

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества  
Приокского района «Созвездие»



**Районный социальный проект  
для подростков группы риска  
«Лидер свободный от зависимости»**

**Автор - составитель:**  
Сорокин Дмитрий Юрьевич,  
педагог-организатор  
МБУ ДО ЦРТ «Созвездие»,  
врач психотерапевт, психиатр-нарколог  
областного наркологического диспансера

г. Нижний Новгород  
2016 год

## Оглавление

1.	Информационная карта проекта	Стр.3
2.	Пояснительная записка	Стр.5
3.	Нормативное правовое обеспечение проекта	Стр.7
4.	Концептуальные основы проекта	Стр. 9
5.	Содержание и механизм реализации проекта	Стр.13
6.	Мониторинг реализации проекта	Стр.23
7.	Список литературы	Стр.24

## Информационная карта проекта

<b>Полное название проекта</b>	Районный социальный проект «Лидер свободный от зависимости» для подростков группы риска
<b>Автор-составитель проекта</b>	Сорокин Д.Ю. – педагог-организатор МБУ ДО ЦРТ «Созвездие»
<b>Руководитель проекта</b>	Заруба И.О. – директор МБУ ДО ЦРТ «Созвездие»
<b>Территория, представившая проект</b>	г. Нижний Новгород, Приокский район, МБУ ДО ЦРТ «Созвездие»
<b>Название проводящей организации</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества Приокского района «Созвездие»
<b>Адрес организации</b>	603009 Н. Новгород, пр. Гагарина, 41, ЦРТ «Созвездие» e-mail: <a href="mailto:crt52@mail.ru">crt52@mail.ru</a> <a href="http://crt-sozvezdie.uCoz.ru">http://crt-sozvezdie.uCoz.ru</a>
<b>Телефон</b>	(831) 465-48-50, 465-45-45, факс: 465-39-90
<b>Форма проведения</b>	Занятия с подростками с элементами тренинга, организованные по темам, периодичностью 1-2 раза в месяц
<b>Цель проекта</b>	Повышение у подростков уровня знаний и навыков, ведущих к их социализации и здоровой самореализации.
<b>Сроки проведения</b>	Учебный год: сентябрь - май
<b>Место проведения</b>	МБУ ДО ЦРТ «Созвездие», Н. Новгород, пр. Гагарина, 41
<b>Кадры</b>	Ведущий занятий - Сорокин Д.Ю. Участвуют в организации групп подростков: Гушева Е.Ю. – заместитель директора ЦРТ «Созвездие»; заместители директора школ по ВР, социальные педагоги и психологи школ Приокского района
<b>Официальный язык проекта</b>	Русский
<b>Общее количество участников проекта</b>	10-20 детей для каждого занятия (по 1-2- человека из каждой школы района); 12 - 20 человек – педагогический состав школ Приокского района (1-2 педагога от школы)

<b>География участников</b>	Учащиеся 7-8, 10 классов МБОУ СОШ Приокского района
<b>Условия участия в проекте</b>	Дети «групп риска», с нарушенной социализацией, по усмотрению социальных работников школ района
<b>Условия размещения участников</b>	Помещения МБУ ДО ЦРТ «Созвездие» по адресу: пр. Гагарина, 41 (кабинет № 23, 34).
<b>Краткое содержание проекта</b>	Занятие содержат дискуссионную, игровую, тренинговую мультимедийную, он-лайн части.
<b>История осуществления проекта</b>	Организация тренингов в ЦРТ «Созвездие» в течение 2012-2016 гг в рамках проекта «Лидер свободный от зависимости»
<b>Ожидаемые результаты</b>	Повышение у подростков уровня знаний и навыков, ведущих к их социализации и здоровой самореализации
<b>Источники финансирования</b>	Бюджет МБУ ДО ЦРТ «Созвездие»

## Пояснительная записка

Подростковый возраст - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов. В течение этого периода происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, который пронизывает все стороны развития подростка: анатомо-физиологическое строение, интеллектуальное, нравственное развитие, а также разнообразные виды его деятельности.

В этом возрасте серьезно изменяются условия жизни и деятельности подростка, что, в свою очередь, приводит к перестройке психики, появлению новых форм взаимодействия между сверстниками. У подростка меняется общественный статус, позиция, положение в коллективе, ему начинают предъявляться более серьезные требования со стороны взрослых. Для подростков также характерны появление беспокойства, тревоги, склонность подростка к резким перепадам настроения, конфликтность и агрессивность. Обостряется чувствительность подростка к оценке другими его внешности, способностей, силы, формируется чувство взрослости.

Подростковый возраст - самый уязвимый для возникновения разнообразных нарушений. К наиболее типичным нарушениям этого возраста можно отнести отклоняющееся от нормы поведение.

В последние годы возросли масштабы и темпы распространения алкоголизма, наркомании, токсикомании, пристрастия к азартным играм и Интернету среди подростков. Такой вид поведения в педагогической и психологической литературе называют аддиктивным.

А.А. Реан дает следующее определение аддиктивного поведения - «злоупотребление одним или несколькими химическими веществами, протекающее на фоне измененного состояния сознания». В более широком смысле аддиктивное поведение рассматривается как один из типов девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

Рост числа находящихся в индивидуальном пользовании компьютеров с одновременным повышением их мощности, расширение и увеличение пропускной способности каналов связи, увеличение количества игр и игровых жанров, наличие в свободной продаже и глобальной сети Интернет свободного доступа к виртуальным играм - делают их использование общедоступным. В связи с тем, что в число пользователей персонального компьютера включаются школьники подросткового возраста, необходимо уделять первостепенное внимание виртуальным играм, как средству свободного времяпрепровождения и средству использования новых информационных технологий во внешкольной деятельности учащихся.

Современная информационная технология обусловила появление уникальной реальности - виртуальной. Влияние ее на человека весьма

велико, особенно на детей. В силу незрелой, неустоявшейся психики подросток, например, не в полной мере различает специфику двух реальностей. И нередко виртуальная реальность предстает как объективная. А это причина многих трагедий. Виртуальная реальность скроена по своим меркам. Она гибка, подвижна, а главное - поддается индивидуальному воздействию. В результате человек часто испытывает ощущение всемогущества. Но когда он встречается с суровой подлинной реальностью, которая ему противостоит и не поддается никакому воздействию, он испытывает разочарование, психическое расстройство, стресс. Подросток, играя в виртуальные игры, воспринимает их условия как реальные. Поэтому нередко и в жизненных ситуациях он поступает так, как требуют правила игры. Психологи предупреждают, что выход во взрослую жизнь поколения, выросшего на таких развлечениях, когда-то может обернуться волной массовых убийств уже по месту работы и жизни людей.

Изучение социальных проблем и причин распространения игровой компьютерной зависимости, сущности и особенностей данного отклонения отражены в исследованиях различных авторов. Так, Кимберли Янг разработала методику обследования данной категории, а также пути реабилитации людей страдающих этим видом социальной патологии. Позже Айвен Голдберг выделил основные симптомы игровой компьютерной зависимости, а доктор М. Озарк разделил их на психические и физические.

В нашей стране проблема игровой компьютерной зависимости является новой. Несмотря на большой интерес, особенно в онлайн-публикациях, научные исследования игровой компьютерной аддикции в России носят пока несистематизированный характер и сравнительно немногочисленны. В связи с этим, изучение данного явления представляет для современного цивилизованного общества значительный интерес.

Таким образом, развитие цивилизации неизменно сопровождается не только улучшением качества жизни людей, но и порождает новые проблемы, откладывание решения которых грозит значительными последствиями для психического здоровья общества.

Все вышесказанное определяет актуальность проекта «Лидер свободный от зависимости». Деятельность осуществляется через коррекцию и систематизацию знаний школьников с одной стороны, и укрепление личных ценностей, формирование жизненных и социальных навыков - с другой.

## Нормативно-правовое обеспечение проекта

Настоящий проект разработан на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015);
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 7 июня 2013 года N 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июня 1999 года N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 8 января 1998 года N 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»;
- Федеральный закон от 6 марта 2006 N 35-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «О противодействии терроризму»;
- Федеральный закон от 25 июля 2002 N 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности»;
- Семейный кодекс Российской Федерации от 29 декабря 1995 г. N 223-ФЗ;
- Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 года N 690 «Об утверждении стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года»;
- Указ Президента РФ от 20.10.2012 N 1416 (ред. от 25.07.2014) «О совершенствовании государственной политики в области патриотического воспитания»;
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 5 февраля 2015 г. N 167-р «План мероприятий на 2015 - 2017 годы по реализации важнейших положений национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июля 2014 г. N 1430-р «Концепция развития до 2017 года сети служб медиации в целях реализации восстановительного правосудия в отношении детей, в том числе совершивших общественно опасные деяния, но не достигших возраста, с которого наступает уголовная ответственность в

- Российской Федерации»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N41 (927.788Кb)
- Об утверждении СанПин 2.4.4 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
  - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 мая 2013 года N ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;
  - Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей от 10 марта 2009 г. N 06-224;
  - Рекомендации об организации в субъектах Российской Федерации работы по профилактике жестокого обращения с детьми;
  - Постановление Правительства Российской Федерации от 30 июня 1998 г. N 681 «Об утверждении перечня наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации»;
  - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2011 г. N МД-1197/06 «О концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде»;
  - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 июня 2007 г. N АФ-226/06 «Об организации и осуществлении деятельности по опеке и попечительству в отношении несовершеннолетних»;
  - Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде;
  - Приложение к приказу Минобразования РФ от 28.02.2000 N 619 "О Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде"
  - Приказ министерства здравоохранения Российской Федерации от 6 октября 2014 г. N 581н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ».

## Концептуальные основы проекта

В основу концепции педагогической модели занятий положены представления о личностно-ориентированном подходе в воспитании, которые признают личность развивающегося человека высшей социальной ценностью, уникальной и своеобразной. Поэтому вся деятельность строится с учетом индивидуальных и психологических особенностей детей, через отбор методов и форм, содержания образования в соответствии с индивидуальными особенностями детей, опираясь на активность и творческое начало личности, обеспечивая продуктивную взаимосвязь личности со средой, ориентируясь на практику.

Наиболее *перспективными подходами проекта*, считаются следующие:

– *системный подход* (Афанасьев В.Г., Беспалько В.П., Блауберг И.В., Конаржевский Ю.А., Садовский В.Н. и др.) как методологический принцип исследования и моделирования в области профилактики асоциального поведения несовершеннолетних, который позволяет рассматривать управление профилактикой асоциального поведения несовершеннолетних как систему.

– *интегративный подход*, (Абульханова-Славская К.А., Макаренко А.С., Маслова Н.Ф., Мудрик А.В., Якиманская И.С. и др.). Интеграция профилактической деятельности предполагает как осуществление междисциплинарных связей, взаимообогащение знаний из различных областей, единство знаний, так и преемственность различных этапов профилактики, а также взаимодействие процессов освоения информации и его практического применения. На наш взгляд, интеграцию возможно рассматривать как процесс и результат не столько достижения целостности профилактического процесса за счет установления внутри- и междисциплинарных связей, сколько взаимодействия между различными этапами профилактики (их ценностными ориентирами, основными идеями содержания, адекватными формами, методами и средствами). Такой подход дает возможность подростку пересмотреть свои ценности, осознать свою уникальность и самооценку как человека, что ведет его к пониманию необходимости заботы о своем здоровье и благополучии.

– *компетентностный подход*. При организации профилактики асоциального поведения в образовательном учреждении компетентностный подход реализуется в двух направлениях. С одной стороны, это формирование кадровой основы – команды компетентных организаторов и исполнителей. С другой стороны, это формирование содержательной основы профилактики асоциального поведения, к которой относится развитие различного рода компетенций обучающихся.

– *подход, основанный на формировании жизненных навыков*, навыков личного поведения и межличностного общения, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение

жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду. Теория социального научения и теория проблемного обучения являются основой этого направления, позволяя, с одной стороны, приблизиться к пониманию причин возникновения асоциального поведения, а с другой стороны, создать потенциально эффективные профилактические стратегии. По сравнению с другими подходами данная модель оценивается исследователями как имеющая шансы быть наиболее успешной.

Таким образом, теоретическую основу проекта составляют:

- философские и педагогические положения о жизненных ценностях и смыслах (Бахтин М.М., Бондаревская Н.А., Никитина Н.Н., Чудновский В.Э., Шадриков В.Д. и др.);
- теории аномального развития личности (Ананьев Б.Г., Беличева С.А., Божович Л.И., Братусь Б.С., Ганнушкин П.Б., Р. Кеттелл, Леонтьев А.Н., Личко А.Е., А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс, З. Фрейд и др.);
- концепции духовно-нравственного воспитания (Бердяев Н.А., Додонов В.И., Кислов А.Г., Кларин В.М., Лихачев Б.Т., Никандров Н.Д. и др.);
- теории профилактики асоциального поведения несовершеннолетних (Гишинский Я.И., Мансуров Н.С., Гаврилов С.Т., Алемаскин М.А., Реан А.А., Фельдштейн Д.И., Яковлев А.М. и др.);
- теоретические концепции ценностей, позволяющие рассматривать ценностные ориентации личности как иерархическую систему (М. Рокич, С. Шварц, Леонтьев Д.А., Кирилова Н.А., Плугина Н.А., Юсупов И.М., Светлова Н.В., Яницкий М.С. и др.);
- труды по психолого-педагогическому сопровождению асоциальных групп подростков (Астемиров З.А., Амбрумова А.Г., Андреева Г.М., Бехтерев В.М., Белкин А.С., Буева Л.П., Горбатенко А.С., Игошев К.Е., Игумнов С.А., Ковалев А.Г., Кулаков С.А., Макаренко А.С., Михлин А.С., Петровский А.В., Пирожков В.В., Платонов К.К., Ратинов А.Р., Х. Ремшмидт, Шмаров И.В. и др.);
- исследования самосознания, понятийного мышления, чувства взрослости, социальной ситуации развития несовершеннолетних, отраженные в работах Божович Л.И., Эльконина Д.Б., Фельдштейна Д.И., Дубровиной И.В., Кона И.С., Столина В.В., Новгородцевой А.П. и др;
- исследования социальных и индивидуально-психологических факторов, влияющих на формирование асоциального поведения несовершеннолетних, в работах Фельдштейна Д.И., А. Бандуры, Змановской Е.В., Иовчук Н.М., Северного А.А., Клейберг Ю.А., Менделевича В.Д., Фурманова И.А., Сидорова Н.Р., Дозорцевой Е.Г., Смирновой Н.С., Шемшурина А.А., Сыроквашиной К.В. и др.
- исследование по социально-психологической профилактике асоциального поведения подростковых групп (Оферкина О.А.), в рамках которого выявлена корреляция низкого уровня социального

интеллекта и социально-психологической компетентности с проявлениями асоциального поведения, внешней агрессии подростков.

В основе занятий с детьми лежат следующие принципы:

- Принцип системности (реализация единства, взаимосвязь и преемственность целей, задач, содержания, форм и методов организации деятельности).
- Принцип демократизации, предполагающий создание среды, в которой действуют партнёрские отношения педагогов и детей.
- Принцип содержательной деятельности (многообразие).
- Принцип доступности (выражается в соответствии учебного материала возрастным и психологическим особенностям обучающихся, в создании адекватной педагогической среды).
- Принцип толерантности (уважение, принятие и понимание высших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности, убеждений)
- Принцип личной ответственности («я отвечаю за последствия своей деятельности для других людей»).
- Принцип безопасности.

Сформулированы ряд определений и понятий, имеющих принципиальное значение для выражения основной идеи проекта.

*Педагогическая технология* – это строго научное проектирование и точное воспроизведение гарантирующих успех педагогических действий.

*Информационная технология* – педагогическая технология, использующая специальные способы, программные и технические средства (кино, аудио- и видеосредства, компьютеры, телекоммуникационные сети) для работы с информацией.

*Мультимедиа технология* (англ. *multimedia*– многокомпонентная среда) – программы, позволяющие использовать текст, графику, видео и мультимпликацию в интерактивном режиме (общение, диалог).

*Пропаганда* — распространение взглядов, фактов, аргументов и других сведений для формирования общественного мнения.

*Креативность* – способность к творческой деятельности.

*Коммуникативность* – способность личности общаться с людьми, вступать в контакт, быстро адаптироваться к новым условиям.

В работе с детьми, участвующими в тренинговых занятиях соблюдаются следующие принципы *работы с целевыми группами*:

- **Аксиологичность** – ценностная ориентация, направленная на формирование приоритета общечеловеческих ценностей;
- **Многоаспектность** – сочетание различных направлений (социальный, психологический, образовательный, медицинский и правоохрнительный аспект);

- **Дифференцированность** – решение задач профилактики с учётом возраста, степени вовлеченности в ситуацию, социального и профессионального статуса адресатов;
- **Последовательность** – поэтапная реализация целей и задач профилактических программ;
- **Комплексность** – согласованное взаимодействие на межведомственном и профессиональном уровнях.

### **Цель и задачи проекта**

**Цель** - повышение у подростков уровня знаний и навыков, ведущих к их социализации и здоровой самореализации.

#### **Задачи:**

- Повышение социальной компетенции и активности детей
- Улучшение жизненных навыков
- Информирование, как основа жизненного поведения
- Коррекция установок и поведения
- Повышение ответственности и самосознания
- Стимулирование творческого раскрытия
- Мотивация учащихся на организацию здорового стиля жизни

## Содержание и механизм реализации

В целевые группы проекта входят:

- группы учащихся с низким уровнем социально-психологической зрелости;
- группы учащихся с низкой мотивацией и интересом к школьным занятиям, чувствующие себя неуспешными в учебной деятельности;
- группы учащихся, испытывающих негативные эмоциональные состояния, влияющие на поведение;
- группы учащихся, испытывающих трудности и проблемы в социальном взаимодействии;
- семьи и дети, проживающие и находящиеся в трудной жизненной ситуации;
- семьи и дети, и находящиеся в социально-опасном положении;
- дети, оставшиеся без попечения родителей (законных представителей).

Характерными подростковыми особенностями являются их специфические подростковые реакции, которые и определяют «кризисность» их поведения. Это реакции группировки, протеста, имитации, эмансипации, хобби. Дети из «групп риска» - те, которые испытали факторы риска в процессе развития в связи с соответствующими семейными, социальными или психологическими условиями (депривация базовых потребностей, агрессия, пьянство или отсутствие родителей, изоляция, воспитание уличной средой, ранние пробы ПАВ, виртуальная зависимость, и др.).

У подростков из «групп риска» кризисы проходят наиболее остро, что может приводить к их социальной дезадаптации и быстрому формированию отклоняющегося стиля поведения и зависимостей. Поэтому необходимо своевременная коррекционная работа с ними, пока кризис может быть совместно преодолен.

Все знают, что пить, курить, ночевать за компьютером и нарушать общественные нормы плохо. Однако, чтобы заменить эти способы «релаксации и самовыражения», нужна подходящая альтернатива. И чтобы найти ее, подростку требуются личностные силы - ценности, знания, навыки, помогающие этим «легким способам расслабления» противостоять. Ему необходим творческий потенциал и альтернативная группа для общения, где этот потенциал будет реализовываться. Проект «Лидер свободный от зависимости» и предоставляет ту территорию, где для благоприятного корректирующего развития созданы подходящие условия.

Чтобы программа работала, нужно заинтересовать тинейджеров. Ведущий программы, проявляя интерес к самовыражению участников, предлагает тренинговые, игровые, дискуссионные и интерактивные формы взаимодействия. Группа работает по правилам, способствующим

безопасному и эффективному взаимодействию, что позволяет ей проявлять конструктивную динамику. Для этих процессов важным является понимающая и поддерживающая позиция к подросткам так же со стороны родителей и педагогов на протяжении всей программы.

### **Участники проекта**

- МБУ ДО ЦРТ «Созвездие» - предоставляет площадку для работы участников, методическую и инструментальную базу.
- Гушева Е.Ю.- заместитель директора МБУ ДО ЦРТ «Созвездие»
- Срокин Д.Ю. – автор и ведущий программы, педагог-организатор МБУ ДО ЦРТ «Созвездие»
- Подростки «группы риска» 13-17лет, учащиеся школ Приокского района
- Заместители директора по ВР школ Приокского района
- Социальные педагоги и психологи школ Приокского района

### **Структурная композиция проекта**

Для занятий в рамках проекта группа детей формируется социальными педагогами школ Приокского района. Для достижения положительного эффекта желательно пройти весь тренинг.

Каждое занятие-встреча состоит из трех частей:

1. Вводная часть. Знакомство. Разминка. Постановка задачи, актуализация имеющегося опыта и знаний у участников.
2. Основную часть: знакомство с новым материалом, поиск решения задачи, формирование поведенческого опыта через упражнения, игры.
3. Заключительная часть: подведение итогов занятия, обобщение пройденного материала, комментарии к занятию, отзывы участников

### **Этапы реализации проекта**

- 1 этап. Подготовительный – (Август-сентябрь)
- 2 этап. Основной – (сентябрь-апрель)
- 3 этап. Аналитический – (май)
- 4 этап Поддержка контактов через социальную сеть «В Контакте» - бессрочно

## План реализации проекта

Тема	Сроки	Краткое содержание
«Вот и я»	Октябрь	Презентация себя, своей личности, принятие себя через принятие своих чувств, желаний, качеств, ресурсов
«Другого как понять»	Ноябрь	Знакомство с другими в общении, правила общения, активного слушания
«Минное поле»	Декабрь	Коррекция и дополнение знаний о ПАВ, ИППП, ВИЧ инфекции, повышение «антинаркотического иммунитета»
« Умение сказать «нет»	Январь	Тренировка устойчивой собственной позиции, и умения отказать. Три вида ответа на просьбу. Умение просить
«Мирный воин, или побеждаем агрессию»	Февраль	Проявления агрессии. Конструктивная агрессия. Методы безопасного высвобождения агрессии. Техники релаксации Бесконфликтный выход из ситуаций
«Я – уверенный в себе»	Март	Лидерские качества. Ведущий и ведомый. Достижения. Упражнения на повышения доверия
«Моя команда»	Апрель	Групповое сплочение. Упражнения групповая работы по достижению общей цели. Групповые рисунок и фотография
«Я в будущем»	Май	Ресурсы. Цели на будущее. Программирование хорошего будущего. Послание из будущего. Завершение с продолжением в сети

## План тренинга

В тренинге использован мультимодальный подход. Основная методика – групповой социально-психологический тренинг. Включены следующие психотехнологии:

- рационально-терапевтические,
- арт-терапевтические,
- социодраматические,
- сказкотерапевтические,
- телесноориентированные,
- мультимедиа – и онлайн - психотехнологии.

Тренинг состоит из 8 встреч, посвященных разным темам, продолжительностью 1,5-2 астрономических часа. Затем предполагается общение с участниками в группе в социальной сети «В Контакте».

Необходимые материалы:

- листы А4,
- краски, кисти и карандаши, маркеры, ножницы и клей, пластилин
- бейджи, мягкая игрушка или мяч,
- пенопластовые строительные термотрубки,
- проектор, экран, ноутбук, аудиосистема.

Каждая встреча состоит из 3 частей.

1. Начальная – приветствие, снятие напряжения, разогрев, сплочение.
2. Основная часть – раскрытие и проработка темы.
3. Завершающая часть – обмен мнениями, поддержка, расставание.

## ***Встреча Первая «Вот и я»***

Цель - знакомство с участниками и правилами группы. Осознание себя самого и как участника группы.

Задачи – изучить правила группы, познакомиться, презентовать себя, вспомнить свои важные качества, лучше ощутить себя.

Упражнения:

- «Привет» - Дети называют имя и свое положительное качество
- «Звук настроения» - Кидают мячик друг другу со звуком, характерным настроению
- «Зачем я здесь?» - Дети пишут карточки с именами, вставляют в бейджи и при этом рассказывают о цели своего присутствия, как они её понимают.
- «Наши правила» - В общем круге дети обсуждают и принимают правила работы группы гуманистической направленности.
- «Похожи по признаку». Игра в общем круге. По команде ведущего пересаживаются по группам: (к примеру) «Все блондины», «Все худые», «Все мальчики», «Все с телефоном самсунг» и т.п. – вплоть до смешных признаков.
- «Посидушки». В общем круге дети стоят в колонну. По команде ведущего (шаг влево, прыгнуть, присесть, поднять руку и др.) все вместе производят действие. В конце, встав, как можно ближе, медленно садятся на колени друг другу, удерживая друг друга от падения
- «Автопортрет» В круге каждый описывает свою внешность: (пример) «Владимир высокий парень,...» и доходит до черт характера.
- «Мои важные качества». Группа разбивается на 3 части. В каждой подгруппе дети называют три своих хороших важных качества и одно качество, которое он собирается улучшить.
- «У меня есть секрет». Ведущий говорит на ухо соседу свой смешной секрет «у меня в шкафу живет медведь». Следующий обращается к соседу справа вслух « в нашей группе у кого-то в шкафу живет медведь, а еще кто-то...» и шепчет ему свой секрет, и т.д. завершающий перечисляет вслух все дошедшие секреты.
- «Моя грусть и моя радость». Индивидуальное рисование грустного, затем радостного образа.
- «Если бы я был сказочным героем» В группах по 3 чел. дети фантазируют на эту тему вслух.
- «Скажи...» Участники высказывают, что им понравилось и не понравилось и свои ощущения.
- «Пока-пока». Завершение через обнимание или рукопожатие.

### ***Встреча Вторая «Другого, как понять»***

Цель – улучшение навыков общения, сплочение.

Задачи – получить навыки активного слушания, общения в паре, углубление знакомства и сплочения

Упражнения:

- «Привет-привет». Дети называют свое имя, свое хорошее качество, и хорошее качество (на его взгляд) соседа справа.
- «Я принес с собой». Говорят о своем состоянии и чувствах.
- «Молекулы и атомы». Дети ходят по кругу с разной скоростью (1-10), объединяются по команде.
- «Мы с тобой похожи» Делятся на пары с малознакомым участником, высказываются, чем похожи. Меняются несколько раз.
- «Гипноз» Упражнение выполняется в парах, один двигается, другой повторяет
- «Слепой, глухой и немой» Собираются в 3-йки, один не видит, другой не слышит, третий не говорит, задача – договориться о покупке торта. Обсуждение результатов в круге
- «Активное слушание». Мини-сообщение тренера о правилах успешного диалога.
- «Перескажи историю» выполняется в 3ках – один говорит, другой точно повторяет, третий пересказывает другими словами. Обсуждение в общем круге.
- «Познакомь с соседом» выполняется в тройках: один больше узнает о соседе, и рассказывает о нем другому. В общем круге третий делится о том, с кем его познакомили.
- «Мне нравится в тебе» - участник, кидая игрушку, говорит другому комплимент. Выполняется в общем круге.
- Обсуждение
- «Пока-пока» - групповая «обнимашка»

### ***Встреча Третья «Минное поле»***

Цель-повышение компетенции в знаниях об опасностях – употребления психоактивных веществ, ВИЧ инфекции, ИППП

Задачи - информирование о свойствах ПАВ, ВИЧ инф., ИППП.

Упражнения:

- «Привет» Дети называют имя и свое сильное качество.
- «Я принес сегодня» - обмен чувствами
- «Паутина» дети запутываются и распутываются
- «Бип!». Креативная игра. Дети сидят в общем круге, в центре один «водящий» с завязанными глазами. Его раскручивают, он идет, наталкивается на первого в круге и садится ему на колени. Тот громко говорит «Бип!». Сидящий, не касаясь его руками, должен угадать, кто это. Тот, кого угадали, становится «водящим».

- «Алкоголь, курение, наркотики, СПИД – как они передаются». Дети после краткого вступления ведущего проводят дискуссию на данную тему. Далее проводится игровая имитация распространения «эпидемии» (употребления алкоголя и наркотиков, заражений СПИДом).
- 1-й вариант: один ребенок жмет руки двум стоящим перед ним, те разворачиваются к нему спиной и жмут руки каждый двум следующим и т.д. до конца группы.
- 2-й вариант: 2-3 человека в центре жмут руки 6-7-ти окружающим во внешнем круге, а те – оставшимся участникам в самом внешнем круге. Обсуждение.
- Видеоролики по профилактике курения, алкоголизма и наркомании. С обсуждением.
- «Три возраста» психодраматическое упражнение. Делятся на 3 группы. Рисунок в мини – группе. Вначале рисуют беззаботное детство. Потом рисунок переходит другой группе по часовой стрелке. Теперь подростковый период-эксперименты. Снова рисунок переходит по часовой. Наконец, наступает взросление. Время серьезно задуматься и наладить то, что разладилось.
- Под эмоциональную музыку. Упражнение. Обмен чувствами. Выводы в круге.
- «Я люблю». Вспоминаем, что нас радует как альтернатива вредным привычкам. По кругу. Каждый называет свое хобби «я люблю кататься на велосипеде». И показывает жестом это. Кто тоже любит, тоже показывают. Кто больше наберет любимых занятий, тот выиграл
- «Пока» каждый обнимает каждого.

### ***Встреча Четвертая «Умею сказать нет»***

Цель-тренировка навыков отказа и поддержания собственного мнения

Упражнения:

- «Привет» Называет свое имя и то, с чем не согласен
- «Стулья – мигалки». Игра. В круге дети сидят на стульях (числом – на одного меньше, чем половина группы), но в круге есть ещё и один пустой стул. Сзади за стульями, в том числе и за пустым, стоят оставшиеся дети. Стоящий за пустым стулом, мигает одному из сидящих. Он должен вскочить и перебежать на пустой стул, а тот, что сзади, должен его удержать. Когда все перебежали по разу, дети меняются ролями
- «Это хорошо, это плохо» дискуссия-игра на гибкость мышления и находчивость.
- «Три нет». Мини-сообщение о способах отказа. 1. Неуверенный. 2. Агрессивный. 3. Уверенный. Тренинг в тройках, каждый пробует 3 способа.

- Обсуждение
- «Сказать негативному «нет» - придумываем объяснение и смягчаем ответ. (жадный-практичный, лентяй-расслабленный, и т.п. выполняется в тройках)
- «Джайв» групповая дискуссия. Ведущий зачитывает утверждения о ПАВ. Задача остальных выбрать ответ «Да, Нет, Не уверен», обосновать свой выбор. В ходе обоснования участники могут менять свое решение. Ведущий корректирует информацию. Кто соберет больше правильных ответов. Обсуждение.
- «Я уважаю тебя и Я уважаю себя» Внешний и внутренний круг, глаза в глаза говорят эту фразу вслух, меняются
- «Кто соберет больше «обнимашек».

### ***Встреча Пятая «Мирный воин или побеждаем агрессию»***

Цель – навыки конструктивной переработки агрессии.

Упражнения:

- «Привет» Имя и любимый способ снимать напряжение
- «Ходим как...» по кругу – как поэт, как птица, как водолаз, как акула, как депутат, как танцор, как счастливый и т.д.
- «Меня раздражает, когда...» высказывание по кругу
- «Мирные баталии» Защитник, жертва, агрессор – три роли. Агрессору выдается мягкая пенопластовая термотрубка, он должен наказать жертву. Защитник предотвращает. Меняются ролями. Тренинг чувств, обсуждение.
- «Конфликт и способ его решения». Мини-сообщение тренера.
- Ответы на агрессию=уход, нейтралитет, компромисс, сотрудничество
- «Детерминатор» тренировка в тройках ответов типа «Да, не такой умный как ты, зато...»
- «Помню, как-то раз...» вспоминают и проговаривают случаи своего успешного выхода из конфликта.
- «Мои любимые способы релаксации – каждый называет 2 или больше способа, остальные берут «чужие» в свою копилку.
- «Я дарю тебе» - обнимает и «передает» соседу то хорошее качество, которое в избытке у него, и недостаточно у соседа.

## ***Встреча Шестая «Я - уверенный в себе»***

Цель – тренировка навыков уверенного поведения и повышение самооценки

Упражнения:

- «Буйнос диас, гутен морген...» Здороваются друг с другом как англичане, французы, японцы, африканцы
- «Фруктовый салат» Дети делятся на 3 фрукта: яблоко, апельсин, банан, пересаживаются в круге, ведущий командует «сок из яблок и апельсина», названные дети меняются местами, и т.п.
- «Я лидер в...» обсуждение в общем круге той роли, в которой говорящий преуспел (без насмешек)
- «Слепые вагончики». Игра. Дети выстраиваются друг за другом и обхватывают друг друга за пояс. Первый – «паровоз», с открытыми глазами; остальные – «вагончики», с закрытыми глазами. «Паровоз» ведет за собой состав по комнате, коридорам. На «конечной станции» все останавливаются и открывают глаза. В общем круге делятся своими чувствами: тревога, неуверенность, взаимопомощь, доверие или недоверие «паровозу» и др.
- «Мои главные достижения» Выполняется в круге из 3х чел. Высказывают мнения.
- «Круг силы» упражнение на воображение и закрепление якоря-ресурса уверенности
- «Свеча» плавное покачивание того, кто в центре с закрытыми глазами, окружающие проговаривают похвалу «сильный, талантливый, смелый, красивая, умная, и т.п.
- «Доверительное падение» выполняется со стула. Ребенок спиной падает в руки к заботливым участникам, те его ловят и приветствуют.
- «Обнимашки»

## ***Встреча Седьмая «Моя команда»***

Цель – большее сплочение в команде, укрепление навыков поддержки

Упражнения:

- «Привет» называется имя и пожелание команде
- «Я принес собой» - называются чувства, мысли
- «Шум дождя». Игра. Дети сидят в общем круге. Ведущий начинает одно из движений – потирать ладони, похлопывать себя по коленям, негромко потопывать. Сосед справа начинает его повторять, далее – следующий и так до конца круга. Когда все одновременно выполняют любое из этих упражнений, возникает имитация шума дождя.
- «Я-помогающий другим» каждый рассказывает о своей помощи другим
- «Ручеек» классический вариант игры

- «Потерпевшие кораблекрушение». Классическое упражнение группового тренинга проводится с модификациями и в три этапа.

1-й: 4 подгруппы детей становились на «плоты» из газет. Ведущие ходили между ними в роли «акул» и «отгрызали» куски плотов (отрывали края газет). Дети были вынуждены прижиматься, а дальше, по мере сокращения размера плота, брать кого-то на руки. Так они достигали «необитаемого острова».

2-й: В подгруппах мозговым штурмом дети определяли, что им нужно для выживания на «острове» (по дополненному списку предметов и продуктов из упражнения «Потерпевшие кораблекрушение»; К. Рудестам, 1999).

3-й: В общем круге подгруппы докладывали о своей работе. Далее решали, с кем из подгрупп и как они будут общаться на «острове» - на основании знания их характеров и умений, выбора (на 2-м этапе) предметов и продуктов». Обсуждение

- «Горная тропа» телесноориентированное упражнение. Продвигаться по тропе из людей, не упав со скалы. Обсуждение
- «Групповой рисунок – «Мы-лучшая команда». Ватман или из листов А4. Командная защита рисунка
- «Мы – лучшая команда» Групповая скульптура и фотография

### ***Встреча Восьмая «Я в будущем»***

Цель – целеполагание, позитивное программирование

Упражнения:

- «Я радуюсь...» - называется имя и проговаривается, чему именно человек радуется
- «Я – счастливый, потому что...» - имя и проговаривается, в тройках.
- «Представляю себя в будущем» - направленное фантазирование, упражнение выполняется как самостоятельно, с рисунком и последующим проговариванием, так и в тройках
- «Мой талисман» - вспоминание большого успеха и лепка этого состояния, молча.
- «Диалог с собой» - выполняется индивидуально, в упражнении необходимо представить будущее, чему добился, какого успеха, как выглядишь, что и кто рядом, переживания и чувства. Если бы ты встретил себя настоящего, что бы передал?» письмо себе настоящему от себя будущего, написать.
- «Мои цели» в упражнении необходимо прописать и зачитать. Работа в тройках
- «Завершение тренинга». Чувства. Послание в будущее вслух
- «Обнимашки»

***Следующая часть*** – общение онлайн через сеть « В Контакте».

## Ожидаемые результаты

- Устойчивая социальная компетенция и активность в школе
- Устойчивые жизненные навыки здорового образа жизни
- Уверенное владение информацией
- Постоянная само коррекция установок и поведения
- Повышение ответственности и самосознания
- Желание творческого раскрытия

## Критерии оценки результативности

Критерии оценки результативности профилактических мер		
Интенсивность профилактической работы	Сохранность и динамика роста количества участников, вовлеченных в профилактические мероприятия	Количество обучающихся, вовлеченных в профилактические мероприятия
	Восприятие профилактических мероприятий самими участниками	Количество педагогов, вовлеченных в профилактические мероприятия
		Отзывы обучающихся о мероприятии
		Отзывы педагогов о мероприятии
		Отзывы самого специалиста о работе участников в ходе мероприятия
Число образовательных учреждений, осуществляющих запрос на тренинговые мероприятия, предлагаемые МБУ ДО ЦРТ «Созвездие»		

## Литература

1. Емельянова Е.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер», «Речь» СПб 2010г , 383с.
2. Нелидов А.Л., Щелина Т.Т. Психолого-медико-социальная коррекция личности ребенка с синдромом раннего детского воровства //Начальная школа. – 2002. – № 9. – С. 31-40.
3. Сорокин Д.Ю. Роль интернета и мультимедиа технологий в профилактике и формировании зависимостей» научный сборник ННГУ, Н.Новгород , 2013г
4. Родионова Е.Л., Нелидов А.Л. Системная профилактика девиантного поведения и употребления психоактивных веществ в общеобразовательной школе /В кн.: Психолого-педагогические и социальные модели профилактики асоциального поведения несовершеннолетних. – Министерство образования и науки Нижегородской области. – Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. – 304 с.
5. Нелидов А.Л. Психолого-медико-педагогическая реабилитация семьи как профилактика наркологических заболеваний у детей и подростков. /Проблемы школьного воспитания. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2002, № 3. – С. 25-46.
6. Нелидов А.Л. О курсе «Терапия кризисных ситуаций» //В кн. Терапия кризисных ситуаций: работа с детьми в условиях реабилитационного центра: Книга для студента. М. Будлонг, М. Холден, А. Муни. – Нью-Йорк: Центр поддержки и развития семьи; Центр Экологии Человека; Корнельский университет, 1999. – с. 3-19.
7. Нелидов А.Л. Подготовка специалистов для психокоррекционной и психотерапевтической работы с антисоциальными подростками. /В кн.: Актуальные проблемы профилактической и коррекционно-реабилитационной работы с девиантными и делинквентными подростками в современных условиях. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Арзамас, 9-10 декабря 2004 г. Арзамас: АГПИ, 2004. – С. 66-76.
8. Нелидов А.Л. Социально-психологическое занятие с детьми, находящимися в кризисной ситуации. / Проблемы школьного воспитания. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2003. № 4. – С. 11-50.