

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦППМСП Калининского
района
протокол № 1
от «30» августа 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
О.В.Баранова
«31» августа 2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

«СОПРОТИВЛЕНИЕ НАСИЛИЮ»

Составители:
Лебедев М.О.
Нерядихина Н.С.
Соколова В.Н.
Соловьева Д.В.

Санкт-Петербург
2016 год

Актуальность

Возрастной порог вовлечения несовершеннолетних в употребление психоактивных веществ постоянно снижается. Как показывают профессиональные исследования и ежегодное антинаркотическое тестирование, уже учащиеся 5 класса могут оказаться в ситуации риска быть вовлеченными в употребление психоактивных веществ или стать участниками противоправных действий. В связи с этим необходимо, чтобы в ситуации выбора у них были основания для того, чтобы сделать выбор в пользу здоровья и инструменты, чтобы безопасно и эффективно этот выбор отстоять.

Цель: актуализация и тренировка различных навыков уверенного отказа сверстнику или группе в ситуации давления.

Задачи:

- Информировать о вреде употребления психоактивных веществ,
- Тренировать навык эффективного отказа сверстнику, настаивающей группе,
- Определить уровень тревожности,
- Актуализировать навыки саморегуляции,
- Предложить и опробовать на примере задач алгоритм принятия решения в трудной ситуации,
- Актуализировать жизненные ценности.

Адресат: программа рассчитана на детей 11-12 лет.

Ведущий: специалист, имеющий психологическое образование.

Формы проведения занятий:

Мини-лекции, групповые дискуссии, творческие задания, работа в подгруппах.

Условия проведения занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Всего 5 занятий, 5 академических часов.

В каждом занятии можно выделить общие **структурные компоненты:**

1. Адаптация, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников, установление контакта.
2. Постановка и обсуждение темы.
3. Практическая отработка теории
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятия.
5. Завершение занятия.

Учебно-тематический план

N занятия	Название занятия	Кол-во часов	
		Теоретич.	Практич.
1	Вредные вещества. Умей сказать нет.		1
2	Стили поведения. Уверенный в себе человек.		1
3	Тревожность и спокойствие.		1
4	Алгоритм принятия решения в трудной ситуации.		1
5	Мечты и планы «Что я хочу от жизни»		1

Ожидаемые результаты:

Укрепление негативной позиции к употреблению психоактивных веществ как на индивидуальном уровне, так и на уровне группы (класса). По завершении программы детьми приобретен и опробован арсенал способов противодействия давлению в различных жизненных ситуациях. Актуализирована ценность здоровья, в том числе психологического, важность заботы о себе и о других и способы самопомощи при столкновении со стрессовыми и фрустрирующими ситуациями.

Оценка эффективности программы:

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Наблюдение
- Анкета обратной связи

Материальное обеспечение программы

Флипчарт или доска с мелом. Ватман, листы формата А4, маркеры, фломастеры, шариковые ручки, карточки с заданиями, стикеры, скотч.

Список использованной литературы:

1. Савина Н.В., Колеченко А.К. Программа «Сопротивление насилию»

Правила работы в группе

- 1. Правило одного микрофона (говорим по очереди, не перебиваем на полуслове, один говорит – остальные слушают). Правило поднятой руки.**
- 2. Уважение (можно не соглашаться с мнением другого, но не оценивать его личность, без оскорблений).**
- 3. Телефоны в сумке.**

Приложение 2.

Кошка	Кошка	Кошка	Кошка
Собака	Собака	Собака	Собака
Лягушка	Лягушка	Лягушка	Лягушка
Ворона	Ворона	Ворона	Ворона

Приложение 4.

«Разминка». Участники встают в круг. Тренер просит каждого загадать кого-нибудь из группы. Затем он дает команду всем участникам одновременно обежать три раза вокруг того, кого они загадали.

«Хвост дракона». Участники встают друг за другом, держа впереди стоящего за талию. Первый участник – «голова дракона», последний – «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», первая половина участников помогает «голове», вторая – «хвосту». Цепочка не размыкается, в процессе игры все участники продолжают держать впереди стоящего за талию.

«Ловим палец». Участники встают в круг, ставят палец правой руки на ладонь левой руки соседа справа. Таким образом, палец правой руки каждого участника стоит на ладони соседа справа, а палец соседа слева – на его ладони. По команде ведущего «раз-два-три» надо одновременно поймать чужой палец и не дать поймать свой.

«Волны». Все участники стоят в одном большом кругу и держатся за руки. Ведущий говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать ее по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или просто поднимает руку с рукой своего соседа, или пожимает ее, или делает какое-то другое движение, например, сплетает пальцы своей руки и руки соседа в замок. Задача каждого участника — максимально точно и быстро передать полученное движение дальше.

«Салфетка». В центр кладется бумажная салфетка. Задача: ВСЕ участники должны разместить на ней ВСЕ свои пальцы рук.

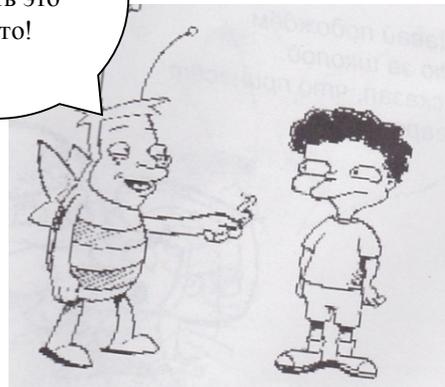
«Зип-Зеп-Зап». Все встают в круг. Один стреляет «Зип!», указывая пальцем на кого-либо, тот должен сказать: «Зап!» и стрелять в следующего. И дальше в том же стиле. Для усложнения пускается ещё один «Зип!» и игроков становится больше. Игра продолжается до тех пор, пока игроки не запутаются.

Задание: Прочтите высказывание персонажа на картинке и подумайте, как отказаться от предложения так, чтобы он не приставал и не обиделся/разозлился. Запишите свои мысли.

Я нашел в холодильнике родительское пиво. Давайте попробуем!

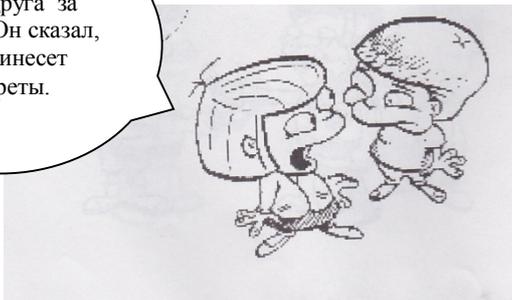


Да что ты как маленький! Курить это круто!



Задание: Прочтите высказывание персонажа на картинке и подумайте, как отказаться от предложения так, чтобы он не приставал и не обиделся/разозлился. Запишите свои мысли.

Давай подождем моего друга за школой. Он сказал, что принесет сигареты.



Выпьем пива, или ты – мне больше не друг!



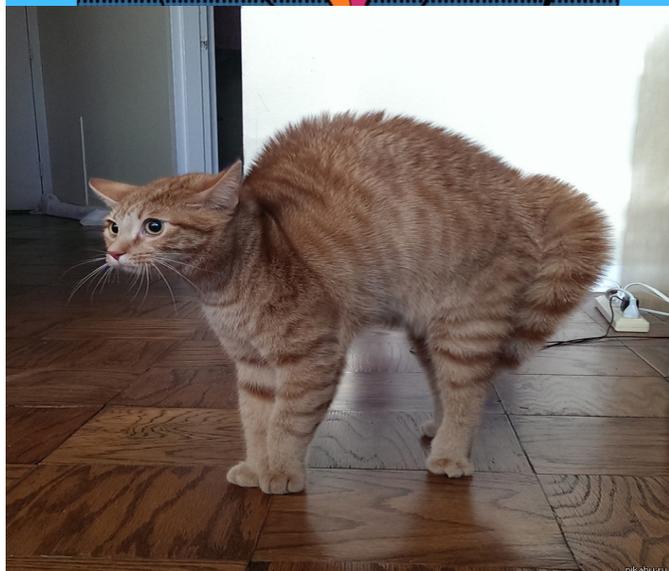
Способы сказать «Нет»

1. Отказ «Нет, спасибо.»	- «Хочешь выпить пива?» - «Нет, спасибо.»
2. Объяснение	- «Хочешь выпить пива?» - «Нет, спасибо. Я не пью алкогольные напитки, потому что это вредно для здоровья.»
3. Повторный отказ без объяснений	- «Хочешь покурить?» - «Нет». - «Пошли!» - «Нет». - «Да ты только попробуй!» - «Нет».
4. Уход	- «У меня есть сигареты, хочешь?» - Скажи «нет» и уйди не дожидаясь уговоров.
5. Замена темы	- «Давай покурим». - «Нет. Давай посмотрим моё новое видео вместо этого».
6. Избегание ситуации	Если вы знаете о местах, в которых курят и проч., обходите их подальше. Если через них лежит ваш путь домой, идите другой дорогой.
7. Холодный приём	- «Ей! Будешь курить?» Проигнорируйте этого человека.
8. Сила в окружении	Общайтесь с теми, у кого нет зависимостей

Агрессивный тип поведения



Неуверенный тип поведения



Уверенный тип поведения

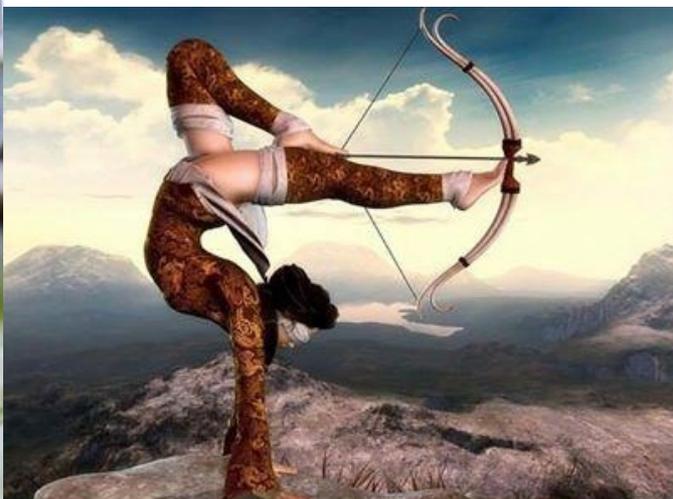


Таблица для заполнения

Задание 1	
Задание 2	
Задание 3	
Задание 4	

Тестирование уровня напряжения.

Задание: ответьте на вопросы, написав «Да» или «Нет» рядом с номером вопроса.

В прошлом месяце Вы:

1. Волновались, когда писали контрольную?
2. Были расстроены после спора?
3. Волновались из-за того, что опаздывали куда-либо?
4. С вами случилось нечто, что вызывало злость или раздражение?
5. Чувствовали себя одиноким или расстроенным?
6. Волновались ли, когда выступали перед одноклассниками?
7. Волновались, когда знакомились с кем-нибудь?
8. Были неприятности в семье?
9. Переживали, когда учувствовали в соревновании?
10. Испытывали сильное напряжение, когда было нужно сделать много дел?
11. Были неприятности в школе?
12. Не удалось выполнить то, что собирались сделать?
13. Волновались, когда выходили к доске?
14. Вам было трудно уснуть?
15. Вам снились кошмары?

За каждый ответ «Да» начисляется 1 балл. Подсчитайте набранное количество баллов и посмотрите свой уровень напряжения.

Уровень напряжения:

0-5 – низкий уровень напряжения

6-10 – средний уровень напряжения

11-15 – высокий уровень напряжения

1.	6.	11.	1.	6.	11.	1.	6.	11.
2.	7.	12.	2.	7.	12.	2.	7.	12.
3.	8.	13.	3.	8.	13.	3.	8.	13.
4.	9.	14.	4.	9.	14.	4.	9.	14.
5.	10.	15.	5.	10.	15.	5.	10.	15.



Карточки с задачками (ситуации тревожности)

<p>Волнуетесь перед контрольной</p>	
<p>Испытываете напряжение из-за высокой нагрузки</p>	
<p>Расстроены из-за спора</p>	
<p>Испытываете неприятности в школе</p>	
<p>Волнуетесь из-за того, что опаздываете куда-то</p>	
<p>Не смогли выполнить то, что собирались</p>	

<p>Злитесь или раздражаетесь</p>	
<p>Не можете уснуть, снятся кошмары</p>	
<p>Чувствуете себя одиноко или расстроено</p>	
<p>Переживаете из-за неприятностей в семье</p>	
<p>Волнуетесь, когда выступаете перед одноклассниками, выходите к доске</p>	
<p>Волнуетесь из-за участия в соревновании</p>	

Алла со своей семьей недавно переехала жить в другой район города. У нее совсем нет друзей. Одна девочка, живущая на соседней улице, приглашает её на вечеринку. Она говорит, что это шанс для Аллы, приобрести новых друзей. Девочка просит Аллу принести на вечеринку немного пива или других алкогольных напитков родителей.

Алёша шёл домой из школы. Когда он вошёл в свою парадную, он увидел своего друга Андрея. «Эй, присоединяйся ко мне» - сказал Андрей – «давай вместе рисовать на стене».

Олег узнал, что несколько парней собрались напасть на него после школы. Он решил взять газовый пистолет отца и принести его в школу в рюкзаке, что бы защитить себя.

Люба любит мальчика по имени Витя, который учится в её классе. Люба считает, что Витя тоже любит ее потому, что он хорошо относится к ней и улыбается. Однажды утром Витя попросил, что бы она положила к себе в портфель мобильный телефон, непохожий на тот, с которым он обычно ходит. Люба не уверена в том, что это Витин телефон, но она очень хочет угодить Вите.

Старший брат Кирилла, Гоша, дружит с местными хулиганами. Кирилл переживает за брата, он знает, что такая дружба может привести к плохим поступкам. Однажды, старший брат рассказал Кириллу о том, что они с друзьями (хулиганы) собираются нападать на прохожих. Кирилл переживает за брата, он знает, как это опасно и какие последствия могут ожидать Гошу.

Паша самый маленький мальчик в классе. Из-за этого к нему постоянно придираются одноклассники. Сережа, хулиган этого класса, говорит Паше, что он не будет больше его «доставать» и запретит это делать остальным, если он согласится помочь ему вытащить деньги из рюкзака одноклассника, который хвалился всем, что у него в рюкзаке лежит пять тысяч рублей.

Саша рисует лучше всех в классе, но об этом мало кто знает. Миша, одноклассник Саши, любит развлекаться разрисовыванием дорожных указателей, он просит Сашу составить ему компанию. Они идут в парк. Это шанс для Саши похвастаться своими художественными способностями.

Коля и Максим давно дружат. Максим очень хочет купить новые модные кроссовки. Но они очень дорого стоят и его родители не дают ему денег именно на те кроссовки, которые он хочет. Максим предложил Коле украсть кроссовки, ведь именно так поступают настоящие друзья. Максим сказал Коле, что когда продавец в магазине будет занят, Коля должен подойти к полке, взять коробку с кроссовками и быстро засунуть их в свой рюкзак. Коля очень не хочет потерять друга.

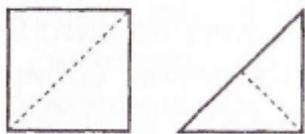
Лариса очень хотела дружить с Таней и её компанией. Она пробовала носить платья, делать причёски как у этих девочек и разговаривать как они. Но, как бы Лариса ни старалась, они её игнорировали. Однажды Таня подошла к Ларисе и пригласила её в кино со своими друзьями. Таня положила небольшой сверток в руку Ларисы и сказала, что все, что от нее требуется, это пронести его в кино, а потом они вместе будут нюхать содержимое.

Приложение 13.

Материалы: квадрат из бумаги (желательно, цветной), 1 скрепка, цветные фломастеры, ручка или карандаш, нить.

Задание:

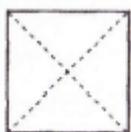
1. Сверните ваш квадрат, чтобы получился треугольник.



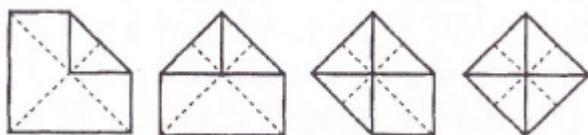
2. Согните его пополам ещё раз, чтобы получился треугольник меньше.



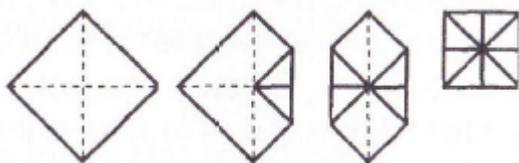
3. Разверните вашу бумагу. Линии сгиба проходят «X» по диагонали квадрата.



4. Отогните каждый угол к центру поперёк линий сгиба.

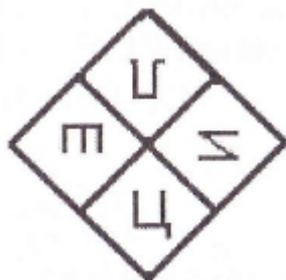


5. Переверните вашу бумагу. Ещё раз отогните углы к центру, чтобы сделать 8 маленьких треугольников.

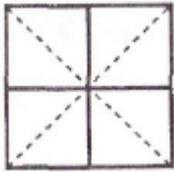


квадрата должны оказаться наверху.

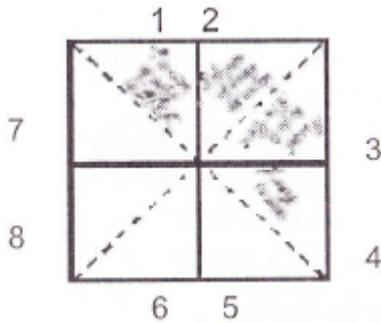
6. Переверните бумагу ещё раз, 8 треугольниками вниз. Четыре



7. Напишите ЦЕЛИ на квадратиках как показано выше.
8. Переверните квадрат, стороной с буквами вниз.



9. На самой длинной стороне каждого треугольника напишите продолжения фраз (как показано на иллюстрации).



1. Я мечтаю сделать...
2. Я мечтаю стать...
3. Я мечтаю съездить...
4. Я мечтаю встретить людей...
5. Я мечтаю изучить...
6. Я мечтаю о вещах для моей семьи...
7. Я мечтаю прожить...
8. Я мечтаю приобрести вещи...

10. Переверните изделие.

11. Отогните от основания ромб с Ц, как показано. Поставьте ромб вертикально.

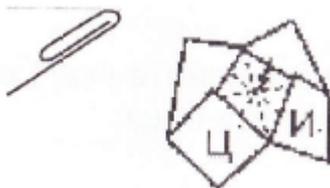


12. Сделайте тоже самое с остальными ромбами.



13. Можете как-то раскрасить изделие, если захотите.

14. Концом скрепки сделайте отверстие в центре.



15. Проденьте нить через отверстие и завяжите узелок под мечтами.

16. Привяжите своё изделие в том месте, где вы обычно делаете уроки.

