

НОУРО «Сормовская православная гимназия имени святого апостола и
евангелиста Иоанна Богослова»

Социальный проект
«Кроткое сердце»

2013 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Детство – время активного социального «развертывания» растущего человека и освоения им социокультурных достижений и ценностей, период пробы и самоопределения в постоянно расширяющихся и усложняющихся контактах.

В настоящее время в России рассматривается как стратегический ресурс государственно-общественного развития. Современные модели взаимодействия «общество-государство» предусматривает, в основном. Пассивное участие детей и молодых людей в мероприятиях, организуемых социальными институтами.

В то же время воспитательное значение примера социальной инициативы, глубина ее воздействия на самого инициатора и его ближайшее окружение могут оказывать моральное и духовное влияние, сопоставимое с эффективностью специально организованной воспитательной работы образовательного учреждения, учителей, семьи.

В подростковом возрасте складываются способности к свободному мышлению и самостоятельности, а творческая деятельность, в том числе социально-значимая, становится реальной личностной потребностью.

Процесс воспитания активности должен строиться на основе сотрудничества, взаимного уважения и доверия взрослых и детей. Чисто детских социальных инициатив быть не может. На самом деле детская социальная инициатива – это всегда инициатива взрослых, поддержанная ребятами, увлекающая ребят. Благодаря помощи и руководству взрослых дети взрослеют.

Участниками проекта «Кроткое сердце» могут стать подростки не только старшего и среднего, но и младшего возраста, причем содержание мероприятий, входящих в проект, таково, что способствует формированию активной гражданской позиции и создает мотивацию на принятие активной социальной роли даже тех ребят, которые в силу ряда не имеют ярко выраженных лидерских способностей.

В настоящее время необходимо скоординировать усилие гимназии, внешкольных учреждений, детских объединений, всех тех, кто считает, что в условиях сложного периода нестабильности и социальных конфликтов во многих сферах нашей жизни особенно остро ощущается необходимость восстановления утраченных общечеловеческих ценностей: гуманизма и милосердия, человеколюбия и сострадания, которые должны воспитываться с детства.

Проект «Кроткое сердце» направлен на формирование духовно-нравственных ценностей, основная идея которого – воспитывать поколение с активной гражданской позицией, тех, кто способен помочь и словом, и делом; тех, кто относится к людям не по социальному статусу, а руководствуется главным жизненным правилом – уважение человека человеком.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стремительные политические, социально-экономические изменения, происходящие сегодня в обществе, диктуют новые требования как к организации самого учебно-воспитательного процесса в средней школе, так и к содержанию образования.

В период стремительной глобализации и информатизации жизненного пространства, засилия рекламы и подмены ценностей, подросток каждый день должен делать выбор, противостоять соблазнам жизни, сохранить здоровье и отстоять свою жизненную позицию, основанную на знании и собственном приобретённом опыте.

В общенациональной программе развития воспитания детей в РФ до 2010 года важнейшими проблемами воспитания названы размытость нравственных представлений и гражданских принципов детей и молодежи и асоциальное поведение подростков. Одной из задач гражданского и патриотического воспитания, согласно программе, является формирование у детей активной жизненной и гражданской позиции, основанной на готовности к участию в общественно-политической жизни страны и государственной деятельности.

Целью развития системы профилактики асоциального поведения и детской безнадзорности является усиление сопротивляемости личности негативным влияниям среды. Важнейшей задачей названо формирование у подростков навыков социальной и личностной компетентности, позволяющих им противостоять приобщению к употреблению психоактивных веществ, алкоголизму, курению в условиях давления социального окружения: умения общаться, понимать других людей, а также собственного достоинства и уважения к другим, умения отстаивать свое мнение, считаться с мнением окружающих, противостоять внешнему давлению.

О каких же ключевых компетенциях идёт речь? Совет Европы определил пять групп ключевых компетенций. Именно этими компетенциями, по мнению ЮНЕСКО, и должны обладать выпускники средней школы.

Именно первую группу и составляют политические и социальные компетенции. Компетенции, владение которыми позволит молодым людям брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решений, регулировать конфликты ненасильственным путём, участвовать в функционировании и улучшении демократических институтов.

Компетенция выходит за рамки знаний и умений, она включает мобилизацию знаний, умений, поведенческих отношений, ориентированных на условия конкретной деятельности. Социальные компетенции подразумевают овладение такими качествами как умение извлекать пользу из опыта и решать проблемы, умение противостоять неуверенности и сложности и оценивать социальные привычки, связанные со здоровьем, потреблением и окружающей средой, умение сотрудничать и работать в группе, включаться в проект и организовывать свою работу. Быть социально активным значит не только понимать и осознавать свою ответственность за свою жизнь и здоровье, но защищать и пропагандировать свою социальную и политическую позицию, помогать другим и поддерживать в сложных жизненных ситуациях.

Как и всякая иная компетенция, социальная компетенция базируется и основывается на опыте и деятельности самих обучающихся. Нельзя научиться быть социально активным, не участвуя в самой деятельности. Приобретение компетенций напрямую зависит от активности самих учащихся. А формирование компетенции связано с педагогическими новациями содержания, формы и технологии воспитания.

Современные дети рождены в быстро меняющемся мире. Но неизменной остается потребность человека в счастье, гармонии, красоте и свободе. Неизменной остается потребность в любви.

Лукавства не ведают малые дети.

Распахнуты настезь их души на свет,

И лгать не умеют и верят в добро,

Не купит ни лезть их, ни серебро.

И речь их чиста, и доверие свято,

И сердце на добрые чувства богато.

Задача учителя – сохранить детскую доброту и чистоту, да еще и приумножить. Накопленный за годы преподавания опыт духовно-нравственного воспитания школьников и существование в гимназии хора «Глас» привели к созданию проекта «Кроткое сердце». В рамках реализации программы по хору сложилась практика социального партнерства, хор выступает с различными программами в других православных гимназиях, на мероприятиях районного масштаба, на конкурсах и фестивалях. Все это помогает реализовать творческий потенциал хоровой единицы. Но хотелось бы порадовать и другие слои населения, которые нуждаются в эмоциональной поддержке, в поддержании духа, в возобновлении надежды, а, иногда, просто в словах благодарности. Это социальные слои разного уровня: ветераны войны и труда, пенсионеры, живущие в домах престарелых, люди, отбывающие срок в местах лишения свободы.

Выступая в этих учреждениях, творчество ребят приобрело социально значимый характер.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Наименование проекта	«Кроткое сердце»»
Исполнители программы	Хор «Глас» и другие желающие гимназисты
Разработчик проекта	Колобова Л.В. – учитель музыки и хоровых дисциплин
Цель проекта	Формирование у детей духовно-нравственных ценностей через творческую деятельность
Основные задачи проекта	1. Создать условия для эмоциональной среды, развивающей качества доброты и милосердия у детей; 2. Развивать и реализовывать вокально-хоровые навыки каждого ребенка. 3. Развивать индивидуальные творческие способности; 4. Укреплять социальное партнерство с семьей и другими институтами; 5. Выявлять духовно-миссионерские возможности школьно-песенного репертуара; 6. Предоставить возможность для самореализации развития организаторских качеств подростков посредством проведения социально-значимых дел; 8. Обеспечение поддержки проектной деятельности со стороны педагогов и родителей.
Основные разделы проекта	1. Нормативно-правовая база 2. Этапы реализации проекта. 5. Промежуточные результаты работы клуба волонтеров по профилактике здорового образа жизни. 6. Приложение. - Занятия школы волонтеров «Пульс». - Акции. - Фотосессия.
Ожидаемые результаты	1. Обогащение духовного мировоззрения детей, родителей и педагогов. 2. Участники сумеют применить полученные вокально-хоровые навыки на практике, используя форму концерта при проведении мероприятия. 3. Участники сумеют применить полученные навыки

	выразительного чтения. 4. Укрепление социального партнерства с семьей и общественными организациями. 5. Окрепнут коммуникативные компетенции: умение пользоваться навыками культурно-грамотного общения в деловых, бытовых и иных жизненных обстоятельствах. 6. Повысится увлеченность детей идеями добра и красоты. 7. Повысится качественная результативность социально-значимой деятельности.
Критерии оценки эффективности проекта	1. Популярность идеи и деятельности участников проекта в гимназии. 2. Рост числа желающих принимать участие в проекте.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1. Конвенция о правах ребенка
2. Конституция Российской Федерации
3. Устав НОУРО «Сормовская православная гимназия»
4. Правила поведения обучающихся в НОУРО «Сормовская православная гимназия»
5. Программа дополнительного образования детей «хоровое пение»

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1 этап реализации проекта - Подготовительный:

- беседа учителя о добродетелях: милосердие, добро, помощь и поддержка в трудной ситуации, а также о людях в нашем обществе, которые в этом нуждаются;
- выбор активной группы ребят из хора, ответственной за сбор материальной помощи в проекте
- создание учителем и активом плана реализации годового проекта

– Теоретический:

Данный этап состоит из нескольких частей:

1. Тренинг сплоченности в группе (3-4 занятия)
2. Тренинг коммуникативных умений и навыков

3 этап реализации проекта - Самостоятельная деятельность участников

Данный этап реализуется в следующей последовательности:

- планирование и разработка волонтерами акций,
- реализация проектов в практической деятельности (проведение лекций, практических занятий, акций, демонстраций, развлекательных мероприятий)
- подведение итогов и обсуждение полученных результатов – оценка эффективности работы школы волонтеров, развитие рефлексивных навыков у подростков, совместное определение перспектив дальнейшей работы.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

Создание рабочей группы в составе:

Кирсанова Е.Б. – зам.директора по ВР, руководитель отряда волонтеров

о. Дионисий Чибиряев. – духовник гимназии

Дудкина О.А. – воспитатель

Громова Е.Н. - психолог

Филипов Артем – обучающийся 8 кл., волонтер

Веселова Настя – обучающаяся 8 кл., волонтер

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОЕКТА:

1. «Милосердие»

Цель: Возрождение лучших отечественных традиций благотворительности, воспитание доброты, чуткости, сострадания.

- 1) Проведение теоретических занятий, мастер-классов по организации благотворительной социально-значимой деятельности;
- 2) Оказание помощи престарелым. Инвалидам, ветеранам труда и Великой Отечественной войны;
- 3) Помощь неуспевающим сверстникам;
- 4) Участие в акциях «Протяни руку сверстнику», «Подари улыбку другу» и др.
- 5) Проведение тематических недель добра и милосердия.

2. «Спорт и здоровый образ жизни»

Цель: - Пропаганда, реклама здорового образа жизни, занятий спортом.

- Содействие утверждению в жизни современного общества идей добра и красоты, духовного и физического совершенствования детей и подростков.

- 1) Проведение теоретических занятий, мастер-классов по организации здоровьесберегающей социально-значимой деятельности;

- 2) Строгое выполнение пунктов Устава школы, касающихся здоровому образу жизни;
- 3) Участие во всех соревнованиях: классных, общешкольных, районных, областных;
- 4) Организация спортивных праздников и мероприятий;
- 5) Организация походов, экскурсий, «Дня здоровья»;
- 6) Вовлечение учащихся в спортивные секции и кружки;
- 7) Выпуск стенгазет о здоровье, стендов об известных спортсменах страны, района;
- 8) Встречи со спортсменами.
- 9) Беседы с медработниками о здоровом образе жизни.
- 10) Участие на классных часах, посвященных ЗОЖ.

3. «Наглядная агитация»

Цель: Привлечение внимания общественности к проблемам экологии, нравственности, духовности, здоровья, взаимопомощи.

- 1) Выпуск стенгазет;
- 2) Распространение брошюр, агитационных листовок;
- 3) Сотрудничество со школьной газетой;
- 4) Проведение анкетирований;
- 5) Организации конкурсов рисунков, плакатов;
- 6) Организация творческих работ (сочинений, поделок, фотоматериалов и т.д.)

4. «Творчество»

Цель: Формирование социально-активной позиции детей и подростков, развитие творческих способностей.

- 1) Проведение теоретических занятий, мастер-классов по организации художественно-эстетической социально-значимой деятельности
- 2) Организация и проведение вечеров, праздников;
- 3) Участие в художественной самодеятельности, агитбригадах;
- 4) Участие в общешкольных месячниках, акциях, предметных неделях;
- 5) Проведение традиционных праздников.

5. «Экология»

Цель: Формирование чувства ответственности за сохранение природы родного края.

- 1) Проведение теоретических занятий, мастер-классов по организации экологической социально-значимой деятельности
- 2) Помощь в благоустройстве пришкольного участка;
- 3) Охрана и уход за цветами в рекреации, школьном коридоре;
- 4) Выпуск экологической стенгазеты;
- 5) Акции
- 6) Очистка береговой линии озера
- 7) Проведение традиционных праздников «Костер дружбы», «Экологический десант» и др.

Предполагаемые результаты

1. У обучающихся повысится уровень информированности о добровольческой деятельности, они научатся работать с людьми различных социальных категорий, приобретут коммуникативные, организаторские навыки; сумеют взять на себя ответственность и принять правильное решение в рабочих условиях.
2. Волонтеры сумеют применить полученные знания на практике, используя разнообразные формы и методы проведения массовых мероприятий.
3. Детям будет интересно и познавательно проводить время в волонтерском отряде; повысится увлеченность детей идеями добра и красоты. Духовного и физического совершенствования.
4. Повысится качественная результативность социально-значимой деятельности.

Актив волонтерского отряда «Горячие сердца»

1. Банникова Мария – 5 класс

2. Дудкина Анастасия – 5 класс
3. Коновалов Михаил – 5 класс
4. Лотфуллина Кристина – 5 класс
5. Краскав Даниил – 5 класс
6. Козлова Анна – 6 класс
7. Поворотов Иван – 6 класс
8. Медведев Илья – 6 класс
9. Кузнецов Николай – 8 класс
10. Сапронов Александр – 7 класс

ЗАНЯТИЯ «КЛУБА ВОЛОНТЕРОВ – «Сердце на ладони»

«Тренинг сплоченности в группе».

Занятие №1.

Цель:

Создать благоприятный психологический климат взаимоотношений в группе, повысить уровень взаимного доверия и поддержки.

Задачи:

1. Создать благоприятные условия для работы в группе;
2. Ознакомиться с основными принципами работы психологического тренинга.
3. Первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

Продолжительность занятий. Примерно 60 минут в зависимости от сложности предлагаемых упражнений и других конкретных обстоятельств работы.

Условия проведения. Оптимальное количество детей в группе – 10-15 человек. Рекомендуется проводить тренинг, рассаживая участников в круг. Необходимым элементом каждого занятия является получение от участников «обратной связи».

План мероприятия:

1. Обсуждение ожиданий от занятий в школе обучения волонтеров
2. Мини-лекция «Кто такие волонтеры?», «История волонтерской деятельности»
3. Знакомство.
4. Обсудить основные правила работы в группе.
5. Рассказ притчи.
6. Упражнение 1. Постройтесь по цвету одежды, по размеру обуви, по цвету глаз.
7. Обсуждение.
8. Упражнение 2. «Поменяйтесь местами»
9. Обсуждение
10. Упражнение 3. «Ботинки»
11. Обсуждение.

12. Упражнение 4. «Броуновское движение».
13. Обсуждение.
14. Упражнение 5. «Переправа».
15. Обсуждение.
16. Обсуждение всего тренинга.

1. Обсуждение ожиданий от занятий в школе обучения волонтеров

Участники тренинга садятся в круг, каждый участник высказывает свои ожидания от участия в данном проекте, которые будут зафиксированы для дальнейшей рефлексии при подведении итогов работы в школе волонтеров, обсуждается расписание и тематика занятий.

2. Мини-лекция «Кто такие волонтеры?», «История волонтерской деятельности»

В основе волонтерского движения лежит старый как мир принцип: хочешь почувствовать себя человеком — помоги другому.

В России волонтерское движение стало зарождаться в конце 80-х годов, хотя, если заглянуть в историю, следует признать, что оно существовало всегда, например, в виде службы сестер милосердия, тимуровского и пионерского движений, всевозможных обществ охраны природы и памятников. Однако современное развитие волонтерское движение получило в связи с растущим числом социальных проблем, в решении которых при современной экономической ситуации волонтеры незаменимы.

В Российской Федерации волонтеры (в отличие от существовавших когда-то пионерской и комсомольской организаций) не объединены и не имеют единой государственной или негосударственной поддержки. Говорить о волонтерском движении как о явлении можно, только учитывая, что все волонтеры руководствуются в своей деятельности одним общим принципом — помогать людям

КТО ЖЕ ТАКИЕ ВОЛОНТЕРЫ?

Это люди, которые добровольно готовы потратить свои силы и время на пользу обществу или конкретному человеку. Синонимом слова «волонтер» является слово «доброволец». Иногда волонтеров называют общественными помощниками, внештатными добровольными сотрудниками, ассистентами, лидерами, посредниками. Общее, что их объединяет, — добровольность (деньги не являются основным мотивом работы). Разницу в названии в основном определяют применяемые в их работе методики.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ?

Все начинается с идеи помогать кому-либо, желания или необходимости сделать так же, как у кого-то и осознания того, что на реализацию всего этого не хватает человеческих ресурсов.

Как правило, вначале собирается инициативная команда, затем к ней присоединяются волонтеры, которые либо проходят предварительное обучение, либо сразу подключаются к работе.

4. Знакомство

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности в группе.

По уже сложившейся традиции тренинговых групп для быстрого знакомства каждый из вас сейчас сделает себе визитку, т.е. укажет на карточке свое имя, которым будет пользоваться на протяжении всего тренинга.

При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, которое вы носите с детства; игровое имя, например героя любимого мультфильма или литературного персонажа; имя своего близкого друга или хорошего знакомого. Вам предъявляется полная свобода выбора.

Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем вам нужно

прикрепить визитку себе на одежду. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам.

У вас 3 минуты для того, чтобы вы сделали свои визитка и подготовились к знакомству. Затем вам нужно будет представиться. Во время приветствий вам нужно подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы ваш партнер сразу запомнил вас. Например: «Здравствуй, меня зовут Саша. Больше всего на свете я люблю компьютерные игры и сам учусь составлять компьютерные программы.

^ 4. Правила нашей группы:

- После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

1. Доверительный стиль общения.

Для того, чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «Ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. Общение по принципу «здесь и теперь».

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Поэтому во время занятий все говорят только о том,

что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. *Персонификация высказываний.*

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывания типа «Большинство людей считает, что ...» на «Я думаю, что...»; «Некоторые из нас думают..» на «Я думаю...» и т.п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саша меня не поняли».

4. *Искренность в общении.*

Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5. *Конфиденциальность всего происходящего в группе.*

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренним, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо

членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. *Определение сильных сторон личности.*

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым все вместе работали. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. *Недопустимость непосредственных оценок человека.*

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8. *Как можно больше контактов и общения с различными людьми.*

Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, а особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. *Активное участие в происходящем.*

Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали что-то о себе неприятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. *Уважение к говорящему.*

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем

- по цвету волос;
- по размеру обуви;
- по цвету одежды.

Обсуждение.

Как вы выполнили это задание, как вы договаривались, понимали друг друга, кто вам помогал, кому вы помогали? Всегда ли этот человек выступает в роли лидера в данной группе? Кто, по мнению группы, сыграл наиболее конструктивную роль? Кто выдвигал идеи, кто их реализовывал?

^ Упражнение 2. «Поменяйтесь местами».

Цель: продолжить знакомство участников группы.

Содержание упражнения: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет, например: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», - и все те, у кого есть сестры должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот кто останется в центре круга без места продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы узнать побольше друг о друге»

Обсуждение: как Вы себя чувствуете? как ваше настроение сейчас?

^ Упражнение

3.

«Ботинки»

Цель: повышение уровня взаимного доверия, путем выполнения совместных действий.

Содержание упражнения: Все в круг, снимают обувь, складывают ее в центр. Ведущий перемещает ее и разбрасывает по всей комнате. Все встают, берутся за руки. Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук, если круг рвется – все заново (шнурки завязаны, замки застегнуты).

Обсуждение: Довольны ли вы тем, как выполнили это упражнение, кто старался, кому помогали?

^ Упражнение

4.

«Броуновское

движение».

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие доверия друг к другу с помощью тактильного контакта.

Содержание упражнения: Все участники становятся в круг. По команде тренера закрывают глаза и начинают передвигаться по комнате, аналогично «Броуновскому движению». Тренер может контролировать «температуру»: «Температура увеличилась на 20 градусов – участники начинают двигаться быстрее – температура понизилась на 10 градусов – участники двигаются медленнее» затем тренер дает команду всем остановиться и найти себе пару. Задача участников хорошо исследовать своего партнера, не открывая глаз. Затем все начинают двигаться в «Броуновском движении», во команде тренера, необходимо найти свою пару и сказать друг другу пожелание на день. Можно повторить задание 2-й раз, но уже говорить, что нравится в человеке.

Обсуждение: Довольны ли вы тем, как выполнили это задание? Что получилось? Что не получилось?

Цель: формирование навыков совместного принятия решения и слаженных действий.

Содержание упражнения: Все стулья сдвигаются в конец аудитории в 2 ряда, все участники встают на них. Инструкция: вы – команда тонущего корабля. Вам необходимо спастись как можно – как можно быстрее добраться до берега, ни потеряв при этом, ни одного человека. Сделать это возможно только на стульях. Если вы уберете обе ноги со стула, его «унесет море», т.е. хотя бы одна нога должна быть на стуле. Перед началом переправы вам необходимо продумать стратегию. После чего мы с вами заключим контракт – за какое время ваша команда справится с заданием.

Обсуждение: Стратегии, сложность, поведение участников, способы выполнения задания, что понравилось, что не понравилось?

^ Обсуждение

всего

тренинга.

Обсуждение всего тренинга: завершить фразу: «Сегодня на тренинге я понял, что...»

«Тренинг профилактики вредных привычек».

Занятие

№1

^ Цель предлагаемого курса – помочь подростку осознать проблему зависимости и выработать навыки защитного поведения.

Задачи:

- развитие навыков уверенного поведения, позволяющих отказаться от предложения попробовать ПАВ

- оказание помощи подросткам в осознании последствий ранних сексуальных отношений

- формирование потребности и способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации

- осознание подростками своих реальных желаний и возможностей

- актуализация у подростков представлений об ответственности за правонарушения

- моделирование ситуации влияния близкого окружения на принятие решения употреблять ПАВ

- формирование навыков аргументированного отказа от предложения попробовать наркотические вещества

- развитие способности к прогнозированию ответственности за собственное поведение

- формирование представления о том, что состояние наркотического опьянения не освобождает от ответственности

^ **Продолжительность занятий.** Примерно 60-120 минут в зависимости от сложности предлагаемых упражнений и других конкретных обстоятельств работы.

Условия проведения. Оптимальное количество детей в группе — 10—15 человек. Рекомендуется проводить тренинг, рассаживая участников в круг.

Необходимым элементом каждого занятия является получение от участников «обратной связи».

План				мероприятия:
1.	Упражнение			№1 «Табу»
2.				Обсуждение.
3.	Упражнение	№2	«Портрет наркомана»	
4.				Обсуждение.
5.	Упражнение	№3	«Десять заповедей»	
6.				Обсуждение
7.	упражнение	№4	«Зависимость»	
8.				Обсуждение
9. Обсуждение всего тренинга.				

Упражнение №1 «Табу»

Цель упражнения: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям.

Содержание упражнения: ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. "Там лежит то, что нельзя", - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут

подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

Обсуждение: нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

^

Упражнение №2 «Портрет наркомана»

•

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

Содержание упражнения: участникам раздается бумага и карандаши. Ведущий объявляет задание: "Нарисуйте "портрет наркомана". Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете о наркоманах". После того как участники закончат работу, рисунки раскладываются внутри круга и участники делятся своими впечатлениями. По завершении обсуждения можно провести своеобразный конкурс на то, кто «быстрее распрощается со своим наркоманом». Для этого в центр круга ставится мусорная корзина. Участники с одинакового расстояния должны попасть скомканным рисунком в эту корзину. При этом, если участник не попал – он берет свой комочек и отходит на исходную позицию.

Обсуждение: важно обратить внимание на то, какие чувства возникали при составлении рисунка, после уничтожения рисунка, какие особенности поведения присущи людям, употребляющим наркотические вещества.

^ Упражнение №3 «10 заповедей»

Цель упражнения: помочь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании иерархии.

Содержание упражнения: Участников просят придумать 10 заповедей - неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым

человеком. Ведущий на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны, дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

Обсуждение: какие ценности важны для нашей группы волонтеров, какие в современном мире утратили значимость, акцентировать внимание подростков на ценности сохранения здоровья как физического так и психологического.

^ Упражнение № 4 «Зависимость (незаконченные предложения)»

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости

^ **Содержание упражнения:** Участникам раздается бумага и карандаши. Объясняется, что необходимо закончить следующие предложения:

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я...
2. В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
3. Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
4. Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...
5. Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, это...
6. Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что...
7. Быть независимым для меня означает...
8. Как я понимаю, зависимость это...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы (10 минут).

Затем группа делится на пары, и участники поочередно зачитывают друг другу варианты предложений.

Обсуждение: при общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличные, данные, полученные

в ходе этого упражнения являются диагностическими.

«Страна волшебная – здоровье».

•

Программное содержание:

Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке.

Материал: Картинки с изображением 2 гномов или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, с перевязанной рукой, неаккуратный; на каждого ребенка альбомный лист и карандаши.

^ **Содержание акции.**

Волонтер: Ребята! Сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете. Что такое здоровье? (суждения детей). Да, дети, некоторые из вас понимают. Что же такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровы. Вот сегодня на занятии мне и помогут два новых моих друга поведать вам о волшебной стране - здоровье. Они пришли к нам из чудесной страны сказок. Это гномы. Одного зовут Здоровяк, а другого – Растяпа (обращает внимание детей на персонажей)

Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа?

^ **Ответы детей.**

А почему вы так решили? Кто поделится своим мнением? (суждения детей)

Да, я согласна с вашим мнением. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения на улице, не ест не мытые фрукты и овощи, не забывает делать зарядку. И он конечно знает, что полезно. А что вредно для здоровья.

Вы со мной согласны? Или кто - то думает по - другому? Поделитесь своим мнением, или добавьте, может я что - то упустила и не сказала о Здоровяке.

А как вы думаете, растяпа ведет такой - же образ жизни или нет? А почему? Правильно, по нему видно, что он растяпа. Давайте с вами поможем стать ему таким как Здоровяк. Итак начинаем помогать Растяпе, но прежде всего мы должны сами показать ему пример. Я правильно говорю? Предлагает провести оздоровительную минутку.

^ **Физ. минутка «Божья коровка».**

N	Слова	Движения
	Вокруг себя покружились И в божьих коровок превратились	Кружатся
2.	Божьи коровки, покажите ваши головки, Носики, ротки, крылышки - ручки, ножки. животики	Показывают названные части тела
3.	Божьи коровки, поверните на право головки, Божьи коровки, поверните на лево головки,	Повороты головой вправо, влево
4.	Ножками притопните, крылышками хлопните	Топают ногами. Хлопают руками
5.	Друг к другу повернулись и мило улыбнулись	Поворачиваются, улыбаются, садятся

Волонтер: Дети, какого человека мы называем здоровым?

Если человек болен. Ему нездоровится, то как он выглядит? Какие вы молодцы ребята! Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? (Ответы детей).

Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье - это сила и ум. Что здоровье - это волшебная страна, это красота, это то. Что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Я думаю. Что мы с вами помогли Растяпе и не хотелось бы, чтобы у него оставалось такое не красивое имя. Давайте с вами придумаем ему новое имя, но и внешний вид ему поменять тоже необходимо. Правда?

Сейчас каждый из вас придумает нового гнома, собственного и нарисует его. Это может быть гном - мальчик или гном - девочка. Придумайте его сами и нарисуйте, но уже опрятного, красивого, здорового (самостоятельная деятельность детей). Анализ занятия и рисунков.

Список используемой литературы:

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. М., 2000
3. Грецов А.Г. Тренинг компетентности в общении для подростков: учебное пособие. СПб., 2004
4. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб., 2006
5. Колесов Д. Современный подросток. Взросление и половое воспитание. М., 2003
6. Лейн Д., Миллер Э. Детская и подростковая психология. Спб., 2002
7. Фопель К. Как научить детей сотрениничать? Психологические игры и упражнения. М., 2001
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. М., 2001.

приложения

Приложение

№1

Положение

о детском общественном объединении «Школа волонтеров – Пульс».

Школа волонтеров «Пульс» по пропаганде здорового образа жизни – добровольная организация, объединяющая учеников старших (8-10 классов), желающих участвовать в пропаганде здорового образа жизни среди сверстников и готовых создавать и реализовывать акции по профилактике вредных привычек в интересной для учеников форме, проводить занятия на сплочение, развитие навыков общения и умение сказать «нет!» пагубным пристрастиям.

^ **Цель волонтерского движения** - сформировать сплоченную команду волонтеров, пропагандирующих здоровый образ жизни среди подростков, обучающихся в МОУ Новолялинской СОШ №4.

^ **Задачи волонтерского движения:**

- подбор и обучение волонтеров по специально подготовленной программе;
- внедрение программ и проектов волонтерской работы с подростками-учащимися МОУ Новолялинской СОШ №4;
- сопровождение волонтеров, осуществляющих практическую деятельность;
- обеспечение поддержки движения со стороны педагогов и родителей;
- создание условий, позволяющих молодым людям своими силами вести работу, направленную на снижение количества подростков, имеющих вредные привычки
- работа с учащимися «группы риска», привлечение их к деятельности движения силами молодежных лидеров;
- развитие организаторских способностей и навыков общения у волонтеров.

^ **Принципы нашей работы:**

1.Открытость движения – участником движения может стать любой подросток, независимо от социального статуса, опыта, предшествующего вхождению в программу, способностей и интересов.

2. Развитие движения – наша численность не стоит на месте и может увеличиваться, приток новых членов движения осуществляется за счет

неформального общения и поиска единомышленников среди собственного окружения.

3. Принцип активной позиции участников - мы все время, каждое занятие активно участвуем в работе движения, внимательны к другим, нам интересны другие люди.

Участвовать в программе не значит просто «принадлежать к определенной группе подростков». Участие предполагает наличие собственного личного вклада в поддержку и развитие движения.

^ **4. Ориентация на желания и потребности подростка** – мы пытаемся учитывать в первую очередь желания подростка, и тем самым создаем условия для его развития и творчества.

^ **5. Принцип равных прав и ответственности участников** – и подростки, и взрослые участники программы обладают равными правами. Это значит, что все имеют возможность проявлять инициативу, высказывать свое мнение, в равной степени нести ответственность за результаты работы.

Структура нашего движения:

^ **1. Этап обучения «Я-волонтер»** - на данных занятиях мы узнаем о том, кто такие волонтеры, чем они занимаются, развиваем свои организаторские и лидерские способности, улучшаем навыки общения со сверстниками, становимся единой, сплоченной командой. Все занятия проходят в тренинговой форме с психологом и социальным педагогом и живом общении друг с другом.

^ **2. Этап обучения «Основы здорового образа жизни»** - на данных занятиях мы знакомимся с основами здорового образа жизни, последствиями употребления вредных веществ, разрабатываем методы уверенного отказа от пагубных привычек, учимся не поддаваться влиянию окружения и отстаивать собственные убеждения.

^ **3. Самостоятельная деятельность «Наши акции»** - параллельно с развивающими тренингами мы выдвигаем идеи, разрабатываем проекты, программы, занятия для подростков в увлекательной форме по пропаганде здорового образа жизни и далее их реализуем.

^ **Обязанности участников волонтерского движения:**

1. Посещать все обучающие занятия, проходящие в школе волонтеров «Пульс».

Примечание: возможны пропуски занятий по уважительной причине и предварительному предупреждению.

2. В ходе прохождения обучения и участия в тренингах участники обязаны:

2.1. Уважать точку зрения другого участника, даже если она не совпадает с вашим мнением.

2.2. Соблюдать конфиденциальность всего происходящего в группе – все, что происходит во время тренинга, никогда и ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Мы доверяем своей группе.

2.3. Принимать активное участие – мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы. Смотрим, слушаем, прислушиваемся к себе и слушаем другого человека.

2.6. Для более открытого общения во время занятий мы отказываемся от оскорблений, нецензурных выражений и принимаем ответственность за свои слова.

Права участника волонтерского движения:

1. Имеет право посещать все обучающие занятия, проходящие в «Школе волонтеров».

2. Предлагать и реализовывать собственные идеи и замыслы, не боясь осуждения и насмешек со стороны других участников.

3. Высказывать и отстаивать свою точку зрения.

4. Приглашать своих сверстников, которых заинтересовала идея волонтерства.

5. Добровольно выйти из движения

6. Входить в состав других объединений

Наш девиз:

Не курим, не пьем, пока еще живы!

Наша речевка: