

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №9»

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
« 28 » августа 2025г.  
Протокол № 1  
от « 28 » августа 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**основного общего образования**  
**для обучающихся 5 - 9 классов**  
**«Обучение молодёжи жизненным навыкам»**  
**на 2025 – 2026 учебный год**

с. Рудянское  
2025-2026 учебный год

## Пояснительная записка

Наиболее перспективной и эффективной в современном мире считается профилактическая стратегия обучения молодежи жизненным навыкам. Наличие адекватной информации, развитие самостоятельности у подростка, помощь и поддержка, узнать о себе. Такая потребность способствует освоению и присвоению ценности вести здоровый образ жизни. Для этого важно учитывать особенности современной молодёжи и влияния той среды, в которой она живет и присваивает себе ценности жизни. С теми трудностями, с которыми встречается современная молодежь не всегда можно справиться самостоятельно, и данная программа обучает молодежь быть вооруженными знаниями – навыками, которые им помогут правильно найти эффективный путь по преодолению той или иной ситуации, не нанеся вред себе и окружающему их обществу.

**Целью данной программы является:** формирование жизненных навыков у обучающихся и приобретения опыта использования их для успешной социализации личности в обществе.

**Данная цель достигается через следующие задачи:**

1. Развить навыки стрессоустойчивости и умение нейтрализации эмоциональных и социальных проблем;
2. Развить способности к взаимопониманию;
3. Побудить к самостоятельности в принятии решения, через умения не перекладывать на других решение собственных проблем, через понимание собственных задач в конкретной ситуации.

Программа, прежде всего, учитывает приобретение опыта безопасного поведения в различных жизненных обстоятельствах, жизненных ситуациях, в том числе и употребление наркотиков. Вот лишь несколько возможных индивидуальных предпосылок потребления ПАВ:

✓ Имитация – молодые особи, а человек – дитя природы, учатся подражать старшим. Если молодой человек видит перед собой взрослого, курящего сигарету или принимающего алкоголь, ему захочется сделать то же самое.

✓ Принадлежность к группе – человек – это социальное существо. Он ждет, что его примет группа, к которой он хочет принадлежать. Люди тянутся к себе подобным, и это особо важно в подростковом возрасте, когда появляется чувство собственного «я». Желание быть частью группы, в которую принимают за присвоение какой – либо ценности влечёт подростков к иллюзорной мечте изменений.

✓ Потребность быть взрослым – взрослые имеют некоторые «преимущества и выгоды». Взрослым разрешено то, что нельзя детям (например, пить алкоголь, курить), у взрослых иная шкала отношений. Иногда взрослые обращаются с молодыми людьми, как с детьми, и одновременно ждут от них взрослого поведения. Не удивительно, что и подростки хотят казаться взрослыми, не являясь таковыми.

✓ Любопытство – взрослая жизнь, которая скрыта от подростков, окружена ореолом тайны, которая усиливает любопытство. Любопытство – это важное качество для изучения, это качество педагоги должны поощрять, но любопытство к тому, что они еще не готовы понять и осмыслить, поощрять, естественно, не следует.

✓ Исследование своих возможностей - подростковый возраст – время определения своих возможностей, что человек способен сделать. Подростки спрашивают себя: «Что я могу сделать?» и они исследуют свои возможности и возможности других. Для некоторых необходимо знать границы и рамки родительской любви и заботы. Исследование границы – что может сказать молодой человек: «Я хочу быть свободен». «Я смогу остановиться, когда захочу!».

✓ Низкое чувство собственного достоинства – некоторые подростки невысокого мнения о себе, и они хотят узнать мнение других о себе. Прием наркотиков повышает самооценку. Низкое чувство собственного достоинства: «Я чувствую себя плохо, но ничего не сделаю, чтобы почувствовать лучше», «Я не так привлекателен, как мои друзья».

✓ Уход от действительности – у многих подростков имеется желание уйти от действительности. Некоторые находятся в тяжелых условиях: их оскорбляют в семье, унижают, избивают, насилуют. Другие - скрывают свои проблемы. (например, неразделенную любовь, гиперпротекцию или, когда возможности не соответствуют родительским ожиданиям, или общая неудовлетворенность жизнью.

✓ Скука и потребность в возбуждении – многие утверждают, что их жизнь скучна. Чаще они оправдывают свою бездеятельность, но некоторые действительно испытывают скуку. Они жаждут эмоций, но не всегда получают их и считают, что имеют проблемы социального характера или физические недостатки. Скука и потребность в эмоциях – что же молодой человек может подумывать? «Что я сейчас делаю?». «Я хочу испытать радость!».

✓ Неуязвимость, риск – часто подростки не имеют опыта в тех вещах, которые делают. Иногда они не знают своих «слабых сторон», уязвимых мест и идут на риск. Неуязвимость, риск – что молодой человек может сказать? «Я слишком умен, чтобы тревожиться!». «Со мной ничего не случится!».

Кроме выше указанных факторов, есть еще множество других, которые могут привести к необдуманному решению к употреблению ПАВ.

**Возрастная категория участников программы: 11-14 лет.**

**Срок реализации программы 1 год – 35 занятий.**

**В неделю 1 занятие - 40 минут.**

**Методы психолого-педагогического воздействия и конкретные техники:**

- тренинговые формы работы;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- беседа;
- телесно-ориентированные техники;
- рефлексия.

**Формы организации и проведения профилактической работы**

Программа предполагает проведение психолого-педагогических занятий в обучающих группах (фактически это тематическое занятие с элементами группового тренинга).

**Программа предусматривает шесть этапов реализации:**

- 1 этап:** старт;
- 2 этап:** основные потребности;
- 3 этап:** самопонимание и самоуважение;
- 4 этап:** чувства;
- 5 этап:** мысли;
- 6 этап:** коммуникации.

**Ожидаемый результат:**

1. Овладение навыками стрессоустойчивости и умением нейтрализации эмоциональных и социальных проблем.
2. Овладеть способностью к взаимопониманию.
3. Осознавать свою способность в самостоятельном принятии решения, через умения не перекладывать на других решения собственных проблем, через понимание собственных задач в конкретной ситуации.

## Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Этапы	Название	Цель
1	I. Старт	1.Стартовое занятие.  2. «Здравствуйте!»	- установить основные правила для работы по «Жизненным навыкам»;  - создание позитивной, доброжелательной, комфортной и доверительной атмосферы.
<b>2 занятия</b>			
2	II. Основные потребности	1.Пирамида жизни.  2. «Торт» потребностей.- 1 и 2 часть.  3. «Моё развитие».  4.«Мой выбор».  5.«Права ребенка»  6. «Мир моих увлечений». 1 и 2 часть	- познать свои и чужие чувства;  -определение основных потребностей человека;  - каждый человек имеет свои темпы развития; - побуждать учеников самостоятельно и ответственно делать выбор; - информировать учеников о правах, законах общества, научить их находить помощь, когда это необходимо; - раскрытие многогранности и индивидуальности личности.
<b>8 занятий</b>			
3	III. Самопонимание и самоуважение	1.«Кто я?»  2. «Мы одинаковые – мы разные». 1 и 2 часть.  3. «Я имею право выражать мое собственное мнение».  4. «Театр кукол». 1 и 2 часть.  5. «Хороший ли ты слушатель?»	-помочь ученикам осознать себя, понять свое «Я»; -исследовать причины предупреждения и значения разнообразия;  -научить выражать собственное мнение, даже если окружающие их люди имеют другую точку зрения;  -показать ученикам способы взаимодействия с внешним миром, дать им возможность осознания состояния зависимости; -научить слушать других и разрабатывать эти навыки.
<b>6 занятий</b>			
4	IV. Чувства	1.«Дружба». 1 и 2 часть  2. «Ящик с проблемами». 1 и 2 часть.  3. «Нравится – не нравится». 1 и 2 часть.	-понять что такое «дружба», определить её границы; - научить учеников рассказывать о своих проблемах, развивать отзывчивость и готовность помогать другим;  -оценить свои позитивные и негативные чувства, получить знания о чувствах – «нравится –не нравится».
<b>6 занятий</b>			
5	V. Мысли	1. «Я могу иметь собственное мнение». 1 и 2 часть. 2. «Чтобы я сделал (а)	-научить делать выбор, а не принимать первое попавшееся решение; -дать ученикам шанс попрактиковаться в решении сложных проблем.

		бы?»	
<b>3 занятия</b>			
6	VI. Коммуникации	1.«Наши роли». 1 и 2 часть. 2. «Я и другие Я». 1 и 2 часть  3. «Различные способы общения». 1 и 2 часть  4. «Вы убеждены?». 1 и 2 часть.  5. Итоговое занятие.	-помочь познать себя и свою роль в жизни; -научить оценивать свои позитивные, негативные качества и безопасно использовать их; -помочь ученикам освоить различные пути общения между собой; -научить учеников способности убеждать, и пользоваться этой способностью в принятии решений.
<b>9 занятий</b>			
<b>ВСЕГО: 34 часа</b>			

## Учебно-тематический план

№ п/п	Учебно-тематическое планирование	План	Факт	Кол-во часов	Примечание
1.	Стартовое занятие			1	
2.	«Здравствуйте!»			1	
3.	Пирамида жизни			1	
4.	«Торт» потребностей»			2	
5.	1 и 2 часть				
6.	«Мое развитие»			1	
7.	«Мой выбор»			1	
8.	«Права ребенка»			1	
9.	«Мир моих увлечений»			2	
10.	1 и 2 часть				
11.	«Кто я?»			1	
12.	«Мы одинаковые - мы разные»			1	
13.	«Я имею право выражать свое мнение».			1	
14.	«Театр кукол»			2	
15.	1 и 2 часть				
16.	«Хороший ли ты слушатель?»			1	
17.	«Дружба»			2	
18.	1 и 2 часть				
19.	«Ящик с проблемами»			2	
20.	1 и 2 часть				
21.	«Нравится – не нравится»			2	
22.	1 и 2 часть				
23.	«Я могу иметь собственное мнение»			2	
24.	1 и 2 часть				
25.	«Чтобы я сделал(а) бы?»			1	
26.	«Наши роли».			2	
27.	1 и 2 часть				
28.	«Я и другие я.» 1 и 2			2	
29.	часть				
30.	«Различные пути			2	
31.	общения». 1 и 2 часть				
32.	«Вы убеждены?» 1 и 2			2	
33.	часть				
34.	Итоговое занятие			1	
	Итого:			34	

## **Список литературы:**

1. Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования. Пособие для классных руководителей, психологов, социальных педагогов, медицинских работников и других специалистов, работающих с детьми и подростками. Сухой Лог 2015 год.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
<b>Принципы реализации программы</b>	
«Обучение молодёжи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования».....	8
<b>Рекомендации медицинским работникам школ</b>	
по применению пособия «Обучение молодёжи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования».....	8
<b>Групповые методы –методы активного обучения.....</b>	10
<b>Учебно –тематический план.....</b>	12

### I. Тема «Старт», упражнения:

1 «Стартовое занятие».....	14
2 «Здравствуйте!».....	15

### II. Тема «Основные потребности», упражнения:

1 «Пирамида жизни» .....	16
2 «Торт потребностей» .....	18
3 «Мое развитие» .....	19
4 «Мой выбор».....	20
5 «Права ребенка» .....	21
6 «Мир моих увлечений» .....	22

### III. Тема «Самопонимание и самоуважение», упражнения:

1 «Кто я?».....	23
2 « Мы одинаковые – мы разные!» .....	24
3. «Я имею право выражать своё мнение» .....	25
4. «Театр кукол» .....	26
5. «Хороший ли ты слушатель?» .....	27

### IV. Тема «Чувства», упражнения:

1. «Дружба» .....	28
2. «Ящик с проблемами» .....	29
3. «Нравится – не нравится» .....	30

**V. Тема «Мысли», упражнения:**

1. «Я могу иметь собственное мнение» .....	31
2. «Что я сделал(а) бы» .....	32

**VI. Тема «Коммуникации», упражнения:**

1. «Наши роли» .....	34
2. «Я и другие Я» .....	35
3. «Различные пути общения».....	36
4. «Вы убеждены?» .....	37

Ожидаемые результаты обучения.....	38
Роль администрации в создании условий успешной реализации программы.....	39
Дополнительный справочный материал для педагогов и медицинских работников о ПАВ .....	43
Несколько приемов урегулирования школьных происшествий, связанных с наркотиками.....	48
Некоторые статьи ООН по правам ребенка (1989) .....	49

## ВВЕДЕНИЕ

Наиболее перспективной и эффективной в современном мире считается профилактическая стратегия обучения молодежи жизненным навыкам. В этом направлении разработано пособие для классных руководителей, социальных педагогов, психологов, учителей и медицинских работников средних общеобразовательных заведений Свердловской области.

Наличие адекватной информации, развитие самостоятельности у подростка, помощь и поддержка взрослых в те периоды жизни, когда у подростка особенно остро возникает потребность много узнать о себе - одна из актуальных задач специалистов образовательных организаций, способствующих освоению и присвоению ценности вести здоровый образ жизни. Необходимо учитывать особенности современной молодёжи и влияния той среды в которой она живёт и присваивает себе ценности жизни:

- реклама и её содержание провоцирует многих молодых людей на присвоение тех ценностей жизни, которые доступны;
- более раннее половое созревание; за последние 100 лет возраст появления *menstris* снизился с 16 до 12 лет; но, несмотря на раннее половое созревание, период обучения в школе удлиняется, и, следовательно, продолжительность подросткового периода увеличивается. Подростковый возраст – это время осмысления своей роли и места в жизни, это отрезок времени, соединяющий детство и взрослую жизнь, полную обязанностей и ответственности. Подростки, находясь под «давлением взрослой ответственности», могут совершать необдуманные поступки (начать прием ПАВ, суицид, т.д);
- очень быстрый темп изменений в странах. Экономическая нестабильность, войны, насилие, политические изменения, дающие чувство неуверенности в будущем влияют на общий настрой к жизни у молодёжи. У молодых людей имеется способность полагать, что они знают о жизни много больше, чем старшее поколение. Они уверены, что можно отклонить некоторые жизненные ценности, так как у них другие ориентации в жизни. Капиталистическая культура поощряет материальный подход к жизни, снижает значение внутриличностных ценностей;
- трудность и невозможность реализовать мечту всей жизни, хотя многие молодые ставят себе высокие планки. Неудачи в осуществлении своих планов могут привести к чувству фрустрации и отчаянию. В таком состоянии человек очень уязвим и может начать прием ПАВ. При слишком сильном прессинге со стороны родителей появляется чувство беспомощности, оно может стать «толчком» к приему наркотиков.

*Программа, прежде всего, учитывает приобретение опыта безопасного поведения в различных жизненных обстоятельствах, жизненных ситуациях, в том числе и употребление наркотиков.*

*Напомним, возможные индивидуальные предпосылки потребления ПАВ:*

- **Имитация.**  
Молодые особи, а человек - дитя природы, учатся, подражая старшим. И так, если молодой человек видит перед собой взрослого, курящего сигарету или принимающего алкоголь, ему захочется сделать то же самое. Подражание - что же подросток или ребенок может подумать?: «Я хочу вырасти таким, как мой папа», «Я хочу делать все, что делает моя любимая попзвезда», «Я хочу быть таким, как друг моего старшего брата».
- **Принадлежность к группе.**  
Человек - это социальное существо. Он ждет, что его примет группа, к которой он хочет принадлежать. Люди тянутся к себе подобным, и это особо важно в подростковом возрасте, когда появляется чувство собственного «я». Желание быть частью группы, в которую принимают за присвоение какой-либо ценности влечёт подростков к иллюзорной мечте изменений
- **Потребность быть взрослым.**  
Взрослые имеют некоторые «преимущества и выгоды». Взрослым разрешено то, что нельзя детям (например, пить алкогольные напитки, курить), у взрослых иная шкала отношений. Иногда взрослые обращаются к молодым людьми, как к детям, и одновременно ждут от них взрослого поведения. Не удивительно, что подростки хотят казаться взрослыми, не являясь таковыми.
- **Любопытство.**  
Взрослая жизнь, которая скрыта от подростков, окружена ореолом тайны, которая усиливает любопытство. Любопытство - это важное качество для изучения, это качество педагоги должны поощрять, но любопытство к тому, что они ещё не готовы понять и осмыслить, поощрять, естественно, не следует.
- **Исследование своих возможностей.**  
Подростковый возраст - время определения своих возможностей, что человек способен сделать. Подростки спрашивают себя: «Что я могу Сделать?». И они исследуют свои возможности и возможности других. Для некоторых необходимо знать границы и рамки родительской любви и заботы. Исследование границы - что может сказать молодой человек: «Я хочу быть свободен», «Я смогу остановиться, когда Захочу!».
- **Низкое чувство собственного достоинства.**  
Некоторые подростки невысокого мнения о себе, и они хотят узнать мнение других о себе. Прием наркотиков повышает самомнение. Низкое чувство собственного достоинства: «Я чувствую себя плохо, но ничего не сделаю, чтобы почувствовать лучше», «Я не так привлекателен, как мои друзья».
- **Уход от действительности.**  
У многих подростков имеется желание уйти от действительности. Некоторые находятся в тяжелых условиях: их оскорбляют в семье, унижают, избивают, насилуют. Другие - скрывают свои проблемы. Например, неразделенную любовь. Проблема гиперпротекции или когда возможности не соответствуют родительским ожиданиям, или общая неудовлетворенность жизнью. Уход от действительности - что молодой человек может подумать?: «Я не смогу выдержать это».

- **Скука и потребность в возбуждении.**

Многие утверждают, что их жизнь скучна. Чаще они оправдывают свою бездеятельность, но некоторые действительно испытывают скуку. Они жаждут эмоций, но не всегда получают их и считают, что имеют проблемы социального характера или физические недостатки. Скука и потребность в эмоциях - что же молодой человек может подумать?: «Что я сейчас делаю?», «Я хочу испытать радость!».

- **Следование моде, быть особенным.**

Одежда - важная «часть жизни» для молодых. Хочется соответствовать моде, но одновременно и отличаться от других. Прием наркотиков является как бы частью субкультуры. Некоторые молодые люди уже все «попробовали» в жизни, и прием наркотиков является их единственной «новой вещью». Следование моде, быть особенным - что же молодой человек может подумать?: «Я молод и отличаюсь от других!», «У моего поколения другие правила жизни!»

- **Недостаток нужной информации, недоверие информации.**

Имеется много неточной информации о наркотиках. Бывает неправильная или смехотворная информация о наркоманах, их проблемах. Не удивительно, что молодежь очень критична к такой информации. Недостаток нужной информации, недоверие информации - что молодой человек может подумать?: «Взрослые ничего не знают», «они мне лгут, чтобы я не мог проводить время как я хочу!».

- **Неуязвимость, риск.**

- Часто подростки не имеют опыта в тех вещах, которые делают. Иногда они не знают своих «слабых сторон», уязвимых мест и идут на риск. Неуязвимость, риск - что молодой человек может сказать?: «Я слишком умен, чтобы тревожиться!», «Со мной ничего не случится!».

Кроме выше указанных факторов, есть еще множество, и вы могли бы спросить у кого-либо из учеников, знает ли он еще причины, по которым люди принимают наркотики.

## ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *«Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования»*

Учитывая тот факт, что обучение детей жизненным навыкам проводят не только учителя школ, а и другие профессионалы вне класса, в дальнейшем мы будем использовать термин *«педагог»*, имея ввиду профессионала, работающего с детьми по этой проблеме, как в школе, так и в другом учреждении.

Обучение безопасному поведению в среде, и самопрофилактике в учебно-воспитательных учреждениях по курсу «Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования», требует следующего подхода к образовательному процессу:

1. Учитель - предметник хорошо знает свой предмет. Проводя обучение по вопросам безопасного поведения и самопрофилактики, и помогая детям привить жизненные навыки, педагог должен понимать, что его представления о жизни, его практический опыт, присвоение ценности вести здоровый образ жизни и представления некоторых учеников могут не совпадать.

2. Педагогу (в классе или группе) необходимо создать благоприятную атмосферу. Он должен обращать внимание на чувства учеников, искренность, на невербальные способы общения.

3. Методики, используемые при обучении жизненным навыкам, должны быть привлекательными для детей. Суть подхода заключается в использовании упражнений и непосредственном участии в них членов группы.

4. Профилактика наркомании может проводиться не только в школах, но и в семьях, других учреждениях и сообществах. И поэтому общение с родителями является важной частью обучения по программе.

## РЕКОМЕНДАЦИИ МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКАМ ШКОЛ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПОСОБИЯ

### *«Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования»*

В последние годы в процессе реформирования здравоохранения происходят существенные изменения в сфере сестринского дела. Изменяется традиционный взгляд на медицинских сестер и фельдшеров, не только как помощников врача, осуществляющих уход за больными и доврачебную помощь, расширяется сфера их самостоятельной деятельности. Всемирная медицинская ассамблея определяет главную задачу сестринского персонала «в поддержании здоровья, предупреждении заболеваний, определении потребностей пациента и действия, направленные на совместное с ним решение этих проблем».

Действующим приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 249 от 19.08.97г. «О номенклатуре специальностей среднего медицинского и фармацевтического персонала» утверждены новые квалификационные характеристики медицинской сестры и фельдшера, включающие в себя педагогическую деятельность, гигиеническое воспитание, пропаганду здорового образа жизни.

Использование медицинскими сестрами и фельдшерами «Пособия обучения жизненным навыкам» позволит медицинскому персоналу внедрить новые подходы к обучению подростков школ.

Необходимо определить состав группы обучающихся, выбрать наиболее удобное для проведения занятий время. В программу обучения включают те упражнения, которые соответствуют запросам обучающихся, их конкретным психологическим проблемам, индивидуальным особенностям и возможностям, а также подготовке медицинского персонала, проводящего занятия. Внимательно изучив пособие, необходимо особое

внимание уделить методике групповой работы, а также установлению терапевтического сотрудничества между медицинским работником и обучающимися.

Медицинскому работнику, ведущему обучение, необходимо получить профессиональную последипломную подготовку повышенного уровня образования по специальностям «Организация сестринского дела, «Лечебное дело» (квалификация Медицинская сестра-организатор и преподаватель сестринского дела), «Фельдшер общей практики»), на циклах усовершенствования по гигиеническому воспитанию, тематических семинарах по сестринской педагогике или валеологии на факультете последипломного образования Свердловского областного медицинского колледжа.

После проведения каждого занятия медработник анализирует его и делает выводы по достижению поставленных целей, мотивации обучающихся, эффективности занятия. При необходимости проводится совместная коррекция дальнейших целей и содержания обучения.

В процессе обучения медицинская сестра или фельдшер должны постоянно соблюдать принципы профессиональной медицинской этики, руководствоваться положениями «Этического кодекса медицинской сестры России», особенно в части недопустимости причинения вреда, соблюдения древнего медицинского принципа «Прежде всего - не навреди!»

## **Групповые методы – методы активного обучения.**

Работая в группе, необходимо привлекать одноклассников, пользующихся уважением. Это позволяет ученикам быть на равных и учиться друг у друга.

Используйте следующие методы:

- **Мозговой штурм**

Метод используют для развития творческого мышления. Это помогает ученикам не быть строгим судьёй себе и другим. Попросить группу учеников выдать столько идей, сколько они могут и может быть зафиксировать, их на доске. Не стоит обращать внимание, что иногда идеи кажутся глупыми, главное, чтобы их было много. Никто в группе не должен оценивать и комментировать: «Позитивные или негативные идеи?». По завершению мозгового штурма идёт оценка этих идей, и удивительно, что иногда самая глупая идея может иметь больший потенциал.

- **Ролевые игры**

Ощущение себя «в чужой шкуре» помогает развить сопереживание, сочувствие и возможность понять ситуацию с различных сторон. Можно попросить ребят представить себя в самых различных ситуациях – «драматическая ситуация» помогает вжиться в проблему. Большинству такая техника нравится. Можно принять ролевые игры, «проживая» какие либо события.

- **Игры и моделирование**

Порой для того, чтобы начать думать, необходимо смоделировать реальную жизненную ситуацию (см. тему «Что я сделал\*(а) бы»).

- **Развитие мнений через обсуждения и дебаты**

Многие вопросы в вышеизложенных разделах требуют обсуждения, т.к. дети и педагоги часто имеют собственное мнение. Следовательно, очень важно определить своё собственное мнение. Во время обсуждения дети понимают, что бывает множество мнений по одному вопросу.

- **Рекламные листки, буклеты, плакаты, эмблемы**

Чаще всего школьное обучение состоит из разделов: слушать учителя, выполнять письменные задания. Записи очень важны для систематизации знаний, для развития коммуникативных способностей. Можно сделать записи в форме рекламного листка, буклета, плаката – т.е. того, что может информировать других. Плакаты, например, рисовать всем вместе. Дизайн и иллюстрирование становится очень важным для детей, так как помогает им общаться. Творение их рук могут быть вывешены в классной комнате или школе.

- **Истории**

Многие люди учатся на историях, которые являются важным путём передачи знаний и морали; и даже телевизионные «мыльные оперы» по-своему учат нас исследовать текущие события. Истории и рассказы позволяют ученикам переносить свой личный опыт в форму фантазии, и поэтому они не сообщают о себе те вещи, о которых хотелось бы умолчать. Различные люди по разному интерпретируют одну и ту же историю. Народные сказки, рассказы о жизни, фантастика часто нужны нам, так как помогают лучше понять свои проблемы.

- **Использование аудиовизуального материала**

Аудио- и видеотехника мало используется в классе, так как некоторым учителям трудно с ней обращаться. Но, согласитесь, что очень просто записать на кассету радиопрограмму. Не так уж и сложно использовать видеокамеру для съёмки пьесы. Всё это стимулирует детей развивать свои таланты. Для усиления классной работы можно использовать видеозаписи, создание телепередач. Педагог также может рекомендовать просмотр определенных передач по ТВ.

- **Работа с неформальными лидерами**

Можно привлекать старшеклассников для работы с младшими, предварительно обучив их. Это особенно важно во время проведения антинаркотической работы: старшие школьники более информированы о наркотиках, иногда даже лучше, чем учителя. Бывает, что доверие к ним больше, чем к педагогу.

- **Работа в группах и парах**

Ребёнок учится на чужих примерах, чужом опыте, поэтому работа в группе очень важна. Но управлять группой должен преподаватель, в обязанности которого входит следить, не доминирует ли кто-либо над другим, все ли участвуют в работе. В состав группы не должны постоянно входить только друзья, а с целью улучшения атмосферы в группе необходимо научиться уважать чужую точку зрения, что способствует развитию коммуникативных навыков.

- **Вечер встречи (форма создания группы)**

Это упражнение подходит для начала работы в группе, особенно, если члены группы не знакомы друг с другом. Попросите их вообразить, что они приглашены на вечер встреч (Заранее приготовьте какие-либо пирожки или печенье). Объясните суть задания: 10-15 минут поговорить с несколькими незнакомыми людьми. Эти люди могут дать кое-какую информацию о себе: сколько их братьев и сестёр, любимый вид спорта и т.д. Во время выполнения упражнения наблюдайте за учениками. Посоветуйте им проделать упражнение 3-4 раза. Поощряйте тех, кто постоянно общается.

- **Дни рождения и имена**

Выстройте класс в ряд согласно дню их рождения. В начале январские, а в конце – декабрьские. Можно попросить их сделать это, не используя речь. Также можно сгруппировать ребят по первой букве имени (по алфавиту).

- **Руководитель групп и самообразующиеся группы**

Иногда можно разрешить формировать группы, как захотят участники (например «Образуйте пять групп!»). Или назначить руководителя для формирования групп.

- **Животные**

Приготовьте карточки для всего класса. На каждой карточке написано название животного. Например, из 30 человек сформировать 5 групп по 6 человек и сделать всего 30 карт, по 6 карт с одинаковым названием животных (обратите внимание на название животных, так как, если в классе есть мусульмане, не рекомендуется использовать слово «свинья» и т.п.). Старшим ученикам можно дать животных, которых трудно «отличить» (например, голубь, ласточка, орел). Попросите ребят изобразить этих животных, узнать «кто есть кто» и сгруппироваться по принципу «новое животное» (все «голуби» в одну группу – «ласточки» в другую).

- **Любимые вещи**

Иногда хорошо разделить класс на неравные группы. Попросите их объединиться по любимому цвету, любимой TV программе и т.д.

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Ваш сын (дочь) \_\_\_\_\_ приступает к изучению школьной программы «Обучение молодёжи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования»

Целью обучения является подготовка учащихся к дальнейшей жизни, помочь им адаптироваться в сложной социальной среде.

Мы надеемся, что программа окажется полезной для вас и вашего ребёнка.

Программа имеет сертификат соответствия.

Если у вас возникли вопросы, связанные с программой или если вы хотите получить дополнительную информацию, пожалуйста, звоните координатору программы.

Фамилия, имя, отчество вашего координатора:

Номер телефона:

## I. ТЕМА «СТАРТ»

### 1. Упражнение «Стартовое занятие»

**Цель:** установить основные правила для работы по «Жизненным навыкам».

**Развитие навыков:** коммуникативности, сочувствия, умения слушать, понимания своей и чужой точки зрения.

#### **Порядок работы:**

1. Объясните ученикам, что вы собираетесь проводить классные часы по-новому. Сообщите им, что на этих уроках вы будете исследовать некоторые проблемы учеников, помогать им в том, чтоб они начали говорить, что их тревожит, учить выражать свои чувства и слушать других. Покажите детям, как важно, чтобы каждый участвовал в обсуждениях. Объясните, что вы хотели установить правила. Спросите у класса мнение об основных правилах. К примеру: **не прерывать, не критиковать, слушать, когда говорит другой**

2. Разделить учеников на малые группы и попросить приготовить список правил, которые они хотят выполнять. В группе необходимо определить того, кто запишет эти правила и того, кто сообщит об этом всему классу (роли: секретарь, докладчик, хронометрист).

3. Выберите (из каждой группы) ученика, который представит результаты обсуждения. Дайте задание: «Запишите основные моменты (пункты) на доске или бумаге, а затем обсудите каждый пункт, а затем перепишите на чистый лист».

#### **Обратная связь:**

Узнайте, полезна ли эта работа. Необходимо ли еще время на аналогичное задание на будущих уроках, что делать, если правила не выполняются? **Помните, что хранителем правил является педагог.**

### К упражнению «Старт»

<b>Временные рамки</b> 1) 5мин. 2) 15мин. 3) 20мин.	<b>Оборудование:</b> бумага, ручка
	<b>Особые рекомендации:</b> Обратить внимание и позаботиться об особо чувствительных детях, следовать установленным правилам.
<b>Организация:</b> весь класс, затем малые группы, затем вновь весь класс	

#### **Домашнее задание**

В целях более легкого возвращения к пройденному материалу, ученики могут записать эти правила на обложках тетрадей с внутренней стороны. Они могут вновь обдумывать эти правила или что-либо изменить в дальнейшем. В качестве домашнего задания они могут обсудить их с родителями и попробовать определить правила для семьи. Некоторые ученики могли бы соорудить плакат с правилами, иллюстрировать его. Через несколько месяцев вновь обсудите эти правила и решите, нужны ли они.

## 2. Упражнение «Здравствуйте!»

**Цель:** создание позитивной, доброжелательной, комфортной и доверительной атмосферы.

**Развитие навыков:** коммуникативность, эмпатии.

**Порядок работы:**

1. Обсудить домашнее задание  
2. Создать обстановку доверия в классе. Если класс большой, его можно разделить на группы по 10 человек. Детям предлагается встать в круг, внимательно посмотреть друг на друга и построится:

- По цвету глаз;
- По цвету волос;
- По размеру обуви;
- По цвету одежды;
- По номерам квартир и так далее.

Возможны другие варианты: сгруппироваться по временам года, по любимому цвету и так далее. Это упражнение создает непринужденную обстановку и позволяет участникам ближе познакомиться друг с другом.

3. Все снова становятся в круг. Игра «Снежный ком». Участники по очереди называют свое имя и какое-либо личное качество, начинающееся с первой буквы имени. Каждый следующий участник сначала называет имена и качества предыдущих участников, затем – себя. Таким образом, каждый последующий называет все больше имен и качеств. Это облегчает запоминание и помогает разрядить обстановку.

4. Все садятся в круг, ведущий стоит в центре. После слов ведущего «Поменяются местами те, кто...» (называется один из признаков, присущий участникам, например: меняются местами те, у кого есть собака; кто любит читать; кто смелый; кто проснулся бодрым и так далее) участники меняются местами. Задача ведущего занять стул, пока все перемещаются. Тот участник, которому не хватило места, становится ведущим. Эта игра приносит удовлетворение всем участникам, не зависимо от возраста, способствует раскрепощению.

5. «Здравствуйте!»

Участники свободно перемещаются, подходят друг к другу, здороваются и дают сообщение о себе следующей фразой: «Здравствуйте! Меня зовут... Мне в жизни повезло тем, что...»

6. Все снова садятся в круг и рассказывают о том, что нового узнали друг о друге и интересно ли было общаться.

**Обратная связь:** какие чувства были у участников, когда они говорили: «Мне в жизни повезло...», возникали ли трудности?

### К упражнению «Здравствуйте»

<b>Временные рамки</b> 1) 5мин. 2) 5мин. 3) 10мин. 4) 10мин. 5) 10мин. 6) 5мин.	<b>Оборудование:</b> нет
	<b>Особые рекомендации:</b> Обратить внимание на детей, которые трудно идут на контакт.
<b>Организация:</b> весь класс, круг	<b>Домашнее задание:</b> узнать у родителей, чем им повезло в этой жизни.

## II. ТЕМА «ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ»

### 1. Упражнение «Пирамида жизни»

**Цель:** помочь ученикам познать свои и чужие потребности.

**Развитие навыков:** умения слушать, коммуникативности, сотрудничества.

#### **Порядок работы:**

1. Попросите одного из учеников прочитать историю «Рубашка счастливого человека» (см. далее). Обсудите эту историю в классе.
2. Разделите класс на 3 группы и попросите подумать над вопросом: «Что такое счастье?». Затем каждый в отдельности должен написать список того, что сделает его счастливым сейчас и в будущем. А затем пронумеровать пункты этого списка по их важности, нарисовать пирамиду (или дать ученикам ксерокопию пирамиды). В основании пирамиды надо записать основные пункты, чуть выше – следующее по важности и т.д. затем в каждой группе обсуждают все пирамиды и создают одну общую для каждой группы. Напомните ученикам о необходимости уважать общее мнение.
3. Нарисовать одну большую пирамиду для всего класса на большом листе бумаги и согласовать важные пункты (ступени) пирамиды всем классом.

#### **Обратная связь:**

Что ученики узнали после этого упражнения? Удивлялись ли ученики каким-либо пунктам? Интересно ли им было узнать, что некоторые люди имеют точно такое же мнение, а другие – абсолютно противоположное? Что они познали в процессе обсуждения? Нравилось ли им участвовать в этом упражнении?

#### **«История рубашки счастливого человека»**

У короля был сын, которого он очень любил. Король надеялся, что после его смерти сын будет править королевством. Но его сын был очень несчастлив, ничто не радовало его. Король пытался развеселить сына разными способами. Он покупал ему самые лучшие игрушки, ездил с ним в самые экзотические места на земле, водил в самые лучшие театры кинотеатры, преподносил ему всевозможные сюрпризы и заставлял других детей приходить во дворец и играть с ним. Но ничего не помогало, сын оставался несчастным. Король позвал личного врача: «Обследуй моего ребёнка и определи, что с ним»; - сказал он. Но доктор сообщил, что ничего не может поделать. И предложил позвать предсказателя.

Долго-долго беседовал предсказатель с королем и сыном, а затем долго - долго думал. После этого он сказал: «Мальчику нужна рубашка счастливого человека!» после обсуждения советники короля спросили: «А где мы возьмем такую рубашку?». «В королевстве», - был ответ.

Король приказал своим подданным найти самого счастливого человека, который и предстал перед королевским судом. Своими шутками он рассмешил всех, и его признали самым счастливым человеком. Но шут сообщил всем присутствующим, что он не так уж счастлив. Ему было очень грустно тогда, когда он ломал голову, какие же шутки и забавы он должен показать королевскому сыну.

Королю представили другого, самого богатого человека. Возможно он самый счастливый из всех? Но в действительности оказалось, что и он не так уж счастлив, так как ему приходится ежедневно приумножать свои богатства, хранить деньги и сторожить их каждую ночь.

*Закончить  
историю*

И опять перед судом предстал человек, на этот раз в рваных ботинках и старом плаще. Выглядел как бедняк. Он подошел к королю и сказал: «Я слышал, вы ищете самого счастливого человека на земле», - и добавил: «Я и есть этот счастливчик». Все члены королевского суда запониковали: «Как он может быть счастлив?». «У меня нет денег», - сказал он. «Я не беспокоюсь об их приумножении и сохранении. У меня нет завистников. У меня много времени для счастья». Король ответил: «Добрый человек, мой сын очень не счастлив, и только рубашка счастливого человека может спасти его. Я тебе дам всё что ты захочешь, отдай мне только твою рубашку!». «Я и так счастлив, мне ничего не надо», - сказал счастливчик. «Если бы даже я хотел помочь тебе, то не смог бы». И он распахнул свой старый плащ под которым не было ни какой рубашки.

### **К упражнению « Пирамида жизни»**

<b>Временные рамки</b> 1) 5мин. 2) 20мин. 3) 15мин.	<b>Оборудование:</b> бумага, лист ватмана, ручки
	<b>Особые рекомендации:</b> нет
<b>Организация:</b> весь класс, 3 группы, весь класс	<b>Домашнее задание:</b> Обсудить «пирамиду» с родителями

#### **Возможные варианты для работы с рассказом:**

1. Закончить историю (если ученики до этого не читали рассказ);
2. Прочитать рассказ до того момента, когда богач говорит, что он не счастлив, и попросить, чтоб ученики закончили его;
3. Желающие могут прочитать свой вариант рассказа перед классом;
4. Рассказ может считаться началом обсуждения, что такое «счастье».

#### **Изобразить счастливого человека на рисунке**

Дети рисуют счастливого человека и подписывают, что он говорит о своем счастье, а также причину своего счастья. Например: «большая улыбка», «красивая прическа», «сияющее солнце», «кто-то был очень добр ко мне!». Затем ребята рисуют себя и пишут причины своего счастья. Они обсуждают это в малых группах и дискутируют на темы: «Как принести людям счастье?», «Что бы я сделал, чтобы помочь другу стать счастливее?».

Детям можно рассказать об иллюзии счастья у тех, кто принимает ПАВ.

#### **Диапазон эмоций**

Счастье – одно из проявлений эмоций. Кроме счастья существуют печаль, гнев, страх. Помогите ученикам составить список возможных эмоций. На обратной стороне листка укажите вид эмоций. Рисунки, по которым большинство в классе определило вид эмоций, вывешиваются на стене. Вы можете попросить, чтобы ученики «проиграли эти эмоции». Учитель выбирает руководителя (актера) для каждой «эмоции». Всего «берут» 45 основных эмоций. Каждый руководитель набирает свою команду, и ребята проигрывают ситуацию, которая выражает выбранную эмоцию. Например, проигрывая эмоцию

«грусть», показывают, что человек чувствует при потере домашнего животного.

#### **Помощь несчастному человеку**

Ученики обсуждают вопрос, чтобы они сделали на месте короля в выше указанной истории (король пытался найти внешние причины несчастий своего сына, не заглянув ему в душу). Как помочь тому, кто несчастлив?

## 2. Упражнение «Торт потребностей»

**Цель:** помочь ученикам в определении основных потребностей человека – физиологических, психологических и социальных.

**Развитие навыков:** развитие навыков анализа, синтеза само и взаимопомощи.

### **Порядок работы:**

1. Обсудить домашнее задание с пирамидой. Задайте детям вопрос: «Какие основные жизненные потребности у человека?». Помогите им: пить, есть, одеваться, защищаться, заботиться о здоровье и ... продолжать род. Кроме этого существуют другие важные потребности как: любить и быть любимым, иметь успех в жизни, возможность выбора, радости жизни, потребность учиться и исследовать. Попросите учеников распределить эти потребности на ступенях пирамиды. Многие ли включают в эти ступени потребность выжить?

2. Попросите учеников нарисовать круг (это индивидуальная работа) и разделить на 5 секторов. Мы назовем его «торт потребностей». Обозначьте первый кусок торта «любовь» и впишите имена тех, кто вас любит. Второй кусок торта назовите «уважение» и впишите имена тех, кто вас уважает. Третий кусок – «свобода», где пишутся имена тех, с кем вы чувствуете свободу и простоту общения. В 4-м куске торта («шутка») напишите, с кем вы часто шутите. В последнем куске – «защита» - напишите имена тех, кто вас защищает, с кем вы себя чувствуете в безопасности.

3. Разделите учеников на пары. Каждый должен рассказать партнеру о тех, чьи имена вписаны в «торт» потребностей.

4. Всем классом обсудите, чьи имена хотелось бы иметь в «торте», а затем обсудите, кого еще хотелось внести в этот список.

### **К упражнению «Торт потребностей»**

<b>Временные рамки</b> 1) 15мин. 2) 15мин. 3) 10мин. 4) 5мин.	<b>Оборудование:</b> пирамида (см. ранее)
	<b>Особые рекомендации:</b> проводить после упражнения «Пирамида жизни» Учителю надо помнить, что дети, могут чувствовать себя незащищенным.
<b>Организация:</b> весь класс, разбивка по парам, весь класс	

### **Домашнее задание**

1. С целью развития способностей детей им предлагают следующие: разбиться на группы по трое, каждый должен сообщить две вещи, которые делает хорошо. Затем двое из группы дополняют.

2. Подумать и обсудить с родителями, какие опасности могут встречаться в жизни.

3. Принести свои фотографии более раннего возраста.

### 3. Упражнение «Мое развитие»

**Цель:** помочь детям понять, что каждый человек имеет свои темпы развития, помочь детям начать думать об их будущем развитии.

**Развитие навыков:** самоотражения, готовности к самоизменению, рефлексии, способности к прогнозированию (можно предложить детям сделать рисунок «Каким я буду в 20 лет»).

**Порядок работы:**

1. Весь класс. Принесите из дома фотографии более раннего возраста. Покажите эти фотографии друг другу. При необходимости фото подписать на обратной стороне. Учитель также должен иметь свою детскую фотографию. Собрать все фотографии. Разделить класс на группы по 4-5 человек. Раздать наугад 1 фотографию на каждую группу. Пусть в каждой группе определяют, кто это и вручат ему фотографию. Если сразу не определяют – то продолжить до тех пор, пока «владелец» фото не отыщется. Обсудите с детьми, по каким признакам они узнали соученика, что им в этом помогло, а что нет.

2. Попросите детей вновь возвратиться в группу, но в этот раз, держа свое собственное фото. Дайте задание: написать список изменений, произошедших с учеником с момента, когда было сделано фото.

3. Весь класс обсуждают эти изменения. Появились физические изменения: стали выше ростом, изменилась форма тела. Появились изменения в интеллекте. Им позволяют делать то, что ранее не разрешалось. Затем обсудите, как они изменятся в будущем. Как будут выглядеть через 10 и 20 лет? На какие поступки способны в будущем? Надо подвести детей к разговору о ПАВ. Дать задание: как будут выглядеть легкие через 10 или 20 лет курения.

**Обратная связь**

Какие чувства были у учеников, когда другие рассматривали их фотографии?

#### К упражнению «Мое развитие»

<b>Временные рамки</b> 1) 15мин. 2) 15мин. 3) 15мин.	<b>Оборудование:</b> фотографии учеников в раннем возрасте
<b>Организация:</b> группы по 4-5 человек, затем весь класс	<b>Особые рекомендации:</b> Помнить о тех, кто стеснителен, не критиковать фотографии. Некоторые не захотят принести фотографии детства, это надо объяснить классу, не вдаваясь в детали, разрешить таким детям участвовать в работе класса.

**Домашнее задание:**

1. Ребята должны попросит родителей показать их детские фотографии и спросить, как родители изменились по сравнению с 10-и 20-и летним возрастом.

2. Составить план достижения своих целей: каким хочу быть, как достичь цели.

**Для педагога:**

Детей надо подвести к мнению, что их дальнейшая жизнь должна быть свободна от наркотиков, и только в этом случае мечты и планы будут реализованы.

#### 4. Упражнение «Мой выбор»

**Цель:** побуждать детей самостоятельно и ответственно делать выбор.

**Развитие навыков:** принятие решения, критического мышления, ответственного поведения.

##### **Порядок работы:**

1. Направленная визуализация плана жизни. Работа в группе из 4-5 человек. Узнать у детей, в какой отрезок жизни они хотят попасть: в прошлое, в настоящее или будущее? Поясните выбор.

2. Индивидуальная работа. Разделить страницу на две колонки, озаглавив левую «Мой выбор» и правую «Нет возможности выбирать». Примеры в левой колонке: мои друзья, ручка для уроков, для правой: родители, время сна.

3. Желаящие читают свои записи, а учитель в это время записывает эту информацию на доске. Обсудите с детьми, что им делать, если нет возможности выбирать, как принять правильное решение. Например, дети не выбирают себе имена, некоторым они не нравятся. Они могут использовать клички? А может быть проще научиться любить свое имя?

4. Вместе с классом обсудите, почему им позволяют делать одни вещи, а другие нет. Объясните, что при выполнении определенных действий имеется риск, например, вождение машины (без опыта вождения), приема алкоголя и табакокурения (особенно вреден для растущего организма). Подчеркните, что есть запреты юридические, а есть запреты родителей.

##### **Обратная связь:**

Дети с гордостью говорят, что у них есть выбор. Например: «Вчера я сделал правильный выбор – помог родителям по дому».

#### К упражнению «Мой выбор»

<b>Временные рамки</b> 1) 5мин. 2) 10мин. 3) 10мин. 4) 10мин. 5) 5 мин.	<b>Оборудование:</b> нет
<b>Организация:</b> Весь класс, индивидуальные занятия, весь класс	<b>Особые рекомендации:</b> Обращать особое внимание на детей необоснованно ограниченных семей в свободе, живущих в стесненных обстоятельствах.

##### **Домашнее задание:**

Напишите полный список того, что «не разрешено по закону» детям и подросткам, а затем дополните его: с какого возраста это разрешено. Сообщите ученикам о Конвенции (соглашении) ООН по Правам ребенка (см. приложение).

## 5. Упражнение «Права ребенка»

**Цель:** информировать детей о правах, законах общества, научить их находить помощь, когда это необходимо.

**Развитие навыков:** самоуважение, независимости, принятия решений.

### Порядок работы:

1. Разделить класс на 4 группы. Первая группа заполняет лист «Права, которые я имею и хочу сохранить». Вторая группа – «Права, которых у меня нет, но хочу иметь». Третья группа – «Если бы я был родителем, то дал моим детям право на ...». Четвертая группа – «Если бы мои права были нарушены, я бы сделал...». Если какая-то группа напишет лист первой, то ей можно предложить делать задание другой группы.

2. Перед все классом каждая группа отчитывается, а остальные дополняют отчет.

3. Расскажите детям, как права ребенка защищаются в вашей стране (области, городе). Приведите примеры (устав школы и др. законодательные акты РФ). Каждый имеет право вести здоровый образ жизни, имеет право, чтобы рядом не курили. С детьми можно говорить о защите прав плода. Когда беременная женщина курит или принимает другие ПАВ, она вредит здоровью будущего ребенка.

4. Дайте детям список ответственных лиц и их телефоны, к кому можно обратиться в случае необходимости. Такие сведения можно вывесить на доске объявлений в школе, чтобы в любое время ученики могли воспользоваться этой информацией.

### Обратная связь:

Спросите, может быть кто-то приведет примеры нарушения их собственных прав. Как они себя чувствовали и что делали при этом?

### К упражнению «Права ребенка»

<b>Временные рамки</b> 1) 15 мин. 2) 10 мин. 3) 10 мин. 4) 10 мин.	<b>Оборудование:</b> список лиц и их телефонов при нарушении прав детей
	<b>Особые рекомендации:</b> Имейте в виду, что некоторым детям из класса нужна немедленная помощь специалиста: юриста, врача, психолога, но вопросы обсуждаются конфиденциально
<b>Организация:</b> 4 группы, весь класс, 4 группы	

### Домашнее задание:

1. Прочсть дома Конвенцию ООН по Правам ребенка, в том числе главу касающуюся наркотиков (если, конечно, у вас есть ксерокопии Конвенции в достаточном количестве). Среди друзей можно поговорить на тему: «Если бы я был ответственным за определенные вещи, то дети могли бы...».

2. Чтение устава школы и глав из книги «Ваши права, дети».

## **6. Упражнение** **«Мир моих увлечений»**

**Цель:** раскрытие многогранности и индивидуальности личности.

**Развитие навыков:** общение, понимание себя и других, эмпатии.

### **Порядок работы:**

1. Весь класс. Дети садятся в кружок. Передают по кругу предмет (мяч) и говорят о себе, начиная словами: «Никто из вас не знает, что я ...», «Никто из вас не знает, что у меня ...».

2. Беседа об увлечениях и хобби. Дети рассказывают о своих любимых занятиях и хобби и демонстрируют принесённые из дома поделки и предметы, связанные с их любимыми увлечениями. Формируется несколько групп по увлечениям (спорт, компьютеры, музыка и так далее).

3. Работа в группах. Детям предлагается поговорить о своих увлечениях, поделиться впечатлениями, обменяться опытом, узнать еще пять новых фактов об увлечениях друг друга, а также привлечь внимание ребят, которые не имеют своих увлечений. Ребята присоединяются к тем группам, чьи интересы им наиболее близки.

4. Все снова садятся в круг и делятся тем, что нового узнали друг о друге.

### **Обратная связь:**

Узнайте, может быть, кто -то из детей, не имеющих увлечений, именно сейчас выбрал себе занятие по душе.

### **К упражнению: «Мир моих увлечений»**

<b>Временные рамки</b> 1) 15 мин. 2) 10 мин. 3) 15 мин. 4) 5 мин.	<b>Оборудование:</b> мяч
	<b>Особые рекомендации:</b> 1. Из дома дети приносят предметы, с которыми связаны их увлечения. 2. Не оставлять без внимания детей, у которых нет интересов, увлечений, скованных детей с проблемами общения.
<b>Организация: весь класс, круг, группы</b>	

### **Домашнее задание:**

1. Попросите учеников расспросить своих родителей, взрослых друзей об их детских увлечениях, какие из них сохранились на всю жизнь?

2. Для подготовки к следующему уроку узнать, что значит «мое имя».

### **Для педагога:**

Хобби, увлечения занимают людей и помогают им избежать скуки, которая может толкнуть ребенка к приему ПАВ.

### III. ТЕМА «САМОПОНИМАНИЕ И САМОУВАЖЕНИЕ»

#### 1. Упражнение «Кто я?»

**Цель:** помочь ученикам осознать себя, понять свое «Я»

**Развитие навыков:** самопонимания, самоуважения, коммуникативности.

**Порядок работы:**

1. Создать обстановку доверия в классе (если это возможно). Сесть в кружок. Если вы ограничены во времени, можно провести это упражнение в малых группах. Попросите каждого рассказать о своем имени. Кто им его выбрал? Расскажите всему классу, что обозначает каждое имя. Если бы они хотели сменить имена, то какие бы предпочли?

2. Работа парами. Один ученик спрашивает другого: «Кто ты?». Другой отвечает очень коротко (позитивная информация). Спрашивающий не дает комментариев, вновь повторяет тот же вопрос. Отвечающий должен вновь ответить, но отлично от предыдущего ответа. Это делается пять раз. Затем дети меняются местами.

3. Весь класс. Что вы чувствовали, когда давали положительную информацию о себе? Какие трудности были у отвечающего (имеется ввиду трудности отказа от комментариев).

4. Соедините пары, образуйте группу из 4-6 человек. Дайте каждому по листку бумаги. Каждой группе выделите по несколько старых газет и журналов, ножницы, цветные ручки, карандаши, клей. Пусть каждый сделает «Мой портрет», включающий в себя рисунок и описание. Изображение должно говорить кое-что положительное о его хозяине. Пусть дети используют вырезанные из газет слова и иллюстрации из журналов, вклеят их в свой рисунок. Нежелательно, чтобы дети наклеили на свой портрет картинки с изображением алкогольных напитков и других ПАВ. Этот портрет должен отражать настоящее время.

**Обратная связь**

Что вы чувствовали, когда выясняли: «Кто я?». Открыли ли вы в себе что-либо новое?

#### К упражнению «Кто я?»

<b>Временные рамки</b> 1) 10 мин. 2) 10 мин. 3) 5 мин. 4) 15 мин. 5) 5 мин.	<b>Оборудование:</b> книга имен, старые газеты, журналы, ручки, карандаши, клей, ножницы
	<b>Особые рекомендации:</b> – имейте ввиду, что некоторым не нравится свои имена и они переживают по этому поводу, – некоторые дети со сниженной самооценкой сделают негативное изображение себя на картинке
<b>Организация: кружок, пары, класс, группы</b>	

**Домашнее задание:**

Дети могут поинтересоваться у родителей, что означают их имена и почему они их получили.

**Для педагога:**

Низкая самооценка является одной из причин приема ПАВ.

## 2. Упражнение «Мы одинаковые – мы разные»

**Цель:** исследовать причины предубеждения и значения разнообразия.

**Развитие навыков:** переносимости, понимания значения разнообразия.

**Порядок работы:**

1. Всем классом обсудите, что такое предубеждение. Это необъяснимая ненависть, непринятие чего-либо или кого-либо. Предубеждение может быть у человека или у группы людей.
2. Участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по две фразы: «Ты похож на меня тем, что...», «Я отличаюсь от тебя тем, что ...».
3. Разделить класс на 4 группы. Каждая группа обсуждает свой вопрос:
  - Чем мы отличаемся друг от друга?
  - Чем мы похожи?
  - Какие предубеждения у нас есть или о каких мы слышали?
4. Всем классом. На доске напишите различия между людьми и их общие черты. Скажите что больше: общего или различного?
5. Вернитесь в свои группы, возьмите бумагу и цветные карандаши:
  - группа 1– рисует картинку лета, используя только черные карандаши;
  - группа 2– рисует картинку лета, используя только коричневые карандаши;
  - группа 3–рисует картинку лета, используя только фиолетовые карандаши;
  - группа 4– рисует картинку лета, используя только желтые карандаши.

**Обратная связь**

Весь класс обсуждает задание. Как бы выглядел мир, если бы каждый был похож на всех? Суть красоты в ее разнообразии!

### К упражнению «Мы одинаковые – мы разные»

<p><b>Временные рамки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 5 мин.</li> <li>2) 5 мин.</li> <li>3) 10 мин.</li> <li>4) 10 мин.</li> <li>5) 10 мин.</li> <li>6) 5 мин.</li> </ol>	<p><b>Оборудование:</b> цветные ручки, карандаши, бумага</p> <p><b>Особые рекомендации:</b> Большая осторожность при работе с понятием «предубеждение», особенно, если дети из расистских семей или те, кто подвергся дискриминации, не критиковать детей за их верования</p>
<p><b>Организация:</b> весь класс, 4 группы, весь класс, 4 группы</p>	

**Домашнее задание:**

1. Если дети поднимают вопрос о дискриминации по национальному признаку, то его можно обсудить.
2. Обсудить с родителями, каким образом разнообразие украшает нашу жизнь.

**Для педагога:**

Одной из причин приема ПАВ может быть монотонность жизни, отсутствие разнообразия в ней, а прием ПАВ поначалу создает иллюзию полноты жизни.

### 3. Упражнение

#### «Я имею право выразить мое собственное мнение»

**Цель:** научить детей выражать собственное мнение, даже если окружающие их люди имеют другую точку зрения.

**Развитие навыков:** самопонимания, самоуважения, коммуникабельности, умения слушать, самоутверждения.

#### **Порядок работы:**

1. Выберите одного желающего выступить. Он (Она) должен высказать свое мнение о чем-либо (о ком-либо). Например, что его спортивная команда – самая лучшая. Класс должен поддерживать его в этом, – учитель наоборот, не соглашаться и продолжать настаивать, что команда очень плохая. Не допускать насмешек со стороны детей. Затем остановить выступающего и спросить, как он себя чувствует. Было ли трудно спорить с преподавателем? Хотелось ли сменить точку зрения?

2. Разделите детей на группы по 4 человека. Определите предмет спора и правила спора. В группах должны быть дети разного пола. Двое участников из группы спорят, двое – наблюдают, затем меняются ролями. Цель этого упражнения не выиграть спор, а испытать чувства, когда кто-либо с тобой не согласен. Обратите внимание на тех учеников, которые не могут доказать свою точку зрения.

3. Всем классом обсудите эти чувства, возникшие во время спора. Какие у вас были сложности в продолжении спора? Следовали ли спорщики установленным правилам? Трудно ли было ждать, в то время, как обдумывался ответ? Изменили ли они мнения в процессе спора? В итоге сделаем вывод: каждый имеет право на свое собственное мнение, но надо иметь в виду, что у каждого может быть своя точка зрения.

#### **К упражнению**

#### «Я имею право выразить мое собственное мнение»

<b>Временные рамки</b> 1) 10 мин. 2) 15 мин. 3) 20 мин.	<b>Оборудование:</b> нет
<b>Организация:</b> учитель и волонтер из класса, группа из 4 человек, весь класс	<b>Особые рекомендации:</b> 1) Необходимо помочь тем детям, которые не могут найти необходимые аргументы; 2) Можно разрешить не участвовать в спорах тем, кто отказывается от этого; 3) Важно умение отстоять свою точку зрения, сделать свой собственный выбор в различных ситуациях

#### **Домашнее задание:**

Дома дети должны составить список аргументов «Почему каждый имеет право выражать свое собственное мнение», которые могут привести сами или слышали от других. Каков результат?

## 1. Упражнение «Театр кукол»

**Цель:** показать подросткам способы взаимодействия с внешним миром, дать детям возможность осознания состояния зависимости.

**Развитие навыков:** коммуникативности, самопонимания, самоуважения.

### Порядок работы

1. Участники разбиваются на тройки, которые могут взаимодействовать между собой. Далее проводятся «разогревающие упражнения – покачивающие упражнения» (см. рис.). В каждой выбирается «марионетка» и два «кукловода». Упражнение заключается в том, что каждой группе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где кукловоды управляют всеми движениями «марионетки». Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, не ограничивая свое воображение. Например, кукла-марионетка делает зарядку или идет в гости (два кукловода и одна кукла).

2. После репетиции тройки по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. Представление может сопровождать песня А. Макаревича группы «Машина времени» «Марионетка» (магнитофонная запись).

3. После того, как все выступят, участники садятся в круг и делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент, как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управляющих ее движениями. Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении, бессилии, или наоборот, о чувстве ответственности, комфорта, удовлетворения. Важно показать, что и состояние зависимости, и гиперопека делают отношения между людьми искаженными, неполноценными.

12

### Обратная связь.

Какие желания появились у участников в процессе работы.

### К упражнению: «Театр кукол»

<b>Временные рамки</b> 1) 10 мин. 2) 15 мин. 3) 15 мин. 4) 5 мин.	<b>Оборудование:</b> запись песни Макаревича «Марионетка»
<b>Организация: круг, тройка, театр-полукруг, круг</b>	<b>Особые рекомендации:</b> Обратите внимание на стеснительных, скованных детей

*Надо помнить, что отношения кукловод – марионетка часто возникают при опробовании наркотика в группе. Сами наркоманы часто говорят, что они под контролем наркотика.*

## 5. Упражнение «Хороший ли ты слушатель?»

**Цель:** научить детей слушать других и разрабатывать эти навыки.

**Развитие навыков:** умение слушать других, сочувствия.

**Порядок работы:**

1. Работа парами (рассказчик / слушатель). Один рассказывает, другой две минуты внимательно слушает историю о чем-либо интригующем, а затем отключается. Потом меняются ролями. Затем обсуждают чувства.

2. Слушатель пересказывает историю другой паре, а рассказчик останавливает его, если он делает ошибки.

3. Двое учеников из группы, которые еще не представили свою историю, рассказывают ее оставшимся в группе. Если есть время, историю можно сыграть. Наблюдатель игры расскажет, что было сыграно не верно.

4. Попросите группы обсудить вопросы: Когда мы слушаем других? Почему мы не слушаем других? Как мы себя чувствуем, если не других? О чем мы думаем, когда не слушаем других?

**Обратная связь:**

Обсудите, что вы чувствовали, будучи в роли рассказчика и в роли слушателя. Какую роль вы предпочитали? (иметь ввиду, что у девочек и мальчиков имеются отличительные особенности при осмыслении этого задания). Сколько в классе было хороших слушателей, а сколько не таких уж и хороших?

### К упражнению «Хороший ли ты слушатель?»

<b>Временные рамки</b> 1) 10 мин. 2) 30-40 мин. 3) 10 мин. 4) 10 мин. 5) 5 мин.	<b>Оборудование:</b> бумага
	<b>Особые рекомендации:</b> нет
<b>Организация:</b> пара, две пары вместе, две пары вместе, весь класс	

**Домашнее задание:**

Повторить упражнение дома с членами семьи. Могут быть разные взаимоотношения между людьми (см. тему «Разные пути взаимоотношений»).

**Заяц**

(Русские народные сказки / Сост. В.П. Аникина. – М.: Дет. лит., 1987. – с. 514)

Бедный мужик шел по чистому полю, увидел под кустом зайца, обрадовался и говорит:

- Вот когда заживу домком-то! Возьму этого зайца, убью плетью да продам за четыре алтына. На те деньги куплю свинушку. Она принесет мне двенадцать поросеночков. Поросятки вырастут, принесут еще по двенадцати. Я всех прикрою, амбар мяса накоплю. Мясо продам, а на денюжки дом заведу да и сам женюсь. Жена родит мне двух сыновей: Ваську да Ваньку. Детки станут пахать, а я буду под окном сидеть да порядки наводить: «Эй вы, ребятки, - крикнул, - Васька да Ванька! Шибко людей на работе не подгоняйте, видно, сами бедно не жилали!» Да так-то громко крикнул мужик, что заяц испугался и убежал, а дом со всем богатством, с женой и с детьми пропал.

#### IV. ТЕМА «ЧУВСТВА»

##### 1. Упражнение «Дружба»

**Цель:** понять что такое «дружба», определить ее границы и какой ты друг.

**Развитие навыков:** самопонимания, коммуникативности, сочувствия, определение границ личного пространства.

**Порядок работы:**

1. В классе. Обсудить что такое дружба, ее природу, и почему людям нравится дружить. Определить разницу между дружбой в классе (группе) и дружбой с более близким человеком.

2. Индивидуальная работа. На листах бумаги описать качество, которое ждут от друга (чувство юмора, доброта, сопереживание, лояльность). Желающие могут прочитать перед классом эту характеристику, остальные ученики добавляют новые пункты к характеристике.

3. Индивидуальная работа. Ученики пишут на листах от том, какими качествами обладают они, соответствуют ли они сами тем критериям, которые только что предъявляли другим. Необходимо подчеркнуть те качества, которые они не имеют, подумать, как измениться, как выработать качества, которые у них пока отсутствуют. Например, у кого -то не развито чувство юмора, как его приобрести?

4. Можно ли определить границы того, чтобы ты сделал для своего друга? Группа из 6 человек обсуждает вопрос: «Что я готов сделать для моего друга?». Как бы поступил, если бы мой друг отказался выполнить что-либо для меня?

**Обратная связь:**

Обсудите в группе вопрос: «Что делать если друг попросил сделать что-либо незаконное?» или «Как быть, если его просьба идет вразрез с вашей совестью?».

##### К упражнению «Дружба»

<b>Временные рамки</b> 1) 5 мин. 2) 10 мин. 3) 10 мин. 4) 10 мин. 5) 10 мин.	<b>Оборудование:</b> бумага, ручки, фломастеры
<b>Организация:</b> класс, индивидуальная работа, пары, группы по 6 человек, класс	<b>Особые рекомендации:</b> 1) надо знать, что некоторые ученики не имеют друзей, это упражнение будет трудно им выполнять; 2) будьте осторожны с детьми, вывезенными из районов военных действий и с беженцами

##### Домашнее задание

В пределах группы дружба бывает различной. Люди выбирают группы (например, спортивные) или проявляют себя в группах (в школе и дома). Учащиеся могут составить список социальных групп, к которым они принадлежат и в которые они хотели бы войти.

Отсутствие в классе группы социальной поддержки может привести к поиску таковой в иллюзорном мире за счет обращения к ПАВ.

## 2. Упражнение «Ящик с проблемами»

**Цель:** научить детей рассказывать о своих проблемах, развивать отзывчивость и готовность помогать другим.

**Развитие навыков:** сочувствия, умения решать проблемы.

### Порядок работы:

1. Объясните классу, что дети и подростки, как и взрослые могут иметь трудности в жизни и они нуждаются в помощи. Пусть ученики приведут примеры: запугивания, денег, проблемы с алкоголем, наркотиками.

Узнайте, кто окажет им помощь в том или ином случае.

2. Индивидуальная работа. Написать письмо, в котором ребенок рассказывает о своей проблеме. Когда все ученики напишут письма, их надо собрать и положить в специальный ящик.

3. В группа по 4 человека, каждая группа наугад выбирает 4 «проблемы». Дети играют в «редактора журнала», которому необходимо решить каждую проблему. Подчеркните, что ответы должны быть полезны и конструктивны, и нельзя забывать главное правило – не критиковать! В некоторых случаях ученики могут дать только сочувственный ответ, так как не способны дать конструктивный ответ.

### Обратная связь:

Узнайте, кто хотел бы выступить перед классом, рассказать, как он решил проблему. Напомните, где дети могут получить помощь, если у них возникнут трудности.

### К упражнению «Ящик с проблемами»

<b>Временные рамки</b> 1) 5 мин. 2) 15 мин. 3) 15 мин. 4) 10 мин.	<b>Оборудование:</b> коробка средних размеров (ящик) для писем, бумага, ручки
<b>Организация:</b> класс, индивидуальная работа, группы по 4 человека, класс	<b>Особые рекомендации:</b> 1. знать, что некоторые ученики действительно нуждаются в помощи в связи с реальными проблемами; 2. иметь ввиду, что некоторые дети опишут проблемы очень близкие им в данное время

### Домашнее задание:

Ознакомление на дому с «Правами ребенка», а так же со списком лиц и организаций (с указанием телефонов), куда можно обратиться в кризисной ситуации.

### Для педагога:

Вы можете сказать детям: «Если у вас возникли проблемы, вы можете получить помощь, не прибегнув к приему ПАВ». Все проблемы мы решаем без наркотиков.

### 3. Упражнение «Нравится – не нравится»

**Цель:** оценить свои позитивные и негативные чувства, получить знания о чувствах – «Нравится – не нравится».

**Развитие навыков:** самопонимания, способности определять свои чувства и чувства других, умения понимать их.

#### **Порядок работы:**

1. В классе обсудите, что такое «любовь» и «ненависть» (нравится – не нравится). Почему одни люди предпочитают то, что другие ненавидят. Почему мы такие разные в наших привязанностях? Хорошо ли когда люди совершенно различны?

2. Индивидуальная работа. Ученики на листочках пишут три вещи, которые они не любят делать, три – которые любят. Чуть ниже пишут причины, по которым они испытывают эти чувства.

3. Группы по 6 человек. Сравнивают написанное и выбирают одинаковые пункты (например, спортивные игры, которые они любят, или TV программы, которые им не нравятся). Определяют причины, по которым они не любят это. Имеются ли общие темы? (имеется ввиду желание делать свободно те вещи, которые другие люди не когда не сделают).

4. Объедините малые группы в большие (обычно 2-3 группы на класс). Предложите определить общие темы.

5. Всем классом определите общие темы (например, о компьютерных играх или взаимоотношениях людей).

#### **Обратная связь:**

Как поступить, если ты невзлюбил кого -либо или что -либо? Какая связь между нравится – не нравится? Умение сказать «Нет» даже любимому человеку, если он предлагает ПАВ. Формирование устойчивой мотивации к неупотреблению ПАВ.

#### **К упражнению «Нравится – не нравится»**

<b>Временные рамки</b> 1) 5 мин. 2) 10 мин. 3) 10 мин. 4) 5 мин. 5) 10 мин. 6) 5 мин.	<b>Оборудование:</b> бумага, ручки <b>Особые рекомендации:</b> Советуйте детям исследовать на уроке более важные для них вещи, т.е. которые их действительно затрагивают. Например, «Я не люблю ходить в магазин с мамой, так как она дергает меня и не разрешает смотреть на витрины». Обратите внимание на особо чувствительных детей.
<b>Организация:</b> класс, индивидуальная работа, группа по 6 человек, 2 или 3 группы, класс	

#### **Домашнее задание:**

Дети готовятся к ответу на вопрос: «Как быть, если не хочется это делать?» Пример. Если им не нравится, что старший брат их дразнит, как они поступят? На следующем уроке попросите ответить на этот вопрос.

## V. ТЕМА «МЫСЛИ»

### 1. Упражнение

#### «Я могу иметь собственное мнение»

**Цель:** детям приходится постоянно что-нибудь решать для себя, их нужно научить делать выбор, а не принимать первое попавшееся решение.

**Развитие навыков:** критического мышления, умения принимать решение.

#### Порядок работы:

1. Всем классом. Подумайте, в каких вопросах все решаете вместе, а в каких за вас решают родители? Почему некоторые решения вам разрешают принять, а другие принимают за вас? В некоторых случаях нас контролирует закон: мы не можем выбирать ходить или не ходить в школу. Иногда это просто опасно – нам не могут разрешить водить машину. Иногда, кажется, нет серьезной причины отказа в предоставлении выбора. Принимают ли решения дети за других? Возможно, заботясь о младшем брате или о домашнем зверьке, мы даем выбор: выйти ему из клетки или сидеть в ней.

2. Группы по 3 человека. Первый ученик дает указание, что делать, второй – выполняет задание, а третий – решает: выполнять его или нет. После нескольких упражнений меняются ролями.

#### Обратная связь:

Спросите класс, что он думает и чувствует после выполнения этих заданий. Для детей важно, что же чувствует человек, который не способен принять решение даже по простым вопросам. Большинству эта ситуация не нравится, хотя найдутся и такие, которым она придется по душе. Спросите класс: «Почему так важно принять решение самому? Что чувствует ребенок, когда его заставляют что-то делать? Кто может заставить их делать вещи, которые они не должны или не хотят делать? Может быть старшие? Или друзья? Или реклама?»

#### К упражнению «Я могу иметь собственное мнение»

<b>Временные рамки</b> 1) 15 мин. 2) 10 мин. 3) 20 мин.	<b>Оборудование:</b> бумага, ручки <b>Особые рекомендации:</b> В упражнении 2 не предлагать неприятных и опасных действий. Вы можете пошутить: «Не предлагайте перестать дышать».
<b>Организация:</b> весь класс, группы по 3 человека, весь класс	

#### Домашнее задание.

1. Рекомендуется заполнить 2 листа: на одном дети пишут, какие вопросы они сами решают, на другом – какие им не позволяют решать. На уроке можно сравнить записи всех учеников.

2. Можно сделать записи о принятии трудного решения (ситуация может быть как придуманной, так и реальной).

#### Для педагога.

Одна из причин употребления ПАВ заключается в том, что человек не умеет сделать правильный выбор самостоятельно!

## 2. Упражнение «Чтобы я сделал(а) бы?»

**Цель:** дать детям шанс попрактиковаться в решении сложных проблем.

**Развитие навыков:** критического и созидательного решения, принятия решений, обсуждения, умения работы в больших группах, сотрудничества.

### Порядок работы:

1. Разделить класс на 4 группы, каждой группе выдайте карточку с одной проблемой. В группах рассматривают ситуации и делают вывод, как решить данную проблему. Напомните детям, что нет правильных и неправильных ответов. Дайте время на обсуждение.

2. Разделить класс на 4 группы и придумать новые сценарии, в которых будут приниматься трудные решения. Группа пишет карточку с названием сценария и отдает ее другой группе. Так они обмениваются сценариями. Затем в классе все отчитываются.

### Обратная связь:

- Верните сценарии в группы и разрешите вновь доложить (в классе) тему. Тому, у кого было собственное мнение.
- Обсудите поднятые проблемы. Ситуации не дают времени на раздумье. Как решить проблемы в больших группах? Некоторые из участников доминируют над другими, а некоторые вообще не принимают участия в обсуждении. Почему такое происходит?
- Почему на группу одни влияют больше, другие – меньше?

**В качестве домашнего задания:** дети могут сделать записи о принятии трудного решения (ситуация может быть как придуманной, так и реальной).

### К упражнению «Что я сделал(а) бы?»

<b>Временные рамки</b> 1) 15 мин. 2) 10 мин. 3) 20 мин.	<b>Оборудование:</b> карточки с определенным решением, бумага ручки <b>Особые рекомендации:</b> Каждый должен иметь шанс принять участие в обсуждении
<b>Организация:</b> 4 группы, класс (доклад), класс (обсуждение)	

Формирование правильного представления позволит устоять в ситуации трудного выбора.

## Карточки со сценками

### Сценка №1

На перемене несколько молодых парней курят. Ты не куришь, но тебе хочется постоять с ними. Вдруг один парень сообщает, что идет учитель, и кладет пачку сигарет тебе в карман. Учитель, чувствуя запах табака, просит вернуть карманы. Он находит пачку у тебя и забирает, хочет отнести директору. Курильщик шепчет тебе, что если ты всех выдашь, то можешь не приходить в их компанию.

Что бы ты сделал?

### Сценка №2

Мальчик с вашей улицы нюхает клей. Родители об этом не знают, хотя часто видят его с пакетом и тюбиком клея. В один из дней вы замечаете, что мальчик совершенно болен, и у него блуждающий взгляд. Вы анализируете ситуацию и думаете: «Что же делать?». Возможно, вы ничего не будете делать, так как он вам не друг. И он будет сердиться на вас, если вы нажалуетесь на него. Но все-таки есть предположение, что при нюхании клея он может умереть.

Что бы ты сделал?

### Сценка №3

Ты вместе с друзьями в гостях. Родителей нет дома. Один из ребят говорит твоему другу: «У твоего отца есть запасы спиртного. Давай немного выпьем». Друг говорит с (неохотой): «Ладно, но только чуть-чуть, иначе отец заметит это». Бутылка идет по кругу, двое уже сделали по глотку, теперь твоя очередь. Все смотрят на тебя, что ты будешь делать.

Что бы ты сделал?

### Сценка №4

Ты часто ходишь с друзьями в одно место, куда родители ходить не разрешают. Может быть это заброшенный дом или лес, или место под мостом. Тебе и друзьям нравится общаться и находиться в этом неприглядном месте. Однажды один из друзей принес флягу с пивом. Ты спрашиваешь, почему он начал пить. Он отвечает, что выпьет всю фляжку, потому что хочет напиться.

Что бы ты сделал?

## VI. ТЕМА «КОММУНИКАЦИИ»

### 1. Упражнение «Наши роли»

**Цель:** помочь детям познать себя и свою роль в жизни.

**Развитие навыков:** самопознания, коммуникативности.

#### Порядок работы

1. Всем классом. Люди играют разные роли. Сейчас учитель, а вне школы я мать, дочь жена, подруга или пассажир и т.д.
2. Работа по парам. Дети обсуждают свои представления о роли учителя, о роли ученика.
3. Всем классом. Несколько пар сообщают результаты обсуждения. Вы можете задать дополнительный вопрос: «А что же ученики ждут от учеников?».
4. Группы по 4 человека. Напишите различные роли учеников. Например, в школе они «ученики», дома – «дети», со своими домашними зверюшками они «хозяева», если они где-то путешествуют, то они «туристы».
5. Верните эти сообщения в группы и запишите отличающиеся друг от друга роли на доске. Спросите у класса: «Кто же вы на самом деле?». Представьте, что вы в пустыне, и некому вас окликнуть по имени. Кто вы в данной ситуации? Объясните детям, что наши роли существуют только по тому, что мы живем в обществе.

#### Обратная связь:

Подчеркните, что каждый человек в своей жизни проигрывает разные роли. Некоторым людям не по душе свои роли. Как избавиться от таких ролей?

#### К упражнению «Наши роли»

<b>Временные рамки</b> 1) 5 мин. 2) 5 мин. 3) 10 мин. 4) 10 мин. 5) 10 мин. 6) 5 мин.	<b>Оборудование:</b> иллюстрации людей в профессиональных ролях и ситуациях
<b>Организация:</b> класс, пары, группы из 4 человек, класс	<b>Особые рекомендации:</b> Помнить, что некоторые ученики могут быть обременены трудными ролями. Например, работа после учебы в школе

#### Домашнее задание

Они могут спросить родителей о их ролях в жизни, и как это отражается на их жизни.

#### Для педагога:

Длительное исполнение тягостных ролей в результате социального давления может привести к обращению к ПАВ.

## 2. Упражнение «Я и другие Я»

**Цель:** научить оценивать свои позитивные, негативные качества. И безопасно использовать их.

**Развитие навыков:** самопонимания, самоуважения, коммуникативности, самооценки.

### **Порядок работы:**

1. Весь класс. Создать обстановку доверия в классе. Это занятие посвящено тому, какие мы в межличностных отношениях. Что люди думают о нас, как воспринимают, что им нравится в нас, а что огорчает, что мы хотим о себе узнать или изменить в себе. Дети берут маленькие листы бумаги, делят их пополам вертикальной чертой, слева вверху знак «+», справа – «-».

Первое задание: там, где стоит «+», записать свои сильные качества, которые помогают в общении с окружающими; в колонке с «-» записать те качества, которые мешают обращаться с людьми и осложняют отношения.

2. Индивидуальные задания. Возьмите большие листы и прикрепите друг другу их на спину. На них вам будут писать свои впечатления о вас: какой вы во взаимоотношениях с другими, ваши качества. Можете заранее выразить пожелания: что бы о вас писали больше хорошего, поставьте знак вопроса если вы не нарисуете ни чего тогда вам напишут и плюсы и минусы. Маленькие заполненные листы прикрепите на грудь. Все встают в общий круг и под музыку думают о том, что им сейчас предстоит написать.

3. Весь класс. Работа начинается. Участники произвольно подходят к друг к другу. Посмотрите друг на друга внимательно, чтобы лучше и точнее сформулировать свои впечатления, напишите самое главное. Если у вас возникают трудности, можете почитать, что человек написал сам о себе. Используется музыкальное сопровождение (успокаивающая музыка).

4. По окончании все снимают большие листы, садятся в общий круг про себя читают, что им написали. После этого делятся впечатлениями и зачитывают только по одной фразе. Что нового вы для себя открыли? Какие чувства вы испытываете?

### **К упражнению «Я и другие Я»**

<b>Временные рамки</b> 1) 15 мин. 2) 5 мин. 3) 10 мин. 4) 10 мин.	<b>Оборудование:</b> скрепки, ватман, фломастеры, булавки, бумага, музыкальное сопровождение (успокаивающая музыка, снимающиеся шаловливость)
<b>Организация:</b> класс, инд. работа, класс, круг	<b>Особые рекомендации:</b> Обратить внимание на стеснительных, скованных детей

### **Для педагога:**

Низкая самооценка, несоответствие уровня притязаний могут привести к обращению к ПАВ.

### 3. Упражнение «Различные пути общения»

**Цель:** помочь ученикам освоить различные пути общения между собой.

**Развитие навыков:** общения, понимания себя и других, коммуникативность.

#### **Порядок работы:**

1. Молча зайти в классную комнату и написать на доске: «Прошу всех молчать». Попросите ученика выйти к доске, повернуться лицом к классу и дать понять классу (не произнеся ни слова), что он собирается сделать (вытереть с доски, написать что - либо на доске и т.д.). если ученики кто-либо попытаются заговорить, жестом поясните, что это запрещено. Это упражнение повторите несколько раз с другими учениками, предлагая им сделать более сложные манипуляции. Затем вновь разрешите говорить. Спросите у класса, что случилось. Трудно ли было общаться, не разговаривая? Трудно ли было понять? Объясните, что мы можем общаться различными путями, разговоры – это всего лишь один из них. Перечислите другие виды общения и запишите их: мимика, пение, танец, рисование, прикосновение, письмо.

2. Работа в парах. Разделите пары «молекулы» так, что бы несколько пар занимались каким -то одним видам общения (см. список). Каждой паре дайте карточку с заданием и попросите пообщаться с другой парой так, что бы она поняла задание. Можно использовать какое -то простое задание: «Я замерз», например, если это начальный класс, и более сложное, если это ученики старших классов (например, спросить: «Пойдем ли мы вечером в кино?»). когда партнеры получили задание и выполнили его, найдите новое и т.д.

3. Выберите несколько пар учеников для демонстрации их общения в классе. Разделиться на 3гр. «Рисунок на спине».

#### **Обратная связь**

«Какие методы более трудны для общения, а какие легки?» - задайте детям вопрос.

#### **К теме «Различные пути общения»**

<b>Временные рамки</b> 1) 15мин. 2) 15 мин. 3) 10 мин. 4) 5 мин.	<b>Оборудование:</b> карточки с заданием <b>Особые рекомендации:</b> Будте внимательны с учениками, имеющими проблемы в общении
<b>Организация:</b> класс, пары, класс	

#### **Домашнее задание**

Попросите учеников понаблюдать за различными видами общения в семье. Написать письмо друг другу.

#### **Для педагога:**

Недостаточные коммуникативные навыки могут к приему ПАВ, создающих иллюзию более свободного общения.

#### 4. Упражнение «Вы убеждены?»

**Цель:** научить детей способности убеждать, и пользоваться этой способностью в принятии решений.

**Развитие навыков:** критического мышления, самопонимания, коммуникабельности.

**Порядок работы:**

1. Узнайте у класса, зачем нужно умение убеждать. Важным моментом в дискуссии является то, чтобы дети поняли, что умение убеждать других научит их влиять на людей. Имеются различные техники убеждения. Как заставить кого-либо купить что-либо? используйте метод «мозгового штурма» - пусть весь класс на доске напишет перечень техники убеждения. Он может включать: внешнюю привлекательность или «этот товар» придает вам более внушительный «вид», «это принесет вам радость и счастье», «это поможет сделать жизнь более легкой». В целях иллюстрации техники убеждения поиграйте с детьми в телерекламу и радиорекламу.

2. В группах по 4 человека. Попросить учеников сделать рекламу, что бы продать какое-либо изделие.

3. Каждая группа показывает выполнение своего задания.

**Обратная связь:**

Мнение учеников о рекламе, об убеждении. Можно ли это использовать на практике? Опасна ли реклама некоторых изделий, таких как алкоголь, сигареты?

#### К упражнению «Вы убеждены?»

<b>Временные рамки</b> 1) 15 мин. 2) 10 мин. 3) 10 мин. 4) 5 мин.	<b>Оборудование:</b> большие листы бумаги, цветные ручки
<b>Организация:</b> индивидуальная работа, пары, две пары вместе, две пары вместе, весь класс	<b>Особые рекомендации:</b> Лучше обсудить позитивные примеры убеждения

**Домашнее задание:**

Дети могут изучить рекламу по радио, TV, в печати и написать об этом отчет. Они могут подготовить «антирекламу» - предостерегающую от чего-либо, например, антитабачная реклама. Дети могут узнать пути сопротивления рекламе. Почему рекламные объявления не действуют на каждого?

### ✓ **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

По окончании ознакомления с курсом занятий по программе «Жизненные навыки» учащиеся должны:

1. Иметь общее представление о внутреннем мире человека, о том, какую пользу приносят знания и какое значение они имеют в жизни человека.
2. Уметь получать необходимую информацию о себе самом, знать способы получения такой информации.
3. Быть готовым к сотрудничеству со сверстниками и взрослыми.
4. Иметь навыки саморегуляции.
5. Иметь стремление к личностному росту, самопознанию, саморазвитию.
6. Уметь свободно выражать свои мысли, чувства и переживания.
7. Владеть навыками эффективного общения, активного слушания, диалога, дискуссии.
8. Иметь осознанное стремление к здоровому образу жизни, иметь осознанное отношение к проблеме зависимости.
9. Адекватно воспринимать окружающую действительность, уметь адаптироваться к реальным социально-экономическим, психологическим условиям, быть способным к ответственному принятию решения в ситуации выбора.
10. Иметь представление о рациональных способах организации свободного времени.
11. Осознавать свою социальную, половую и семейную роли, взаимоотношения с окружающим миром (природой, вещами, людьми).
12. Иметь стремление к активному творческому самовыражению, поиску, раскрытию и утверждению своей индивидуальности, искать пути для самореализации.
13. Иметь навыки социальной адаптации.

## РОЛЬ АДМИНИСТРАЦИИ В СОЗДАНИИ УСЛОВИЙ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### «Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования» в учебно-воспитательных заведениях

Эффективная реализация системного комплексного подхода к организации социального воспитания школьников, на наш взгляд, более успешна в условиях психолого-педагогического сопровождения. Огромную роль в этом вопросе играет администрация учебно-воспитательных заведений.

Идея сопровождения ребенка в процессе школьного обучения не нова.

Следует отметить, что развитие ребенка в школе осуществляется не изолировано, а в системе отношений со взрослыми (педагогами, другими работниками школы, родителями), и в процессе овладения навыками учебной деятельности, то есть, во взаимодействии и взаимоотношениях со школьной средой. Вот почему необходима организация психолого-педагогического сопровождения всех субъектов образовательного процесса: школьников, их родителей и педагогов.

Прежде всего, что значит «сопровождать»? В словаре русского языка это слово обозначается так: сопровождать – значит идти, ехать вместе с кем – либо в качестве спутника или провожатого. То есть, сопровождение ребенка по его жизненному пути – это движение вместе с ним, рядом с ним, иногда – чуть впереди, если надо объяснить возможные пути. Взрослый внимательно приглядывается и прислушивается к своему юному спутнику, его желаниям, потребностям, фиксирует достижения и возникающие трудности, помогает советами и собственным примером ориентироваться в окружающем мире, понимать и принимать себя. Но при этом не пытается навязывать свои пути и ориентиры. И лишь когда ребенок потеряется или попросит помощи, помогает ему вновь вернуться на свой путь. Ни сам ребенок, ни его умудренный опытом спутник не могут существенно влиять на то, что происходит вокруг его жизненного пути. Взрослый не в состоянии указывать путь, по которому непременно нужно идти. Выбор дороги – право и обязанность каждой личности, но если на перекрестках и развилках с ребенком оказывается тот, кто способен облегчить процесс выбора, сделать его более осознанным – это большая удача. Именно в таком сопровождении школьника на всех этапах школьного обучения и видится основная цель школьной педагогической практики.

Попадая в школьный мир, ребенок оказывается перед множеством разнообразных выборов, касающихся всех сторон жизни: как учиться, как строить свои отношения с учителями, как общаться со сверстниками, как относиться к тем или иным требованиям и многое другое. Можно сказать, что школьная среда предлагает школьнику на выбор множество дорог и путей, по которым можно идти и развиваться.

Помощниками должны стать окружающие взрослые, которые в силу своей социальной, профессиональной или личной позиции могут оказать ребенку разнообразную поддержку. Прежде всего – это педагог, родитель и психолог.

**Роль педагога** сводится в самом общем виде к четкой и последовательной ориентации школьника на определенные пути развития (в нашем случае – социального). Именно педагог задает большинство параметров и свойств школьной среды, создавая и реализуя концепции воспитания и обучения, нормы оценки поведения и учебной успешности, стиль общения и многое другое.

**Родители** выполняют в данной системе роль носителя и транслятора определенных микрокультурных ценностей – этических, эмоциональных, бытовых, религиозных и пр., но при этом взаимодействие носит скорее не формирующий, а регулирующий характер. Родитель, на наш взгляд, в меньшей степени вмешивается в выбор ребенком конкретных целей и задач школьной жизнедеятельности, но стремится отсечь, закрыть те пути развития, в движении по которым нежелательно, вредно и даже опасно для ребенка как с физической и правовой точки зрения, так и с точки зрения семейных, культурных религиозных, национальных традиций.

**Роль школьного психолога** четко определяется заданной нами системе. Его задача – создавать условия для продуктивного движения ребенка по тем путям, который он выбрал сам в соответствии с требованиями педагога и семьи, помогать ему делать осознанные личные выборы в этом сложном мире, конструктивно решать неизбежные конфликты, осваивать наиболее индивидуально значимые и ценные методы познания, общения, понимания себя и других. Деятельность психолога во многом задана той социальной, семейной и педагогической системой, в которой реально находится ребенок и которая существенно ограничена рамками школьной среды. Фактически, речь идет об интеграции педагогических и психологических задач, ведь не секрет, что зачастую взаимодействие педагогов и психологов в ситуации школьной жизнедеятельности напоминает ситуацию из известной басни Крылова «Лебедь, рак да щука», хотя в общем-то дело не в отсутствии профессионализма педагогов, психологов или школьных администраторов, а скорее в разобщенности целей школьников, их родителей и педагогической среды (педагогов, психологов, администраторов). Идея психолого-педагогического сопровождения обуславливается как закономерностями развития детей (возрастные кризисы возникновения психологических новообразований), педагогического коллектива (динамика группового кризиса), детско-родительских отношений, так и ситуативными кризисами отношений. Педагоги получили профессиональное образование, детей учат специалисты, родители не имеют не только родительского образования, но даже минимальной психологической поддержки. Хотя общение родителей и детей является детерминантой развития ребенка.

С целью оптимизации процесса психолого-педагогического сопровождения, интеграции и координации специалистов, занимающихся проблемами социальной адаптации школьников, можно организовать педагогическую группу «Сопровождение» (см. схему 1). В качестве приоритетного, определено социальное воспитание школьников. Именно школьная среда порождает много ситуаций, требующих от ребенка эмоциональной устойчивости, поведенческой адекватности, коммуникативности, навыков социального саморегулирования, а места их обучения в учебном процессе не отводится, либо отводится, но недостаточно.

*Структурная модель взаимодействия проблемной группы «Сопровождения» со школьной средой*  
Схема 1



Психолого - педагогическое сопровождение учителей позволяет педагогам преодолевать психологические барьеры, связанные с готовностью к нововведениям, развивать характеристики общения, позитивные взаимоотношения с коллегами, администрацией, родителями и детьми.

Вместе с тем, в рамках психолого-педагогического сопровождения на первый план выходят два аспекта работы: первый аспект- психолого-методическая помощь, связанная с внедрением личностно-ориентированных технологий обучения в реальный воспитательный процесс (как в сфере взаимодействия, так в сфере взаимоотношений с детьми); второй аспект-профилактическая направленность, связанная с приобретением учителями навыков социального и эмоционального саморегулирования, способность сохранять и активизировать компенсаторные, защитные и регулятивные механизмы с целью сохранения эмоционального и профессионального здоровья, профессионального долголетия.

В процессе непрерывного психолого-педагогического сопровождения родителей, имеется возможность обсуждать и развивать родительские отношения к воспитанию и обучению детей, к особенностям работы учителей, администрации школы, что позволяет сблизить индивидуальные смысловые контексты обучающихся с целью поиска вариантов разрешения конфликтов в образовательных ситуациях. Прогнозируется положительная динамика в плане развития демократического стиля взаимоотношений учителей, родителей и детей. Выражается это в качественном изменении запроса взрослых по поводу решения проблемы: от внешне обвинительных эмоционально-деструктивных реакций родителей до конструктивного устремления к гармоничным отношениям с собой, с детьми и с другими.

Психолого-педагогическое сопровождение позволяет обеспечить системный, **целостный подход к социальному воспитанию школьников, который представлен в трех аспектах: первый аспект** – система развивающих занятий по программе «Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования», а так же через изменения содержания учебных материалов и форм организации занятий в рамках предметов основного и валеологического циклов; второй аспект – введением мониторинга динамики социального «профиля». Он позволяет своевременно и оперативно оказать процессуальную, адресную помощь каждому нуждающемуся школьнику, имеющему социальные проблемы; третий аспект – коррекционно-развивающая работа, позволяющая устранить возникшие эмоциональные и социальные проблемы в личностном развитии школьника.

Следует отметить что аспект психолого-педагогического сопровождения школьников реализуется педагогом-психологом, а также классным руководителем или педагогами – предметниками (предметы основного и валеологического циклов) или подготовленными мед. работниками. Второй аспект – педагогом-психологом в рамках образовательного процесса и во внеучебной деятельности, в наблюдении при посещении уроков. Третий аспект реализуется частично преподавателем психологии и социальным педагогом в рамках воспитательного процесса (развивающая работа, частично коррекционная, которую возможно организовать в рамках групповой работы), и психологом в индивидуально-коррекционной работе с конкретным ребенком.

В целом, направление работы по психолого-педагогическому сопровождению школьников, их родителей и педагогов имеют единые задачи, которые отражены в основных направлениях психолого-педагогического сопровождения.

*Основные направления (задачи)  
психолого-педагогического сопровождения:*

- Формирование умения жить в сообществе, сотрудничать;
- Развитие терпимости (толерантности) к другим людям;
- Развитие способности к взаимопониманию;
- Развитие аудио-визуальной культуры;
- Обучение разрешению жизненных и эмоциональных проблем;
- Стимулирование познавательной активности;
- Совершенствование навыков эмоционального и социального саморегулирования:
  - стимулирование эмоциональной и социальной устремленности (эмоциональная восприимчивость, позитивная эмоциональная направленность, смыслообразование);
  - пробуждение к рефлексии мыслей, чувств, действий;
  - развитие адекватной самооценки (через предвосхищение, социальной самоконтроль, поведенческую коррекцию);
- Развитие навыков стрессоустойчивости и нейтрализация эмоциональных и социальных проблем;
- Побуждение к самостоятельности в принятии решений:
  - умение не перекладывать на других решение собственных проблем;
  - понимание собственных задач в конкретной ситуации;
  - определение соответствующей линии социального поведения;
  - осуществление выбора на основе рефлексии ситуации;
  - осознание ограничений;

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ  
СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ  
И МЕД. РАБОТНИКОВ О ПАВ**

К ПАВ (психоактивные вещества) относятся алкоголь, табак, наркотики, препараты бытовой химии – ингалянты, некоторые медикаменты и лекарственные средства с психоактивным действием. Необходимо помнить, что употребляя внутривенно ПАВ, вероятность ВИЧ – инфицирования, заражение гепатитом (желтуха) и другими инфекциями, передающимися через кровь, очень велика. Не стоит забывать и о половом пути передач выше указанных инфекций.

**АЛКОГОЛЬ**

Покупка  
и потребление

Это наркотик принимают даже дети. Чаще пьют дома, так как легче достать

После небольших доз наступает расслабление и раскрепощенность. При увеличении дозы спиртного человек становится болтливым, нарушается координация движений, артикуляция. Может появиться немотивированная агрессивность, склонность к дракам. Тяжесть опьянения зависит не только от дозы принятого алкоголя, но и от того, был ли пуст желудок, каков вес тела, частоты потребления спиртного

Эффект  
Проблемы,  
связанные  
с приемом

Небольшие дозы алкоголя чаще всего не оказывают видимого на первый взгляд погубного влияния. Но ежегодно много детей поступают в больницы с тяжелым алкогольным отравлением даже после приема небольших доз.

Алкоголь снижает самоконтроль, «запреты», что ведет к беспорядочным и ранним половым связям. Соответственно, имеется риск нежелательной беременности, заражение ВИЧ инфекцией вирусным гепатитом и другими заболеваниями, передающимися половым путем.

Закон

Алкоголь могут покупать в магазинах и киосках лица, достигшие 18 лет. Продажа алкоголя детям до 18 лет запрещена.

**АМФЕТАМИН**  
(= скорость)

Покупка  
и потребление

Используется молодежью на вечеринках, в клубах, дискотеках, когда необходим «прилив» жизненной энергии

Производится в подпольных лабораториях. Редко в чистом виде, обычно смешивают с другими медикаментами. Продаются в виде белого или серого порошка, который нюхают, глотают в таблетках, вводят в вену. Внутривенный способ наиболее опасен, так как существует риск заражения СПИДом, гепатитом через шприцы и иглы.

Эффект

Это стимулятор. Дает ощущение полноты жизненных сил, энергии, возбуждения, что необходимо некоторым молодым людям на дискотеке или в клубах.

Понижает аппетит. Часть подростков использует его для снижения веса.

Проблемы,  
связанные  
с приемом

Последствия амфетамина: снижение настроения, трудности с засыпанием, резкая утомляемость, снижение жизненных сил. При длительном употреблении появляется депрессия и бредоподобное поведение.

Закон

Наркотик нелегален.

### **ГАШИШ (АНАША)**

Покупка  
и потребление

Часто используется молодыми людьми.

Продают в виде рассыпчатой смолы, твердого блока, травы или черного маслянистого вещества. Чаще всего гашиш курят (как с табаком, так и без него) в виде сигареты (самокрутки). Также добавляют в пищу или в сладости (конфеты, бисквиты).

Эффект

Расслабляет человека, делает его болтливым. Более концентрированные формы дают небольшой галлюциногенный эффект.

Проблемы,  
связанные  
с приемом

Усиливает чувство беспокойства, напряжения, появляется бредоподобные идеи, забывчивость. Замедляется реакция, что приводит к различным несчастным случаям. Снижается концентрация внимания, что ведет за собой трудности в учебе, познании, сдаче экзаменов. Сильная психическая зависимость: при отказе от анаши у человека появляется плохое настроение, невозможность расслабиться и снять напряжение. При длительном курении поражаются легкие (как при курении «чистой» анаши, как и смеси табака с анашой).

Закон

Незаконный наркотик.

### **КОКАИН И КРЭК**

Покупка  
и потребление

Привозят с плантации коки. Крэк производят путем известкования кокаина.

Продают в виде белого порошка. Чаще его нюхают, но употребляют и в виде инъекций. Крэк чаще курят, но также вводят инъекционно.

Эффект

Дает чувство силы и уверенности в себе. Появляется желание увеличить дозу и частоту потребления, желание усилить эффект приема наркотика.

Проблемы,  
связанные  
с приемом

Развитие зависимости. Потребление кокаина и крэка инъекционным способом ведет к риску заражения СПИДом и гепатитом. Постоянное употребление способствует быстрой потере веса, чувству беспокойства, бредоподобным идеям, неутомности. Депрессия и колебания настроения – постоянные спутники приема кокаина.

Закон

Незаконный наркотик.

### **ЭКСТАЗИ**

Покупка  
и потребление

Производится в подпольных лабораториях.

Часто покупают в клубах, на дискотеках. «Чистый» экстази никогда не продается. Продают таблетки экстази с добавлением различных наркотиков: LSD, амфетамина и других.

Эффект

Дает чувство прилива сил, сопровождаемого спокойствием, чувство сопричастности к людям, окружаю-

Проблемы, связанные с приемом	Появляется ощущение общей слабости, напряженности в руках и ногах, особенно, в области запястья. Пока неизвестны последствия длительного потребления экстази, но исследования подтверждают появление депрессии. Особенно тяжело прием экстази отражается на гипертониках, на людях с больным сердцем, склонных к судорогам и больных эпилепсией. Экстази вызывает обезвоживание организма, поэтому его потребители вынуждены пить воду, соки и другие жидкости. Но одновременно прием большого количества жидкости очень опасен для организма. Большинство скончавшихся от экстази причиной смерти имеют остановку сердца или обезвоживание.
Закон <b>ГЕРОИН</b>	Незаконный наркотик. Привозится с опийных плантаций. Первое время (с начала потребления) имеется только чувство слабости. От момента регулярного приема до появления зависимости проходит несколько недель (реже месяцев).
Покупка и потребление	Продается в виде белого, сероватого или коричневого порошка. Используют в виде курения, в виде инъекций (чаще внутривенных). Перед инъекционным употреблением порошок смешивают с соком лимона или уксусным ангидридом. Велик риск заражения СПИДом и гепатитом через общий шприц или иглы.
Эффект	Схож с действием морфина и других наркотических анальгетиков (обезболивающих средств). Героин относится к группе анальгетиков и соответственно уменьшает физическую и моральную боль. В теле ощущается прилив тепла, появляется чувство удовлетворения, забываются все проблемы.
Проблемы, связанные с приемом	Огромный риск передозировки, так как неизвестен реальный процент содержания чистого героина в порошке (продавцы добавляют в героин тальк и другие наполнители для увеличения веса). Потребитель героина точно не знает, какую дозу он принял. При передозировке – кома и смерть. При длительном приеме героина формируется «синдром отмены», который характеризуется гриппоподобными симптомами: мышечная боль, слезотечение, насморк, чихание, жидкий стул, рвота, бессонница, депрессия, неусидчивость.
Закон <b>LSD</b>	Незаконный наркотик. Лизергиновая кислота диэтиламида. Для получения эффекта достаточно чрезвычайно малых доз.
Покупка и потребление	Изготавливают и продают в виде маленьких квадратиков (как бы из бумаги) с рисунками из мультиков. Эффект начинается через 30-40 минут после того, как проглочен такой квадратик. Продолжительность до 12 часов. Точную дозу очень трудно вычислить, поэтому трудно предсказать эффект и его продолжительность.
Эффект	Изменяется ощущение звука и слуха. Например, музыка кажется более красивой. Появляются иллюзорные расстройства. Истинные галлюцинации редки. Ощущается различная скорость течения времени. Иллюзии усиленного самоощущения и чувства озарения.

Проблемы,  
связанные  
с приемом

Появляется беспокойство. Человек не контролирует себя, и бывают несчастные случаи. Лица с психическими отклонениями до начала приема LSD усугубляют их после приема. Последствие наркотика может проявиться даже месяц спустя.

Закон

**ЛЕТУЧИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ РАСТВОРИТЕЛИ**  
(препараты бытовой химии – ПБХ)

Незаконный наркотик

Их используют дети и подростки. Опасны, так как смерть может наступить вовремя первого «сеанса» вдыхания. Каждую неделю умирает 1 ребенок во время вдыхания ПБХ.

Покупка  
и потребление

Чаще всего ПБХ можно найти дома. Согласно закону они не запрещены в продаже, их легко можно купить в магазине и ларьке. Дети вдыхают пары ПБХ носом или ртом (используя полиэтиленовый кулек). Некоторые пользуются аэрозольными ингаляторами – впрыскивают пары в рот.

Эффект

Чувство головокружения, опьянения. Многие испытывают галлюцинации (мультики). Некоторые ощущают слабость и головную боль.

Проблемы,  
связанные  
с приемом

После вдыхания ПБХ может быть слабость, тошнота и рвота. Велика опасность несчастных случаев, так как в период галлюцинаций они не контролируют себя, особенно, если они нюхают ПБХ в непосредственной близости от электропроводов, железнодорожных путей, автомагистралей, на чердаке высоких зданий. Часть нюхающих внезапно умирают от остановки сердца. При хронической интоксикации (длительном потреблении) снижаются интеллект, память, поражаются почки и печень.

Закон

Продажа ПБХ разрешена законом, но вдыхание паров запрещено.

**ТАБАК**

Среди 13-летних детей 5% курят сигарету в неделю. 30% старших подростков курят 11-12 сигарет в день. Это стало престижным даже среди девушек, так как сигареты снижают аппетит и «улучшают» фигуру.

Покупка  
и потребление

В семьях, в которых родители курят, достать сигареты не проблема, и имеется большее искушение покурить. Другой причиной начала курения можно назвать пример друзей, просмотр TV и журналов, рекламирующих сигареты. Детям до 18 лет продавать табак и сигареты запрещено, но этот запрет часто обходят.

Эффект

После первой сигареты бывает ощущение слабости и головокружения. 1-2 сигареты повышают и давление. В дальнейшем сигареты их тонизируют, снижают стрессовые реакции и напряженность – во время процесса курения. Это подходит молодым людям, особенно, когда они неуклюжи, не умеют контактировать с другими.

## НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ УРЕГУЛИРОВАНИЯ

### ШКОЛЬНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ, СВЯЗАННЫХ С НАРКОТИКАМИ

№	Происшествие	Метод урегулирования	Другие возможные действия
1.	Обнаружение у ребенка алкоголя, сигарет, других одурманивающих средств, продающихся в магазине или аптеке.	Обсудите инцидент с учеником в присутствии школьного психолога, педагога или другого ответственного лица. Обратите внимание (при разговоре) на вид наркотика (ПАВ), не забывайте о существовании зависимости от препаратов бытовой химии!	Решайте сами: проинформировать ли других учителей школы, родителей. Определите вашу тактику на будущее. Необходимо ли информация в местные организации, работающие с молодежью (по проблемам наркотиков)?
2.	Обнаружение у ребенка наркотических средств, запрещенных законом.	Конфискуйте наркотики при свидетелях или уничтожьте его при свидетелях. Запишите в специальный журнал отчет о вашем действии (согласно правилам школы). Обсудите этот случай с учениками в присутствии школьного психолога или других педагогов.	См. выше.
3.	Обнаружение ученика в состоянии опьянения или в состоянии «ломки» в школе или на пришкольном участке.	В первую очередь создайте гарантию безопасности другим ученикам и этому ученику. После прогрезвления поговорите с ним, проконсультируйте его у психолога	См. выше
4.	Обнаружение ученика, продающего наркотики в школе.	Конфискуйте наркотик и сохраните его в надежном месте. Составьте письменный отчет об этом происшествии.	Проинформируйте весь школьный персонал. Сообщите об этом в полицию. На педагогическом совете решите, надо ли информировать об этом учеников.
5.	Обнаружение наркотика, игл, шприцов и т.п. в школьном помещении.	Соблюдайте осторожность. Храните найденное в недоступном месте (до прихода полиции). Согласно правилам школы оформите письменный отчет об этом происшествии.	Сообщите о происшествии персоналу школы, полиции. Решите вопрос: необходимо ли информировать учащихся.
6.	Когда ученик признался в употреблении наркотиков.	Дайте совет и моральную поддержку. Гарантируйте конфиденциальность. Дайте ему направление в соответствующие	Узнайте, получил ли ребенок соответствующую помощь.

### **Статья 28**

1. Признание права ребенка на образование:
  - a) первичное образование обязательное и доступное всем;
  - b) поощрение различных форм среднего образования, включая общее и профессионально -техническое образование, поощрение доступности его для каждого ребенка, финансовая помощь в случае необходимости;
  - c) поощрение доступности высшего образования с учетом индивидуальных возможностей;
  - d) поощрение доступности информации о профессионально -техническом образовании для всех детей;
  - e) принятие мер к регулярному посещению школы.

### **Статья 29**

Образование ребенка должно быть направлено на:

- a) развитие его индивидуальности, таланта, умственных и физических способностей в полном объеме;
- b) подготовку ребенка для ответственной жизни в свободном обществе. В духе понимания мира, равенства прав, дружбы между людьми, равенство национальных и религиозных групп;
- c) развитие уважительного отношения к природе.

### **Статья 30**

Дети из стран с различными этническими, религиозными, лингвистическими особенностями, дети, принадлежащие к национальным меньшинствам не должны ущемляться в правах, они имеют право выбирать свою культуру, религию, язык, профессию.

### **Статья 31**

1. Право ребенка на отдых, на досуг, игру, участие во всех делах, соответствующих его возрасту, а так же право свободного участия в культурной жизни страны и искусства.

### **Статья 33**

Государство должно:

Принимать все меры (законодательные, административные, социальные, образовательные) по защите ребенка от наркотиков и психотропных средств, что определено в международных соглашениях по предотвращению незаконного оборота и торговли наркотиков.

Best wishes Richard Ives

**Автор**

Ричард Джон Айвс

**Автор адаптированного варианта  
русского перевода**

Анна Першанова

*Anna*  
*Pershanova*

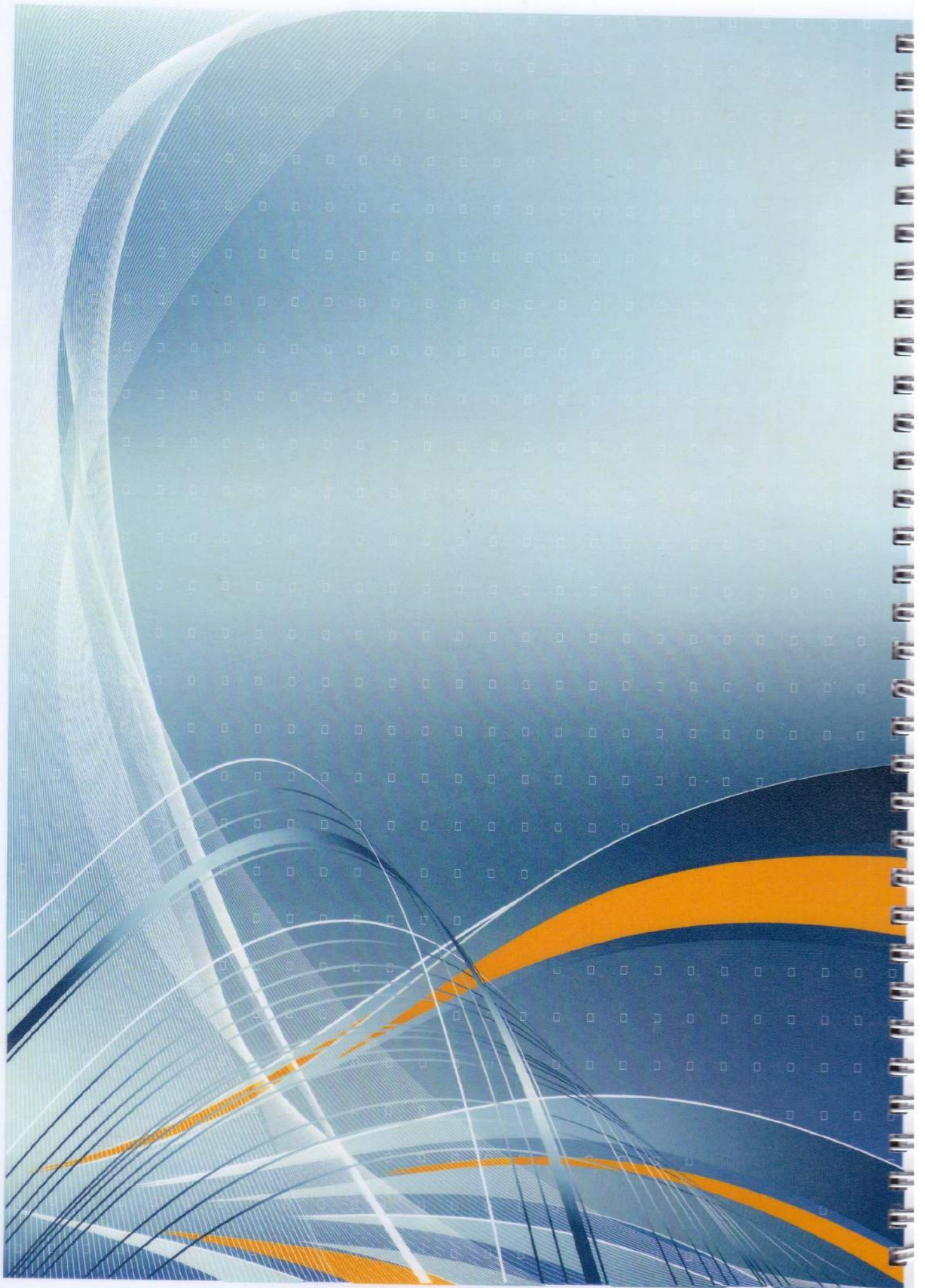
**Общая редакция:**

Ричард Джон Айвс  
Арне Сканке Андресен  
Анна Першанова

**Научная редакция:**

Валерий Глухов

**«ОБУЧЕНИЕ МОЛОДЁЖИ ЖИЗНЕННЫМ НАВЫКАМ  
И ПРИОБРЕТЕНИЕ ОПЫТА ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ»**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087238975

Владелец Кузьмина Наталья Валерьевна

Действителен с 14.04.2025 по 14.04.2026