


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 г. НАДЫМА»**

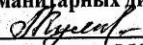
УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.08.2017 г.
№ 341

Директор школы **С.В. Ипатова**


СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по учебно-
воспитательной работе


Зам. директора по УВР
Хакимова С.Ю.
29.08.2017 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения учителей
гуманитарных дисциплин


Председатель МО
Кулишова Л.И.
Протокол от 31.08.2017 г. № 1

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
духовно-нравственного направления
развивающий курс «Ладья»
для учащихся 7-8-х классов
общеобразовательных организаций**

**Составитель: Федина К.М.,
заместитель директора по ВР**

Надым

2017

Содержание

- I.** Пояснительная записка
- II.** Описание места курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности
- III.** Ожидаемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности
- IV.** Содержание курса внеурочной деятельности
- V.** Учебно-тематический план
- VI.** Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности

1. Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной программой, она создана на основе программы «Ладья», подготовленной в рамках проекта «Поддержка инициатив религиозных организаций по противодействию эпидемии ВИЧ/СПИДа и паллиативному уходу в Российской Федерации» и написанной авторским коллективом в составе:

1. **Сирота Н.А. (Москва)** - декан факультета клинической психологии, заведующий кафедрой клинической психологии ГОУ ВПО Московский Государственный Медико-Стоматологический Университет Росздрава. Руководитель отдела профилактических исследований, ФГУ Национальный Научный Центр Наркологии Росздрава.

Доктор медицинских наук, профессор.

2. **Воробьева Т.В. (г. Москва)** - к.м.н. Доцент кафедры клинической психологии Московского государственного медико-стоматологического университета, старший научный сотрудник отдела разработки и внедрения программ профилактики Национального научного центра наркологии.
3. **Ялтонская А.В. (г. Москва)** - научный сотрудник Отдела профилактических исследований: Отделение анализа и внедрения профилактических и реабилитационных программ, ФГУ Национальный Научный Центр Наркологии Росздрава. Ведущий тренер, НКО Фонд "Система профилактических программ".
4. **Рыдалевская Е.Е. (г. Санкт-Петербург)** - исполнительный директор Благотворительного Фонда «Диакония», врач нарколог.
5. **Яцышин С.М. (г. Санкт-Петербург)** – к.псих.наук, вице-президент фонд «За здоровое поколение на пороге XXI века», заместитель директора Реабилитационного центра для наркозависимых несовершеннолетних, ведущий тренер Фонда «Диакония».
6. **Микляева А.В. (г. Санкт-Петербург)** - к.псих.наук, доцент кафедры Психологии человека Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена.
7. **Кудрявцева Н.В. (г. Брянск)** – заведующая кабинетом практической психологии Брянского института повышения квалификации работников образования, психолог-консультант.

Обоснование актуальности программы. В современном российском обществе проблема девиантного и в том числе асоциального поведения подростков и молодежи чрезвычайно актуальна и продолжает обостряться с каждым годом. Сегодня из состояния декларативного признания необходимости профилактической активности общество переходит к позиции активных действий. Государственные и негосударственные организации реализуют разнообразные программы, акции и т.д.

Сравнение программы с другими аналогичными программами. Предлагаемая программа направлена на первичную профилактику девиантного и в том числе асоциального поведения среди подростков. Аналогичные программы, существующие на сегодняшний день, реализуемые в рамках информационно-обучающего подхода, предполагают информирование учащихся о проблемах, связанных с асоциальным поведением, факторах риска, способах защиты, а также тренировку соответствующих навыков. В результате подросток, участвовавший в программе, может сказать, ЧТО можно делать и чего делать не нужно. Однако при этом не учитывается, КАКОЙ человек обладает этими знаниями, каковы его духовно-нравственные ориентиры. Программы, направленные только на информирование подростков, не только однобоки, но и девальвируют основную цель профилактики – формирование здоровой личности человека, способного строить свою жизнь согласно высоким духовным ценностям.

В отличие от этого, предлагаемая программа обращается не к вопросам «ЧТО», а к вопросам «ПОЧЕМУ». В ее основу положены принципы неспецифической профилактики, предполагающие формирование у подростков такой системы духовно-нравственных ориентиров, которые, реализуясь в их поведении, сводили бы риск асоциального поведения к минимуму. Этому способствует актуализация в детях доброго начала, способности сопротивляться злу, развитие духовно-нравственного потенциала.

В настоящее время понятие духовности в светском мировоззрении размыто, но в религиозных системах оно сохраняет свою суть: это свойство души, когда нравственные и интеллектуальные интересы преобладают над витальными, материальными. Духовность представляет собой высший уровень самосознания человека и лежит в основе эмоционально дифференцированного отношения к явлениям окружающей жизни. Духовно развитый человек – это личность, ищущая свое предназначение в этом мире, стремящаяся к нахождению смысла своего существования, чье поведение организуется в соответствии с некими идеалами, а не эгоистическими интересами. Будучи оппозицией витальным интересам, направленным на ублажение тела, духовность предполагает направленность человека на нематериальные ценности. Духовность не просто характеризует человеческое бытие как бытие именно человека, скорее даже она конституирует его в этом качестве. Духовное не просто присуще человеку, наряду с телесным и психическим, которые свойственны и животным. Духовное – это то, что отличает человека, что присуще только ему, и ему одному.

Человек духовен по своей природе, и начало духовности пронизывает собой личность. В процессе общего созревания духовные силы, духовные запросы поднимаются над общим ходом жизни, в глубине личности формируется "внутренний человек". Духовная жизнь в человеке ищет во всем "смысл" – вечного, глубокого, достойного; она не отвергает внешней жизни, ее законов, она хочет только во всем видеть смысл, хочет связать внешнюю жизнь с Вечным и Бесконечным. Это есть общий факт созревания в человеке духовных сил, но особую глубину и содержательность, свою настоящую полноту духовная жизнь получает от религиозной области. Без этой направляющей в формировании поведения появляются неэффективные, деструктивные формы адаптации человека к окружающей среде, мешающие человеку продуктивно строить свою жизнь, дружелюбно общаться с окружающими.

Духовность является той стороной человеческого существования, которая обеспечивает возможность полноценного развития и саморазвития, преобразования себя. Это особенно важно в подростковом возрасте, для которого ведущим фактором социализации является самоопределение, проявляющееся в желании сформировать определенную смысловую систему, систему представлений о мире и о себе самом. Формирование этой смысловой системы подразумевает нахождение ответа на вопросы о смысле своего собственного существования и о системе нравственных ориентиров, организующих поступки и поведение.

Особенность программы. Предлагаемая программа ориентирована, прежде всего, на воспитание духовного начала в подростках. В качестве системы нравственных ориентиров им предлагаются принципы православной этики, которые могут служить для них руководством к конструктивному самоопределению, фактором защиты от рискованного поведения. Однако, учитывая, что программа рассчитана на учебное заведение дополнительного образования (Дом детского творчества) в котором могут обучаться подростки различных вероисповеданий, организационные формы работы носят сугубо светский характер. Важно подчеркнуть, что программа не является миссионерским инструментом, ее основная задача – способствовать духовному развитию подростков.

Другой особенностью программы является то, что сама по себе тема асоциального, конфликтного поведения, хотя и является приоритетной, не является содержательно доминирующей. Она проходит «красной нитью» в анализе тем экзистенциально-

нравственного плана в качестве одного из аспектов их обсуждения, а также подробно разбирается в специально посвященном этой проблеме тематическом занятии.

В основу программы положены представления о человеке в единстве его телесного и идеального начал, о подчиненности телесного и психологического (деятельностного) уровней духовному. Работа по программе строится с опорой на идею о том, что целостное развитие личности возможно только посредством ее духовно-нравственного воспитания, только благодаря духовности человеку открывается смысл жизни, ее красота.

Концептуальная модель программы постулирует неизбежный факт триединой основы человека – иерархической взаимосвязи духа, души и тела.

Духовность как предельная субъектность человека, реализуемая на основе этических принципов, позволяет реализоваться человеческому потенциалу в полной мере.

Психический потенциал, или душа человека проявляется в его отношении к миру, деятельности, другим людям и самому себе, а также в осмыслении этого отношения. Таким образом, душа представляет собой психорефлективную категорию. Душа является инструментом духовной жизни человека, ядром которой выступают, голос совести и нравственный выбор. В то же время, душевные проявления опосредуются духовными качествами человека как высшей формой осуществления субъектности человека.

Телесные свойства человека являются для него данностью, ограничивающей его свободу. Анатомия, физиология, биохимия организма определяют конечность и смертность человеческого тела. Однако они составляют необходимую основу формирования психики человека (органы чувств, физиология высшей нервной деятельности), которая, заключая в себе пласт субъектных свойств человека, обеспечивает взаимодействие человека с внешним миром – миром вещей и людей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в индивидуальном подходе к обучению ребенка. Индивидуальный подход заложен в программу. Он имеет два главных аспекта. Во-первых, воспитательное взаимодействие строится с каждым подростком с учётом личностных особенностей. Во-вторых, учитываются знания условий жизни каждого воспитанника, что важно в процессе обучения. Такой подход предполагает знание индивидуальности подростка с включением сюда природных, физических и психических свойств личности.

В данной программе предусмотрено, что в образовании развивается не только ученик, но и программа его самообучения. Она может составляться и корректироваться в ходе деятельности самого ученика, который оказывается субъектом, конструктором своего образования, полноправным источником и организатором своих знаний. Ученик с помощью педагога может выступать в роли организатора своего образования: формулирует цели, отбирает тематику, составляет план работы, отбирает средства и способы достижения результата, устанавливает систему контроля и оценки своей деятельности.

Целью программы является первичная профилактика асоциального поведения среди подростков посредством формирования духовно-нравственных ориентиров.

Для достижения данной цели необходимо решение ряда **задач содержательного плана**:

1. Информирование подростков о том, что является конфликтом и сопряженных с ним проблемах, развитие представлений об основных причинах конфликтов. Эта задача решается, прежде всего, посредством повышения авторитета идей, прямо связанных с проблемой профилактики конфликтов: семьи и брака, воздержания и верности, здорового образа жизни, ценности жизни как таковой.

2. Формирование представлений о духовных ценностях, создании условий для интериоризации представлений о нравственно-этических ценностях и их ассимиляции в нравственном самосознании подростков, формирование стремления опираться на них в процессе осуществления жизненных выборов. Важно показать подростку, что ценностное

сознание всегда связано с эмоционально напряженным процессом выбора, который существенно облегчается в том случае, когда человек утверждает в предпочтении ценности. Для человека, обладающего высшей духовной ценностью, выбор перестает быть проблемой, поскольку такой человек уже навсегда определил свой нравственный путь, обрел источник подлинно этического осмысления бытия, жизненную устремленность и истину и тем самым предрешил все последующие частные выборы. Нравственный выбор, представляющий собой основное явление духовной жизни человека, невозможен без системы ориентиров – этических принципов, которых придерживается человек. Эти принципы не присущи человеку изначально, они понимаются и усваиваются им в процессе личностного становления, причем наиболее интенсивно этот процесс протекает в подростковом возрасте. Из этого вытекает необходимость представления подростку четкой системы нравственных ориентиров, а также создание условий для их принятия и превращения во внутренние регуляторы его поведения, путем актуализации психического (душевного) потенциала как инструмента духовной жизни.

3. Формирование психологической компетентности подростков, которая является важным ресурсом развития их духовно-нравственного развития. Ее решение предполагает:

- Развитие у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.
- Создание условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями.
- Создание условий для формирования навыков принятия другого человека как такую же уникальную личность, то есть умения устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки.
- Создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности.
- Создание условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

Таким образом, предлагаемая программа является мультикомпонентной и включает в себя информирование участников, создание условий для развития их личностных и поведенческих ресурсов, формирование позитивной Я-концепции, развитие духовной сферы личности.

Реализация программы включает три этапа.

Первый этап – подготовительный. На подготовительном этапе уточняются индивидуальные и групповые характеристики подростков.

Второй этап – основной этап. Основной этап заключается в групповой работе с подростками.

Третий этап – аналитический. На аналитическом этапе проводится оценка соответствия полученных результатов ожидаемым. Анализируются причины возникших сложностей, вносятся возможные корректировки в программу.

Программа основана на следующих **принципах:**

- Принцип терпимости к религиозным и мировоззренческим убеждениям участников группы. Ведущему важно помнить, что программа не преследует цели обращения подростков в православную веру. Необходимо избегать проповеднической позиции, ориентируясь, прежде всего, на задачу формирования духовно-нравственной сферы подростков.

- Принцип мотивационной готовности. Решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности подростков в работе по программе. Учитывая, что темы занятий заложены в программу исходя из сформулированных целей программы, а не с учетом непосредственных интересов конкретных участников, мотивационная готовность может достигаться путем постоянного обращения к личному опыту подростков, демонстрации личностной значимости получаемой информации. В качестве дополнительного мотиватора может рассматриваться создание условий, при которых участники группы самостоятельно формулируют понятия, а не получают информацию в готовом виде, что достигается умеренно не директивной позицией ведущего группы
- Принцип целостности материала. В основе интерпретации опыта, получаемого подростками во время работы по программе, должна лежать единая этическая система. Проработка предлагаемых тем предполагается с точки зрения православных воззрений на человека и его судьбу, отношения полов, брак и семью, воспитание детей. Знания, сформулированные в течение занятий, будут более или менее полно ассимилированы подростками лишь в том случае, если они вызовут отрефлексированный эмоциональный отклик. Подростки сформируют социально-приемлемые поведенческие референты, понимаемые как различные поведенческие модели в конкретных ситуациях. С другой стороны, подростки получают представление не только о психологической стороне проблемы эскалации конфликта, но и смогут увидеть его влияние на человеческое бытие в его духовном аспекте.
- Принцип учета возрастных особенностей. При выборе форм и методов работы учитывается следующее:
 - Для подростков «разговорные» формы работы менее эффективны, чем «деятельностные».
 - Наиболее эффективной позицией ведущего является умеренная не директивность, которая должна возрастать в случае работы с подростками «группы риска». Излишне директивная позиция может спровоцировать у подростков протестные реакции.
 - Привлекательный иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры из жизни) должен соответствовать интеллектуальным возможностям подростков и находить отклик в их жизненном опыте.
- Принцип от других к себе. Занятия по предлагаемым темам на первых этапах строятся с применением полупроективных техник, позволяющих подросткам говорить о существовании обсуждаемой проблемы «у людей вообще». Такой подход частично помогает преодолеть сложности, связанные с нежеланием подростка обсуждать темы, которые могут оказаться лично значимыми, поскольку демонстрируют подростку «не оригинальность» его трудностей.
- Принцип приоритета развития над обучением. Изучаемый материал будет эффективнее ассимилирован подростками в том случае, если основные выводы будут сформулированы им самостоятельно, а не преподнесены в виде информации «со стороны». Это достигается использованием упражнений развивающего типа, которые актуализируют соответствующую разбираемой теме часть опыта подростка и способности ведущего структурировать обсуждение таким образом, чтобы упражнение достигало необходимого результата благодаря активности подростков.
- Принцип перехода от осознаваемых проблем в отношениях с миром, другими людьми и самим собой к менее осознанным этическим и духовным проблемам. Оболочка предлагаемых упражнений в большинстве случаев носит игровой характер, отвлеченный от этической проблематики, поскольку такие формы работы являются не только наиболее привлекательными для подростков, но и наиболее эффективными. Задача ведущего – в обсуждении привести группу к анализу постепенно углубляясь в проблему.
- Принцип учета особенностей естественной группы. Программа ориентирована на реальные учебные группы, поэтому ведущему важно помнить, что подросткам предстоит общаться друг с другом и после завершения цикла занятий. Эта особенность требует

повышенного уровня психологической безопасности на занятиях, который достигается строгим соблюдением правил работы группы, сокращением объема обсуждения личного опыта каждого отдельного участника, учетом характера и динамики межличностных отношений в группе.

Ведущим программы может быть педагог, знакомый с принципами православной этики и/или разделяющий их. Кроме того, ведущий должен иметь достаточное представление о конфликте, обладать необходимыми знаниями и информацией.

Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект - субъектных отношений с подростками.

2. Описание места курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности

Программа развивающего курса «Ладья» относится к духовно-нравственному направлению, рассчитана на 1 года занятий, объемом в 34 часа, по 1 часу в неделю в 7-8 классах.

Форма занятий: тренинговые упражнения с элементом лекций, дискуссий.

Форма контроля: анкетирование, опрос, диагностический инструментарий.

3. Ожидаемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности

В качестве **ожидаемого результата** программы рассматривается формирование у подростков системы нравственных ценностей, способствующей уменьшению риска вступления в перманентный конфликт с семьей, школой, обществом (идеи коллективизма, гуманизма, толерантности, целомудрия, верности, ответственности).

Критериями эффективности программы могут являться:

- понимание подростками системы базовых ценностей;
- усиление и развитие духовных и личностных ресурсов, препятствующих развитию у человека саморазрушающих форм поведения;
- уменьшение факторов риска асоциального поведения.

Оценка эффективности программы включает в себя три взаимосвязанных блока и предполагает сравнение этических представлений подростков после окончания занятий с их исходным уровнем, сравнение уровня информированности подростков по вопросам выхода из конфликтов до и после участия в программе, а также анализ отзывов о программе со стороны подростков, их родителей, педагогов и администрации учебного заведения.

Первая задача, связанная с оценкой изменений в духовно-нравственной сфере подростков, может осуществляться с помощью метода анкетирования. Для этого до начала и после окончания занятий подросткам предлагается выполнить ассоциативное задание, стимулами для которого являются основные этические категории, заложенные в программе. Анализируется глубина этических представлений, для чего полученные ассоциативные ряды сравниваются с «основными понятиями, анализируемыми в рамках каждой темы. Показателем эффективности программы будет являться расширение этических представлений, включение в них новой, по сравнению с первоначальным содержанием ассоциативных рядов, проблематики. Процедура проведения и обработки результатов ассоциативного эксперимента приводится в приложении.

Дополнительный материал, позволяющий проводить промежуточную диагностику эффективности работы, можно почерпнуть с помощью контент-анализа домашних заданий, в котором в качестве категорий также выступают «основные понятия» по обсуждаемым темам.

Оценка информированности о причинах конфликтов и сопряженными с ними проблемах осуществляется с помощью анкетирования. Примеры анкет приводятся в приложении. Показателем эффективности работы является увеличение количества правильных ответов на вопросы анкеты.

Отзывы подростков, родителей, педагогов и администрации учебного заведения анализируются с опорой на результаты беседы или письменного опроса. Показателем эффективности является признание программы интересной, полезной и соответствующей заявленным целям. Форма анкеты приводится в приложении.

4. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа предусматривает возможность **модификации для работы с подростками «группы риска»**. В эту категорию попадают подростки, склонные к девиантному и делинквентному поведению, подростки с несформированной системой социально-приемлемых ценностных ориентаций, а также подростки, для которых в качестве референтных групп выступают общности асоциальной направленности.

Подростки группы риска в большей массе отличаются низкими когнитивными способностями и низким уровнем развития рефлексии (прежде всего, защитного характера), поэтому при проведении упражнений и особенно дискуссий ведущий должен занимать более директивную позицию, чем в обычной подростковой группе. Кроме того, подростки группы риска часто испытывают трудности в соблюдении ролевых границ в общении, и не директивная позиция ведущего может восприниматься ими как признак его низкого ролевого статуса.

В группах, которые составлены преимущественно из подростков, принадлежащих к той или иной субкультуре (дворовой субкультуре, уличной субкультуре и т.д.), целесообразно введение дополнительных правил. Эти правила должны ограничивать подростков в привычных для них формах самовыражения (например, использование ненормативной лексики, несоблюдение элементарных правил вежливости и т.д.).

Структура занятий может не претерпевать изменений, однако ведущему следует подбирать иллюстративный материал для обсуждения с учетом специфики жизненного опыта участников.

Содержание программы структурировано вокруг категорий экзистенциально-нравственного плана, которые так или иначе связаны с проблематикой конфликта в нашей жизни: счастье, я и моя жизнь, мир души, общение и дружба, ты не один, мужчина и женщина, любовь, семья, род культура, здоровье, толерантность, жизнь с ограниченными возможностями здоровья, зависимость от ПАВ, кризис и выход, жизнь и смерть, добро и зло, ценности, цели и смысл, свобода, выбор.

Каждая из них прорабатывается в рамках отдельного занятия (или нескольких занятий), причем любое занятие является законченным по форме, что допускает возможность изменения их предложенной последовательности.

Занятия построены в соответствии с возрастными особенностями восприятия подростками информации, особенностями вхождения в групповой контакт и в контакт с ведущим, логикой групповой динамики, а также с учетом целей формирования мотивации на углубленную работу в программе.

В программе условно выделено несколько блоков.

1. Мотивационно-смысловой. (Занятие №1,2)

Его цель включение в работу, осознание задач программы, формирование мотивации на участие.

2. Блок, раскрывающий понятия Я-концепции, общения со сверстниками и противоположным полом, любви, дружбы, полоролевой идентификации, а также понятия семьи, рода и культуры с точки зрения современной психологии и духовно-нравственных ценностей. (Занятия № 3,4,5,6,7,8,9,10)

3. Блок, касающийся жизненных кризисов и их преодоления, а также эмоционального стресса. В нем раскрываются понятия конфликта, дается информация о причинах конфликта, формируются нравственные представления о толерантности и отношении к людям, отличающихся от нас. (Занятия № 11,12,13,14,15)

4. Блок, формирующий нравственные категории, такие как: потери и надежда, добро и зло, ценности и цели, смысл, свобода, выбор, а также заключительное занятие. (Занятия № 16,17,18,19,20,21,22)

Основным **методом работы** является личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностных преобразований участников в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений. Программа предполагает использование когнитивных и поведенческих модификаций, бесед, дискуссий, «мозговых штурмов», мини-лекций, ролевых игр и элементов психодрамы, психогимнастических упражнений.

Технология реализации программы опирается на следующие стадии профилактической работы с группой:

➤ Мотивация участников на эффективное участие в работе. Каждый из участников включается в программу с определенными ожиданиями, порой неосознаваемыми желаниями, а зачастую просто из любопытства. При этом практически каждый участник группы испытывает чувство тревоги, имеет весьма противоречивые ожидания, не устойчив в своем решении участвовать в программе и еще не готов на изменения поведения. Процесс изменения и развития требует того, чтобы участие в работе для каждого подростка стало актуальной потребностью. Эту потребность необходимо осознать, а сопротивление преодолеть. Помочь в этом участникам – первая и самая важная задача ведущего.

Педагог должен проводить работу в программе в соответствии с ключевыми стратегиями мотивационной работы. Общим в поведении ведущих должно быть умение задавать «открытые» вопросы, то есть вопросы, на которые могут быть даны развернутые ответы, или вопросы, побуждающие к дискуссии. Не менее важными стратегиями являются рефлексивное (отражающее, вдумчивое) слушание; психологическая подвижность и поддерживающее поведение; участие в проблемах подростков, признание, что проблемное поведение каждого имеет определенный смысл и отказаться от него не так то просто; сопереживание; эмпатия; умение найти основания для изменений в поведении; оптимизм в отношении изменений; умение вовремя вселить уверенность в возможности таковых. В общении ведущие должны быть максимально резистентными и минимально директивными и конфронтационными. Эмпатия сочетается с поддержкой

самоэффективности у подростка для того, чтобы он воспринимал изменения как возможные для себя, а себя – способным на изменения. Обязательно используется «обратная связь» для усиления мотивации подростков на изменение поведения.

Ведущему следует четко сформулировать все цели работы в данной группе; определить, каких результатов или изменений хочет достичь каждый участник, какими возможностями для этого обладает и что ему нужно изменить в своем поведении для достижения результата. Задача ведущего - помочь участникам в этом. Однако осознание целей – это не такой простой процесс. Следует понимать его многоэтапность. Например, на первом занятии понимание своих целей будет значительно отличаться от того понимания, которое произойдет по истечении нескольких дней работы в группе. К процессу осознания, постановке целей и задач ведущему следует возвращаться неоднократно. Обычно у участников выявляются сходные запросы, потребности, проблемы. Ведущий дает им возможность почувствовать понимание со стороны окружающих, создает атмосферу взаимного принятия, заключает с группой соглашение о плане работы. Важным также является заключение соглашения на отдельные этапы работы, когда цели ставятся на короткий период времени (например, на одно занятие). Это дает возможность участникам достичь определенных результатов, почувствовать себя успешными в достижении поставленных краткосрочных целей, а также позволяет ведущему гибко реагировать на процессы, происходящие в группе. Ведущий обязательно проводит процедуру, знаменующую отдельный этап работы, резюмируя и обозначая не только краткосрочные (тактические), но и долгосрочные (стратегические) цели и задачи, изменение и развитие каждого участника. Таким образом, проведение программы всегда «нанизано» на осевую нить мотивационной работы педагога.

➤ Изучение поведенческих стратегий, духовных и личностных ресурсов участников. Следует помнить, что ведущий всегда должен опираться на позитивную поддержку и раскрытие личностных ресурсов подростка и его эффективных стратегий поведения. Однако следует ясно понимать, что для подростка «обратная связь», то есть особая форма отзыва на поведенческие проявления каждого члена группы, является крайне важным процессом. Этот процесс чрезвычайно глубок и не следует уменьшать его глубины в том случае, если группа готова к «подводному плаванию». Если же готовность группы или части ее участников еще не достигнута, следует умело варьировать уровнем «погружения». Однако всегда и во всех случаях следует помнить, что доброжелательная, поддерживающая, не снижающая самооценку конструктивная обратная связь необходима. В этой «обратной связи» важен не только процесс консолидации, но и «конструктивной конфронтации» - противопоставления неприемлемого или деструктивного поведения конструктивным его формам, обнаружения проблемных зон развития.

➤ Оценка поведенческих стратегий, духовных и личностных ресурсов участников. Ведущий сосредотачивает внимание на взаимоотношениях участников с другими членами группы, выявляет их личностные особенности и формы поведения. Он делает наблюдения для дальнейшей работы, проясняет существующие у участников проблемы, способы поведения, которые могут помочь или помешать разрешению проблем, рассматривает возможности их актуализации и последующего осознания и разрешения. Этот процесс осуществляется при помощи специальных психопрофилактических технологий, которые дают возможность участникам оказаться в позиции другого человека: педагога, родителя, подростка, ВИЧ-инфицированного и т.п. В этих ролевых играх ведущий задает участникам уточняющие вопросы о возникающих у них чувствах и ощущениях. Предпринимаемые действия направлены на то, чтобы приблизить участников к осознанию форм собственного поведения, а также продемонстрировать связь между неэффективными стратегиями разрешения проблем и неумением получать радость от жизни без использования поведения риска.

- Актуализация духовных, личностных ресурсов и эффективных поведенческих стратегий. На данном этапе ведущий должен особенно внимательно следить за процессами, происходящими в группе. Участники начинают открыто обсуждать реальные проблемы и трудности, делиться чувствами по поводу происходящего. Ощущения и переживания рассматриваются в ситуации «здесь и теперь». Важно подчеркнуть, что в каждом человеке есть духовная жизнь, но она должна быть устроена согласно общечеловеческим нравственным принципам, иначе она будет пребывать в хаосе и будет источником не нашей силы, а наших ошибок, противоречий, грехов.
- Осознание собственных духовных потребностей, стратегий поведения и ресурсов. На этом этапе участники вплотную подходят к пониманию себя, начинают оценивать свое поведение с нравственных позиций, способны к его изменению. Происходит переосмысление системы взаимоотношений с окружающими, начинается поиск новых паттернов поведения, актуализируются духовные начала: разум или самосознание, свобода воли и нравственное чувство (совесть).
- Модификация стратегий поведения и ресурсов. Участники переосмысливают свои духовные ценности и установки, поведенческие стратегии, ищут духовного преображения и формируют новые нравственно-этические осмысленные формы поведения. Данные изменения закрепляются при помощи проведения ролевых игр. Задача ведущего на этом этапе – поддержать у участников мотивацию на изменение. Чтобы добиться этого ведущий активизирует поддерживающую атмосферу в группе, процесс позитивной «обратной связи». В результате участники начинают понимать, какой фактически неустроенной оказывается наша духовная жизнь, сколько в ней хаоса, провалов, противоречий, и стремятся использовать позитивные аспекты своей личности, задействовать имеющиеся у них глубинные внутренние ресурсы. В конце программы ведущий помогает участникам обобщить весь опыт, полученный на занятиях, привести все в систему. Он еще раз проводит параллели между проблемами, возникающими в жизни, неэффективными стратегиями их разрешения и возникновением деструктивных, саморазрушающих форм поведения. Он мотивирует участников программы на использование имеющегося у них опыта в профилактической активности, на создание у себя в семье и коллективе поддерживающих отношений. Ведущий выясняет у участников планы на будущее; закрепляет тенденции к изменениям; использует моделирование жизненных ситуаций, в которых группа смогла бы использовать и закрепить полученные знания и применить новые формы поведения; выясняет степень удовлетворения работой. Работа заканчивается ритуалом прощания.

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

- ***Начало работы – разминка.*** Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию, в том случае, если заканчивается экспресс-обсуждением.
- ***Работа по теме.*** Предлагаемые в программе упражнения для работы над каждой темой требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии поведения в упражнении и поведения в реальной жизни и выходит на обсуждение этических вопросов происшедшего. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты в обсуждении, которые являются значимыми для формирования адекватных этических представлений.
- ***Обобщение результатов*** преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного».

- **Домашнее задание** направлено на закрепление результатов работы группы. Его сутью является письменная вербализация своего мнения по поводу обсуждаемых этических проблем. Письменная форма предпочтительна, прежде всего, потому, что вербализация своей точки зрения способствует ее более эффективному осознанию. Кроме того, анализ содержания письменных работ является методом оценки эффективности проведенного занятия, а обязательный характер домашних заданий, наличие специальной тетради, повышает авторитет программы в глазах подростков. Домашнее задание обсуждается в начале каждого занятия в свободной форме на усмотрение педагога.

В программе используются упражнения, многие из которых являются широко известными аудитории специалистов-психологов и педагогов. Поэтому особенно важно подчеркнуть, что для достижения поставленной цели необходимо не просто провести упражнение, но, прежде всего, грамотно организовать его обсуждение. Для этого используются следующие **формы работы**:

- Информирование (расширение кругозора, в частности, о вопросах, связанных с конфликтом).
- Метафора (метод аналогий)
- Изменение шаблонов мышления и ложных установок
- Установление логических взаимосвязей между событиями при анализе ситуации
- Самораскрытие (рассказ о личном опыте).
- Эмоциональная вовлеченность.
- Помощь в отреагировании эмоций (проговаривание, косвенная разрядка)
- Ролевое проигрывание
- Групповая дискуссия
- Анализ ситуаций из жизни знакомых, литературных персонажей.
- Постановка и поиск путей реализации жизненных целей.
- Наполнение смыслом обыденных жизненных событий.

Содержание тем программы

1. **Вводное занятие.** «Карта нашего пути». Упражнение «Интервью». Упражнение «Карта нашего пути». Анкетирование. Упражнение: «Выработка правил группы».
2. **«Счастье».** Упражнение «Знакомство на языках мира». Упражнение «Счастливая лесенка». Упражнение «Мудрость народов». Дискуссия на тему «Счастье». Обсуждение притчи «Счастье». Упражнение «Я был счастлив». Упражнение «Дорожка к счастью».
3. **«Я и моя жизнь».** Упражнение: 10 определений «Кто Я?» Упражнение «Карта города». Дискуссия. Рисунок «Карта моей души». Упражнение «Линия жизни». Упражнение «Возраст, в котором можно...». Упражнение «Мудрец». Дискуссия-обсуждение притчи «Крест».
4. **«Мир чувств».** Обмен актуальными эмоциональными переживаниями. Упражнение «Эмоциональная гимнастика». Упражнение «Закрашивание контуров человечков». Дискуссия.
5. **«Общение и дружба».** Упражнение «Определение персонального пространства». Упражнение «Печатная машинка». Упражнение «Живая скульптура». Дискуссия на тему «Дружба». Командная игра «Высказывания о дружбе». Дискуссия-обсуждение «Сказки о потерянной дружбе». Упражнение «Эксперимент Аша». Упражнение «Ищу друга».
6. **«Ты не один».** Упражнение «Бинго формуляр». Упражнение «Броуновское движение». Упражнение «Дом». Дискуссия-обсуждение притчи «Одиночество и

- Печали». Дискуссия. Ролевая игра (если в ходе дискуссии появляется ситуация, подходящая для разыгрывания по ролям). Упражнение «Дорога из одиночества». Упражнение «Надписи на спине».
7. **«Мужчина и женщина».** Упражнение «Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только мальчики...». Мозговой штурм «Идеальный мужчина и идеальная женщина». Упражнение «Дом из бумаги». Дискуссия - обсуждение «Сказки о мужчинах и женщинах». Упражнение «Кино». «Вопросы на листочках».
 8. **«Любовь».** Упражнение «Мудрость народов». «Я люблю тебя за то, что...». Дискуссия. Упражнение «Составитель словаря». Упражнение «Спорные утверждения». Дискуссия – обсуждение притчи «Принцесса волшебного озера». Упражнение «Сиамские близнецы». Упражнение «Сердечки».
 9. **«Семья».** Упражнение «Желаем всем хорошего настроения». Обсуждение проблемы «Зачем нужна семья?», Лекция-беседа: «Семья как единый организм». Упражнение «Ответы на листочках». Рисунок «Моя семья». Обсуждение притчи «Заплачено сполна».
 10. **«Род, культура».** Упражнение «Дни рождения». Дискуссия по результатам домашнего задания. Обсуждение стихотворения М. Цветаевой «Бабушке». Упражнение «Генеалогическое древо». Упражнение «Семейные фотографии». Упражнение «Чем подросток отличается от ребенка, взрослого и старика?» Ролевая игра «Семейная скульптура».
 11. **«Здоровье».** Упражнение «Оттаивание». Дискуссия, мозговой штурм на тему «здоровье-болезнь». Групповой рисунок (коллаж). Дискуссия - обсуждение притчи «Болезнь глаз». Упражнение «Жизнь с болезнью». Упражнение «Соревнование».
 12. **«Конфликт».** Упражнение «Калейдоскоп». Работа в малых группах, мини-лекция, ответы на вопросы. Ролевая игра «Василина и Егор».
 13. **«Медиация».** Понятие, предмет и система альтернативного разрешения споров. Принципы альтернативного разрешения споров. Методы (формы) альтернативного разрешения споров: разнообразие и краткая характеристика. Преимущества и недостатки альтернативного разрешения споров. История медиации как метода альтернативного разрешения споров. Понятие и принципы медиации. Посредничество и медиация. Соотношение понятий «конфликт», «конфликтология» и «медиация». Основные принципы медиации. Различные подходы в медиации. Преимущества и недостатки по отношению к другим альтернативным способам разрешения споров. Факторы, влияющие на успешность процедуры медиации. Инструменты медиации, их виды и значение. Целесообразность применения отдельных инструментов в процедуре медиации. Восприятие и коммуникация в медиации.
 14. **«Процедура медиации».** Медиатор и процедура медиации
Требования, предъявляемые к медиатору. Роль и функции медиатора в процедуре медиации. Профессиональная этика медиатора. Организация работы медиатора. Различные школы и подходы в медиации. Понимающий подход. Обращение сторон к медиатору. Выбор медиатора. Критерии возможности рассмотрения спора с помощью процедуры медиации. Определение возможности урегулирования данного спора сторон с помощью процедуры медиации. Правила проведения процедуры медиации. Заключение соглашения об урегулировании спора с помощью процедуры медиации. Процедура медиации и ее структура. Значение структуры в медиации. Подходы специалистов к реализации договоренностей, контроль за их осуществлением и работой. Подписание медиативного соглашения.
 15. **«Медиативный подход».** Значение информации в медиации. Цели и способы передачи информации. Уровни информации в медиации. Возможности позитивной коммуникации. Способы объективизации фактов. Способы получения и прояснения информации. Реальности. Интересы. Потребности. Понятие

«центральной» проблемы. Позиционное мышление. Иерархии потребностей. Участие в медиации представителей сторон и их статус. Определение необходимости участия в процедуре медиации психологов, юристов, экспертов и т.д. и их статус.

16. **«Толерантность. Быть счастливым рядом с иными».** Упражнение «Социум». Упражнение «Снежинки». Упражнение «Свои и чужие». Упражнение «Ярлык». Упражнение «Голубоглазые и кареглазые». Дискуссия-обсуждение притчи «Благодарность». Анализ отрывка повести А. Н. Комисарова «Трудное плавание на шхуне «Горемыка». Мини-лекция.
17. **«Зависимости. Игровая. ПАВ. Другие».** Упражнение «Ворвись – вырвись из круга». Дискуссия «Зачем люди употребляют психоактивные вещества?». Ролевая игра «Давай дружить!» (вариант: ролевая игра «Давай с нами!»).
18. **«Преодоление проблем. Способы решения конфликта».** Упражнение «Преодолей препятствие». Дискуссия на тему «Стресс». Упражнение «Остановись и подумай». Упражнение «Оценка ситуации».
19. **«Кризис и выход».** Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок». Упражнение «Помогите!». Упражнение «Прикосновение к обиде». Упражнение «Обсуждение историй».
20. **«Жизнь и смерть».** Упражнение «Поиск окончаний». Упражнение «Черный юмор». Дискуссия-обсуждение притчи «Дерево». Упражнение «Эпитафия». Упражнение «Суд».
21. **«Добро и зло».** Упражнение «Хорошо-плохо». Упражнение «Составители словаря». Дискуссия-обсуждение притчи «Звезда». Упражнение «Добрый поступок». Дискуссия-обсуждение притчи «Булочка». Упражнение «Похороны зла».
22. **«Ценности».** Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...» Упражнение «Необитаемый остров». Дискуссия - обсуждение истории «Богатство». Дискуссия «Ценности разных эпох». Упражнение «Наши ценности». Упражнение «Ценности».
23. **«Цели и смысл».** Упражнение «Радуга». Упражнение «Бедность, богатство, всемогущество». Упражнение «Что я хочу изменить?» Упражнение «Горести».
24. **«Свобода».** Упражнение «Шаг вперед - два назад». Дискуссия «Что такое свобода». Упражнение «Слепой и поводырь». Упражнение «Гарелка с водой». Обсуждение притчи «Птичка».
25. **«Выбор».** Разминка «Коллективный счет». Дискуссия – обсуждение сказки «Фиолетовый котенок». Упражнение «Должен – выбираю». Упражнение «Дилемма узника» (модификация). Дискуссия «Что выбрать?»
26. **Заключительное занятие.** «Симфония прощания». Упражнение «Подсолнух». Упражнение «Ладонка». Групповой рисунок «Наша группа». Упражнение «Я благодарен тому, что...» Упражнение «Клеенка».

5. Учебно-тематический план

№№ п/п	Тема	Количество часов			Примечание
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. «Карта нашего пути».	2	1	1	

2.	«Счастье»	1	0,5	0,5	
3.	«Я и моя жизнь»	1	0,5	0,5	
4.	«Мир чувств»	1	0,5	0,5	
5.	«Общение и дружба»	1	0,5	0,5	
6.	«Ты не один»	1	0,5	0,5	
7.	«Мужчина и женщина»	1	0,5	0,5	
8.	«Любовь»	1	0,5	0,5	
9.	«Семья»	3	1	2	
10.	«Род, культура»	2	1	1	
11.	«Здоровье»	1	0,5	0,5	
12.	«Конфликт»	1	0,5	0,5	
13.	«Медиация»	1	0,5	0,5	
14.	«Процедура медиации»	1	0,5	0,5	
15.	«Медиативный подход»	1	0,5	0,5	
16.	«Толерантность. Быть счастливым рядом с иными»	2	1	1	
17.	«Зависимости. Игровая. ПАВ. Другие»	2	1	1	
18.	«Преодоление проблем. Способы решения конфликта»	2	1	1	
19.	«Кризис и выход»	1	0,5	0,5	
20.	«Жизнь и смерть»	1	0,5	0,5	
21.	«Добро и зло»	2	1	1	
22.	«Ценности»	1	0,5	0,5	
23.	«Цели и смысл»	1	0,5	0,5	
24.	«Свобода»	1	0,5	0,5	
25.	«Выбор»	1	0,5	0,5	
26.	Заключительное занятие. «Симфония прощания»	1	0	1	
Всего		34	16	18	

6. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности

Для проведения занятий необходимо иметь помещение, в котором достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Важно заранее определить помещение, в котором будут проводиться занятия и обязательно

оговорить с организаторами требования к помещению. Неподходящее помещение может сделать работу малоэффективной.

Помещение для занятий должно соответствовать следующим требованиям:

- Помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных техник, но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности.
- В помещении не должно быть ничего лишнего - предметов, плакатов и т.д.
- Не должно быть острых и опасных углов.
- Помещение всегда должно быть одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- Помещение не должно быть проходным и просматриваемым для посторонних.
- Стулья в помещении должны быть легко перемещаемыми.
- В помещении должно быть достаточно светло и проветриваемо.
- В помещение не должны проникать посторонние звуки, поэтому оно должно быть достаточно звукоизолировано.
- Дверь должна быть закрыта на время занятий.
- Оптимальным является вариант, если в помещении есть возможность сидеть и работать на полу (рисовать, передвигаться, использовать элементы телесно ориентированного тренинга).
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам или доске.
- Должна быть возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Для большинства занятий необходимы такие **материалы**, как цветные карандаши, ручки, бумага, скотч, ножницы, доска. Участникам необходима тетрадь для выполнения домашних заданий. Дополнительные сведения о необходимых материалах приводятся в описании каждого упражнения.

Литература

- Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. М., 1990
- Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1969
- Братусь Б.С. Русская, советская, российская психология: Конспективное рассмотрение. М., 2000
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975
- Панферов В.Н. Психология человека. СПб., 2001
- Понкратьева Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В. Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы. М., «Мысль», 1989. 236 с.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности. М., 1995
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990

Психологические основы программы базируются на следующих источниках:

- Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления: учебное пособие под ред. Вагнер Э.Ф., Уолдрон Х.Б.; пер. с англ. А.В. Александровой; науч. ред. русского текста Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. М., Издательский центр «Академия», 2006. 476 с.
- Сельцовский А.П. и соавт. Пять специальных уроков для школьников 9-11 классов по профилактике ВИЧ/СПИДа. Методическое пособие. Разработано и издано в рамках Московской городской целевой программы: Анти ВИЧ/СПИД. М., 2005, 72 с.

- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., Издательский центр «Академия», 2003. – 176 с.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ. М., Фонд «Система профилактических программ», 2007. 325 стр.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Волкова Т.В. Современные подходы к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди молодежи. Департамент по молодежной политике Министерства образования Российской Федерации; государственное учреждение «Российский центр молодежной семейной политики». М., 2003, 130 с.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004, 192 с.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков. М., Фонд «Система профилактических программ», 2003, 325 стр.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. и соавт. Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике. М., Генезис, 2001. 216 с.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990
- Шипицына Л.М. Профилактика ВИЧ/СПИДа у несовершеннолетних в образовательной среде. Учебное пособие. СПб., Речь, 2006. 208 с.

Задания и упражнения, используемые в программе, модифицированы на основе методик, представленных в следующей литературе:

- Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе. М., 2000
- Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2000
- Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., 2002
- Бишоп С. Тренинг ассертивности. СПб., 2001
- Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. –М., 2004
- Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М., 2001
- Волкова Т.В., Яшин Д.П. Точка опоры. М., Фонд «Система профилактических программ», 2004, 80 стр.
- Детский оздоровительный лагерь. Содержание и технологии работы. М., 1998
- Крижанская Ю.С., Третьяков В. П. Грамматика общения. М., 1999
- Лидерс А.С. Психологический тренинг с подростками. М., 2001
- Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. М., 2004
- Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. СПб., 2006
- Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход, НМЦ «Дар», серия «Работающие программы», вып.1, М., 2000
- Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. М., 2005
- Профилактика аддиктивного поведения школьников. СПб., 2006
- Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в образовательной среде. Сборник программ. СПб., 2003
- Сельцовский А.П. и соавт. Пять специальных уроков для школьников 9-11 классов по профилактике ВИЧ/СПИДа. Методическое пособие. Разработано и издано в рамках Московской городской целевой программы: АнтиВИЧ/СПИД. М., 2005, 72 с.

- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004, 192 с.
- Сמיד Р. Групповая работа с детьми подростками. М., 2000
- Фопель К. Создание команды. М., 2002
- Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М., 2002
- Фопель К. Энергия паузы. М., 2002
- Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб., 1999
- Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. М., 2005
- Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и ИППП. Новосибирск, 2004
- Материалы газеты «Школьный психолог» за период с 1998 по 2006 г.г.
- А.Выженко. Притчи: Путеводная звезда перемен. Р н/Д, 2007
- А. Выженко. Притчи и высказывания старика: Посох, сума и флейта.
- А.Якушев Притчи: Вот как бывает. Р н/Д, 2006
- А.Якушев Притчи: Победители и непобедимые.

Подросткам, участвующим в программе, можно предложить самостоятельно ознакомиться со следующей литературой:

- М.А. Булгаков. Звездная сыпь.
- М.А. Булгаков. Морфий.
- А.И. Куприн. Яма.
- Дж. Лондон. Кулау – прокаженный. Прощай, Джек.
- А. Дюма (сын). Дама с камелиями.
- Л.Н. Толстой. Смерть Ивана Ильича.
- А.П. Чехов. Цветы запоздалые
- Е. Богат. Что движет солнце и светила (Любовь в письмах выдающихся людей. М, 1981).

КОПИЛКА РАЗМИНОК

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 сплочение, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс.

Упражнение «Притопывание»

Члены группы двигаются по кругу каждый в своем темпе, затем участники начинают сначала топтать правой ногой, затем левой, затем делают маленький прыжок, сопровождая фразой «Я (притопывание правой ногой) – это (притопывание левой ногой), характеристика (прыжок)» (Например, «Я – это человек»).

Упражнение «Кто родился в мае...»

Ведущий произносит фразу и дает инструкцию, например: «Тот, у кого есть брат, пусть щелкнет пальцами»

- ✓ у кого голубые глаза – трижды подмигните
- ✓ чей рост превышает 1м 75 см, пусть изо всех сил крикнет: «Кинг – Конг»
- ✓ тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу
- ✓ кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного из членов группы и станцует с ним
- ✓ кто любит собак, должен трижды пролаять
- ✓ любящие кошек скажут «МЯУ»!
- ✓ те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не пожелали бы такой прически, как у него
- ✓ у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу справа что, у него все ОК!
- ✓ кто пьет кофе с сахаром и молоком, пусть заглянет под свой стул
- ✓ у кого есть веснушки, пусть пробежит по кругу
- ✓ пусть единственный ребенок своих родителей встанет
- ✓ тот, кого принуждали пойти в эту группу, должен затопать по полу ногами и громко крикнуть «Я не позволю себя заставлять!»
- ✓ кто рад, что попал в эту группу, громко скажите «А...»
- ✓ кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с теми, кто думает также
- ✓ кто изредка мечтал стать невидимым, спрячется за одного из участников
- ✓ тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается
- ✓ регулярно занимающиеся йогой, продемонстрируют свое мастерство прямо сейчас
- ✓ кто не переносит табачного дыма, громко крикнет: «Курить – здоровью вредить! Курение опасно для вашего здоровья»
- ✓ те, у кого с собой есть: шоколадка, жвачка или конфета, трижды громко причмокнут
- ✓ кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сидению, скрестить руки на груди и громко крикнуть «Хватит!»

Упражнение «Летний дождь».

Участники образуют круг, затем поворачиваются направо так, чтобы встать друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Ведущий рассказывает, что в этом упражнении каждый сможет услышать шум и шорохи летнего проливного дождя, чем лучше взаимодействие, тем прекраснее ощущение от игры. Ведущий в кругу демонстрирует движение рук:

- 1) ладони описывают круг на спине (в районе лопаток) стоящего впереди участника. Возникший шорох соответствует предшествующему проливному дождю.
- 2) начинает нежно похлопывать кончиками пальцев по спине впереди стоящего участника. Это начало дождя
- 3) барабанит ладонями по спине партнера. Это ливень.
- 4) возвращается к похлопыванию кончиками пальцев
- 5) затем к круговым движениям
- 6) останавливается, руки спокойно лежат на спине партнера

Задание: каждый участник передает движение по цепочке впереди стоящему участнику, после того как сам ощутил соответствующее движение. При желании можно закрыть глаза. Ведущий определяет смену движений.

Упражнение «Зеркало».

Инструкция: выберите себе партнера, встаньте напротив него и постарайтесь стать его зеркалом, повторяя его движения, взгляд, позу, мимику, выражение лица. Постарайтесь, чтобы ваши движения и движения вашего партнера были синхронными. Задача партнера – действовать максимально свободно, танцевать, петь, дурачиться и тому подобное. Затем поменяйтесь местами.

Упражнение «Скульптура»

Участники делятся на две группы. Выбирается скульптор, который создает из всех членов группы некий скульптурный ансамбль, выражающий конфликтную ситуацию. Сначала скульптор ставит партнеров в определенную позу и придает нужное положение его рукам, ногам, голове, ладоням, пальцам и даже чертам лица. Партнер пассивен и позволяет лепить из себя все, что угодно. Скульптор прилагает усилия, чтобы скульптура получилась более выразительной. Далее он представляет скульптуру группе.

Производится обмен впечатлениями.

Упражнения «Квадратура круга»

Участники разбиваются на четверки, каждая команда получает шнур (чем длиннее шнур, тем труднее выполнить задание). Задача команды сложить из шнура точный квадрат, вершины которого удерживают четыре участника. При этом глаза игроков закрыты, но члены команды могут переговариваться между собой. Когда команда решает, что корректно выполнила задание, ее игроки могут открыть глаза и оценить результат. Другие команды могут также оценить работу других групп.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Как принимались отдельные предложения?
- ✓ Был ли в команде руководитель?
- ✓ Кто чувствовал себя обойденным?
- ✓ Как организовала команда «контроль качества»?
- ✓ Какой была атмосфера во время игры?
- ✓ Как было принято решение о том, что задание выполнено?
- ✓ Были ли концы шнура связаны?

Возникло ли чувство конкуренции по отношению к другим командам?

Упражнение «Руки».

Материалы: мягкие повязки на глаза по числу участников.

Участники образуют два круга внешний и внутренний, лицом друг к другу, с завязанными глазами, по команде тренера передвигаются на три шага вправо, затем протягивают друг другу руки и исследуют их на ощупь. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежные, грубые, холодные, теплые, сильные, слабые, женские, мужские и др.), эмоции, предположения о характеристике человека, которому

принадлежат руки. Дается инструкция – «познакомиться, побороться, помириться, попрощаться». Смена партнеров происходит 3 раза. Упражнение можно провести по-другому - участники разбиваются на пары, в течение нескольких минут внимательно рассматривают руки друг друга, обращая внимание на размер, форму, особенности. Время от времени участники закрывают глаза и запоминают руки партнера на ощупь. Затем через некоторое время участники собираются по три пары, один из участников становится ведущим и закрывает глаза, остальные пять участников встают вокруг него; «слепой», стоящий в центре пытается закрытыми глазами найти руки своего партнера. Такая возможность должна быть предоставлена каждому из участников.

Упражнение «Молекулы»

Участники хаотично в своем ритме двигаются по комнате по команде ведущего они образуют:

Тройки – участники берутся за руки и рассказывают друг другу, какие запахи им особенно нравятся.

Шестерки – игроки выставляют вперед правое плечо, каждый говорит о том, на что он в первую очередь обращает внимание у лиц противоположного пола.

Четверки – все участники поднимают руки над головой и сообщают о том, сколько они хотят иметь детей в будущем.

Пятерки – попытавшись пошевелить ушами, члены группы рассказывают друг другу о звуках, которые им приятно слышать.

Семерки – игроки поднимают брови, каждый говорит о том, кого считает лучшим из мужчин, а кого прекраснейшей из женщин.

Двойки - игроки хлопают себя по плечу и вслух вспоминают свои достижения за этот или прошлый год.

Восьмерки – каждый участник, почесав подбородок, задает какой-либо волнующий его вопрос.

В конце все образуют один круг и обхватывают за талию рядом стоящих. Ведущий предлагает всем сделать шаг вперед, чтобы круг стал настолько тесным, насколько это возможно и громко крикнуть АААА!

Упражнение «Спины».

Материалы: мягкие повязки на глаза по числу участников.

Инструкция. Участники образуют два круга внешний и внутренний, спиной к друг другу, с завязанными глазами, по команде тренера передвигаются на три шага вправо, затем прислоняются друг к другу спинами и исследуют их. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежные, грубые, холодные, теплые, сильные, слабые, женские, мужские и др.), эмоции, предположения о характеристике человека, которому принадлежат спины. Смена партнеров происходит 3 раза.

Упражнение «Кукольник и марионетка».

Участники разбиваются на пары. Первый является кукольником, второй марионеткой. Кукольник берет за воображаемые ниточки и начинает управлять куклой. Начать лучше с простых движений, например, кукольник поднимает с помощью воображаемой нити правую руку марионетки до уровня плеча, а затем отпускает нить. В дальнейшем движения марионетки ограничены только физическими и изобретательными способностями кукольника. После завершения работы партнеры меняются ролями.

Упражнение «Воображаемый подарок»

Участники становятся в круг. Ведущий держит в руках мяч или игрушку, подходит к любому участнику и говорит: «Я хотел бы подарить тебе этот подарок за ...», называет

какое-либо качество участника, передавая игрушку, все участники обмениваются подарками.

Важно чтобы никто не остался без позитивного внимания.

Упражнение «Да!»

Инструкция. Организуйте свободное пространство, чтобы участники могли свободно двигаться. Участники становятся в круг. Ведущий предлагает представить участникам прекрасный солнечный день, когда ни у кого нет никаких обязанностей, и каждый может последовать за своими фантазиями. Далее участникам предлагается свободно пройти по комнате в течение минуты. Ведущий говорит: «Сейчас я предложу осуществить некое действие, и в ответ каждый должен громко и с энтузиазмом крикнуть «ДА!» и начать выполнять это действие. Затем каждый участник может предложить другое действие и все мы должны крикнуть «ДА!» и выполнить это действие и т.д.» Варианты предложений: Давайте плавать! Давайте поиграем в мяч! Давайте погладим рубашку! Давайте выпьем по чашечке чая! Когда участники раскрепостятся, подведите итоги игры и обсудите следующие вопросы:

- ✓ Чувствовали ли вы себя смущенными?
- ✓ Легко ли было перехватывать инициативу?
- ✓ Как другие члены группы реагировали на ваше предложение?
- ✓ Знаете ли вы людей, которые постоянно блокируют вашу инициативу?
- ✓ Что может быть причиной такого поведения?
- ✓ Исчезло ли ваше смущение в ходе игры?

Какое предложение доставило вам наибольшее удовольствие?

Упражнение «Японская бабочка»

Среди участников выбирается игрок, который будет играть роль «Тори» (птица по-японски). Все остальные – бабочки. Тори стоит с закрытыми глазами и вытянутыми руками в центре круга, его кисти раскрыты ладонями вверх. Бабочки идут по кругу вокруг Тори. Время от времени одна из бабочек останавливается перед Тори и слегка касается его ладони. Тори пытается поймать руку этого игрока. Как только бабочка поймана, она становится в центр круга и превращается в Тори.

Упражнение «Волшебная лента»

Участники встают в круг и берутся за руки. Лента кольцом висит на сцепленных руках одной пары участников. Задача каждого участника переместить кольцо ленты на свою другую руку и так по кругу. По окончании круга лента сворачивается вдвое и процесс повторяется.

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 до 20 человек.

Упражнение «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.

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.

Упражнение «Поросята, утята 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.

Упражнение «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.

Упражнение «Квадрат».

Участники становятся друг напротив друга, образуя квадрат приблизительным размером 3Х3 (зависит от размера помещения и числа участников). По команде участники одновременно меняются местами с тем, кто стоит напротив. Далее повторяется то же самое, но уже с закрытыми глазами, а далее стоя спиной внутрь квадрата и с закрытыми глазами. Главным способом получения информации извне во время выполнения этого упражнения становятся уши, а не глаза.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Оборудование: бумага, фломастеры.

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходит весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается. Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. Эффективнее всего проводить работу в группах 5-7 человек. Максимальное число участников - не более 12 человек. Если группа слишком большая ее можно разбить на подгруппы.

Упражнение «Машина с характером»

Вся группа должна построить воображаемую машину, ее детали это только слаженные и разнообразные движения и возгласы участников. При этом каждому участнику нужно внимательно следить за действиями других членов команды и нельзя разговаривать. Доброволец выходит в середину круга и начинает попеременно выполнять разнообразные движения (вытягивать руки вперед, вверх, поглаживать живот правой рукой, прыгать на одной ноге, годится любое действие). Можно по желанию сопровождать движения возгласами, когда первый участник определиться со своими действиями - он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью, дополняя действия первого участника. Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединиться третий участник. Каждый участник должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Когда задействованы все участники, можно позволить фантастической машине работать в выбранном группой темпе. Затем скорость несколько увеличивается, затем замедляется.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Смогла ли группа создать интересную машину?
- ✓ Функционировала ли машина некоторое время без перебоев?

- ✓ В какой момент вы стали деталью машины?
- ✓ Как вы придумали свои действия?
- ✓ Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
- ✓ Что происходило, когда темп работы ускорялся или замедлялся?
- ✓ Трудно ли было разобрать машину?

Как повлияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Метод свободного ассоциативного ряда

Цель: оценка изменений в духовно-нравственной сфере подростков

Процедура проведения. Подросткам предлагается написать по 5-7 слов, которые первыми приходят им в голову в связи со следующими понятиями:

- семья,
- дружба,
- любовь,
- свобода,
- жизнь,
- добро,
- терпимость,
- выбор,
- здоровье,
- счастье

При проведении работы в группе ведущему целесообразно зачитывать эти понятия с интервалом в 30-50 секунд (ориентируясь на скорость работы группы в целом), а не записывать их на доске и не раздавать в форме анкет. Это позволит избежать трудной для ведущего ситуации, когда часть подростков уже закончила выполнение задания и не знает, чем себя занять, а остальные – нет.

Анализ полученных результатов: основным методом анализа полученных результатов является контент-анализ. Ассоциации подростков на каждое слово-стимул классифицируются по следующим основаниям:

Слова-стимулы	Показатели содержательного наполнения *
Семья	Уважение, помощь, забота, поддержка, ответственность, корни
Дружба	Помощь, поддержка, альтруизм
Любовь	Уважение, забота, ответственность
Свобода	Возможности, ответственность, ценность
Жизнь	Возможности, ценность, цели, смысл
Добро	Добрые дела, помощь, поддержка
Терпимость	Уважение, понимание, принятие, отсутствие дискриминации
Выбор	Возможности, ответственность, цели, смысл
Здоровье	Ценность, забота, ответственность, возможности
Счастье	Соучастие в жизни других, стремление к целям, нематериально

** в соответствующую категорию могут быть отнесены не только высказывания подростков, дословно повторяющие ее название, но и другие, подходящие по смыслу.*

Подсчитывается процентное соотношение категорий внутри каждого понятия

Например: Для понятия «свобода» могут быть даны ассоциации «возможности»(12 %), «ответственность» (8 %), «ценность» (3 %).

Остальные 77 % ассоциаций не отражают содержания программы.

Показателем эффективности работы является факт увеличения показателей содержательного наполнения категорий по сравнению с результатами, показанными подростками на первом занятии.

Оценка информированности о ВИЧ-инфекции

Цель: оценка изменений в уровне информированности о ВИЧ-инфекции

Необходимые материалы: бланки анкет.

Процедура проведения. Подросткам предлагается в письменной форме ответить на вопросы анкеты.

1. Выберите правильный вариант ответа:

- а) СПИД – это начало ВИЧ-инфекции
- б) СПИД – это результат развития ВИЧ-инфекции в организме человека
- в) ВИЧ-инфекция и СПИД – это одно и то же

2. Человек, инфицированный ВИЧ:

- а) сразу чувствует это
- б) может долгое время не знать о том, что он заражен

3. Продолжительность жизни человека с момента заражения ВИЧ (при условии заботы о поддержании своего здоровья) может достигать:

- а) 2 года
- б) 5 лет
- в) 20-25 лет

4. ВИЧ-инфекция передается через:

- а) кровь
- б) сперму и влагалищные выделения
- в) грудное молоко от матери к ребенку
- г) все ответы верны

5. Выберите те варианты ответов, в которых указаны возможные пути передачи ВИЧ-инфекции:

- а) использование нестерильных шприцев и игл
- б) укусы насекомых
- в) совместное использование посуды с ВИЧ-инфицированным
- г) пользование общим туалетом с ВИЧ-инфицированным
- д) рукопожатия или объятия с ВИЧ-инфицированным
- е) незащищенный секс с инфицированным партнером
- ж) все ответы верны

6. Период «окна», то есть время с момента заражения ВИЧ до того момента, когда его можно будет определить с помощью анализов, составляет:

- а) 2-3 дня
- б) 2-3 месяца
- в) 2-3 года

7. Вирус иммунодефицита человека гибнет при (возможно несколько правильных вариантов):

- а) кипячении
- б) замораживании
- в) обработке этиловым спиртом
- г) все ответы верны

8. ВИЧ-инфекция сегодня:

- а) полностью излечима
- б) может быть замедлена в своем развитии с помощью терапии
- в) не поддается никаким медицинским вмешательствам

Анализ полученных результатов: для оценки результатов ответы подростков сопоставляются с ключом:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8
Правильные ответы	б	б	в	г (а,б,в)	а,е	б	а,в	б

Оценка мнения о программе родителей, педагогов и администрации учебного заведения

Цель: оценка мнения о результатах программы тех людей, которые контактируют с подростками в реальной жизни

Необходимые материалы: бланки анкет.

Процедура проведения: Опрашиваемым предлагается в свободной форме ответить на следующие вопросы:

1. *Что Вы знаете о закончившейся программе? Каковы были ее цели и задачи?*
2. *Какие отзывы о программе Вы слышали от детей, принимавших в ней участие?*
3. *Заметили ли Вы какие-либо изменения в детях – участниках программы? Какие именно?*
4. *Каково Ваше общее впечатление о программе?*
5. *Ваши пожелания?*

Анализ полученных результатов: для оценки результатов ответы опрошенных анализируются по следующим направлениям:

- Количество опрошенных, более или менее точно представляющих себе цели и задачи программы
- Количество опрошенных, получавших положительные отзывы подростков-участников программы
- Количество опрошенных, отметивших позитивные изменения в подростках, участвовавших в программе
- Количество опрошенных, высказавших положительное отношение к программе и ее результатам
- Пожелания опрошенных