Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение Калининградской области для

обучающихся, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр диагностики и консультирования детей и подростков» (ОЦДиК)

**Сборник методических рекомендаций**

**для проведения тренингов, занятий, классных часов, встреч с родителями по профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними**

г. Калининград

2022

Методические рекомендации подготовлены в рамках выполнения мероприятия реализации государственной программы Калининградской области «Образование» на 2022 год, утвержденного приказом Министерства образования Калининградской области от 11.02.2022 №163/1.

Методические рекомендации по профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними могут быть полезными в практической работе с подростками, родителями, педагогами. Данные рекомендации составлены педагогами-психологами Государственного автономного учреждения Калининградской области для обучающихся, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования детей и подростков» для педагогов- психологов, социальных педагогов, классных руководителей, учителей.

Профилактический потенциал занятий и тренингов заключается в предотвращении возможной социальной дезадаптации, девиантного поведения подростков вследствие искажения самовосприятия, снижения самоуважения. Исследования особенностей самоотношения подростков 14-16 лет дают нам возможность опереться на данные: для самоотношения подростков 14-16 лет характерен низкий уровень дифференцированности, неспособность адекватно оценить свои возможности; отмечается внутренняя конфликтность, самообвинительные реакции по отношению к своему «Я». Тем важнее вести с подростками просветительскую и профилактическую работу. Особенностью данных тренингов является то, что в основу положен такой феномен, как «самоотношение». Именно самоотношение является важнейшим компонентом самосознания подростка, сочетает в себе, как когнитивный компонент (знания подростка о самом себе), так и эмоционально-ценностный (отношение к себе, ощущение ценности своего «Я»). Самоотношение признано одним из главных факторов саморазвития личности. Тренинги можно использовать в развивающих, профилактических целях, указанные упражнения - для консультирования и просвещения подростков по вопросам развития самосознания, положительной самооценки, осознания ценности собственной личности.

В основе лежит деятельностный принцип: развивающая работа с подростками осуществляется в рамках ведущей деятельности подросткового возраста – личного общения со сверстниками. Деятельностный принцип в работе с подростками обладает большим развивающим потенциалом, он позволяет моделировать определенные ситуации, требующие конструктивного разрешения. В ходе занятий предполагается выполнение упражнений совместно с психологом, моделирование различных ситуаций, а затем предлагается полученные знания попробовать самостоятельно перенести в реальную жизнь.

**Тренинг развития позитивного самоотношения у подростков**

**«Путь к себе».**

*Составитель- педагог-психолог ОЦДиК Багрий М.В.*

Цель тренинга: развитие позитивного самоотношения в подростковом возрасте.

Задачи:

- развитие у подростков представлений и знаний о себе;

- формирование способности адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей, взглядов;

- формирование мотивации к совместной деятельности;

-формирование уверенности в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности, бережного отношения к себе.

Особенностью данного тренинга является то, что в основу положен такой феномен, как «самоотношение». Именно самоотношение является важнейшим компонентом самосознания подростка, сочетает в себе, как когнитивный компонент (знания подростка о самом себе), так и эмоционально-ценностный (отношение к себе, ощущение ценности своего «Я»). Самоотношение признано одним из главных факторов саморазвития личности.

Этот тренинг можно использовать в развивающих, профилактических целях, упражнения - для консультирования и просвещения подростков по вопросам развития самосознания, положительной самооценки, осознания ценности собственной личности.

Профилактический потенциал данного тренинга заключается в предотвращении возможной социальной дезадаптации, девиантного поведения подростков вследствие искажения самовосприятия, снижения самоуважения. Исследования особенностей самоотношения подростков 14-16 лет дают нам возможность опереться на данные: для самоотношения подростков 14-16 лет характерен низкий уровень дифференцированности, неспособность адекватно оценить свои возможности; отмечается внутренняя конфликтность, самообвинительные реакции по отношению к своему «Я». Тем важнее вести с подростками просветительскую и профилактическую работу.

В основе тренинга лежит деятельностный принцип: развивающая работа с подростками осуществляется в рамках ведущей деятельности подросткового возраста –личного общения со сверстниками. Деятельностный принцип в работе с подростками обладает большим развивающим потенциалом, он позволяет моделировать определенные ситуации, требующие конструктивного разрешения. В ходе тренинга предполагается выполнение упражнений совместно с психологом, моделирование различных ситуаций, а затем предлагается полученные знания попробовать самостоятельно перенести в реальную жизнь.

**Оборудование:** плакат с принципами работы в группе, листы формата А4, А5, цветные карандаши, фломастеры, ноутбук, проектор, белый экран.

**Комментарии.** В данном конспекте упражнения условно разделены на три блока: знакомство с понятием «самоотношение», размышления о саморазвитии, ресурсы и действия. В зависимости от времени, которым располагает группа, эти упражнения можно использовать выборочно, можно идти по предложенному плану, или составить несколько более кратких занятий. Успехов Вам, уважаемые коллеги!

**Вводная часть.**

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального фона.

Ведущий. Здравствуйте, меня зовут \_\_\_\_\_, я педагог-психолог. Сегодня я проведу с вами занятие, направленное на самопознание, совершенствование ваших представлений о себе. Занятие будет проходить в группе, поэтому для начала я предлагаю определить правила, которыми мы будем руководствоваться в совместной работе. Я предлагаю следующие правила (они могут быть отражены на плакате, на экране, записаны на доске):

1. Правило активности. В групповой работе участвуют все.

2. Правило искренности. Каждый участник искренен, что способствует

установлению доверительных отношений в группе.

3. Правило равноценности. В группе все равны.

4. Правило "здесь и теперь". Обсуждению в группе подлежит только то, что

происходит непосредственно в ходе тренинга.

5. Правило конфиденциальности. Информация, обсуждаемая в группе и

касающаяся личных жизненных историй каждого, не выносится за ее пределы.

6. Правило конструктивной обратной связи. Участники договариваются не

давать общую оценку личности, а говорить о поведении, описывать происходящее

7. Правило «поднятой руки». Если есть у кого-нибудь дополнения, можем их дописать. Все согласны с предложенными правилами?

Теперь давайте познакомимся.

**Упражнение «Круги».**

Цель: знакомство с участниками занятия.

Участникам предлагается на листах формата А5 нарисовать три круга, в которых указать имя, позитивное качество на первую букву имени, увлечение (хобби). По окончании задания каждый представляется.

**Основная часть. Блок 1.** **Знакомство с понятием «самоотношение».**

**Упражнение «Я и мой внутренний мир».**

Цель: формирование представления о внутреннем мире, создание мотивации к совместной деятельности.

**Ведущий.** Наше занятие будет посвящено самопознанию.

Вопросы участникам: Давайте попробуем определить, что такое самопознание? Как вы себе представляете? Зачем человеку познавать себя? Ответы учащихся записываются на доске.

**Комментарий ведущего.** В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (ответы обучающихся). Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях, своей индивидуальности. Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по

самосовершенствованию, достижению своего идеала. В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельность, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их самоотношение искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

**Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».**

Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

**Инструкция:** упражнение, которое сейчас мы выполним, называется «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». Сейчас я хочу попросить вас на листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые вам не нравятся, мешают.

**Обсуждение:** В чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового,

выполняя это задание? Или может, задумались над чем-нибудь? Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека.

**Упражнение «Мнения».**

Цель: прийти к пониманию влияния окружающих людей на самоотношение.

**Инструкция:** «Теперь мы попробуем посмотреть, кто и что оказывает влияние на формирование самоотношения, как это происходит в реальной жизни. Для этого сейчас по очереди будем называть одно **лучшее** качество каждого из участников. В сумме должна получиться привлекательная характеристика. Попробуйте выразить мнение метафорично («колючий ежик», «вечный двигатель», «головоломки»).

**Обсуждение:** приятно ли говорить человеку о его положительных качествах?

Трудно ли выделить эти качества у человека? Как менялось ваше настроение в зависимости от того, как вы слышали хорошие отзывы о себе? Как вы думаете, положительная оценка других влияет на самоотношение? Почему?

**Упражнение «Притча про ворону и павлина».**

Цель: создание мотивации к формированию самоотношения на основе

внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

**Ведущий.** А сейчас, послушайте пожалуйста притчу про ворону и павлина. В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк? Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как- будто он лиса». Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем сказал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничаю, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок. В действительности, я совсем не важничаю. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

**Обсуждение:** как вы думаете, в чем смысл этой притчи? Кто прав: ворона или павлин? Почему?

**Упражнение «Самоотношение».**

Цель: формирование представления о самоотношении подростка.

**Ведущий.** Сейчас я раздам вам таблицы, в которых перечислены утверждения, отражающие разные личностные особенности. Прочитайте список утверждений, подчеркните те характеристики, которые можете отнести к себе и раскрасьте место рядом с ним тем цветом, который наиболее полно выражает ваше отношение к данному утверждению. Помните, что нет правильных или неправильных ответов, подходящих или неподходящих цветов. Старайтесь делать выбор, долго не раздумывая. (Приложение 1).

**Обсуждение:** теперь внимательно посмотрите на эту таблицу. Какие цвета

преобладают в ваших таблицах? Как вы думаете почему? Как это связано с вашим отношением к самим себе?

**Блок 2. Размышления о саморазвитии.**

Далее мы затронем подраздел нашей темы - развитие рефлексии и критичности по отношению к себе. Зачем нужны эти знания? Они помогают вот в чем:

- в осознании ресурсов собственной личности;

- в стимулировании развития механизмов самопознания;

- в формировании положительной самооценки.

**Упражнение «Афоризмы».**

Материалы: листы с текстом или выведенные на доску афоризмы.

Цель: развитие рефлексии и критичности по отношению к себе.

**Ведущий.** Перед вами лежит лист, на котором написаны афоризмы, высказывания великих людей (или материалы выведены на экран). В них отражается понимание тех огромных возможностей, которыми человек располагает, благоприятных для личностного роста. В них осознается необходимость пытаться изменить обстоятельства в свою пользу, а не подчиняться им. В нашей власти приобрести большую уверенность в себе, изменяя свой стиль мышления и настраивая свои мысли на позитивный лад. Мы часто не осознаем всю полноту своих возможностей, чтобы сделать себя счастливей, опираясь на механизмы психологической самоподдержки. Нет для человека большей ценности, нет в его психологическом развитии и мотивации фактора более решающего, чем та оценка, которую он сам себе дает. Прочитайте афоризмы про себя. (Приложение 2).

**Обсуждение.** Какие из них вас больше привлекают? Почему? Что они значат для вас? Выберите тот афоризм, который мог бы быть твоим девизом и почему? Что для этого нужно сделать? Что ты делаешь сейчас? Как можно сейчас охарактеризовать твой афоризм?

**Упражнение «Зато я».**

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

Ведущий. Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие - то качества, которые мы воспринимаем как таковые.

1 этап. Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите какие, по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не нравится, начиная со слова «Я». Запишите их. Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти качества мешают вам? 2 этап. А сейчас продолжите каждое предложения, начиная со слов: «Зато я….».

**Обсуждение:** как можно компенсировать свои недостатки? Все ли, что нам в

себе не нравится, является недостатками? Почему?

**Упражнение- тест «Уверены ли вы в себе?»**

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

Ранее мы говорили о самоотношении, самопознании, о том, как важно знать свои особенности, ресурсы, хорошо относиться к себе, ценить свое «Я». Теперь мы попробуем посмотреть, как непосредственно положительное самоотношение влияет на нашу реальную жизнь, поведение, общение с окружающими. Вам предлагается провести небольшой тест, чтобы понять, насколько вы уверены в себе (Приложение 3). Текст теста можно вывести на экран.

**Упражнение «Розовый куст».**

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей, опираясь на метафорические образы.

**Ведущий.**Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и представьте, будто вы превращаетесь в цветущий куст. Ты можешь стать любым цветущим кустом, например розовым кустом. В какой же именно куст вы превратились? Этот куст маленький или большой? Сильный или слабый? Есть ли на этом кусте цветы? Если есть, то какие? Какого они цвета?

Их много или мало? Они полностью распустились или имеются лишь бутоны? Есть ли листья? Как они выглядят? Как выглядят побеги ветви? Какие корни у этого куста или у него, может быть, вовсе нет корней? Если все же есть, то они длинные и прямые или изогнутые? Как глубоко они проникают в землю? Есть ли на кусте шипы? Где растет этот куст: во дворе, в парке, в пустыне, в поле, под луной или где-нибудь еще? Он стоит в горшке или растет прямо из земли, а может быть, пробивается сквозь бетон или асфальт? Что находится вокруг куста? Есть ли рядом другие розовые кусты, или он стоит один? Есть ли вокруг деревья, животные, птицы или люди? За счет чего живет этот куст? Кто за ним ухаживает? Хорошая ли стоит погода? Есть ли вокруг куста ограда, а может быть, камни или скалы? Откройте глаза и нарисуйте розовый куст на фоне окружающего пейзажа. Не беспокойтесь за свой рисунок — он вовсе не должен быть лучшей работой; если где-то не получится изобразить детали, то можно объяснить. Далее каждый рассказывает про свой куст, который он нарисовал.

**Упражнение «Объявление в газету».**

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

**Ведущий.** А теперь попробуйте дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но информативными. Подумайте, что бы вы хотели написать о себе в первую очередь? Затем объявления зачитываются и обсуждаются. Важно отметить, что в большей степени нашло отражение в объявлениях участников: черты их характеры, желания, мечты и т.д.

**Обсуждение:** что вас заинтересовало в объявлениях других ребят? Легко ли

было писать объявление? Что пытались отразить в первую очередь? Почему вы думаете, что именно это важно?

**Упражнение «Годы юности».**

Цель: осмысление ресурсов личности.

Знаменитое высказывание Иммануила Канта «Годы юности — самые трудные годы, ибо это годы выбора» записано на доске (выведено на экран).

**Проводится дискуссия:** одна группа учащихся должна подтвердить данное высказывание, а другая – опровергнуть. По итогам дискуссии ведущий делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

**Немного отдохнем. Упражнение «Путаница».**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения. Один человек выходит их комнаты, все остальные «перепутываются», не разжимая рук. Задача водящего распутать путаницу». Обсуждение: легко ли было справиться с заданием? Почему? Что необходимо для успешного выполнения этого упражнения?

**Блок 3. Ресурсы и действия.**

**Упражнение «Моя Вселенная».**

Цель: формирование представления о своем потенциале, возможностях для развития личности.

В центре листа формата А4 нарисовать солнце и в нем написать букву «Я». От солнца прочертить линии — это лучи солнца (18–20). Над каждым лучом

написать вопрос, а под лучом ответ. Вопросы (можно продиктовать):

Какие способности у меня есть? Какие книги мне нравятся? Какие музыкальные жанры я предпочитаю? О чем я мечтаю? О чем мне приятно вспоминать? Какой у меня характер? С каким настроением я чаще всего просыпаюсь по утрам? Что я умею делать лучше других? Какое у меня хобби? Есть ли у меня интересы и увлечения? Кем я хочу стать в будущем?

Чего во мне больше: уверенности в себе или робости? Есть ли у меня чувство юмора? Как я отношусь к самому себе? (Зачитываем ответы вслух. Если ответы участников совпадают, то можно поднимать руку.)

**Ведущий** подводит учащихся к выводу, что это своеобразная «звездная карта» каждого ученика. Она показывает, сколько у него возможностей, насколько он уникален, что является общим для всех, что помогает человеку достичь успеха в жизни.

**Упражнение «Мои жизненные цели».**

Цель: создание мотивации для саморазвития и целеполагания.

Ведущий. Сейчас я предлагаю вам поработать с жизненными целями. Запишите цели, которых вы бы хотели достичь в жизни.

1. Проанализируйте их. Что для вас значит достичь этой цели? Зачем вам это нужно?

В чем будет проявляться то, что вы уже достигли этой цели?

2. Оцените, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению этой цели.

Какими необходимыми знаниями и умениями вы обладаете на данный момент, а чего еще предстоит добиться? (Можно нарисовать шкалу, отметить на ней расположение себя и своей цели).

3. Оцените свои возможности (запишите). Постарайтесь выделить как можно больше ваших возможностей, как внутренних, так и внешних (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т.д.).

4. Определите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели.

5. Важна конкретизация каждого из действий по времени, определение того, сколько оно должно продолжаться.

Ведущий. Ну вот, мы проанализировали ваши цели, посмотрите внимательно на них еще раз. А следующий шаг вам нужно сделать самим. Начните реализовывать их уже сегодня, действуйте в соответствии с планом и у вас обязательно все получится.

**Заключительная часть.**

**Упражнение «Аплодисменты».**

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Мы хорошо потрудились сегодня, и мне хочется предложить вам такую игру.

Сначала ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши и подходить к одному из участников группы, постепенно увеличивая интенсивность хлопков. Затем этот участник выбирает еще одного участника группы и делает тоже самое, но уже вдвоём с первым ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа. Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

**Упражнение «Рефлексия».**

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников. Проводится

обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие

упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы. Спасибо большое за ваше участие! Всем здоровья и успехов!

Приложение 1

Упражнение «Самоотношение».

|  |  |
| --- | --- |
| Качество | Цвет |
| Я счастливый…………………………  У меня ничего не ладится…………...  Я тугодум…………………………….  Я неуклюжий…………………………  Я зануда………………………………  Я неудачник…………………………  Я добросовестный…………………...  Я обманщик………………………….  Я интроверт………………………….  Я фантазер……………………………  Я оптимист…………………………...  Я человек надежный…………………  Я раздражительный………………….  Я хороший друг……………………...  Я подвержен настроению…………..  Я общителен…………………………  Я религиозный………………………  Я умный………………………………  Я слабый……………………………...  Я опрометчивый……………………..  Я помогаю людям…………………..  Я добрый……………………………. |  |

Приложение 2

**Афоризмы:**

1. «Большинство людей счастливы в той мере, в какой они сами решили быть счастливыми», А. Линкольн.

2. «Не бойтесь того, что ваша жизнь должна окончиться, бойтесь того, что она так и не начнется», Джон Ньюмен.

3. «Если тебе когда-нибудь захочется найти человека, который сможет преодолеть любую, самую невероятную беду и сделать тебя счастливым, когда этого не может больше никто - просто посмотри в зеркало и скажи: "Привет!", Ричард Бах.

4. «Истинное призвание каждого состоит только в одном – прийти к самому себе, найти собственную, а не любимую судьбу и отдаться ей внутренне, безраздельно и непоколебимо», Герман Гессе.

5. «Начните доверять себе, и вы сразу поймёте, как надо жить», Иоганн Гёте.

6. «Мы знаем, кто мы есть, но не знаем, кем мы можем быть», Вильям Шекспир

7. «Поверив в то, кем мы можем стать, мы определяем то, кем мы станем», Мишель Монтень

8. «Человек – это то, во что он верит», А.П. Чехов.

Приложение 3

**Упражнение -тест «Уверены ли вы в себе?»**

Опросник. Выберите один из предложенных ответов.

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите:

а) поищете удобного случая выяснить отношения;

б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:

а) громко протестуете;

б) молча пытаетесь пробраться вперед;

е) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:

б) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;

д) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;

д) без колебаний направляетесь в первый ряд;

е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

д) нет;

е) да.

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

д) нет;

е) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам возвратить покупку:

б) нет;

в) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:

д) нет;

е) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

б) нет;

в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

д) используете эту возможность;

е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

б) под любым предлогом избегаете этого;

в) звоните без колебаний;

е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

б) молча переживаете;

г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;

в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;

г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;

в) вежливо просите их перестать разговаривать;

е) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

б) глотаете про себя обиду;

д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

б) очень трудно; не знаю, что сказать;

в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

а) да;

6) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

6) да;

д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

б) не знаете, что сказать в ответ;

д) благодарите за похвалу;

е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:

а) устный;

б) письменный;

в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

**Обработка результатов.**

Подсчитаем полученные баллы.

Ответ «а» — 3 балла,

«б» — 0 баллов,

«в» — 5 баллов,

«г»— 2 балла,

«д» — 4 балла,

«е» — 1 балл.

Определите общую сумму.

**Оценка:** менее 12 баллов — сильная неуверенность в себе,

12—32 балла — низкая уверенность в себе,

33—60 баллов — средний уровень уверенности в себе,

61—72 балла — высокая уверенность в себе,

более 72 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.

**Тренинг для подростков «Время быть здоровым!»**

*составитель педагог-психолог Богданова Т.Н.*

Здоровье - это не подарок,

который человек получает один раз

и на всю жизнь, а результат

сознательного поведения каждого человека»

( П.Фосс - немецкий профессор)

**Цель:** расширить знания подростков о здоровье и здоровом образе жизни, о значимости здоровья для каждого обучающегося и для общества в целом. **Задачи:** способствовать формированию у детей установки и ценности здорового образа жизни; ценностного отношения к собственному здоровью; развитие лидерских и волевых качеств, способствующих ответственному поведению подростков.

**Форма занятий:** групповая (10-15 человек).

**Целевая аудитория:** (участники тренинга): учащиеся 7 - 9 классов.

**Ход тренинга**

**І. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Введение и выяснение ожиданий участников группы.** «Каждый человек на земле имеет свое предназначение. И всю жизнь мы стремимся к нему ежедневно, ежеминутно, выбирая свою дорогу, по которой пойдем. Быть ли нам здоровыми, счастливыми, любимыми или всю жизнь потратить на перетряхивание мелких проблем зависит от нас. Но, иногда определяя дальнейший путь, жизнь очень жестко ставит условия «или - или» и тогда все зависит только от силы твоего духа от твоей способности противостоять…»

**1.Знакомство участников тренинга – упражнение «Мое любимое имя».**

**Цель:** Содействовать сплочению группы. Давайте начнем наше занятие со знакомства. Я попрошу вас назвать свое имя, причем так, как вы хотите, чтобы вас называли на протяжении нашей встречи. А также рассказать немного о себе. Представьте себя группе. Сообщите о себе что-то, что представляется вам важным и интересным для группы.

**2.Принятие групповых правил:** Для более продуктивного общения я предлагаю вам несколько правил.  *Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени).* Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на “ты”. Это психологически уравнивает всех, и способствует раскрепощению участников тренинга.

*- Общение по принципу “здесь и теперь”.* Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

*- Конфиденциальность всего происходящего.* Все, что происходит во время тренинга, не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

*- Персонификация высказываний.* Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

*- Искренность в общении.* Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

*- Уважение к говорящему.* Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он кончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

**ІІ. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**3. Упражнение “Ассоциации”**

Что такое здоровье? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации. И так, здоровье для вас – это…  
**4. Беседа «Что я знаю о здоровье?».** В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается “состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. **Физическое здоровье** связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста. Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов. Так, к числу основных факторов, влияющих на физическое здоровье, относятся: система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры.

Под **психическим здоровьем** мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того какие у нас преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье. На психическое здоровье в первую очередь воздействуют система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные особенности.

**Социальное здоровье человека**– это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом. Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.  Вывод: итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу здорового образа жизни.

**5. Упражнение «Что формирует здоровье?»** Цель: определение особенностей поведения и образа жизни как важнейших факторов, влияющих на здоровье человека. Какие существуют факторы влияния на здоровье человека. Предложения записывают на стикерах. После того, как все предложения записаны, психолог предлагает объединить похожие факторы, выделить существенные: наследственность, медицина, окружающая среда, образ жизни человека. Научные исследования дают нам такие результаты по значимости влияния тех или иных факторов на здоровье человека:

- наследственность - 20%;

- уровень медицинского обеспечения - 10%;

- экология - 20%;

- образ жизни - 50%.

Хотя существует несколько важных факторов, влияющих на развитие и сохранение здоровья, поведение человека, его образ жизни является решающим в сохранении здоровья.

**6. Упражнение «Самовнушение».**Цель: - развитие лидерских и волевых качеств, способствующих ответственному поведению подростков.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

**Способ 1. Самоприказы.** Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики. Последовательность работы с самоприказами следующая:

- Сформулируйте самоприказ.

- Мысленно повторите его несколько раз.

- Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

**Способ 2. Самопрограммирование.**  Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;

«Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите его несколько раз. Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

**Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).**  Иногда мы не получаем положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

**7. Приемы, способствующие снятию усталости. Цель:** снятие психоэмоционального напряжения. Если вы устали, и вы теряете контроль над ситуацией, рекомендуется сделать паузу для саморегуляции с использованием самоприказов успокоения: **Этап 1.** Физические упражнения на растяжение мышц и на напряжение—расслабление наиболее подходящих и не занятых в работе мышц (10-15 секунд). **Этап 2.** Расслабление мышц, но без дремотного состояния, с использованием следующих словесных формул, которые произносятся «про себя» в фазе вдоха (2,5 минуты):

а) Я расслабляюсь и успокаиваюсь.

б) Мои руки расслаблены и теплеют.

в) Мои руки полностью расслаблены, теплы, неподвижны.

г) Мои ноги расслаблены и теплеют.

д) Мои ноги полностью расслаблены, теплы, неподвижны.

е) Мое туловище расслабляется.

ж) Мое туловище полностью расслаблено, отдыхает, хороший, приятный отдых.

з) Состояние приятного отдыха, покоя, расслабления.

и) Идет процесс восстановления.

к) Каждая клетка мышц, нервов, мозга отдыхает и восстанавливается.

л) Весь организм хорошо отдохнул, восстановился.

м) Исчезли усталость и тревога. Я готов(а) действовать.

**Этап 3.** Мысленное представление наиболее значимых элементов в предстоящей деятельности (2 минуты). **Этап 4.** Выполнение наиболее значимых действий (встать, улыбнуться, потянуться и т. д.) или произнесение самых основных аргументов (любых утверждений, способствующих самоодобрению и самоподдержке. Например: «Я справлюсь», «Я спокоен(а), счастлив(а) и уверен(а) в себе») (10-15 секунд). Следует отметить, что в работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей и неизменной уверенности в успехе дела, за которое вы взялись. Помните об улыбке как эффективном способе снятия нервного напряжения. Кроме всего прочего, улыбка очень украшает человека, на него приятно смотреть, а следовательно, это еще один способ укрепить уверенность в себе.

Исходя из вышесказанного можно вывести ***Формулу уверенности:***

1. Сознательное создание осанки и мимики уверенного человека.
2. Искусственное привлечение ощущения внутреннего состояния радости.
3. Создание мысленного образа успеха, ощущение себя успешным человеком.

**8. Упражнение «Пути здорового образа жизни».** Цель: формирование понимания участниками сути здорового образа жизни, того, в каких действиях и поведении оно проявляется. Ведущий дает определение «здорового образа жизни». Здоровый образ жизни – это такая жизнедеятельность человека, которая способствует сохранению и укреплению его здоровья. Участники объединяются в три подгруппы, каждая из которых получает задание: на рулоне бумаги создать «Путь здорового образа жизни». Важно обратить внимание и помочь участникам сформулировать их позиции по сохранению развития здоровья. Отвечать на вопрос***:*** «Что делать, как действовать?». Участники по группам создают модели здорового человека (выходят и защищают свои проекты). Как вы думаете, какой человек, здоровый или нездоровый, чувствует себя комфортно?  *(Ответы участников).* Человек, ведущий здоровый образ жизни чувствует себя гораздо лучше.

**9. Завершение групповой работы.** Рефлексия. Наше занятие подходит к концу. Каждый из вас может высказать свое мнение о проведенном занятии, что понравилось, что нет; что нового для себя открыл; что заставило задуматься или изменить взгляд на ситуацию; что изменилось в эмоциональном состоянии; какие ощущения в теле; какое настроение в данную минуту. *(Обсуждение.)* **Упражнение «Подарок».** Каждый участник тренинга получает несколько чистых бланков и в течение пяти минут пишет или рисует что-нибудь памятное (пожелание, напутствие, комплимент) своему соседу слева, справа и тому, кому сам захочет сказать что-либо приятное. Участники обмениваются «подарками». Заключительное слово ведущего. Высказывание благодарности участникам тренинга, которые в течение всего времени находились рядом.

**Игра-квест с подростками 7-8 классов по теме: «Мой выбор-мой успех!».**

*составитель педагог-психолог ОЦДиК Безручкина О.В.*

**Цель:** профилактика девиантного поведения подростков через создание условий для проявления навыков ответственного поведения, личностных качеств, творческих способностей несовершеннолетних. **Задачи:** актуализировать осознание подростками своей иерархии ценностей; раскрыть ценность стремления к достижению жизненных целей и значимость здорового образа жизни для личностного благополучия; развивать навыки общения, креативного мышления, ответственного поведения, принятия обоснованных решений и сопротивления социальному давлению.

**План игры -квеста:**

Организационный момент – 5 минут

Вводная часть – 10 минут

Основная часть – 60 минут

Рефлексия – 15 минут

Время проведения: 1 час 30 минут

Количество участников: 15-20 человек

Форма одежды: комфортная

Место проведения: классное помещение, спортивный зал. Оборудование: веревки (бельевые) 10-15 м -4-5 штук, мячи – по количеству команд; малярный скотч -несколько наборов, ножницы; сундук с пакетами (по количеству команд, включающими вопросы к заданию «Чем опасен необдуманный выбор»). Материал к заданию «Выход есть», (Приложение 1); материал к заданию «От чего завит мой успех?», (Приложение 2). Макеты водных кораблей из 8-ми частей, (Приложение 3).

**Ход проведения игры-квеста. Организационный момент. Знакомство. Введение в тему.** Ведущий представляется. Я предлагаю вам подумать и порассуждать: -Что помогает человеку быть успешным в жизни? От чего зависит жизненный успех? Версии участников. Ведущий обобщает версии участников: Каждый человек воспринимает успех по- своему. Сколько людей -столько и мнений. Успех – это умение человека достигать самые важные цели, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, во всех ситуациях сохранять спокойствие, рассудительность, уметь позитивно мыслить, проявлять ответственность за свое будущее, которое в последствии всегда приводит нас к правильному выбору.

**Вводная часть.** Сегодня Вам предлагается отправиться в путешествие, которое поможет вам приобрести и развить многие умения: почувствовать себя в команде, умение общаться с друзьями, отстаивать свою точку зрения, поможет расширить ваше понимание, что необходимо для успеха в жизни. Желаете ли вы принять участие в сегодняшнем путешествии? Наше путешествие будет необычным, оно будет проходить в виде игры-квеста, в которой вас ждет приключение, много интересных заданий. Для того, чтобы начать нашу игру вам необходимо распределиться на команды, придумать название своей команде и выбрать капитана будущего судна. Далее ведущий описывает последовательность участия в квест -игре: участникам необходимо выполнить задания, т.е. пройти все этапы игры, чтобы дойти до ее финала. По итогам прохождения каждого этапа, участникам необходимо собрать макет корабля-лайнера из частей полученных за каждое правильно выполненное задание. В итоге, корабль, который сложат участники каждой команды выступает символом будущего, того, что каждый молодой человек сам является активным строителем своей жизни и несет ответственность за ее успешность.

1. **Принятие правил работы в командах.**

Ведущий предлагает участникам придумать правила работы в команде:

Примерные правила:

- принимаются любые идеи!

- совещаются все – говорит ответ один!

- ответ дается только один!

- при ответах соблюдается тишина!

**Основная часть. 1.Этап-задание «Завяжи Канат».** Каждой команде предлагается разместиться отдельной группой. Каждый из команды держится за верёвку. Задача участников– завязать верёвку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещаться вдоль верёвки. Если кто-то отпустит руки – команда заканчивает участие в задании. Выполнение заданий начинается по сигналу ведущего. Ведущий подводит итог выполнения задания, вручает часть корабля команде, успешно справившейся с заданием.

**2. Этап - игровая ситуация «Остров среди океана».** Ведущий: «Мы оказались на необитаемом острове среди Тихого океана, где мы проведем остаток жизни. Там есть все, что необходимо для поддержания жизни: вода, еда, лекарства, одежда. Но там нет ни интернета, ни телефона, ни других средств связи. Разрешается взять с собой пять вещей, которые вы можете реально увезти на себе». Все ответы решаются совместно каждой командой, записываются на листе бумаги, затем предоставляются ведущему. Идет аргументация выборов. Здесь и далее на каждом пункте все команды получают детали будущего корабля.

**3.Этап -задание «Чем опасен необдуманный выбор».** Участники доплыли до берега. Там они видят сундук, в сундуке пакет, в котором что-то неизвестное и очень опасное. Ведущий активно убеждает засунуть руку, достать содержимое пакета капитану от каждой команды. Каждая команда обсуждает предложенные темы и представляет свой проект, отвечая на вопросы: как происходит выбор в нашей жизни. Что такое выбор? Что может произойти, если человек совершает свой выбор необдуманно?».

**4.Этап -игра «Горячий мяч».** 1 часть задания. «Сейчас у вас есть время - 5 минут - для того, чтобы обсудить, кто или что может защитить подростка от необдуманных действий, от вредных привычек, а также каким образом он сам может уберечь себя. Может быть, это определенные качества его личности, а может быть, некие обстоятельства его жизни». Если есть вопросы, ведущий отвечает на них. 2 часть задания. Каждая команда получает по мячу. Ведущий го­ворит «Знаете, что такое «горячий мяч»? Его нельзя долго держать в руках, так как можно об­жечься. Сейчас вы будете перекидывать друг дру­гу мяч как можно быстрее. Получая мяч, вы долж­ны быстро назвать одну из причин, защищающих подростка от неправильного выбора, например (вредные привычки), а затем также быстро перекинуть его любому игро­ку. Участник, который замешкался, или совсем ни­чего не сказал, выбывает из игры. Ваша задача сохранить как можно больше членов команды, действуя максимально быстро». Выигравшей считается команда, где осталось большее количество игроков. Ведущий также следит за тем, чтобы ребята не повторяли одну и ту же причину «защиты». Система оценки: количество оставшихся игроков и призовой балл команде, которая играла с мячом дольше.

**5.Этап - Задание «Выход есть».** На полу из молярного скотча сделан лабиринт. Капитан команды - ведущий, его глаза не завязаны, остальные участники встают в колонну за капитаном, их глаза завязаны, берут вперед стоящего за талию. Капитан должен провести свою команду и на запутаться в лабиринте. Разговаривать нельзя, в том числе, произносить какие-либо звуки, так как это звуковая команда. В случае нарушения этих условий команда начинает заново. Выполнив задания, команды возвращаются в зал. Ведущий подводит итог выполнения задания. Какие качества помогали участникам? Были ли трудности при выполнении задания? (Приложение 1).

**6.Этап - «Жизненные ценности».** Как вы думаете, о чем мы с вами будем сейчас говорить? Верно, поговорим с вами о жизненных ценностях. Вообще ценность – это очень широкое понятие. Ценностью можно назвать и какой-то дорогой предмет, и какие-либо взаимоотношения. На нашем занятии мы с вами рассмотрим именно жизненные ценности, т.е. те, которые дороги не только нам конкретно, но и многим людям, всему обществу. Однако многие общественные ценности становятся индивидуальными, нашими личными ценностями, т.к. мы в этом обществе живем.

- Сейчас мы с вами почувствуем себя поварами и будем составлять рецепты. Каждая группа вытягивает листочек с названием «блюда».

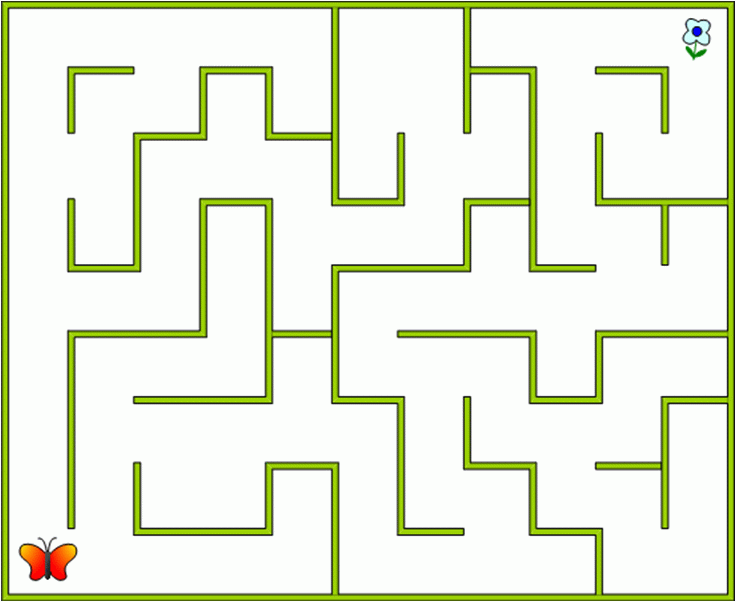
- Итак, первая группа будет составлять рецепт «дружбы», вторая – успеха, третья – здоровья, четвертая – счастья. Ингредиентами блюда будут не продукты питания, а то, что вы сами придумаете. На выполнение упражнения у вас 10 минут. Постарайтесь сделать свое блюдо оригинальным и необычным. Подавать блюдо горячим! После выполнения работы зачитываются все рецепты. Обсуждение. Что вы считаете главным ингредиентом в блюде «успех»? В блюде «дружба», «здоровье»? «счастье»? Какой рецепт, как вы думаете, было составить труднее всего? Почему? Чей рецепт вам понравился больше? Итак, мы готовы к следующему этапу. Составленные рецепты помогут нам добраться до берега в очень сложных и экстремальных условиях.

**7.Этап «От чего завит мой успех?».** Формирование у детей ценностного, ответственного отношения к себе, к своему будущему, своему успеху, здоровью. Участникам предлагается в командах собрать пословицы из частей. По результатам выполнения задания ведущий подводит итог и вручает капитанам часть будущего корабля. (Приложение 2).

**8.Этап «Костер».** Ведущий*:* Ребята, так как мы с вами находимся на острове в лагере, давайте с вами представим, что мы собрались вокруг теплого костра. Сейчас вам необходимо будет внимательно слушать инструкции, и повторять движения за мной. По команде (словесной инструкции) «жарко» участники должны сделать шаг назад, по команде «холодно»- протянуть руки вперед и потрясти кистями (как греют руки у костра) по команде «ой, какой большой костер»- встать и махать руками, изображая языки пламени, по команде «искры полетели»- хлопать в ладоши. Все инструкции повторяются несколько раз с постепенным ускорением. Завершение происходит по команде «костер принес дружбу»- каждой команде необходимо взяться за руки и пройти в хороводе.

**9. Итог игры.** Итак, уважаемые участники, давайте подведем итоги нашему сегодняшнему путешествию. Каждый из Вас внес свой вклад, и вы все вместе построили свои корабли! Все команды работали очень дружно и хорошо! А это означает, что каждый из вас является активным строителем своей жизни и несет ответственность за ее успешность! От всей души поздравляем победителей! Приглашаем команды для вручения призов и группового фото с собранной моделью корабля.

Приложение 1



Приложение 2

**Пословицы к заданию «От чего завит мой успех?»**

|  |  |
| --- | --- |
| Береги платье снову,….. | а честь смолоду. |
| Золото добывают из земли,….. | а знания из книги. |
| Поздоровавшись с сигаретой,…. | попрощайся с умом. |
| Чего в другом не любишь-…. | того и сам не делай. |
| Когда появляется табак, …. | удаляется мудрость. |
| Курить - …. | здоровью вредить. |
| И лес гудит дружней, ….. | когда деревьев много. |
| Труд -дело чести, … | будь в труде на первом месте. |
| Жизнь дана …. | на добрые дела. |
| Ум да здоровье … | дороже всего. |

Приложение 3







**Тренинг для подростков "Выбирай - здоровый образ жизни!"**

*составитель педагог-психолог ОЦДиК Луговская Ю.В.*

***Цель:*** расширить знания подростков о здоровье и здоровом образе жизни. ***Задачи:*** показать значимость здоровья для каждого учащегося и для общества в целом; способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью; развивать ответственное поведение подростков.  
***Оборудование:*** доска, мел. ***Целевая аудитория*** (участники тренинга): учащиеся 8 классов.

**Ход тренинга. І. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** Я рада приветствовать вас на занятии-тренинге, который позволит нам пообщаться на тему «Здоровье». И поразмышлять с вами, что вы делаете для того, чтобы сохранить ваше здоровье.

**ІІ. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. Упражнение «Ассоциации».** Цель: определение особенностей поведения и образа жизни человека, влияющих на здоровье. Создание позитивной, доброжелательной, комфортной и доверительной атмосферы. Ребята, скажите пожалуйста, как вы думаете: «Что такое – здоровье»? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации. И так, здоровье для вас – это… Существует более 200 определений, что такое здоровье…

**Упражнение «Что формирует здоровье?».** Цель: определение особенностей поведения и образа жизни как важнейших факторов, влияющих на здоровье человека. Ребята, как вы думаете: «Какие существуют факторы, которые оказывают влияние на здоровье человека»? Предложенные варианты записываются на доске. После того, как все предложенные варианты записаны, психолог предлагает объединить похожие факторы, выделить существенные: наследственность, медицина, окружающая среда, образ жизни человека. Научные исследования дают нам такие результаты по значимости влияния тех или иных факторов на здоровье человека: - наследственность - 20%; - уровень медицинского обеспечения - 10%; - экология - 20%; - образ жизни - 50%. Вывод: Хотя существует несколько важных факторов, влияющих на развитие и сохранение здоровья, поведение человека, его образ жизни является решающим в сохранении здоровья.

**Упражнение «Чем здоровый человек отличается от нездорового»?** Цель:формирование понимания участниками сути здорового образа жизни, того, в каких действиях и поведении оно проявляется. Ведущий дает определение «здорового образа жизни». Здоровый человек, как выглядит? Предложите слова для характеристики здорового человека: красивый, ловкий, статный, крепкий, стройный, сильный, румяный, подтянутый и т.п. Давайте попробуем изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так. Здоровый образ жизни – это такая жизнедеятельность человека, которая способствует сохранению и укреплению его здоровья. Вывод:Здоровый человек внешне выглядит привлекательнее, в отличии от нездорового.

**Упражнение «Верю-не верю».** Цель: отработка умения правильно оценивать распространенные мифы. Теперь поиграем в игру «Верю - не верю».

1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

5.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)

6.Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)

7.Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)

Вывод:Будущее человека – в его собственных руках.

**Упражнение «Почему подростки курят?».** Цель:осознание личной вовлеченности в проблему, осознание стратегий поведения, часто используемых в ситуации давления. Изменение стратегий поведения. Обсуждение наиболее распространенных мотивов курения. Ребята, скажите пожалуйста, почему подростки начинают курить?

- из любопытства;

- чтобы казаться взрослее;

- за компанию;

- чтобы похудеть;

- потому что это модно.

Задача ведущего заключается в том, чтобы доказательно развенчать мифы, которые возникают у ребят. Вывод:у любого человека всегда есть возможность сказать - «НЕТ» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам или желаниям.

**Упражнение «Суд над курением – за и против».** Цель:Отработка умения сформулировать свое суждение и обосновать при помощи фактов. Задача ведущего заключается в том, чтобы доказательно развенчать аргументы «за» курение и подтвердить аргументы «против». Два добровольца выходят к доске, разделенной на две половины, и записывают на одной половине аргументы «за» курение, а на другой – «против». Ребята высказывают различные мнения о курении. Чтобы уравновесить высказывания «за» и «против», мы чередуем их. Такая работа занимает примерно 20 минут. Оставшееся время мы комментируем каждый аргумент с научной точки зрения, не связывая каждое из обсуждаемых положений с конкретным учеником, который его высказал. Вывод:Положительных моментов курении «нет» и это очень важно понимать.

**ІІІ. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП. Упражнение «Ваше здоровье в ваших руках» (притча)**. В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил, что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. «Живая она или мертвая?» – был следующий вопрос. И старец ответил: «Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!».

**Упражнение «СМС-ка».** Нет ничего дороже Здоровья, будете ли вы здоровы, зависит от каждого из вас. Давайте сейчас отправим друг другу СМС – сообщение с пожеланием «Будем делать хорошо и не будем плохо». Ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра. Здоровье, если к нему не относится, бережно оно не будет прежним. Здоровье, ни вернуть не за какие деньги.

**Литература:**

1. А.Г. Макеева Не допустить – помогая другим, помогаю себе: /Издательство «Просвещение»/ Москва, 2003г

2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками, СПб: Питер, 2017.

3. В. Харькин, А. Гройсман психолого-педагогические тренинги – Москва, 1995г

4. Грецов А. Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. – СПб., 2007.

5. Грецов А. Г. Тренинг уверенного поведения для подростков. – СПб., 2007.

6. Григоренко Т.А. Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арт-терапии "Все грани моего Я".

7. Г.Г. Кулинич "Вредные привычки: профилактика зависимостей", М., "ВАКО"., 2008

8. Европейская сеть школ «укрепления здоровья» Совместный проект ВОЗ//ЕС/КЕС: -Германия, 2010г.

9. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. – СПб., 2004.

10. Елена Емельянова «Психологические проблемы современных подростков и их решение», 2016 г.

11. Елена Тарарина: Практикум по арт-терапии в работе с детьми, Вариант, 2019 г.

12. Е.Г. Трошихиной Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации. Речь, Санкт-Петербург, 2001г

13. Кэдьюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб.: Питер, 2002 г.

14. Л.М. Шипицина Тренинг предупреждения вредных привычек у детей - СПб: Издательство «Речь», 2003г

15. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001.

16. Макартычева Г.И Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведение. СПб, 2007.

17. О.В. Евтихов Практика психологического тренинга – СПб: Издательство «Речь», 2004г

18. О.В. Хухлаева Психология подростка. 2-е издание, Москва 2005г

19. О.Н. Рудякова "Как сохранить здоровье школьников", Издательство "Учитель", 2007

20. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. ЗАО Издательский дом «Питер», 2003г - под редакцией М.Р. Битяновой

21. Прихожан А.М. Тренинг уверенности в себе. М., 2010.

22. С.А. Кулаков На приеме у психолога – подросток: / Издательство РГПУ им. А.И. Герцена» Союз», 2001г

23. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. М., 2003.

24. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/пер. с нем.. – М., Генезис, 2004 г.

25. Хрящева Н. Ю., Макшанов С. И. Тренинг креативности. – СПб., 1999.

26. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника. М.: МПСИ, 1998 г.

27. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб., 2000.