные переулки в какой-то дворец.

Там толпилось много людей, бедных и богатых, закутанных в лохмотья и украшенных драгоценными камнями. В центре зала на открытом огне стоял большой горшок с бурлящим супом. По всему помещению распространялся приятный аромат. Вокруг котла толпились злые голодные люди, каждый из которых жадно пытался достать себе немного супа. Человек, который пришел с Ильей-пророком, удивился, потому что ложки, которые имелись у каждого из этих людей, были размером с человеческий рост. Только на самом конце ложки были из дерева, а в остальной части они были из железа и потому раскалялись от горячего супа. С жадностью голодные пытались зачерпнуть себе еды, но никому это не удавалось. С трудом они вытаскивали свои тяжелые ложки из котла, но так как они были очень длинные, даже у самого сильного не получалось донести ложку до рта. Самые быстрые обжигали себе руки и лицо или выливали суп на плечи своих соседей. С руганью они кидались друг на друга и дрались теми самыми ложками, с помощью которых могли бы утолить свой голод. Илья-пророк взял своего спутника за руку и сказал: «Это ад».

Они вышли из зала, и адских криков стало не слышно. Пройдя через длинные мрачные коридоры, они оказались еще в одном зале. Здесь тоже было много народу. В середине зала тоже бурлил в котле ароматный суп. У каждого из присутствующих в руке было по такой же громадной ложке, как и у тех, кого Илья и его спутник видели в аду. Но люди здесь были упитанные, и был слышен легкий, довольный гул голосов и шорох опускаемых в суп ложек. Каждый раз у котла стояло по два человека. Один набирал ложкой суп и кормил другого. Если для кого-то ложка была слишком тяжелой, то помогали двое соседей, так что каждый мог спокойно поесть. Как только один утолял голод, подходил следующий. Илья-пророк сказал спутнику: «Это рай».

Ведущий «Ад» - это когда рядом друг с другом, но друг против друга; каждый только за себя самого и против других. «Рай», напротив, предполагает готовность вступать в позитивные отношения с другими. Обе группы людей – в раю и в аду – имеют одинаковые или похожие проблемы. Но где они живут – в раю или в аду, - зависит от того, как они эти проблемы пытаются решить.

Рай и ад – в нас самих. Мы имеем возможность выбирать. насколько велик этот шанс выбора, определяется большей частью нашим опытом, тем, как мы научились решать свои проблемы, и нашей готовностью использовать свой опыт.

4. ПРОЦЕДУРА «ПОДЧЁРКИВАНИЕ ОБЩНОСТИ» (8 мин.)

Цель: получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Время: 10 минут.

Техника проведения:

Упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем, кому он адресует мяч. При этом он начинает свою фразу словами: «Я думаю, нас с тобой объединяет ... (доброта, общительность и др.). Тот, кто получает мяч, отвечает: «Я согласен» (если это так) или «Я подумаю» (если не согласен). Затем он сам бросает мяч другому человеку, стараясь отыскать новые качества, объединяющие его с ним. Играют до тех пор, пока мяч не побывает в руках у каждого.

Примечание: даже если нам кажется, что это не так, всё равно называемое другим человеком качество присутствует у нас. Утверждение партнёра – это определенная информация для нас о том, как мы выглядим в глазах других людей.

Рефлексия:

- Поделитесь своими ощущениями (по желанию).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Горбушина О. Тренинг общения и позитивного отношения к себе для учащихся 14-17 лет. // Здоровье детей, 2007. № 13. С.29.
2. Правильный выбор: Программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни. / Сост. С.М. Чечельницкая, А.А.Михеева, Д.А. Шалаева, Ю.В. Величкина. – М.: Фонд «Центр социального развития и информации» (PSI), 2005. - 112 с.
3. профилаткика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: Наглядно-методическое пособие / Сост. С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович. – М.: Центр «Планетариум», 2004. – 96 с.
4. Сказка о тебе и других (Программа «Избирательной профилактики по употреблению психоактивных веществ для детей из асоциальных семей») / Под общ. ред. А.А. Михеевой. – М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. развитие» им. Л.С. Выготского, 2005. 128 с.