

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района
Протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
_____ О.В.Баранова
Приказ № 12 от 01.09.2022 г.

**УЧЕБНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
«СОПРОТИВЛЕНИЕ НАСИЛИЮ»**

Составитель (и):
Лебедев М.О.
Нерядихина Н.С.
Соколова В.Н.
Соловьева Д.В.

Санкт-Петербург
2022 год

Актуальность

Возрастной порог вовлечения несовершеннолетних в употребление психоактивных веществ постоянно снижается. Как показывают профессиональные исследования и ежегодное антинаркотическое тестирование, уже учащиеся 5 класса могут оказаться в ситуации риска быть вовлеченными в употребление психоактивных веществ или стать участниками противоправных действий. В связи с этим необходимо, чтобы в ситуации выбора у них были основания для того, чтобы сделать выбор в пользу здоровья и инструменты, чтобы безопасно и эффективно этот выбор отстоять.

Цель: воспитание личной позиции обучающегося к опасным явлениям среды путем развития критического мышления и раскрытия заложенных в нем личных стремлений к самореализации и успешному будущему

Задачи:

- Обучающие

- Повышение осведомленности о негативном воздействии ПАВ на организм и личность человека
- Психологическая пропедевтика по вопросам эмоций и чувств
- Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции

- Развивающие

- Формирование личной позиции на основе ценностных ориентиров
- Развитие коммуникативных навыков
- Развитие навыков уверенного отказа

- Воспитательные

- Актуализация ценностных ориентиров, в том числе ценности здоровья, семьи, уважения
- Воспитание культуры толерантного отношения
- Формирования ответственности за собственные решения и осознание их последствий для себя, для своей семьи, для страны

Адресат: программа рассчитана на детей 11-12 лет.

Ведущий: специалист, имеющий психологическое образование.

Формы проведения занятий:

Мини-лекции, групповые дискуссии, творческие задания, работа в подгруппах.

Условия проведения занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Всего 5 занятий, 5 академических часов.

Занятия проводятся на русском языке.

Материальное обеспечение программы

Флипчарт или доска с мелом. Ватман, листы формата А4, маркеры, фломастеры, шариковые ручки, карточки с заданиями, стикеры, скотч.

В каждом занятии можно выделить общие **структурные компоненты**:

1. Адаптация, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников, установление контакта.
2. Постановка и обсуждение темы.
3. Практическая отработка теории
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятия.
5. Завершение занятия.

Учебно-тематический план

N зая- тия	Название занятия	Кол-во часов	
		Теоретич.	Практич.
1	Вредные вещества. Умей сказать нет.		1
2	Стили поведения. Уверенный в себе человек.		1
3	Тревожность и спокойствие.		1
4	Алгоритм принятия решения в трудной ситуации.		1
5	Мечты и планы «Что я хочу от жизни»		1

Планируемые результаты:

Укрепление негативной позиции к употреблению психоактивных веществ как на индивидуальном уровне, так и на уровне группы (класса). По завершении программы детьми

приобретен и опробован арсенал способов противодействия давлению в различных жизненных ситуациях. Актуализирована ценность здоровья, в том числе психологического, важность заботы о себе и о других и способы самопомощи при столкновении со стрессовыми и фрустрирующими ситуациями.

Система оценки результативности программы:

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Наблюдение
- Анкета обратной связи

Содержание тренинга

№	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
I Занятие				
Тема: Вредные вещества. Умей сказать нет.				
Цель: информирование о вреде употребления психоактивных веществ, тренировка навыка эффективного отказа сверстнику.				
1	Знакомство	3	Ведущий представляется, рассказывает про программу: тема, количество занятий, особенности организации рабочего процесса. Знакомится с детьми.	
2	Правила	2	Ведущий оглашает правила, предлагает участниками с ними согласиться. 1. Правило одного микрофона (говорим по очереди, не перебиваем на полуслове, один говорит – остальные слушают). Правило поднятой руки. 2. Уважение (можно не соглашаться с мнением другого, но не оценивать его личность, без оскорблений). 3. Телефоны в сумке. (Приложение 1)	Распечатанные правила на листе
3	Вводная	5	Ввод в тему. Что для вас самое важное в жизни? Дети называют, ведущий составляет список на доске. Обращает внимание на то, какое место занимает во всем этом здоровье (как правило, низко в списке). Обсудить и отметить, какие ценности «страдают», если нет здоровья. Сделать вывод о его важности. Знаете ли вы о том, что бывают в жизни ситуации, когда друзья или хорошие знакомые предлагают нам сделать то, что мы делать не хотим, что может быть вредным для здоровья или даже опасным. Однако отказать другу или компании бывает очень сложно, особенно, когда тебя уговаривают.	
4	О вреде ПАВ (обсудить)	20	Обсуждение начинается с провокационного вопроса: «Нужно ли отказываться, когда предлагают попробовать покурить или выпить алкоголя?». Удачно, если удастся получить хотя бы один отрицательный ответ. «-» употребления и «+» не употребления ПАВ: рассмотреть вред курения и употребления алкоголя, обсудить существующие мифы. Подробнее о теории смотри Упражнение 1 . Разделить участников на 4 группы (Упражнение 2 , Приложение 2) и раздать листочки с заголовками (Приложение 3): «минусы» алкоголя, «минусы» сигарет, «плюсы» не употребления алкоголя, «плюсы» не употребления сигарет. Задача команд написать за три минуты как можно больше в свой список. Далее, каждая команда по очереди зачитывает свой список, ведущий делает записи на доске. Сначала оглашаются «минусы», затем «плюсы». Обратить внимание на то, что получилось. Задать дополнительный вопрос: есть ли «плюсы» в употреблении? Если назовут – развенчать миф. В качестве вывода, повторно задать вопрос: Нужно ли отказываться, когда предлагают попробовать покурить или выпить алкоголя?	Карточки из приложения 2 , ручки, лист флипчарта или доска, мел/маркер
5	Разминка	2	Двигательная разминка. Размяться. Снять напряжение	

			(Приложение 4).	
6	Отказ практика	5	Теперь мы знаем точно, что нужно отказать, если нам предложат закурить или выпить алкоголя. И даже если вы в такие ситуации никогда не попадали, от них никто не застрахован. Важно уже сейчас уметь отказать. Первое, что нужно, это быть уверенным и знать наверняка, почему это вредно и опасно. А также, знать точно, как и что можно ответить. Когда космонавтов готовят к полету и к работе в космосе, им на земле имитируют настоящие условия космоса. Так они живут несколько дней – готовятся, тренируются. Давайте и мы с вами потренируемся. Ведущий раздает каждому по задачке (Приложение 5) и просит написать ответы письменно на листочках.	Карточки из приложения 3, ручки
7	Отказ теория	10	Обсуждение: ведущий зачитывает ситуацию, и каждый, у кого эта ситуация, дает свой вариант ответа (желательно, зачитывать слова предложения перед каждым ответом – это создает игровой момент). Ведущий записывает ответы на доске/листе по категориям: 1. Ответ «Нет» «доброжелательному» сверстнику - ситуация: «Я нашел в холодильнике родительское пиво. Давайте попробуем!» - способы сказать «Нет». 2. Ответ «Нет» дразнящему сверстнику - ситуация: «Да что ты как маленький! Курить это круто!» - способы сказать «Нет». 3. Ответ «Нет» знакомому сверстнику - ситуация: «Давай подождем моего друга за школой. Он сказал, что принесет сигареты.» - способы сказать «Нет». 4. Ответ «Нет» очень настаивающему сверстнику - ситуация: «Выпьем пива, или ты – мне больше не друг!» - способы сказать «Нет». * саму ситуацию на доске можно не записывать. Способы сказать «Нет» (Приложение 6) распределяются по ситуациям, в зависимости от того, какие ответы дают дети, после чего выбирается самый выгодный и безопасный ответ для каждой отдельной ситуации.	Лист флипчарта или доска, мел/маркер
8	Рефлексия	3	В письменной или устной форме каждый участник продолжает два незаконченных предложения: «Сегодня я узнал...» «Мне в жизни пригодится...» Список способов отказов на память участникам оставить.	

II Занятие

Тема: Стили поведения. Уверенный в себе человек.

Цель: информирование и тренировка техники отказа.

1	Опрос	5	Как вы помните, какую тему мы обсуждали на прошлой неделе? Что необходимо для уверенного отказа, когда друзья или знакомые заставляют нас сделать что-то вредное или опасное? В первую очередь, знать наверняка, чем именно для меня это плохо. И знать, как сказать «нет». Но достаточно ли этого? Нет. Что еще нужно? Дети накидывают варианты, ведущий хвалит их за ответы, и акцентирует внимание на эмоциональном реагировании,	
---	-------	---	---	--

			если его называли, или наводящими вопросами помочь озвучить. Сегодня поговорим об этом.	
2	Стили поведения групповая работа Теория с узнаванием мимики, позы тела, особенностями поведения и социального образа человека.	30	Разделить на три команды игрой «Молекулы» (Упражнение 3). Каждой команде выдать набор картинок (Приложение 7) и таблицу для заполнения (Приложение 8). Каждый набор картинок символизирует один из типов поведения. Работа в командах сопровождается комментариями ведущего, ведущий помогает каждой команде, подводя и направляя их в процессе работы. Задания определяются четко по времени, регулируются ведущим. Инструкция: Задание 1. В течение двух минут написать ассоциации (дать определение понятию) к набору картинок (3 мин). Задание 2. В течение двух минут придумать название типу поведения, опираясь на ассоциации и картинки (3 мин.). Короткий опрос: какие стили поведения получились. Задание 3. Описать, как выглядит человек с данным типом поведения. Как определить по внешности: осанка, выражение лица, характерные движения (5 мин.=2+3). Задание 4. Характерное поведение (как себя ведет) (5 мин.=2+3). Рассказ каждой команды по очереди о своем типе поведения (10 мин.). В качестве вывода, ведущий задает дополнительный вопрос: Если человек попадет в ситуацию давления и отвечать будет в таком стиле, у него получится остаться в безопасности?	Набор картинок из приложения 4 (без указания стилей поведения) и таблицы из приложения 5 , ручки
3	Вывод	2	В качестве вывода от всего, что обсуждали, проговорить возможности успешного и безопасного для человека отказа при стилях поведения, выбор наиболее выгодного (проговаривается ведущим).	
4	Навык	5	Принятие мимики и позы тела уверенного человека. Тренировка отказа из этой позы (Упражнение 4).	
5	Рефлексия	3	В письменной или устной форме каждый участник продолжает два незаконченных предложения: «Сегодня я узнал...» «Мне в жизни пригодится...»	

III Занятие

Тема: Тревожность и спокойствие.

Цель: диагностика уровня тревожности, навыки саморегуляции.

1	Вводная	5	Как вы помните, какую тему мы обсуждали на прошлой неделе? Что необходимо для уверенного отказа, когда друзья или знакомые заставляют нас сделать что-то вредное или опасное? В первую очередь, знать наверняка, чем именно для меня это плохо. А еще, стараться быть уверенным в себе и своей правоте. Но достаточно ли этого? Бывают ли ситуации, когда даже самый уверенный в себе человек грустит, или раздражен? Когда человек в состоянии сильного эмоционального возбуждения, на него легче надавить, склонить к чему-либо...	
2	Тест	5	Диагностика уровня тревожности (Приложение 9).	Листочки,

			Раздать небольшие листочки и провести тест. После того, как ответят на все вопросы, посчитать количество положительных ответов (каждый считает сам).	ручки
3	График и результаты	5	Построить график положительных ответов. На оси координат x отмечаем цифрой, на оси координат y (значения от 0 до 15) – его результат по тесту. После этого соединяем точки, чтобы получился график (Приложение 10). Указать области низкой, средней и повышенной тревожности, объяснить, что каждая область значит.	Лист флипчарта или доска, мел/маркер
4	Навыки Индивидуальная работа	5	Раздать каждому по карточке, на которой описана та или иная ситуация. Задача каждого подумать и письменно ответить на вопрос: если я буду в такой ситуации, что я буду делать, чтоб остаться спокойным и способным здраво рассуждать? (Приложение 11).	Карточки из приложения 8 , ручки
5	Обобщение работы	17	Участники рассказывают по очереди, что у них получилось. Ведущий записывает на доске/ватмане общий список способов борьбы с напряжением. Можно подсказывать способы релаксации по мере обсуждения, объяснять, почему разные действия позволяют нам чувствовать себя более спокойно и уверенно (например, когда злимся - скомкать бумагу, побить подушку, это дает возможность разрядить накопившееся напряжение безопасным способом и т.п.). Можно совместно с группой попробовать один из методов (скомкать бумагу, попробовать технику дыхания и прочее).	Лист флипчарта или доска, мел/маркер
6	Вывод	3	В качестве вывода обратить внимание на список способов, зачитать его, сказать, что нет универсального рецепта и в каждой ситуации актуален тот или иной способ действия. Хорошо, когда люди владеют разными способами и знают, когда их применять, как есть\будет и у вас.	
7	Рефлексия	5	В письменной или устной форме каждый участник продолжает два незаконченных предложения: «Сегодня я узнал...» «Мне в жизни пригодится...»	

IV Занятие

Тема: Алгоритм принятия решения в трудной ситуации.

Цель: информирование и тренировка навыка выхода из трудных жизненных ситуаций

1	Вводная	10	Как вы помните, какую тему мы обсуждали на прошлой неделе? А до того? Что нужно для того, что бы суметь отказать сверстнику и остаться при своем мнении, не испортив с ним отношения? Знать точно, почему это плохо, быть уверенностью в себе, Быть спокойным, как скала. Сегодня обобщим все это и поговорим о ситуациях, когда нам сложно сделать выбор. Рассматриваем алгоритм на примере истории с журналом (Упражнение 5).	
2	Алгоритм	5	1. Успокоиться 2. Понять, в чем проблема 3. Возможные действия 4. Возможные последствия 5. Выгода.	

3	Задачи	5	Задачи, самостоятельная работа в парах. Разбирают каждую ситуацию по приведенному алгоритму. Ведущий разговаривает с каждой парой отдельно. (Приложение 12).	
4	Разминка	5	Двигательная разминка. Размяться. Снять напряжение (Приложение 4).	
5	Обсуждение	15	Обсуждение и запись на доске самых выгодных действий. Вывод об эффективности.	
6	Рефлексия	5	В письменной или устной форме каждый участник продолжает два незаконченных предложения: «Сегодня я узнал...» «Мне в жизни пригодится...»	

V Занятие

Тема: Мечты и планы «Что я хочу от жизни».

Цель: побудить задуматься над мечтами и целями

1	Вводная	10	Как вы помните, какую тему мы обсуждали на прошлой неделе? А до того? Что нужно для того, что бы суметь отказать сверстнику и остаться при своем мнении, не испортив с ним отношения? Знать точно, почему это плохо, быть уверенным в себе, Быть спокойным, как скала. ... сегодня последнее занятие. Вы хорошо потрудились, и, как космонавты, получили нужные навыки и уже почти готовы к космосу. Осталось последнее: цели. Когда я точно знаю, что хочу от жизни и что мне для этого нужно, у меня не остается времени и желания на то, что вредно.	
2	«Гадалка»	10	Ведущий каждому раздает квадрат из цветной (желательно) бумаги из которого они по примеру ведущего изготавливают поделку (Приложение 13) до этапа № 6.	Квадраты из цветной бумаги
3	Разминка	5	Двигательная разминка. Размяться. Снять напряжение (Приложение 4).	
4	Заполнение	15	Возвращаемся к поделке и продолжаем её делать с ребятами с пункта № 6 (Приложение 13). Ведущий: «На наших занятиях мы с вами учились отстаивать свое мнение в трудных ситуациях, сохранять спокойствие и уверенность в своих силах. Сегодня сделали поделку, и написали свои мечты и желания. Хочется поделиться с вами двумя полезными мыслями: первая: когда напоминание о том, что мы хотим сделать или чего мы хотим добиться, всегда у нас перед глазами, мы можем быстрее и легче добиться этого. Вторая: Умные люди утверждают, что если человек точно знает, чего хочет от жизни, о чем мечтает, к чему стремится, ему легче оставаться при своем мнении. Когда человек точно знает, чего он хочет, его трудно уговорить на неправильное действие».	1 скрепка, цветные фломастеры или ручка, карандаш, нить
5	Рефлексия	5	Последняя рефлексия может проводиться письменно или устно, либо в формате общей работы на ватмане. Ведущий: «Вспомните все пять занятий, что вы делали, что узнали, постарайтесь продолжить предложения: Из всех занятий мне больше всего запомнилось... В жизни я смогу использовать...»	

Упражнения

Упражнение 1. Теория ПАВ: «Минусы» употребления и «Плюсы» неупотребления.

Проводя данное упражнение для учащихся 5 класса (11-12 лет), стоит помнить несколько истин:

1. Все, что им надо знать, они уже знают.
2. Их знания могут оказаться не верными (мифы).

Соответственно, выстраивая упражнение, стоит опираться на уже имеющиеся знания детей. Поэтому начинается задание с задания для детей: выписать все, что им известно. Следующим этапом: серьезно обсудить знания детей, развенчав мифы, уточнив их знания.

Общая цель: укрепить уверенность того, что алкоголь и курение вредно не только для здоровья, но и для жизни в целом.

1. Задание для команд: выписать на листочке

- все возможные «минусы» употребления алкоголя
- все возможные «минусы» употребления табака
- все возможные «плюсы» не употребления алкоголя
- все возможные «плюсы» не употребления табака

2. обсуждение начинается с «минусов». Ведущий записывает на доске. Если ответы правильные – просто соглашается и записывает, если ответы требуют дополнения или опровержения – ведущий рассказывает «правду».

! не стоит преувеличивать, стоит говорить именно правду, какой она есть!

Лишнее преувеличение не вызывает доверия и не оказывает положительного эффекта.

Далее: плюсы неупотребления. Сюда можно отнести все, что касается ЗОЖ.

Для примера. «Плюсы» неупотребления:

- крепкое здоровье
- спортивное тело
- красивая кожа
- успехи в учебе
- хорошие отношения с родителями, и прочее

Для примера. «Минусы» употребления алкоголя:

- Слабеющее здоровье (желудок, печень, сердце)
- Слабые мышцы, не развитое тело
- Низкая успеваемость
- Проблемы в отношениях с родителями, и прочее

Для примера. «Минусы» употребления табака:

- Слабеющее здоровье: легкие, сердце, печень, желудок
- Некрасивая кожа
- Неприятный запах изо рта
- Медленно соображает – плохая успеваемость
- Замедляется развитие – маленький рост, и прочее

Обсудив все «минусы» и «плюсы», сделав записи на доске. Стоит задать дополнительный вопрос: «есть ли плюсы в употреблении алкоголя и табака?».

Если есть положительные ответы, стоит их выслушать и доказать обратное. Как правило, «плюсы» употребления – это «мифы», которые легко развенчать.

! если ведущий сам верит в правдивость «мифов», этот вопрос стоит пропустить.

Для примера. «Мифы»:

- Курение помогает успокоиться.

Помогает успокоиться самовнушение, перемена места и деятельности, медленное глубокое дыхание и монотонные движения. Сигарету и процесс курения легко заменить безопасными для здоровья вещами.

- Курящий человек нервничает, если долго не курит. Курение его успокаивает.

Курящий человек нервничает из-за отсутствия сигарет. В данном случае, зависимость от сигарет и вызывает стресс.

- Мой папа (дядя...) курит много лет, и ничего с ним не случилось.

Во-первых, могло быть и лучше. Во-вторых, спросить про отдышку. В-третьих, обратить внимание на то, что многие изменения в организме могут быть и не заметны, пока они не станут совсем серьезными.

Обсуждать отца ребенка при всем классе возможно не этично. Возможно, стоит попросить ребенка подумать и мысленно ответить на вопросы (123).

При таком вопросе можно попросить поднять руки тех детей, у кого среди знакомых есть курящие люди. Скорее всего, большинство поднимут руки. Тогда можно попросить мысленно ответить на вопросы (123) всех.

•Алкоголь согревает.

Ускоряет теплообмен. В теплом помещении человек согреется, но находясь в прохладном месте – лишь отдаст свое тепло в окружающую среду, сам при этом замерзнет, не заметив этого.

Упражнение 2: игра «Звери»

Цель: разминка и разделение на команды.

Каждому участнику дается бумажка с названием животного (корова, лягушка, кошка, собака, ворона и т.д.) так, что бы не видели другие. Все закрывают глаза и, издавая характерные для данного животного звуки, объединяются в группы «себе подобных».

Упражнение 3: игра «Молекулы»

Цель: двигательная разминка и разделение на команды.

Ведущий просит игроков встать и отодвинуть стулья.

Инструкция: «сейчас вы будете изображать молекулы. Как известно, молекулы состоят из атомов. Каждый из Вас будет атомом. Вы все будете двигаться в хаотичном порядке по комнате. Когда я хлопну в ладоши и назову цифру, вам нужно будет как можно быстрее объединиться в группы. В каждой группе должно быть именно столько человек, какое число я назову. Когда атомы по команде ведущего (меня) образовали молекулы, они продолжают двигаться в хаотичном порядке.

Дальше последуют новые команды:

- 1) хлопок в ладоши и новая цифра: молекулы должны быстро сменить количество человек.
- 2) хлопок в ладоши и слово «атомы»: молекулы распадаются и продолжают двигаться поодиночке.

- В конце необходимо получить 3 команды.
- Не забывайте каждый раз перед командой делать хлопок в ладоши.
- Команды можно давать в любом порядке.

Упражнение 4: отработка навыка уверенного отказа.

Положение тела и внешний вид уверенного человека:

1. Прямая осанка, руки свободные, расслабленные
2. Взгляд на собеседника (в глаза)
3. Легкая улыбка или спокойное, серьезное выражение лица

Попросить всех встать в такую позицию, попробовать примерить на себя, как маску. Далее, предлагать различные вредные ситуации (ведущий выступает в роли агрессора). Каждого адресно похвалить.

Инструкция:

Сейчас мы с вами примерим на себя как маску вид уверенного человека. Встаньте все в круг. Поболтайте/потрясите руками, расслабьте их. Выпрямите спину. Поднимите голову, посмотрите людей напротив вас, посмотрите им в глаза (можно на переносицу или чуть выше). Сделайте глубокий вдох, выдох. И так, на вас сейчас маска уверенного человека. Я буду предлагать вам различные гадости и вредности. Ваша задача отказать мне, находясь в маске уверенного человека. Постарайтесь применять разные стили отказа (о них мы с вами говорили на прошлом занятии).

1. Пойдем, прогуляем урок?
2. Давай вместо супа купим на обед чипсы?
3. Давай покурим? Все крутые старшеклассники так делают.
4. Давай возьмем у родителей денег тайком? Они не узнают.
5. Давай попробуем вина, я видел у родителей, они и не заметят?
6. Ты же мне друг, не бросай меня одного, я не хочу один курить.

Упражнение 5: алгоритм принятия решений.

Задача: «Друг предложил изменить оценку в журнале за контрольную работу. Твои мысли: иметь выше балл было бы здорово и друга бросать не хорошо, но нарушать школьные правила плохо».

1. Спокойствие. Когда вопрос требует сложного решения, необходимо дать себе время подумать. Для этого стоит найти спокойную обстановку, без друга рядом. Например, предложить другу поговорить об этом на следующей перемене и остаться наедине с мыслями.

2. В чем проблема.

Желания:

- хочу иметь выше балл,
- хочу сохранить дружбу,
- хочу «сохранить лицо»\остаться честным.

Проблема – конфликт интересов.

3. Действия «Что делать».

- Договориться с учителем – переписать,
- Подготовиться и получить дополнительно оценки, что бы в четверти средний балл был выше,
- Исправить в журнале
- Предложить другу вместе договориться и/или подготовиться

4. Последствия.

- Возможность переписать контрольную
- Хорошие оценки
- Отсутствие свободного времени
- Увеличение совместного времени с другом
- Исправленная в журнале оценка за контрольную
- Наказание за нарушение правил

5. Выбор.

Когда все возможные варианты рассмотрены, можно преступать к выбору наиболее выгодной стратегии с учетом возможных последствий.

*Для наглядности, пункты 2,3,4 можно расположить в одну строку таблицей.

Желание -> Действие -> Последствия

Список использованной литературы:

1. Савина Н.В., Колеченко А.К. Программа «Сопротивление насилию»

Правила работы в группе

1. Правило одного микрофона (говорим по очереди, не перебиваем на полуслове, один говорит – остальные слушают). Правило поднятой руки.
2. Уважение (можно не соглашаться с мнением другого, но не оценивать его личность, без оскорблений).
3. Телефоны в сумке.

Приложение 2.

Кошка	Кошка	Кошка	Кошка
Собака	Собака	Собака	Собака
Лягушка	Лягушка	Лягушка	Лягушка
Ворона	Ворона	Ворона	Ворона

Приложение 4.

«Разминка». Участники встают в круг. Тренер просит каждого загадать кого-нибудь из группы. Затем он дает команду всем участникам одновременно обежать три раза вокруг того, кого они загадали.

«Хвост дракона». Участники встают друг за другом, держа впереди стоящего за талию. Первый участник – «голова дракона», последний – «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», первая половина участников помогает «голове», вторая – «хвосту». Цепочка не размыкается, в процессе игры все участники продолжают держать впереди стоящего за талию.

«Ловим палец». Участники встают в круг, ставят палец правой руки на ладонь левой руки соседа справа. Таким образом, палец правой руки каждого участника стоит на ладони соседа справа, а палец соседа слева – на его ладони. По команде ведущего «раз-два-три» надо одновременно поймать чужой палец и не дать поймать свой.

«Волны». Все участники стоят в одном большом кругу и держатся за руки. Ведущий говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать ее по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или просто поднимает руку с рукой своего соседа, или пожимает ее, или делает какое-то другое движение, например, сплетает пальцы своей руки и руки соседа в замок. Задача каждого участника — максимально точно и быстро передать полученное движение дальше.

«Салфетка». В центр кладется бумажная салфетка. Задача: ВСЕ участники должны разместить на ней ВСЕ свои пальцы рук.

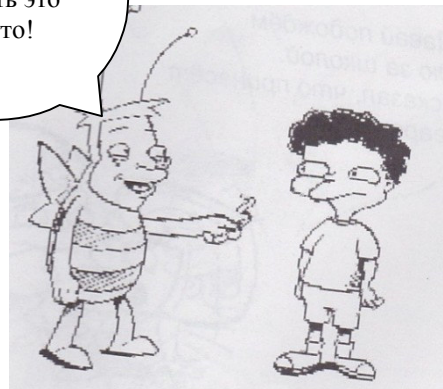
«Зип-Зеп-Зап». Все встают в круг. Один стреляет «Зип!», указывая пальцем на кого-либо, тот должен сказать: «Зап!» и стрелять в следующего. И дальше в том же стиле. Для усложнения пускается ещё один «Зип!» и игроков становится больше. Игра продолжается до тех пор, пока игроки не запутаются.

Задание: Прочтите высказывание персонажа на картинке и подумайте, как отказаться от предложения так, чтобы он не приставал и не обиделся/разозлился. Запишите свои мысли.

Я нашел в холодильнике родительское пиво. Давайте попробуем!

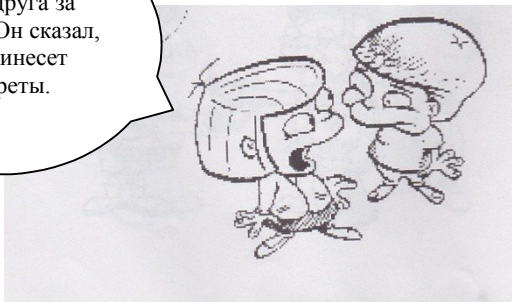


Да что ты как маленький!
Курить это круто!



Задание: Прочтите высказывание персонажа на картинке и подумайте, как отказаться от предложения так, чтобы он не приставал и не обиделся/разозлился. Запишите свои мысли.

Давай подождем моего друга за школой. Он сказал, что принесет сигареты.



Выпьем пива, или ты – мне больше не друг!



Приложение 6.

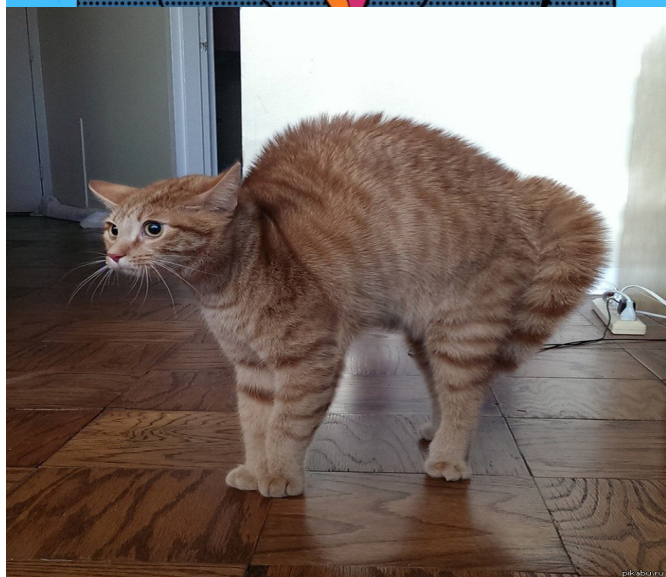
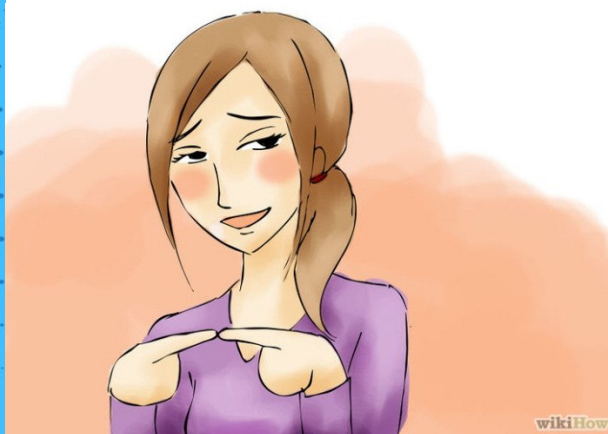
Способы сказать «Нет»

1. Отказ «Нет, спасибо.»	- «Хочешь выпить пива?» - «Нет, спасибо.»
2. Объяснение	- «Хочешь выпить пива?» - «Нет, спасибо. Я не пью алкогольные напитки, потому что это вредно для здоровья.»
3. Повторный отказ без объяснений	- «Хочешь покурить?» - «Нет». - «Пошли!» - «Нет». - «Да ты только попробуй!» - «Нет».
4. Уход	- «У меня есть сигареты, хочешь?». - Скажи «нет» и уйди не дожидаясь уговоров.
5. Замена темы	- «Давай покурим». - «Нет. Давай посмотрим моё новое видео вместо этого».
6. Избегание ситуации	Если вы знаете о местах, в которых курят и проч., обходите их подальше. Если через них лежит ваш путь домой, идите другой дорогой.
7. Холодный приём	- «Ей! Будешь курить?» Проигнорируйте этого человека.
8. Сила в окружении	Общайтесь с теми, у кого нет зависимостей

Агрессивный тип поведения



Неуверенный тип поведения



Уверенный тип поведения



Таблица для заполнения

Задание 1	
Задание 2	
Задание 3	
Задание 4	

Тестирование уровня напряжения.

Задание: ответьте на вопросы, написав «Да» или «Нет» рядом с номером вопроса.

В прошлом месяце Вы:

1. Волновались, когда писали контрольную?
2. Были расстроены после спора?
3. Волновались из-за того, что опаздывали куда-либо?
4. С вами случалось нечто, что вызывало злость или раздражение?
5. Чувствовали себя одиноким или расстроенным?
6. Волновались ли, когда выступали перед одноклассниками?
7. Волновались, когда знакомились с кем-нибудь?
8. Были неприятности в семье?
9. Переживали, когда учувствовали в соревновании?
10. Испытывали сильное напряжение, когда было нужно сделать много дел?
11. Были неприятности в школе?
12. Не удалось выполнить то, что собирались сделать?
13. Волновались, когда выходили к доске?
14. Вам было трудно уснуть?
15. Вам снились кошмары?

За каждый ответ «Да» начисляется 1 балл. Подсчитайте набранное количество баллов и посмотрите свой уровень напряжения.

Уровень напряжения:

0-5 – низкий уровень напряжения

6-10 – средний уровень напряжения

11-15 – высокий уровень напряжения

1.	6.	11.	1.	6.	11.	1.	6.	11.
2.	7.	12.	2.	7.	12.	2.	7.	12.
3.	8.	13.	3.	8.	13.	3.	8.	13.
4.	9.	14.	4.	9.	14.	4.	9.	14.
5.	10.	15.	5.	10.	15.	5.	10.	15.



Карточки с задачками (ситуации тревожности)

Волнуетесь перед контрольной	
Испытываете напряжение из-за высокой нагрузки	
Расстроены из-за спора	
Испытываете неприятности в школе	
Волнуетесь из-за того, что опаздываете куда-то	
Не смогли выполнить то, что собирались	

Злитесь или раздражаетесь	
Не можете уснуть, снятся кошмары	
Чувствуете себя одиноко или расстроено	
Переживаете из-за неприятностей в семье	
Волнуетесь, когда выступаете перед одноклассниками, выходите к доске	
Волнуетесь из-за участия в соревновании	

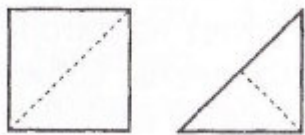
Алла со своей семьей недавно переехала жить в другой район города. У нее совсем нет друзей. Одна девочка, живущая на соседней улице, приглашает её на вечеринку. Она говорит, что это шанс для Аллы, приобрести новых друзей. Девочка просит Аллу принести на вечеринку немного пива или других алкогольных напитков родителей.
Алёша шёл домой из школы. Когда он вошёл в свою парадную, он увидел своего друга Андрея. «Эй, присоединяйся ко мне» - сказал Андрей – «давай вместе рисовать на стене».
Олег узнал, что несколько парней собрались напасть на него после школы. Он решил взять газовый пистолет отца и принести его в школу в рюкзаке, что бы защитить себя.
Люба любит мальчика по имени Витя, который учится в её классе. Люба считает, что Витя тоже любит ее потому, что он хорошо относится к ней и улыбается. Однажды утром Витя попросил, что бы она положила к себе в портфель мобильный телефон, непохожий на тот, с которым он обычно ходит. Люба не уверена в том, что это Витин телефон, но она очень хочет угодить Вите.
Старший брат Кирилла, Гоша, дружит с местными хулиганами. Кирилл переживает за брата, он знает, что такая дружба может привести к плохим поступкам. Однажды, старший брат рассказал Кириллу о том, что они с друзьями (хулиганы) собираются нападать на прохожих. Кирилл переживает за брата, он знает, как это опасно и какие последствия могут ожидать Гошу.
Паша самый маленький мальчик в классе. Из-за этого к нему постоянно придираются одноклассники. Сережа, хулиган этого класса, говорит Паше, что он не будет больше его «доставать» и запретит это делать остальным, если он согласится помочь ему вытащить деньги из рюкзака одноклассника, который хвалился всем, что у него в рюкзаке лежит пять тысяч рублей.
Саша рисует лучше всех в классе, но об этом мало кто знает. Миша, одноклассник Саши, любит развлекаться разрисовыванием дорожных указателей, он просит Сашу составить ему компанию. Они идут в парк. Это шанс для Саши похвастаться своими художественными способностями.
Коля и Максим давно дружат. Максим очень хочет купить новые модные кроссовки. Но они очень дорого стоят и его родители не дают ему денег именно на те кроссовки, которые он хочет. Максим предложил Коле украсть кроссовки, ведь именно так поступают настоящие друзья. Максим сказал Коле, что когда продавец в магазине будет занят, Коля должен подойти к полке, взять коробку с кроссовками и быстро засунуть их в свой рюкзак. Коля очень не хочет потерять друга.
Лариса очень хотела дружить с Таней и её компанией. Она пробовала носить платья, делать причёски как у этих девочек и разговаривать как они. Но, как бы Лариса ни старалась, они её игнорировали. Однажды Таня подошла к Ларисе и пригласила её в кино со своими друзьями. Таня положила небольшой сверток в руку Ларисы и сказала, что все, что от нее требуется, это пронести его в кино, а потом они вместе будут нюхать содержимое.

Приложение 13.

Материалы: квадрат из бумаги (желательно, цветной), 1 скрепка, цветные фломастеры, ручка или карандаш, нить.

Задание:

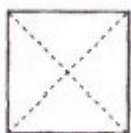
1. Сверните ваш квадрат, чтобы получился треугольник.



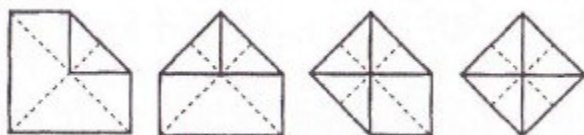
2. Согните его пополам ещё раз, чтобы получился треугольник меньше.



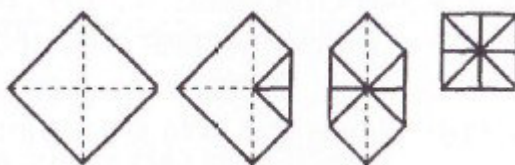
3. Разверните вашу бумагу. Линии сгиба проходят «X» по диагонали квадрата.



4. Отогните каждый угол к центру поперёк линий сгиба.

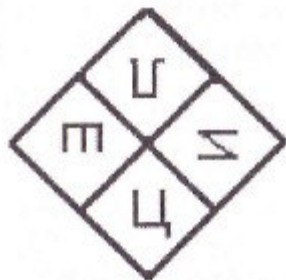


5. Переверните вашу бумагу. Ещё раз отогните углы к центру, чтобы сделать 8 маленьких треугольников.

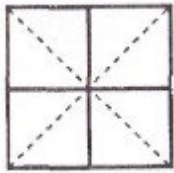


квадрата должны оказаться наверху.

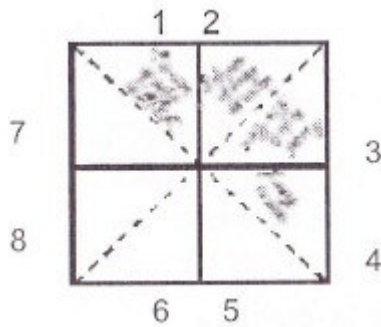
6. Переверните бумагу ещё раз, 8 треугольниками вниз. Четыре



7. Напишите ЦЕЛИ на квадратах как показано выше.
8. Переверните квадрат, стороной с буквами вниз.



9. На самой длинной стороне каждого треугольника напишите продолжения фраз (как показано на иллюстрации).



1. Я мечтаю сделать...
2. Я мечтаю стать...
3. Я мечтаю съездить...
4. Я мечтаю встретить людей...
5. Я мечтаю изучить...
6. Я мечтаю о вещах для моей семьи...
7. Я мечтаю прожить...
8. Я мечтаю приобрести вещи...

10. Переверните изделие.

11. Отогните от основания ромб с Ц, как показано. Поставьте ромб вертикально.

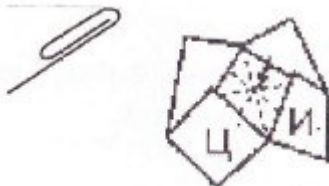


12. Сделайте тоже самое с остальными ромбами.



13. Можете как-то раскрасить изделие, если захотите.

14. Концом скрепки сделайте отверстие в центре.



15. Проденьте нить через отверстие и завяжите узелок под мечтами.

16. Привяжите своё изделие в том месте, где вы обычно делаете уроки.

