

Методические рекомендации по проведению разъяснительной работы с родителями и обучающимися в целях предупреждения отказа от участия в социально-психологическом тестировании на предмет раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ. Иркутск: - ЦПРК, 2020. – с. 66

## **Профилактическая мотивационная игра «Сделай выбор!» (для обучающихся образовательных организаций)**

Модификация Вдовиной Е.Г., заместителя директора  
КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»

ФГОС нового поколения требует использования в образовательном и воспитательном процессе технологий деятельностного типа. Современные подростки лучше усваивают знания в процессе самостоятельного добывания и систематизирования новой информации.

В основе реализации профилактической мотивационной игры «Сделай выбор!», лежит принцип активности, занятие строится с максимальным вовлечением участников в работу с помощью следующих интерактивных методик:

мозгового штурма,  
ГПР (групповая проблемная работа),  
ролевая игра,  
дискуссия и др.

Эта технология способна не только расширить кругозор обучающихся по вопросам социально-психологического тестирования (далее – СПТ) и позволяет активно применять на практике свои знания и умения.

### **Цель игры:**

Формирование у обучающихся позитивного отношения к СПТ.

### **Задачи:**

- информирование обучающихся по вопросам СПТ в образовательных организациях;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики отклоняющегося поведения, в том числе связанного с употреблением психоактивных веществ;
- создание условий для приобретения учащимися нового социального опыта, способствующего личностному развитию, их социальной активности;
- усиление мотивационного воздействия, направленного на минимизацию отказов от тестирования, в том числе социальной значимости прохождения медицинских осмотров;
- формирования навыков противодействия рискованному поведению.

### **Ожидаемые результаты:**

понимание и принятие детьми ценности здоровья (здорового образа жизни), правовой культуры, законопослушного поведения, ответственного отношения к своему здоровью;

освоение навыков коллективного творческого дела, проектной деятельности;

усвоение понятия «социально-психологическое тестирование», знакомство с процедурой тестирования,

увеличение количества обучающихся, принявших участие в тестировании.

Итогом игры является составление тематического плаката «Сделай выбор!», отражающего мысли детей о СПТ, его значении в жизни общества, государства (приложение 1).

**Сроки проведения игры:** подготовительный (организационный) этап СПТ (сентябрь), перед проведением инструктажей и сбором добровольных информированных согласий на участие в СПТ.

**Участники:** в игре принимают участие обучающиеся с 13 лет (7 – 11 классы), студенты / воспитанники образовательных организаций.

**Время проведения:** как отдельного мероприятия 3 часа.

Один из самых простых вариантов данной технологии, который может быть реализован в ходе подготовки к СПТ - это отдельное специальное мероприятие на подготовительном этапе СПТ (непосредственно перед проведением СПТ), другой вариант – дискретное проведение игры (использование станций / этапов игры как отдельных самостоятельных мероприятий, связанных между собой поэтапно) в течение недели.

**Условия проведения игры:**

предлагаемые задания носят рекомендательный характер, содержание (этапы) игры могут корректироваться с учетом специфики и возможностей образовательной организации;

количество ведущих (экспертов) соответствует количеству пунктов в игре (на одном пункте могут принять участие несколько ведущих из числа педагогов (волонтеров, представителей субъектов профилактики).

обязательное условие: количество команд должно совпадать с количеством пунктов игры или быть меньше (до 5 команд по 10 человек), каждой команде на старте игры выдается маршрутный лист (приложение 2);

соблюдение жесткого тайминга работы на каждом пункте: 30 мин. с учетом переходов между пунктами.

**Необходимое оборудование:** мультимедийный проектор, экран, микрофоны, канцелярские принадлежности (ватманы, маркеры, клей и др.).

## **ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ**

### **Подготовительный этап**

1.1. Определение ответственного (ых) в образовательной организации за проведение игры среди обучающихся.

1.2. Распределение пунктов маршрута по кабинетам (территории), определение спикеров на каждом пункте маршрута игры, их инструктирование.

1.3. Подготовка маршрутных листов для команд-участников, табличек с названиями пунктов прохождения маршрута, необходимое оборудование и заготовки

#### **Основной этап**

- 2.1. Формирование команд игроков, выбор капитанов;
- 2.2. Объяснение правил игры на общем старте;
- 2.3. Прохождение игровых пунктов командами;
- 2.4. Составление командами тематического плаката «Сделай выбор!»

#### **Заключительный этап**

3.1. Защита командами тематических плакатов «Сделай выбор!» (при желании обучающихся название плакатов/слоган они могут выбрать самостоятельно, главное условие он должен быть кратким, лаконичным, оригинальным (отражающий основную цель всего мероприятия).

3.2. Рефлексия.

### **Содержание профилактической мотивационной игры «Сделай выбор!»**

#### **Вступительное слово и объяснение правил игры на общем старте**

Ребята, Вы знаете, что по всей России в образовательных организациях ежегодно проводится социально-психологического тестирование. Из-за отсутствия, а иногда искажения правдивой информации, СТП обрастает мифами, и многие подростки относятся к нему настороженно.

Наша игра сегодня посвящена социально-психологическому тестированию и не только.

Жизнь полна неожиданностей, мы всегда выбираем, и чтобы наш выбор был свободным и осознанным, необходимо быть уверенным в нем.

С точностью можно сказать, что здесь собрались уверенные в себе личности!

Мы предлагаем каждой команде пройти маршрут согласно своему маршрутному листу, решая командой поставленные задачи. В завершении игры каждая команда изготавливает плакат «Сделай выбор!», который послужит навигатором и поможет понять вашим сверстникам, одноклассникам необходимость социально-психологического тестирования.

#### **Инструкция**

Предлагаем капитанам команд получить для своей команды маршрутный лист.

Получая задание на каждом пункте, обсуждайте командой все варианты ответа.

Передвигаясь по пунктам от одного объекта к другому, не забывайте о правилах поведения: не нарушать маршрут, не создавать препятствий другим командам, не толкайтесь, уважайте друг друга.

Пройдя весь маршрут, вся команда возвращается в актовый зал.

### **ПУНКТ «БУДЬ В ТЕМЕ»**

**Форма проведения:** брифинг на тему: «Социально-психологическое тестирование»

**Цель:** информирование обучающихся по вопросам социально-психологического тестирования обучающихся в образовательных организациях;

**Ведущий (эксперт):**

*Уважаемые участники, приглашаем вас принять участие в брифинге на тему «Социально-психологическое тестирование».*

*Что означает понятие «брифинг»?*

Брифинг (от англ. brief — краткий, недолгий) — аналог пресс-конференции, обычно посвящен одному вопросу, новости, событию, и длится не более полчаса.

Ведущий, обращаясь, к членам команды задает вопросы, выслушав ответы, комментирует их и дополняет:

### **Что такое СПТ?**

Здоровье детей - это дело государственной важности. Основные права, закрепленные не только в международном праве, но и в российском законодательстве: право на жизнь и права, сохраняющие детям здоровье и содействующие их физическому развитию. Государством применяются, большое количество мер, которые защищают и охраняют права детей в области охраны здоровья.

Процедура по раннему выявлению незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися в образовательных организациях проходит в два этапа:

- I. Социально-психологическое тестирование.
- II. Профилактические медицинские осмотры.

### **Зачем проводится СПТ обучающихся?**

Социально-психологическое тестирование позволяет оценить процесс становления личности обучающегося. Его нормальное взросление и развитие — это достижение поставленных целей, получение образования и выход в самостоятельную жизнь. Однако этот процесс может нарушаться. Тестирование позволяет вовремя заметить возникающие проблемы в развитии и предложить своевременную помощь обучающемуся и его семье.

Обобщенные результаты по итогам СПТ, позволяют оценить наличие и количество детей «группы риска», уровень распространения наркопотребления в школе/городе/стране в целом, а самое главное принять своевременные меры по созданию БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ.

### **Обязательно ли участие в СПТ обучающихся?**

Тестирование — дело добровольное (в основе принцип ДОБРОВОЛЬНОСТИ). Тестирование обучающихся в возрасте до 15 лет проводится на основании информированного согласия родителей. Если 15 лет уже исполнилось, то молодой человек самостоятельно и добровольно решает, будет он проходить такое тестирование или нет.

Однако у каждого гражданина Российской Федерации наряду с правами существуют еще и обязанности, так, например, согласно ФЗ № 273 «Об образовании в РФ», обучающиеся обязаны заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию. Это общепринятая социальная норма и требование закона.

### **Что такое конфиденциальность?**

Конфиденциальность (от лат. *Confidentia* — доверие) - необходимость предотвращения утечки (разглашения) какой-либо информации. Конфиденциальная информация - доверительная, не подлежащая огласке, секретная. Конфиденциальность результатов, например, профилактического медицинского осмотра означает, что они известны только самому тестируемому, если ему уже исполнилось 15 лет. Результаты профилактического медицинского осмотра подростков, которые не достигли до 15 лет будут известны его родителям. Результаты социально-психологического тестирования анонимны, никто и никогда не узнает ваши ответы, если только вы сами не захотите указать свою фамилию и имя на анкете. В этом случае ваш ответ будет известен только специалисту, который организует процесс тестирования в образовательной организации и отвечает за конфиденциальность информации. Конфиденциальность, в отличие от анонимности, позволяет предложить индивидуальную консультативную и психолого-педагогическую помощь.

Для того, чтобы сохранить анонимность, мы предлагаем вам тесты, напечатанные на бумаге одного цвета, формата, а также использовать пасту одного цвета и, если хотите, давать ответы печатными буквами. После того, как вы завершите тест, предлагаем вам перевернуть лист тыльной стороной кверху и положить на край парты.

### **Могут ли родители присутствовать вовремя проведения СПТ?**

В соответствии с п. 6. приказа Минобрнауки России от 16 июня 2014 г. № 658 «Об утверждении порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования» при проведении тестирования допускается присутствие в качестве наблюдателей родителей (законных представителей) обучающихся, участвующих в тестировании. Родители будут наблюдать, чтобы никто не нарушил ваши права на анонимность или конфиденциальность, но они также не будут знать, что вы укажете в своем тесте.

### **В каких образовательных организациях проходит СПТ?**

Тестированию подлежат обучающиеся **всех без исключения** общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций, а также образовательных организаций высшего образования. Таким образом, обучаясь дальше в школе, в техникуме или в вузе вы будете спокойно относиться к участию в тестировании, так как будете знать, что оно является важным элементом государственной политики по сохранению здоровья нации.

*\*В завершении брифинга важно, чтобы ребята смогли задать свои вопросы. Ведущему важно понимать, что вопросы могут быть самыми неожиданными и каверзными. Чтобы провести брифинг на достойном уровне и избежать проблемных ситуаций, необходимо владеть информацией не только по тематике мероприятия*

## **ПУНКТ «ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ»**

**Цель:** обсуждение причин и последствий наркозависимости

**Ведущий (эксперт):**

*Молодежь сегодня - самая динамичная и инициативная часть общества, обладающая огромным социальным, интеллектуальным и творческим потенциалом. Именно молодые люди, способны быстро принимать решения в стремительно меняющейся ситуации, постоянно учиться, воспринимать новое, предлагать свежие идеи, так необходимые для развития общества.*

«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным отношением к собственному организму, необдуманным экстримом сводим этот срок до гораздо меньшей цифры»

- Кто согласен с этим высказыванием и почему?

- А кто из вас может ответить: «Какую болезнь 20-21 века называют «чумой»?

- Что такое наркотики, как вам кажется? (Выслушайте ответы участников)

Наркотики - это химические вещества, большинство из которых относятся к токсинам, т.е. к ядам. Все они, вызывая отравление, приводят человека в состояние «опьянения». Опьянение вызывает большое количество новых ощущений. Наркотики употребляют различными способами. Наркотики вызывают сильнейшую зависимость, и человек, пристрастившийся к наркотикам, уже никогда не сможет забыть о них. Наркотики вызывают кучу болезней и часто являются причиной несчастных случаев, ранней смерти. По Российскому законодательству за действия с наркотиками предусмотрена административная или уголовная ответственность.

- Почему люди попадают в зависимость? Что может произойти в жизни человека, попавшего в зависимость от наркотиков? Чтобы разобраться в этих вопросах более подробно, давайте сделаем упражнение «Дерево проблем».

### **Упражнение «Дерево проблем»**

Участники делятся на две группы. Участники одной из групп в течение 3-х минут должны записать на листе как можно больше причин, почему люди обращаются к наркотикам. Участники другой – как можно больше последствий. Пока группы работают, сделайте на доске заготовку – рисунок корней и кроны дерева (или используйте заранее заготовленный плакат). После того, как закончится время, попросите участников подгруппы «причины» подойти к доске и в корнях дерева записать причины, которые они выделили. Затем группа «последствия» записывает в кроне дерева последствия потребления наркотиков. (Для этого упражнения можно использовать небольшие стикеры, на которых участники записывают причины и последствия, а потом приклеивают их к плакату).

*Возможные ответы*

<b>ПРИЧИНЫ:</b>	<b>ПОСЛЕДСТВИЯ:</b>
Одиночество;	Потеря друзей;
За компанию;	Проблемы в семье;
Заставили;	Безденежье;
Чтобы повеселиться;	Воровство;
Проблемы в семье;	Продажа имущества своего и своей семьи;
Конфликт с учителем;	Разрыв с семьей;
Показать другим, что взрослый;	Болезни, проблемы со здоровьем;
Жизненная трагедия;	Потеря работы;
Не знал, что ему предлагают;	Потеря интереса к чему-либо вообще, кроме наркотиков;
Любопытство;	ВИЧ/СПИД;
Забыть про проблемы;	

Болезнь – чтобы было легче; Был пьян – не помнит; Как все; Не смог отказать	Одиночество; Проблемы с психикой; Потеря возможности зачать и родить ребенка; Потеря интереса к жизни; Бродяжничество; Нарушение закона и наказание (тюрьма); Смерть (сам умрет или убьют).
--	---

### **Рефлексия:**

*Любая зависимость влияет на человека негативно, приводит к печальным, а зачастую страшным последствиям. Употреблять что-то или нет, заниматься тем или иным делом – этот выбор человек делает сам (мы не будем говорить о случаях, когда человек подвергся насилию, или его вынудили, ведь большинство людей сделали выбор в пользу наркотиков все-таки самостоятельно). Неужели человек хочет именно этих последствий для себя и своих близких? Скорее всего, нет. Почему же тогда он делает такой выбор?*

Попросите участников свободно высказаться на эту тему и выслушайте их. В конце упражнения обратите внимание участников на то, что СПТ - это необходимая и эффективная профилактическая мера, которая помогает вовремя заметить возникающие проблемы в развитии подростка и предложить своевременную помощь обучающемуся или его семье.

### **Игра «17 палочек»**

Ведущий стоит по одну сторону стола, а команда - по другую. Между ними на столе лежат 17 палочек (карандашей, ручек и т.п.) в ряд.

*Между нами лежат 17 палочек. Мы по очереди тянем палочки (сначала вы, потом я, потом опять вы, потом я и т.д.) За один ход можно вытянуть 1, 2 или 3 палочки. Чья из сторон возьмет последнюю палочку, та и проиграла партию. Во время игры вы можете советоваться, а можете выдвинуть одного представителя.*

*Ваша цель – набрать как можно больше баллов. Изначально я дам вам 100 баллов. И за каждую проигранную партию вы получите –10 баллов (минус 10), а за каждую выигранную партию +20 баллов. В любой момент вы можете остановиться и перестать играть. Это понятно? Если вы уйдете в минус, получите штрафное время и дополнительные задания на моей станции. Учтите, я очень хорошо играю! Поэтому подумайте: может, вовсе не играть ни одной партии, тогда ваш результат будет 100 очков.*

\*Ведущий должен прочитать следующую информацию перед тем, как проводить упражнение, а затем еще раз прочитать инструкцию!!!

Всегда начинайте партию так:

Ведущий: «Ваша команда готова сыграть следующую партию?» (дождитесь четкого положительного ответа от участников)

Ведущий: «Тогда начинайте!»

Далее вы играете партию.

Ваша цель – ВСЕГДА выигрывать. Если знать хитрости этой игры, это очень легко сделать. Чтобы всегда выигрывать, нужно **ВСЕГДА** выполнять два простых правила:

1. Каждую партию должен начинать противник, т. е. в каждой партии вы тянете вторым. Первой тянет команда или представитель! Затем – вы, после – снова они и т.д.

2. В сумме с противником нужно вытягивать 4 палочки.

Например, противник взял 1 палочку, тогда вы должны взять 3 ( $1+3=4$ ). Команда взяла 2 палочки, тогда вы – тоже 2 ( $2+2=4$ ). Если команда взяла 3 палочки, вы берете 1 палочку ( $3+1=4$ ). Математически это выражается так: если противник вытянул  $N$  палочек, вы должны вытянуть  $4-N$  палочек. Если вы все сделали правильно, то перед последним ходом противника на столе должно лежать 5 палочек, тогда, сколько бы он ни взял, ему всегда достается последняя.

**Психологический смысл** игры состоит в следующем: Вы втягиваете ребят в игру (по аналогии - в принятие наркотиков), они начинают стремиться набрать как можно больше баллов (незаметно увеличивается доза наркотиков), но они все время проигрывают, т.к. вы знаете решение (наркотики – это «игра», в которой нельзя выиграть). В итоге, больше всего баллов набирают те, кто остановился как можно раньше, или вообще не играл (точно так же и с наркотиками: не пробуйте их, и вы выиграете!).

Сложности могут для вас возникнуть тогда, когда ребята захотят вторыми вступить в игру. Постарайтесь все-таки и в этом случае остаться вторым. Если группа настаивает, скажите, что правила в игре устанавливаете вы, и напомните, что у группы всегда есть право вообще отказаться от игры.

#### Этапы игры

##### **Инструкция**

Сама игра.

Далее, играя партию за партией, вы дожидаетесь, когда команда скажет «стоп!». Можно даже спровоцировать подгруппу на такой диалог:

*Команда: - Мы больше не хотим играть.*

*Ведущий: - Боитесь, что я опять у вас выиграю?*

*Команда: - Нет! Просто вы всегда выигрываете!*

*Ведущий: - У меня совсем несложно выиграть. Может, еще партию? Подумайте!*

И только если подгруппа четко ответила «Нет!», вы больше к ней не пристаёте. Заметьте!!! Этот диалог напоминает провокацию принять очередную дозу наркотиков.

Когда команда сказала «стоп!», игра заканчивается.

Задайте вопрос: «Почему команда сказала «стоп!»?»

Дождитесь ответов ребят. Раскройте им принцип своей победы, расскажите им, как играть в эту игру, чтобы все время выигрывать.

Докажите это: сыграйте с кем-то показательную партию.

##### **Рефлексия.**

*Сейчас я расскажу, как это упражнение связано с механизмом формирования зависимости. Все дело в том, что если вы начинаете употреблять наркотики, то втягиваетесь в это дело незаметно, как втянулись сейчас в эту игру. Вы желаете получить то, что вам обещали: кайф, просветление сознания, подъем сил, а в итоге кайф быстро проходит и возникает ломка.*

*Выигрывает всегда тот, кто втянул вас в эту зависимость. Я знал(-а) принцип игры, и поэтому всегда выигрывал(-а).*

*Ваша задача была - вовремя остановиться. Наркотики – это игра. У вас всегда есть выбор - принимать или нет, вовремя остановиться и больше не употреблять или подчиниться наркотикам и стать зависимым. Когда мы начинаем принимать*



наркотики, мы даже не думаем о том, что это игра, в которой мы обречены на поражение. Если бы мы знали это, как знаем сейчас все о фокусе с палочками, мы вряд ли бы приняли первую дозу, пусть даже так называемого самого «легкого» наркотика. В игре под названием «Наркотики» выиграть НЕВОЗМОЖНО! А вот вовремя заметить эту угрозу - реально. Тестирование - эффективная профилактическая мера, которая заставляет задуматься, помогает остановиться и сделать выбор за жизнь и здоровье!

## **ПУНКТ «ИМПРОВИЗАЦИЯ»**

**Цель:** обсуждение стратегий противодействия в ситуациях манипулирования или социального давления

### **Ведущий (эксперт):**

*Добрый день уважаемые участники! Мы рады приветствовать вас на пункте ИМПРОВИЗАЦИЯ.*

*- Что такое импровизация? Дайте определение.*

Импровизация (фр. improvisation, итал. improvvisazione, от лат. Improvisus - неожиданный, внезапный) – это в первую очередь искусство, незапланированное действие. Театральная импровизация (актёрская импровизация) - это игра актёра по созданию действия и собственного текста во время представления.

Именно умение импровизировать часто помогает нам выйти с достоинством (без конфликтов), в сложных жизненных ситуациях. Например, в ситуациях, когда на нас «давят». Давление может быть, как вербальное, то есть словесное, так и невербальное. Трудным в обоих случаях является выход из состояния, когда на тебя «давят».

*- Приходилось ли вам на себе испытывать давление толпы, группы, друзей? Что это были за ситуации?*

*Предлагаю поучаствовать в упражнении «Вырвись из круга»*

### **Упражнение «Вырвись из круга»**

Группа встает в круг, держась за руки. Выбирается один доброволец. Далее при всех дается устная инструкция.

Инструкция добровольцу.

*Тебе предстоит вырваться из круга любыми способами, которые тебе доступны, но не обязательно силой.*

Инструкция группе.

*Вы должны всячески препятствовать выходу добровольца из круга, вы не должны его выпускать до тех пор, пока действительно этого не захотите.*

Всем.

*Каждый из вас тоже сможет побыть на месте добровольца.*

В процессе упражнения напоминайте добровольцам, что выйти из круга можно и без помощи силы, скажите, что есть и другие способы. Обязательно поощряйте нестандартные способы выхода из круга. После выхода каждого добровольца из круга (неважно, как он это сделал) поаплодируйте ему всей группой.

Для усложнения задания (если в группе более 13 чел.) через некоторое время можно выбрать двух добровольцев, которые либо будут находиться по разные стороны круга и должны поменяться местами, либо оба в кругу и должны вырваться из него.

### ***Рефлексия***

- Сложно ли было для вас выйти из круга?
- Что вы чувствовали, когда находились в кругу?
- Чей выход запомнился вам больше всего? Почему?

Наши нестандартные поступки и способы поведения помогают снизить социальное давление. Когда мы поступаем так, как от нас никто не ждет, мы показываем силу своей индивидуальности и вводим остальных во временное оцепенение, тем самым, выигрывая драгоценное время.

- *Какие жизненные ситуации, когда на нас давят и создается такое ощущение, что давление – со всех сторон, вам напомнило предыдущее упражнение?*

Выслушайте ответы участников. Подведите к ответу, что это может быть СМИ, реклама. Обсудите с ребятами, как СМИ/интернет на нас влияют.

Они манипулируют нашим сознанием. Заставляют нас покупать пиво, сигареты, демонстрируют это как модную тенденцию, как стиль жизни. Мы же в данном случае выступаем в качестве «пешек», мы становимся для них толпой, мы для них – НЕ личности, НЕ индивидуальности. Им надо заманить нас в ловушку, они заинтересованы только в том, чтобы продать нам свой товар и потом продавать его все время. Главное в этой ситуации вовремя отказаться.

### **Упражнение «Как сказать: «Нет»**

Сейчас мы постараемся отработать этот навык пошагово, для того чтобы вы могли им пользоваться в своей жизни. Владение этим навыком имеет большое значение, так как нам, порой, бывает сложно отказать другому, особенно, если другой человек настойчив. Иногда трудно решить, отказывать или соглашаться.

***Как отказать, когда тебя о чем-то просят?*** (запишите шаги кратко на доске, или раздайте команде тематический флаер)

#### **Как отказать, когда тебя о чем-то просят?**

- Выслушать другого (его просьбу, предложение) спокойно, доброжелательно.
- Попросить разъяснения, если что-то неясно (спросить: «Что вы имеете в виду?» или перефразировать: «То есть вы хотите, чтобы я..»).
- Остаться спокойным и сказать «нет».
- Объяснить, почему вы говорите «нет».
- Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений. (Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа).

### ***Как выходить из-под давления?***

Когда вам говорят слова, которые на вас оказывают давление, главное - вовремя это **заметить и понять, что на вас «давят»**. Осознать, что вами пытаются манипулировать – это очень важное умение, а манипулировать могут не только люди, но и общество, реклама, СМИ, интернет.

После того, как вы осознали, что на вас давят:

- **не оправдывайтесь;**
- **не отвечайте словами**, если вы не чувствуете в себе силы (в этом состоянии ваш язык – враг ваш, т.к. слова слишком эмоциональны и не всегда контролируемы вами);
- **посмотрите этому человеку в глаза** (ваша победа - если этот человек свои глаза отведет хоть на мгновение);
- **будьте уверены в себе и спокойны, не проявляйте агрессивности;**
- отказ начинайте всегда со слова **«НЕТ»**;
- повторяйте свое **«НЕТ»** вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: *«НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ»*;
- всегда повторяйте одну и ту же фразу отказа;
- при усилении давления откажитесь продолжать разговор: **«Я не хочу об этом больше говорить»**;
- если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

### **Решение кейсовых ситуаций**

Группа делится на подгруппы, каждой предлагается разыграть ситуацию, где один участник будет что-то предлагать, а второй должен отказаться (ведущий предлагает ситуации в соответствии с возрастными особенностями обучающихся).

*Сейчас мы с вами поиграем в игру «Импровизация» или «Умей сказать: «Нет». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать. Интересно посмотреть, кто лучше умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться».*

#### **Ситуация 1: (Артем, Саша)**

Артем зовет к себе товарища поиграть в игру на компьютере. А Саша обещал помочь по дому бабушке.

#### **Ситуация 2: (Катя, Лена)**

Катя зовет подругу Лену посмотреть телевизор, а Лена еще не сделала уроки.

#### **Ситуация 3: (Костя, Дима)**

Дима предлагает Косте покурить. Костя должен отказаться

#### **Ситуация 4: (Дима, папа Лены)**

Этого дня Дима ждал очень долго. Совершенно неожиданно Лена – девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась Диме, пригласила его на день рождения. Праздник получился очень весёлым. Все танцевали, играли, даже пускали фейерверки, наконец, все уселись за стол с именинным пирогом. В этот момент папа Лены достал из шкафа большую красивую бутылку.

Папа Лены: «Ну что, думаю, ради праздника можно выпить!»

Большинство ребят за столом радостно оживились. Дима насторожился.

### **Рефлексия**

- Удалось ли отказаться от предложений? Почему «да» или почему «нет»? Какие навыки вам пригодились?

Сопротивляться давлению, быть индивидуальностью, четко знать, чего вы хотите, и не соглашаться на компромиссы, когда на вас давят или пользуются вашей добротой и мягкостью – очень важные навыки.

Манипуляторы очень хитры, их не всегда легко распознать. Будьте наблюдательны! Учитесь замечать, когда вами пытаются манипулировать! Проявляйте стойкость и не говорите: «Да» только из страха обидеть человека или показаться невежливым. Хочу еще раз напомнить про социально-психологическое тестирование, решение участвовать или нет должны принять только вы сами.

Не поддавайтесь манипуляциям, которые могут вовлечь вас в употребление наркотических веществ, табака, алкоголя или иные противоправные деяния. Удачи вам!

## ПУНКТ «ЗАБОТА О СЕБЕ»

**Цель:** обсуждение возможности перевода внутренних и внешних ресурсов личности в режим развития

### **Ведущий (эксперт):**

*Важной частью взросления является способность заботиться о себе. Заботимся мы обычно о тех, кого любим, в этом проявляется наша любовь. Значит, если учишься заботиться о себе – учишься любить и принимать себя.*

*Предлагаю каждому из вас заполнить таблицу, отвечая на вопросы:*

- Как я могу позаботиться о своем теле?
- Что мне поможет позаботиться о своем разуме (мысли, которые управляют нашим мозгом)?
- В чем нуждается моя душа?
- Как я смогу выразить заботу о своих чувствах?

*Придумывая варианты заботы о каждом из этих составляющих, не ограничивайте свои желания и фантазию. Важно только, чтобы идеи подходили лично вам, нет правильных и неправильных ответов*

### **Пример заполнения таблицы**

<b>Тело</b>	<b>Душа</b>
Питаться (вкусно, разнообразно) Высыпаться Мыться Отдыхать Плывать Заниматься в тренажерном зале Делать массаж Ходить в баню и др.	Послушать красивую музыку Встретиться с другом Побывать на интересной выставке Петь Гладить любимую кошку Танцевать Помириться с другом Простить своих близких и др.
<b>Разум</b>	<b>Чувства</b>
Читать Научиться чему-то новому Общаться Решать логические задачи Прослушать он-лайн курс и др.	Не общаться с людьми, которые не нравятся Сказать N, что ты о нем думаешь Выражать свои чувства, не накапливая их внутри и др.

### **Ведущий (эксперт):**

Мы все живем в обществе, доступными нам способами выражаем свое отношение к происходящим вокруг нас событиям, формируем собственное мнение об окружающих нас людях. Давайте выполним упражнение «Ранжирование», которое позволит понять, как нас воспринимают другие люди.

### **Упражнение «Ранжирование»**

Все участники команды выстраиваются в произвольном порядке в шеренгу. Последний в шеренге становится ведущим. Он выходит вперед и ранжирует всех участников по одному качеству характера (например, общительность, справедливость, пунктуальность, доброта, обидчивость и т.д.).

Тот участник, у которого данное качество проявлено максимально полно с точки зрения ведущего ставится им в начало шеренги. Далее ведущий выстраивает участников в шеренгу по убыванию данного качества.

Когда шеренга выстроена, эксперт предлагает ведущему занять какое-то место в этой шеренге.

Последний в шеренге становится новым ведущим и осуществляет ранжирование участников по другому качеству характера.

### **Рефлексия:**

- По каким качествам ваше место в шеренге удивило вас больше всего? А вы сами поставили бы себя на какое место? Чем можно объяснить ваше место в шеренге: субъективным мнением ведущего? Проявлением вами данного качества? Другими причинами?

- Какие переживания вы испытывали в качестве ведущего? Были ли сложности в процессе выстраивания шеренги?

- Согласны ли вы с теми местами, которые отводились вам по тому или иному качеству?

- Что вас удивило? Что для вас оказалось неожиданным?

Очень надеюсь, что все, что вы здесь сегодня узнали о себе, станет для вас несгораемым ресурсом и превратиться в точку роста. Знание собственных личностных особенностей и «обратная связь» о том, как вас по-разному видят окружающие люди, позволит вести себя увереннее в настоящем, смелее планировать будущее, легче отпускать то, чему пришло время уйти. И верить в свою нормальность.

## **ПУНКТ «ТЫ НЕ ОДИН!»**

**Цель:** информирование о службах психологической, социальной помощи.

### **Упражнение «Чаша доверия»**

Группа участников, стоя в круге молча с закрытыми глазами, передают стакан (блюдец) с водой по кругу. В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера, до момента передачи тарелки предупреждение о передаче прикосновением.

### **Рефлексия.**

- Что, по вашему мнению, не удалось, как это можно исправить?

- Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

- Что лежит в основе этого упражнения?

### **Упражнение «Расшифруй слово»**

Участники выполняют работу самостоятельно, объединившись в небольшие группы (по два человека). Каждая группа расшифровывает только одну букву слова - ДОВЕРИЕ. По окончании работы дети обсуждают результаты и объясняют свой выбор.

Д - доброта, добросовестность, добропорядочность, дружба,

О - объединение, открытость, обаяние;

В – вера, верность, воодушевленность;

Е – единство, единение;

Р – радость, рвение, робость;

И - искренность;

Е – единомыслие.

### **Рефлексия:**

*В жизни каждого человека бывают трудные периоды, когда невозможно самому справиться с собственными переживаниями и не видно выхода из сложившейся ситуации. Наверняка, твои сверстники или ты сам уже сталкивались с такими проблемами. Возможно, ты и сейчас находишься в трудном положении. Хорошо, если в эти тяжелые моменты рядом есть понимающий человек, готовый выслушать и помочь. Иногда бывает иначе — ты остаешься один на один со своей бедой, ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе.*

*Отличительная черта уверенного в себе человека – способность обратиться за помощью в трудной ситуации. Но даже для тех, кто не совсем в себе уверен, есть выход – анонимная помощь на телефоне доверия. Эта помощь в настоящее время очень популярна во всем мире. Начиная с 10-11 лет, ученики звонят на телефон и советуются, как лучше поступить в какой-либо ситуации. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно бывает принять быстро.*

*На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи. На некоторых телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.*

*Совсем не обязательно сообщать консультанту фамилию, адрес, номер школы. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения. Обращаясь на телефон доверия, человек может получить интересующую его информацию. Каждый телефон доверия работает в своем определенном режиме - круглосуточно или по расписанию*

### **Решение кейсовых ситуаций**

#### **Кейс № 1**

У 14-летней Маши есть молодой человек, с которым она встречается в тайне от родителей и друзей. Он хочет от Маши более близких отношений, девочка не знает, как быть в этой ситуации. Ей не хочется терять молодого человека, но соглашаться на его требования она тоже не хочет. Маша боится, что, если узнают взрослые (родители, педагоги), то они будут запрещать или ругать ее. Если же узнают подруги, то они будут вмешиваться и разболтают всем. Что делать? Маша видела листовку «Телефона доверия», но не верит, что это действительно анонимно.

### **Вопросы:**

1. Какая информация о работе «Телефона доверия» поможет преодолеть опасения Маши?

*Ответы учащихся .....*

*Вывод педагога: .....*

Вариант вывода: (При звонке на «Телефон доверия» не требуется представляться, номера телефона не определяются, разговоры не записываются).

2. Какие существуют варианты обращения на Телефон доверия, гарантирующие анонимность?

*Ответы учащихся .....*

*Вывод педагога: .....*

Вариант вывода: (а) Звонок можно осуществить с любого стационарного или мобильного телефона. б) Для удобства общения можно придумать себе любое имя или ник (псевдоним)).

3. Какую помощь может получить Маша, обратившись на Телефон доверия?

*Ответы учащихся .....*

*Вывод педагога: .....*

Вариант вывода: (Во-первых, выговориться, во-вторых, рассмотрит со специалистом различные варианты решения проблемы, получить советы о том, как правильно построить разговор с молодым человеком и т.д. Совместно с позвонившим осуществляется поиск решений проблемы, каждое из которых обсуждается, и выбор позвонившим наиболее оптимального для него способа).

4. По каким еще подобным проблемам можно обратиться на Телефон доверия?

*Ответы учащихся .....*

*Вывод педагога: .....*

Вариант вывода: (все вопросы, связанные с сексуальными отношениями; с взаимоотношениями между мальчиками и девочками вне сексуальной сферы: ссоры с любимым человеком, ревность, соперничество, желание привлечь внимание того, кто нравится, отсутствие взаимности и т.д.)

5. Отработка фразы начала разговора от имени героя ситуации (участникам предлагается имитировать звонок, выбрать и опробовать фразу для начала разговора. Например, «Здравствуйте, мне нужна помощь», «Здравствуйте, я не знаю, что делать», «Здравствуйте, помогите мне», «Здравствуйте, поговорите со мной» и т.д.).

### **Кейс № 2**

Игорь попал в ситуацию, когда ему требуется медицинская помощь, но он боится обращаться к врачу или родителям, считая свою проблему «стыдной». Советы друга не помогли. Старшего товарища, к которому можно обратиться за помощью у Игоря нет. С отцом доверительные отношения не сложились. Если об этом узнаю в школе или во дворе, он просто умрет от стыда. Что делать? Друг предложил воспользоваться Телефоном доверия, но Игорь, во-первых, стесняется кому-либо рассказывать о проблеме, во-вторых, не видит в этом смысла, ведь ему нужна реальная помощь, а не разговоры.

### **Вопросы:**

1. Какие особенности работы специалистов Телефона доверия помогут мальчику преодолеть чувство стыда и стеснения?

Ответы учащихся .....

Вывод педагога: .....

Вариант вывода: (Если обратившийся на Телефон доверия ребенок, не может или стесняется описать свою проблему, то специалисты пытаются сами угадать ситуацию с помощью вопросов, на которые над отвечать только да или нет.)

2. Чем Игорю может помочь обращение на Телефон доверия?

Ответы учащихся .....

Вывод педагога: .....

Вариант вывода: (Специалисты Телефона доверия подскажут, куда можно обратиться за помощью, где можно пройти анонимное обследование, куда лучше всего обратиться за медицинской помощью, как рассказать о проблеме врачам и родителям т.д. Совместно с позвонившим осуществляется поиск решений проблемы, каждое из которых обсуждается, и выбор позвонившим наиболее оптимального для него способа).

3. По каким еще подобным проблемам можно обратиться на Телефон доверия?

Ответы учащихся .....

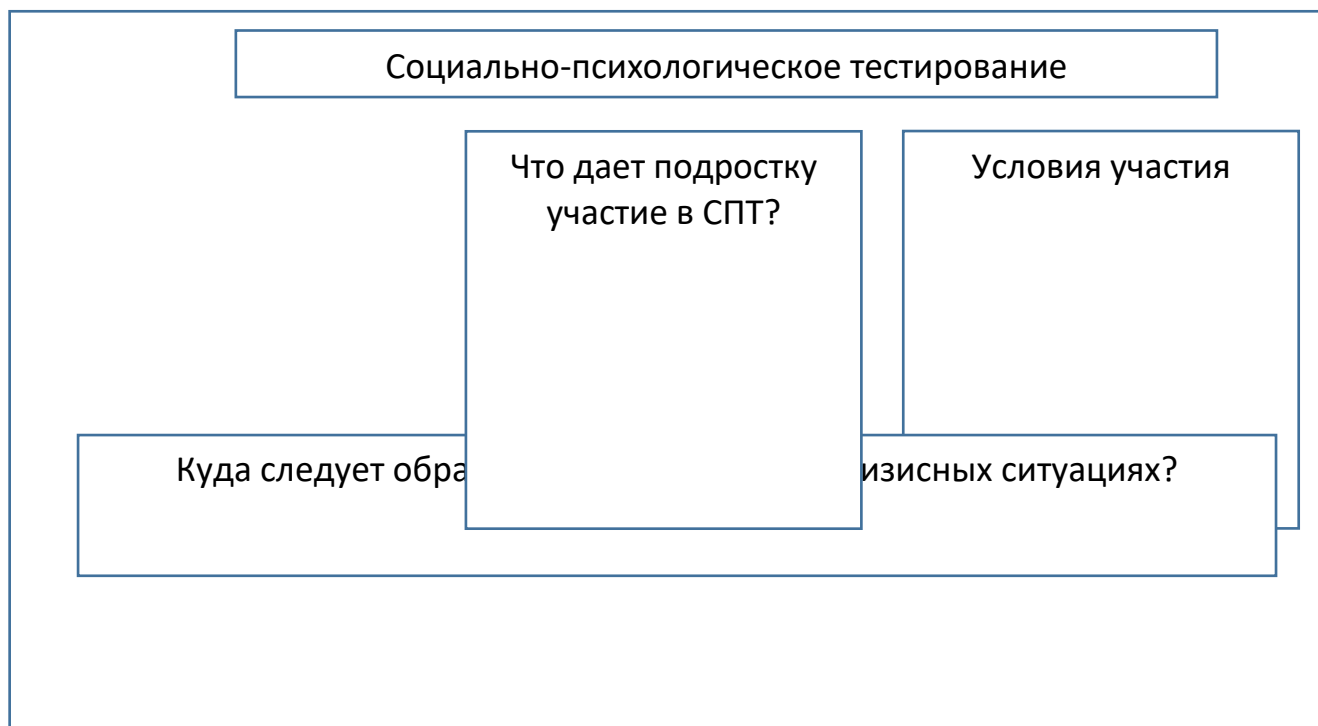
Вывод педагога: .....

Вариант вывода: (проблемы, связанные с гормональной перестройкой подростков, функциональными расстройствами и нарушениями, сексуальными комплексами, страхи и проблемы, связанные с употреблением медикаментов, наркотических веществ, алкоголя, самоотравлением химическими веществами и медикаментами, медицинскими проблемами и страхами по этому поводу и т.д.)

4. Отработка фразы начала разговора от имени героя ситуации (учащимся предлагается имитировать звонок, выбрать и опробовать фразу для начала разговора. Например, «Здравствуйте, мне нужна помощь», «Здравствуйте, я не знаю, что делать», «Здравствуйте, помогите мне», «Здравствуйте, поговорите со мной» и т.д.).

Приложение 1

**МАКЕТ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАКАТА «СДЕЛАЙ ВЫБОР!»**





Обращение к  
одноклассникам

## МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ КОМАНДЫ «А»

№ п/п	Название пункта	Место проведения	Время
1	«Будь в теме»	Каб. №	10.00-10.30
2	«Экстремальная»	Каб. №	10.30-11.00
3	«Импровизация»	Каб. №	11.00-11.30
4	«Забота о себе»	Каб. №	11.30-12.00
5	«Ты не один»	Каб. №	12.00-12.30
6	Актальный зал	Каб. №	12.30-13.00

## МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ КОМАНДЫ «Б»

№ п/п	Название пункта	Место проведения	Время
1	«Ты не один»	Каб. №	10.00-10.30
2	«Будь в теме»	Каб. №	10.30-11.00
3	«Экстремальная»	Каб. №	11.00-11.30
4	«Импровизация»	Каб. №	11.30-12.00
5	«Забота о себе»	Каб. №	12.00-12.30
6	Актальный зал	Каб. №	12.30-13.00

## МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ КОМАНДЫ «В»

№ п/п	Название пункта	Место проведения	Время
1	«Забота о себе»	Каб. №	10.00-10.30
2	«Ты не один»	Каб. №	10.30-11.00
3	«Будь в теме»	Каб. №	11.00-11.30
4	«Экстремальная»	Каб. №	11.30-12.00
5	«Импровизация»	Каб. №	12.00-12.30
6	Актальный зал	Каб. №	12.30-13.00

## МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ КОМАНДЫ «Г»

№ п/п	Название пункта	Место проведения	Время
1	«Импровизация»	Каб. №	10.00-10.30
2	«Забота о себе»	Каб. №	10.30-11.00
3	«Ты не один»	Каб. №	11.00-11.30
4	«Будь в теме»	Каб. №	11.30-12.00
5	«Экстремальная»	Каб. №	12.00-12.30
6	Актальный зал	Каб. №	12.30-13.00

## МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ КОМАНДЫ «Д»

№ п/п	Название пункта	Место проведения	Время
1	«Экстремальная»	Каб. №	10.00-10.30
2	«Импровизация»	Каб. №	10.30-11.00
3	«Забота о себе»	Каб. №	11.00-11.30
4	«Ты не один»	Каб. №	11.30-12.00
5	«Будь в теме»	Каб. №	12.00-12.30
6	Актальный зал	Каб. №	12.30-13.00