

А. Н. Сизанов Н. Н. Поплавский В. А. Хриптович

ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБАКА

ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

*2-е издание
переработанное и дополненное*

Рекомендовано
Центром учебной книги и средств обучения
Национального института образования

МИНСК
ХАРВЕСТ
2004

□ должен владеть информацией о репродуктивном здоровье, насилии, о гендерных различиях, о курении как патологической части жизни общества и каждой отдельной личности.

Требования к помещению. Помещение должно быть оборудовано в соответствии с нормативными требованиями к проведению тренинга.

Реквизит. Для выполнения ряда упражнений необходимы: бумага (писчая и ватман), ручки, карандаши, наборы фломастеров или цветных карандашей, стаселин, столики или жесткие подставки для письма.

Требования ко времени проведения и содержанию занятий. Ведущий учитывает временные параметры содержания занятий, перечень тренинговых процедур и выбирает их в соответствии с целями, задачами и условиями.

Количество участников. В тренинге количество участников не должно превышать 15 человек.

Тренинг по здоровому образу жизни

Тренинг может планироваться в рамках занятий психологическими кружками, спецкурсов, факультативных занятий и как самостоятельная консультационная деятельность психолога. Психолог может сформировать тренинговую группу участников с общими признаками той или иной проблемой (например, группа участников, практикующих курение, но желающих избавиться от этой привычки; группа участников, испытывающих тревогу по поводу возможного вовлечения в компанию курящих сверстников; группа участников, желающих проводить профилактическую работу среди своих сверстников).

5 КЛАСС

Занятие 1



Цель — создание благоприятной атмосферы в группе.

Вначале с учащимися проводится беседа о том, чем они будут заниматься на тренинге, вырабатываются правила поведения (говорит один человек, соблюдается конфиденциальность, безоценочное принятие личности и др.).

«Передача чувств»

Участников тренинга ведущий обучает поддерживающему контакту, т.е. умение особым образом держаться за руки во время беседы друг с другом: тот, кто слушает, держит руки ладонями вверх; тот, кто говорит, кладет свои руки сверху. Слушающий поддерживает говорящего. Участники тренинга просят смотреть друг другу в глаза приветливо и поддерживать партнера взглядом.

«Знакомство»

Члены группы по очереди выходят к ведущему, который берет их за руку. Каждый представляется, т.е. говорит, как его зовут, для чего он пришел в группу, какие у него черты характера. Группа слушает говорящего молча, приветливо.

«Видение других»

Игра на внимательность друг к другу: один садится спиной к аудитории. Он должен подробно описать внешний вид кого-либо из присутствующих — детали костюма, обувь, прическу и др.

«У меня есть чувства»

Игра проводится с помощью куклы, например лягушки, которую учитель, как перчатку, надевает себе на руку. Дети знакомятся со способами повышения своего на-

строения, совместно обсуждают и предлагают пути улучшения самочувствия, если дела идут плохо. Каждый ребенок записывает свои предложения на доске. Затем ведущий проводит анализ предложений совместно с членами группы.

«С чего начать»

Сначала определите цель. Ведущий совместно с детьми обсуждает тему определения цели. Если вы не знаете, куда идете, то никогда не узнаете, дошли или нет. Далее составьте план; затем запишите все дела, которые вам нужно сделать сегодня, и обсудите в группе с 3–5 человек.

«Афоризм»

«В чем сомневаешься, того не делай», — высказывание (Плиний Старший), которое дети обсуждают. Ведущий помогает наводящими вопросами.

«Прощание»

Дети становятся в круг и держатся за руки. Каждый на прощание говорит одно слово, отражающее его настроение.

Занятие 2



Цель — овладеть умениями отстаивать свое мнение.

Свободное сочинение сказки на тему «Плохие привычки»

Сочинение пишется по схеме Дж. Родари. Ученый-фольклорист В.Я. Пропп выделил 31 элемент в построении сказки и определил их последовательность. Дж. Родари, обучая детей и взрослых сочинять сказки, свел их количество до **20**:

1. Предписание или запрет.
2. Нарушение.
3. Вредительство или недостаток.

4. Отъезд героя.
5. Задача.
6. Встреча с дарителем.
7. Волшебные дары.
8. Появление героя.
9. Сверхъестественные свойства противника.
10. Борьба.
11. Победа.
12. Возвращение.
13. Прибытие домой.
14. Ложный герой.
15. Трудные испытания.
16. Препятствия не видятся.
17. Узнавание героя.
18. Ложный герой изобличается.
19. Наказание противника.
20. Счастье.

«Прощание»

Дети становятся в круг, держась за руки. По очереди они говорят о своих впечатлениях и настроении.

Занятие 3



Цель — формирование навыков отказа.

«Цунами»

Ведущий направляет реакции детей, разводя руки и соединяя ладони. Когда руки соединены, тихо топают, стучат по партам ладонями, издают звук «а». По мере разведения рук ведущего звук удерживается на максимуме и постепенно уменьшается.

«Сигареты и мои планы»

На левой половине ватмана ученики по очереди пишут свои планы на будущее, затем каждый ребенок делится этими планами с группой. После этого дети по

очереди подходят к ватману и пишут напротив каждого плана, какое препятствие в достижении выбранной цели создается курением.

Игра «Прилет инопланетян»

Ученики, изображающие инопланетян, рассказывают о жизни и развлечениях на своей планете. Земляне показывают свои игры и также рассказывают о жизни. Разрабатывается совместный проект общей деятельности. При обсуждении оказывается, что в проекте нет места курению.

«Подведение итогов»

Дети становятся в круг, держась за руки. Каждый говорит о том, как он умеет отказываться. «Я умею говорить «нет».

Задача 4



Цель — развитие коммуникативных умений.

«Приветствие»

Ученики произносят одно из следующих слов (каждый свое): ящички, шарфики, спички, очки, крючки. Слово надо повторить несколько раз, чтобы получилось дружное «ах чух!».

«Как просить об услуге»

У детей формируется умение правильно обращаться к знакомым и незнакомым людям с просьбой (смотреть в глаза, обращаться к другу по имени; говорить «спасибо», «пожалуйста», когда просьбу удовлетворили). Когда в услуге отказывают, спросить о причине отказа; произнести «хорошо» и т.д.

«Как отказывать»

У детей формируется навык говорить «нет», когда просьбы, даже друзей, не соответствуют их моральным принципам и собственным убеждениям.

Упражнения проходят в форме ролевой игры. По мере овладения учениками навыком практического занятия могут быть записаны на видеомagneтофон. Это обеспечивает положительное подкрепление усвоенного навыка. Важно, чтобы дети видели себя со стороны хорошо исполняющими навык.

«Подведение итогов»

Ученики становятся в круг, взявшись за руки, каждый произносит фразу: «Сегодня я понял...» — и заканчивает предложение.

Зачтение 5



Цель — развитие индивидуального и группового самосознания.

«Приветствие»

Все ученики становятся в круг. Каждый говорит: «Моя группа делает вот так...» — и показывает какой-либо жест, вся группа повторяет.

Ведущий проводит беседу: «Мы собрались, чтобы помочь друг другу стать умнее, сильнее, научиться вести себя среди людей, защитить себя и слабого, уметь общаться с ребятами в классе и во дворе, общаться на равных, без страха, унижения и обид, без ссор и драк, честно и справедливо, понимать самого себя, других людей и жизнь. Человек должен добиться уважения к себе. За что уважают мальчика? За что уважают девочку? Далее группа приступает к обсуждению, а ведущий в заключение подводит итог: «Надо говорить о себе «я» и о группе «мы».

«Кто я?»

Каждый ученик на листике пишет ответ на вопрос «Кто я?», завершая предложения: «Я — ...», «Мой любимый герой — ...».

Затем каждый по очереди читает ответы группе. Группа воспринимает ответы безоценочно.

«Проективный рисунок «Наша группа»

Материалы — лист ватмана, фломастеры. Группа делится на подгруппы, и каждая подгруппа создает проективный рисунок группы. Затем происходит обсуждение. После этого все создают общий рисунок и делятся своими впечатлениями.

«Каким я хочу быть»

Ученики становятся в круг, взявшись за руки. Каждый говорит: «Я хочу быть...» (и называет желаемые качества), а заканчивает свою фразу словами: «Я все сделаю, чтобы так было».

«Танец свободы»

Представьте себе танец победы над трусостью, плохими привычками, над своими слабостями. Каждый танцует и проявляет свои чувства так, как хочет и может. Клич во время танца — победоносное «х-х-э!».

3 КЛАСС

Занятие 1



Цель — формирование личной позиции по отношению к курению.

Мое Вселенная»

Дети садятся в круг, им раздают листы бумаги из альбома для рисования. В центре листа необходимо нарисовать солнце и в центре солнечного круга написать крупно букву «я». Затем от этого «я» — центра Вселенной — надо прочертить линии к звездам и планетам: мое любимое занятие, мое любимое животное, мои любимые цвет, запах, игра, одежда, песня, певец или группа... Ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого

показывает его возможности, уникальность и общие черты с другими.

«Леший в доме»

У каждого может быть «леший в доме», все бедствия начинаются с «чуть-чуть», и, если их игнорировать, они могут принять угрожающие масштабы. Вредные и плохие привычки начинаются с малого, человеку трудно отказаться от курения, хотя и страдает его семья. На листе ватмана, прикрепленном на доске, ученики фломастерами пишут свое мнение по поводу: «Чем неприятно курение для окружающих?».

«Разбираться в людях и в их состояниях»

Каждый ученик выражением лица, походкой, позой по очереди показывает перед группой самоуверенного, робкого, смелого, нахального, гордого, злого, доброго человека. А затем таким же образом каждый показывает себя, смелого и уверенного. Группа определяет, какое качество показывает каждый участник группы. Затем ученики по очереди высказываются о внешнем облике и манерах курильщиков. Вырабатывается негативное отношение к запаху, пожелтевшим зубам и т.д.

«Кто нам нравится»

Ведущий задает группе вопросы: «Какие мальчики вам нравятся?» «Каким должен быть мальчик?» На эти вопросы отвечают девочки.

На вопросы ведущего: «Какие девочки вам нравятся?» «Какой должна быть девочка?» отвечают мальчики.

«Подведение итогов»

Ученики становятся в круг, взявшись за руки. Каждый говорит своему соседу комплимент, пожатием руки выражает поддержку.

Занятие 2



Цель — формирование умений социальной коммуникации.

«Как заводить друзей»

Члены группы осваивают приемы коммуникации в процессе ролевого взаимодействия — как подойти к незнакомому человеку: посмотреть ему в глаза, «ломать лед» (нарушить молчание), предложить место для занятия, приступить к выполнению предложения, договориться об общем деле на будущее.

Исвоив подобные шаги, ученики в подгруппах самостоятельно проектируют межличностные ситуации и отрабатывают их в ролевой игре. Ролевая игра записывается на видеомagneтoфон. После записи осуществляются просмотр и анализ успешной социальной-психологической ситуации.

«Прощание»

Ученики становятся в круг, взявшись за руки. Осуществляется выход из разных ролей. Каждый ребенок говорит о себе, как его зовут и что он умеет делать, общаясь с другими.

Например: «Меня зовут Саша. Я могу узнать дорогу у незнакомого человека».

Занятие 3



Цель — сформировать умение свободно присоединяться к той или иной группе и по необходимости покидать ее без проявления стрессового состояния.

«Послушайся»

По сигналу ведущего все участники объединяются в группы по месяцу рождения, по цвету глаз, по первой букве имени. После игры происходит обсуждение признаков, которые объединяют людей.

«Говори «нет» и сохраняй своих друзей»

Участники группы разыгрывают трудные ситуации общения, в которые они попадают по вине близких друзей. Подростки обсуждают, как можно отвергнуть неудобное предложение, но не самого друга, от которого оно исходит. Тренеру необходимо дать ученикам примерный перечень возможных трудных ситуаций

Способы отказа записываются на листе ватмана, прикрепленного на доске. Затем разыгрываются ситуации, в которых используются эти способы.

«Дискуссия»

Предлагается обсудить афоризм Пифагора: «Просыпаясь утром, спроси себя: «Что я должен сделать?». Вечером, прежде чем заснуть, задай себе вопрос: «Что я сделал?».

«Заключительное слово»

Ученики становятся в круг и по очереди ведут рассказ. Ведущий начинает что-нибудь рассказывать, например: «Коля и Миша — закадычные друзья, всегда после уроков вместе шли домой. Но однажды Коля ждал Мишу, но не дождался. И пошел домой один. А дело было в том...» Дальше продолжает один ученик, а за ним следующий и т.д. Заканчивает рассказ ведущий. Устанавливается минимум и максимум вклада каждого: минимум — одно предложение, то, что посылно тому, у кого есть трудности в речевом общении, максимум — полминуты или минута рассказа. Завершив свое высказывание, участник группы передает свою очередь другому.

Занятие 4



Цель — формирование креативности (способности к творчеству) личности.

«Проигрывание известных сказок»

Члены группы выбирают сказку, каждому дается определенная роль. Лучше всего, если руководитель разрешает отклонение от известного сюжета. Импровизация обостряет интерес участников, требует большого внимания, тренирует умение вести диалог.

Проигрывание происходит следующим образом. Сидя за столом, ученики могут сами вырезать из бумаги бумажные фигуры своих персонажей, определить место действия и возможные предметы на столе (избушку, колодезь и т.д.). Руководитель должен четко определить место обрываемого действия и интервал времени.

«Поддержка»

Участники группы становятся парами лицом друг к другу. Надо стоять на одной ноге, не сходя с места. Устоять долго трудно, и тогда участники группы подают друг другу руки — теперь устоять легче. Так люди поступают всегда, желая помочь друг другу.

«Разбор ситуации»

Многие люди успокаиваются, закуривая сигарету, если чувствуют себя оскорбленными, обиженными или отвергнутыми окружающими.

Ведущий приводит пример: девочка (мальчик) звонит своей подруге (другу) и спрашивает, не придет ли она (он) завтра. Она (он) отвечает, что завтра у нее (него) совсем нет свободного времени. Появляются мысли: «Другие важнее». Возникает чувство разочарования и обиды.

Группа анализирует справедливость мыслей и чувств в данной ситуации.

«Прощание»

Члены группы становятся в круг, взявшись за руки. Каждый встречается взглядом с остальными и молча выражает свою поддержку и понимание.

Занятие 5



Цель — формирование уверенности в себе.

Оборудование — цветные карандаши (мелкие).

«Стать уверенным»

Такие мысли, как, например, «Я слишком маленького роста», «Я неуклюжая, глупая и т.д.», «Я неудачник», «Все окружающие лучше меня, умнее...» вызывают у нас чувство неуверенности, неполноценности. Ведущий предлагает проанализировать ситуацию: Наташа пришла к подруге в гости. Идет беседа в кругу сверстников. Вернувшись домой, Наташа думает: «Все умеют выражать мысли лучше меня».

Как помочь Наташе стать увереннее в себе?

«Куда обратиться»

Школьники поставлены перед необходимостью обратиться за помощью в связи с воображаемым несчастным случаем из-за курения и ищут поддержки, совета, защиты, информации в границах доступных местных ресурсов.

Обсуждаются возможности организации помощи и самопомощи в соответствии с законом «О правах ребенка».

«Теперь и потом»

Цветными карандашами на белой нелинованной бумаге каждый участник рисует дерево с учетом неблагоприятной экологической обстановки в настоящее время, на втором листке бумаги — то же дерево, но таким, каким оно было раньше. Затем обсуждаются экологически неблагоприятные условия жизни дерева и делается третий рисунок — дерево в будущем. Обсуждается влияние экологически неблагоприятной ситуации на развитие живых организмов.

«Заключительное слово»

Члены группы делятся своими впечатлениями от занятия.

7 КЛАСС

Занятие 1



Цель — формирование представлений о преимуществах здорового образа жизни.

«Мышка без норки»

Один участник игры — «мышка» — остается без стула, он должен успеть занять стул, пока остальные «мышки» перебегают из «норки в норку» (со стула на стул).

«Защита фантастических проектов»

Тренеру необходимо сформулировать основные принципы и правила составления проектов.

Группа делится на подгруппы. Каждой подгруппе предлагается придумать проект на какую-либо тему — например, город под водой или космический город. Условия защиты проекта следующие: доброжелательность слушающих, которая поможет снять тревожность у замкнутых, стеснительных «проектировщиков».

Авторы воплощают свои замыслы в рисунках, рассказывают об образе жизни жителей фантастических городов.

При обсуждении обращается внимание учеников на то, что курение не вошло в проект, т.е. оно остается признаком экологического кризиса.

«3 ключевых слова»

Участники группы высказывают свое мнение о значении здорового образа жизни, об умении защитить экологический проект.

Занятие 2



Цель — развитие креативности (способности к творчеству) личности.

«Самоописание»

Каждый член группы характеризует себя путем отождествления с растением, каждый участник говорит: «Я — ...», называет растение и описывает его.

«В мастерской скульптора»

Участники группы из пластилина создают символические скульптурные воплощения своих проблем. Устраивается выставка работ, автор рассказывает о своих произведениях. Затем предоставляется возможность переделать скульптуру, так чтобы достичь эмоционального эффекта самопроработки.

Тренер должен сказать участникам, что художественное мастерство выполненной скульптуры не оценивается.

«Термины и факты»

Учащиеся на карточках описывают события своей жизни с учетом прошлого, настоящего и будущего времени. Затем, используя знания о последствиях употребления табака для человека и представляя себя в будущем ведущим нездоровый образ жизни, они переписывают собственную «линию жизни» и обсуждают, как пристрастие к дурману влияет на те события, которые люди планируют на будущее.

«Заключительное слово»

Задача ведущего — формирование умения говорить «нет». Все ученики становятся в круг, держась за руки. Каждый по очереди говорит: «Я могу сказать «нет» табаку». После каждого высказывания вся группа повторяет эту фразу, ритмично хлопая в ладоши.

Занятие 3



Цель — формирование положительной Я-концепции.

«Игра — драматизация на куклах»

Ведущий начинает рассказывать историю о некоем персонаже, который в школе зашел в туалет и увидел, что его одноклассники (одноклассницы) курят. Что было дальше? Ведущий предлагает участникам группы создать драматический этюд с помощью кукол.

Этюд разрабатывается и исполняется подгруппами. Затем происходит обмен впечатлениями и обсуждение.

«Невинные жертвы»

С привлечением местных статистических данных учитель рассказывает школьникам о дедях матерей, употреблявших табак в период беременности. Для группового обсуждения предлагает создать сценарий ситуации под общим названием «Подумай о других».

Задачи 4



Цель — развитие волевой сферы личности.
«Сыграем спектакль»

Участники действия: отец, мать, бабушка, дедушка, дети. Сюжет участники придумывают по ходу. В процессе обсуждения поднимаются гендерные проблемы курения.

Ведущий предлагает обсудить фрагмент исследования Б.М. Телова «Ум полководца» (М., 1985). В нем утверждается, что от полководца требуется наличие двух качеств — выдающегося ума и сильной воли (причем под словом «воля» подразумевается очень сложный комплекс свойств: сила характера, мужество, решительность, энергия, упорство и т.п.). Эта мысль совершенно бесспорная. Наполеон внес в нее совершенно новый оттенок: дело не только в том, что полководец должен иметь и ум, и волю, а в том, что между ними должно быть равновесие, что они должны быть равны. «Военный человек должен иметь

столько же характера, сколько и ума», — говорил Наполеон. Дарование настоящего полководца он сравнил с квадратом, в котором основание — воля, высота — ум. Квадрат будет квадратом только при условии, если основание равно высоте; большим полководцем может быть только тот человек, у кого воля и ум равны. Если воля значительно превышает ум, полководец будет действовать решительно и мужественно, что мало разумно, в обратном случае у него будут хорошие идеи и планы, но не хватит мужества и решительности осуществить их.

Практический интеллект — это единство ума и воли.

Каждый член группы определяет в соответствии со схемой соотношение между собой воли и практического интеллекта (рис. 4)

«Пословица»

Ведущий предлагает участникам группы объяснить, что означают пословицы: «Чем кумушек считать трудиться, не лучше ль на себя, кума, оборотиться?», «Семь раз отмерь — один раз отрежь».

Затем проводится обсуждение ответов.

«Заключительное слово»

Ученики становятся в круг. Все участники повторяют за ведущим: «Я ценю твердый, волевой характер, но

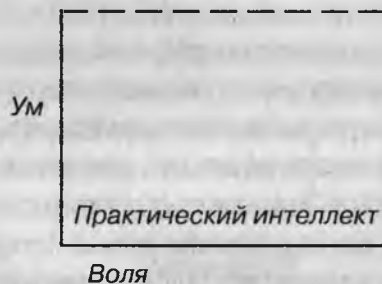


Рис. 4. Схема соотношения воли и практического интеллекта.

добрый, без эгоизма, трусости и нытья. Я умею руководить и подчиняться. Я все больше умею и знаю. Я учусь думать. Мой ум руководит моим характером. Я ценю смелость, ответственность и доброту».

Занятие 5



Цель — формирование умения отказывать
«Конкурс ораторов»

Желательно, чтобы это упражнение выполняло как можно больше учеников. Этот конкурс предполагает импровизацию. Вызывается любой участник (можно по жребию). Он должен произнести 2–3-минутную речь на любую заданную группой тему. Это задание следует разыграть тогда, когда в группе сложился достаточно доброжелательный климат и возникнет более полное доверие друг к другу. Тема выступления — «Как я отказался от предложения свертлячка закурить».

«Невербальная коммуникация»

Упражнение выполняется парой. Каждый выражает нечто мимикой, жестами так, чтобы его поняли. Например, твой друг находится на седьмом этаже, ты — внизу, во дворе. Объясни ему что-то жестами, попроси его о чем-нибудь.

«Молния бол-бардировка»

Участники садятся на «горячий стул» в центре круга, обремененного одноклассниками, и выслушивает суждения каждого по порядку о качествах, сильных сторонах своей личности, которые высказывающий ценит, любит, принимает в нем. Такой прием учит школьников находить, давать и получать оценку сильных сторон друг у друга.

«Обмен впечатлениями»

Участники группы высказывают по очереди свои чувства, подчеркивая значение самостоятельно принимаемых решений, умение отказываться от неподходящих предложений.

8 КЛАСС

Занятие 1



Цель — развитие готовности к причятию и отстаиванию принципов здорового образа жизни.

«Веселые животные»

Участники двигаются под музыку по кругу, изображая по сигналу ведущего, а затем каждого члена группы какое-либо животное.

«Я — старший»

Каждый член группы должен представить, что у него есть младший брат или сестра и научить его (ее), как вести себя с ребятами во дворе, чтобы играть дружно, без ссор как уметь отстаивать себя, что надо сказать им, прежде чем они отправятся во двор. Расскажите, какие трудности могут их поджидать и как их надо преодолевать.

«Полет в космос»

Ведущий сообщает участникам группы перечень признаков здорового образа жизни.

Эта игра проходит по подгруппам. Каждая из них разрабатывает свои проекты полета в космос и посещения планет. Члены группы рассказывают о здоровом образе жизни, который необходим землянам, об особенностях земной экологии.

Затем вся группа создает сводный проект и общий плакат.

«Конкурс»

Это завершающее упражнение, в котором каждому члену группы по очереди предоставляется возможность сделать как можно больше рекомендаций по здоровому образу жизни. Участники садятся в круг. Каждый дает

одну рекомендацию по очереди. Если кто-то не сможет это сделать, то выбывает, и так до тех пор, пока не выйдет победитель.

Занятие 2



Цель — научиться снимать эмоциональное напряжение.

«Зеркало»

Все члены группы становятся в круг. Каждый участник показывает, как он радуется и сердится, а вся группа за ним повторяет. «Я радуюсь вот так...», «Я сержусь вот так...»

«Новое и хорошее в моей жизни сегодня»

Участники сидят парами и держатся за руки. У того, кто слушает, руки внизу, ведущий кладет свои руки на руки слушающего. Тот, кто слушает, делает это молча, и взгляд его должен выразить внимание и поддержку. Ведущий следит за тем, чтобы у каждого было не менее 10 минут на рассказ.

«План школьного вечера»

Группа разбивается на подгруппы, каждая из которых должна придумать такие мероприятия для школьного вечера, чтобы отдыхающие могли почувствовать себя расслабленными, лучше узнать друг друга. Планом должны быть предусмотрены: музыка, танцы, игра, порядок рассаживания гостей за столом, освежающие напитки, сладости, денежные расходы и т.д. Важно обсудить отношение к курению на вечере.

«Исполнение желания»

Каждый член группы рисует на листе бумаги цветными карандашами цветик-семицветик, на каждом лепестке пишет свое желание. Листы с рисунками прикрепляют к доске, все рассматривают рисунки, читают

текст. Затем члены группы рисуют большой цветок, (как, например, ромашку), на лепестках которого все пишут желания группы. В заключение ведущий зачитывает желания группы.

Занятие 3



Цель — приобретение умения отстаивать свою позицию по отношению к курению путем отказа.

«Интервью»

Все члены группы садятся в круг. Ведущий предлагает им рассчитаться на две группы. Первые — это журналисты. Их задача — выяснить наиболее полную картину отношения к курению и умения отказываться у большего числа людей. Вторые — люди, у которых журналисты будут интервью. Затем происходит обмен ролями. После завершения интервью члены группы рассаживаются по кругу и обсуждают полученную информацию с позиций интервьюируемых и журналистов.

«С чего начать»

Ведущий приводит общие принципы составления плана избавления от вредной привычки.

Каждый участник группы понял, как важно научиться умению сопротивляться предложениям закурить, совершенствовать его, не обращать внимания на возможные насмешки, а также помогать избавиться от этой вредной привычки тем, кто уже не может это сделать. Для этого надо не только поставить цель, но и наметить сроки. Это испытанный способ перейти от разговоров сразу к делу. Всем членам группы предлагается спланировать письменно свой ближайший день, учитывая при этом, что любая работа требует больше времени, чем это кажется на первый взгляд.

«Придумайте стимул»

Бывает так, что человек принимает замечательные решения, составляет план, но не достигает цели. Важно придумать для себя **стимул**, который будет активизировать действия и поддерживать в трудные минуты. Подумайте о своей цели. Составьте таблицу и укажите в первой колонке все трудности, связанные с достижением цели, а во второй — все плюсы, связанные с успешным решением поставленной цели.

Объединитесь по два-три человека и посоветуйте друг другу, как лучше и эффективнее стимулировать себя, побуждая к достижению цели. Особенно важно определить, как побуждать себя к отказу от вредной привычки.

«Заключительное слово»

Члены группы становятся в круг, держась за руки. Каждый по очереди говорит: «Сегодня я понял, как важно отказаться от курения, как важно отстаивать свою позицию, и это проявляется в том, что я...».

Занятие 4



Цель — научиться вести дискуссию, познавая свои личностные особенности, свои сильные и слабые стороны.

«Умение ждать»

Ведущему необходимо сформулировать правила дискуссии.

Каждому члену группы раздаются бланки «12 способов склонить собеседника к своей точке зрения». Каждый участник отмечает, какие способы он использует успешно, какие менее успешно, какими способами воздействуют на него окружающие, чтобы склонить на свою сторону.

Бланк «12 способов склонить собеседника к своей точке зрения» включает следующие пункты:

1) единственный способ одержать верх в споре — это уклониться от него;

2) проявляйте уважение к мнению вашего собеседника. Никогда не говорите человеку, что он не прав;

3) если вы не правы, признайте это быстро и решительно;

4) с самого начала придерживайтесь дружелюбного тона;

5) заставьте собеседника сразу же ответить вам «да», т.е. начните свои рассуждения с вопроса, по которому у вас нет расхождений;

6) пусть большую часть времени говорит ваш собеседник;

7) пусть собеседник считает, что данная мысль принадлежит ему;

8) искренне старайтесь смотреть на вещи глазами другого;

9) относитесь сочувственно к мыслям и желаниям других;

10) доверяйте собеседнику, учитывайте его лучшие качества, взывайте к благородным мотивам;

11) драматизируйте свои идеи, подавайте их эффектно;

12) бросайте вызов, задевайте за живое.

«Убеждение»

Члены группы по очереди беседуют друг с другом в течение времени, определенного ведущим. Группа наблюдает, отмечая удачные способы ведения беседы. Беседа проходит как ролевая игра. Перед ней членам группы раздают карточки, на которых написано название роли: дошкольник, младшая сестра, отец, курильщик со стажем, парень на дискотеке, девушка-отличница, бомж и т.д.

Каждому в соответствии со своей ролью необходимо высказаться по поводу курения и здорового образа жизни. Группа определяет, кому удалось успешнее реализовать эту идею, пользуясь двенадцатью способами.

Занятие 5



Цель — формирование умений планировать и достигать цели.

«Цветок»

Все члены группы садятся в круг. Каждый участник говорит по очереди: «Я подарю группе цветок. Это — ... Этот цветок — ... и т.д.» Далее дается свободное описание цветка.

«Выберите главное»

На свете существует множество возможностей заполнить время определенными делами. Обсудите афоризм А. Моруа «...ибо что такое наша жизнь, если не время?».

«Как вы относитесь к хронофагам?»

Хронофагами называют на греческий манер пожирателей времени. Они способны растащить ваш день по минутам. А. Моруа писал: «Чаще всего это человек, который, не имея серьезных занятий и не зная, что делать с собственным временем, принимается пожирать ваше. Он доживает совершенно бесполезного свидания и, если кто-то имеет несчастье не отказать, злоупотребляет им до тех пор, пока раздражение хозяина не возьмет верх над вежливостью».

Группе предлагается обсудить связь хронофагии и курения.

«Скажите себе «нет»

Обсудите в группе утверждение: «Хорошие ребята, которые не отказывают ни в чем ни себе, ни другим, удобны, но не вызывают уважения».

«Скажите другим «Нет»

Члены группы работают парами. Один участник предлагает что-либо второму, второй уверенно отказывается, повторяя «нет». Несколько раз в стихотворение предложение включается и предложение закрутить.

Затем проводится обсуждение исполнения ролей предлагающего и отказывающегося.

«Заключительное слово»

Члены группы становятся в круг, держась за руки. Каждый произносит: «Я знаю, что в жизни есть успех, и он зависит от...»

КЛАСС

Занятие 1



Цель – развитие креативности в решении проблемных задач.

«Создание клипа «Мы выбираем здоровый образ жизни»

Группа работает в режиме проективной деловой игры. Она становится телестудией, сотрудники которой разрабатывают проект клипа «Мы выбираем здоровый образ жизни».

Группа разбивается на подгруппы, которые создают для себя тексты (10–15 предложений), сценарий (последовательность событий), разрабатывают живые картины (что делают члены группы, раскрывая идеи текста), выбирают жанр (фантазия, триллер, реализм, мелодрама, трагедия, драма, комедия и т.д.) и подбирают музыкальное и шумовое сопровождение.

Ведущий может распределить жанры следующим образом: 1-я подгруппа – песня, 2-я подгруппа – стихи, 3-я подгруппа – рисунки, 4-я подгруппа – коллаж, 5-я подгруппа – мини-спектакль и т.п.

Каждая подгруппа показывает свой проект. Затем происходит обсуждение, а на ватмане записываются признаки здорового образа жизни и тех действий, которые необходимы для его реализации.

Занятие 2



Цель — научиться управлять своими эмоциями.
«Самопознание»

Всем членам группы раздается бланк с вопросами, на которые каждый дает письменный ответ. Затем происходит обсуждение ответов в подгруппах и определяются способы, помогающие справиться с эмоциональным напряжением. Ставится вопрос: «Действительно ли сигарета — действенное средство для успокоения?»

Вопросы:

1. Хлопаете ли вы дверью, выходя из квартиры?
2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, когда ходите по комнате?
3. Теряете ли вы самообладание в споре?
4. Прерываете ли собеседника?
5. Можете ли удержать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?
6. Размахиваете ли руками при разговоре?
7. Голорчите ли вы иногда сами с собой?
8. Обижаетесь ли по пустякам?
9. Долго ли вы не можете уснуть?

«Связь эмоций и здоровья»

Группа разбивается на подгруппы, которые ищут ответ на вопрос о связи эмоций и здоровья. Лист ватмана делится на две колонки, в первую записывается название эмоции, во вторую — соответствующее соматическое состояние.

Затем ответы обсуждаются всей группой и на доске составляется общий ответ, в котором указывается влияние курения на эмоции и здоровье.

«Передача убежденности»

Все члены группы, которые садятся в круг, получают бланк со следующим текстом:

«Я сделаю все, чтобы иметь право уважать себя. Я знаю, что есть злые люди, и я избегаю их; но я знаю также, что есть добрые люди. Я с уважением отношусь к ребятам в своем классе, ко взрослым — ко всем, кто достоин уважения. Я люблю жизнь, она прекрасна, но к ней надо быть готовым, и я развиваю свой ум, укрепляю свои силы, чувствую и хочу как можно больше уметь и знать. Я верю в себя и свои силы! Природа прекрасна, ее надо беречь. Есть два преступления: против природы и против человека. Здоровый образ жизни предотвращает эти преступления».

Каждый член группы читает одно предложение, за ним по очереди другой член группы — следующее. Затем каждый выбирает из текста одно предложение, наиболее близкое ему, и зачитывает по очереди.

Занятие 3



Цель — формирование коммуникативных умений.

«Оживление портрета»

Каждый член группы получает репродукцию портрета. Он должен «оживить» портрет, т.е. принять позу, выражение лица, и сказать несколько реплик, соответствующих мимике и позе изображаемого. На портрете может быть человек любого пола, возраста, национальности. Это упражнение на развитие эмпатии (умение переживать).

«Попустительство и вмешательство»

Ролевая игра направлена на преодоление у подростков равнодушия к судьбе близких людей. Формирование умения сочувствовать им, в неосуждающей манере содействовать отказу от пагубной привычки и возвращению к здоровому образу жизни, формировать у себя качества лидера.

Л.Н. Толстой считал, что «...лучший человек думает своими мыслями и чужими чувствами, а худший — своими чувствами и чужими мыслями». Чтобы узнать себя и с этой стороны, членам группы раздаются бланки с утверждениями, в которых скрыты вопросы, на которые каждый отвечает письменно. Затем происходит обсуждение в форме игры в мнения.

Ведущий зачитывает первое утверждение и предлагает участникам тренинга расположиться следующим образом: справа встают те, кто с этим согласен, слева — те, кто не согласен, посередине — те, кто не принял решения. После этого каждый участник обосновывает свое мнение. После обсуждения предлагается поменяться местами тем участникам, которые изменили свое мнение после дискуссии.

Утверждения:

1. Надо помнить, что почти весь день меня оценивают окружающие.
2. Надо быть уверенным в себе, чтобы обсуждать с друзьями свои увлечения независимо от того, интересно ли это кому-либо.
3. Если человек заметил ошибки в речи собеседника, почему бы его не поправить.
4. С незнакомыми надо быть остроумным и контактным, чтобы произвести хорошее впечатление.
5. В компании надо держаться по ее законам и курить, если там курят.

6. Если вас знакомят с человеком и вы не расслышали его имя, то нужно попросить повторить это.

7. Чтобы вас уважали, не позволяйте шутить над собой.

8. Сигаретами пользуются не уверенные в себе люди для придания большей значимости своим поступкам.

9. Всегда следует соответствовать настроению и правилам компании, в которой находишься.

10. Курение в компании — признак того, что в ней кто-то насильно подчиняет себя другим.

11. Нужно всегда помогать друзьям, потому что и мне может понадобиться их помощь.

12. Лучше, если другие зависят от меня, чем я от других.

13. Настоящий друг всегда требует, чтобы поступали в его интересах.

14. Курение в компании — признак того, что в ней, возможно, употребляется алкоголь.

15. Бурное поведение в компании — признак того, что в ней, возможно, употребляются наркотики.

«Угадывание по признакам и описанию»

Один человек выходит из класса, он будет угадывать, кого задумали члены группы. Когда он войдет, то будет спрашивать о том, на что или на кого похож этот человек.

«Корзина подарков»

Все участники группы садятся в круг, и каждый дарит от себя группе одно доброе слово.

Занятие 4



Цель — формирование бережного и ответственного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих людей.

«Здравствуйте»

Участники тренинга садятся в круг. Каждый по очереди произносит слово «здравствуйте», обращаясь к со-

веду с той интонацией, с которой хочет передать свое настроение другим членам группы.

Ведущий спрашивает, в чем смысл слова «здоровейте». Суть его в том, что люди передают друг другу пожелание здоровья.

«Мозговая атака»

Тренинг проводится по теме «Разработка бизнес-плана «Здоровый образ жизни».

Представьте себе, что вы менеджер (управляющий, организатор), составляющий бизнес-план, т.е. план мероприятий, проект развития своей деятельности.

Начните составление бизнес-плана с выбора цели.

Бизнес-план

Введение в бизнес-план

Цель (изложите ее ясно и кратко): _____

Способы оценки (предложите какой-либо показатель, на основе которого можно судить о достижении цели): _____

Основные возможные трудности: _____

Действия, направленные на достижение цели (назовите 3–4 наиболее важных действия с указанием срока исполнения каждого): _____

Дайте точную и сжатую характеристику вашей будущей деятельности (деятельности вашей организации).

1. Какова будет основная сфера деятельности?
2. Что именно вы планируете делать (начать новое дело, расширить прежнюю деятельность)?
3. На чем основана ваша уверенность в успехе начинаемого дела? В чем вы видите залог успеха?
4. В чем новизна вашего проекта или деятельности вашей организации?
5. Имеете ли вы опыт подобной деятельности?
6. Каким образом собираетесь приобрести необходимые знания и навыки?

План сбыта

1. На какого потребителя вы рассчитываете?
2. Кому будете предлагать ваши идеи и мероприятия?
3. Знаете ли вы своих конкурентов?
4. Что они распространяют и каким образом?

Характеристика результатов (продукта) вашей деятельности

1. Насколько результаты будут пользоваться спросом?
2. Как вы будете их рекламировать?
3. Каковы показатели успешности вашей деятельности и достижения цели?

При групповой работе по составлению бизнес-плана рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Предложения должны быть кратки и без обоснований.
 - Любая критика предложений запрещена.
 - Озарения и фантазии предпочтительнее логических рассуждений.
 - Все идеи фиксируются.
 - Идеи лишаются авторства.
 - Отбор идей осуществляется группами экспертов.
- Эти правила раздают всем участникам группы.

После фиксирования всех идей работа продолжается по подгруппам, каждая из которых становится группой экспертов. Они отбирают и обосновывают проект бизнес-план, подчеркивая его социально-психологическую значимость и экономическую рентабельность.

В конце занятия происходит обсуждение бизнес-планов, подводятся итоги.

«Мудрость»

Каждый член группы получает бланк с записанным афоризмом, обдумывает его. Желающие высказываются, но можно просто помолчать, вникая в смысл.

Можно говорить мысленно молившись:

«Научи меня, Господи, спокойно воспринимать события, ход которых я не могу изменить, дай мне энергию и силу вмешиваться в события, мне подвластные, и научи меня мудрости отличать первые от вторых».

Задача 5



Цель — научиться работать в группах поддержки.
«Скульптура (поселка) в подарок»

Участники тренинга молча садятся в круг. Каждый по очереди, начиная с ведущего, «лепит» в воздухе воображаемый предмет и затем дарит его соседу. Следующий участник «лепит» свой воображаемый предмет и передает его своему соседу, и так далее, пока предмет не вернется к ведущему.

Далее члены группы обсуждают, кто и что лепил и дарил, и какие чувства при этом испытывал.

«Рецепты улучшения душевного состояния»

Каждый участник группы на отдельном листике или в тетради записывает примеры конкретных случаев того, как люди улучшают свое душевное состояние. Следует описать способы действий, поступки, ситуации.

Далее каждый рассказывает о том, что у него написано. На большом листе ватмана на доске составляется список советов. Он может пополняться до конца занятия.

«Угадайка»

Группа делится на подгруппу учениц и подгруппу учеников.

Каждая подгруппа письменно отвечает на два вопроса: почему курят юноши? почему курят девушки? Далее происходит обсуждение. Юноши говорят: «Мы думаем, что девушки курят потому, что...». Девушки сравнивают ответы со своими записями и определяют, насколько правы юноши. Девушки говорят: «Мы думаем, что юноши курят потому, что...». Юноши сравнивают ответы со своими записями и определяют, насколько правы девушки.

Далее на большом листе ватмана записываются причины курения девушек, причины курения юношей, причины, общие для всех.

«Советы»

Обсуждается реальная история, которую рассказывает кто-либо из членов группы о себе или о ком-нибудь, употребляющем табак, или типичная вымышленная история, которую рассказывает ведущий.

Члены тренинговой группы определяют причины курения, глядя на листы ватмана с записями по результатам игры «Угадайка», а, глядя на листы ватмана, по результатам игры «Рецепты улучшения душевного состояния» вырабатывают рекомендации с записями.

«Самопомощь»

Каждый участник по очереди говорит о том, что он узнал о самопомощи, какие советы, кому и по каким проблемам он может дать, а также — какую помощь он может оказать себе сам.

10 КЛАСС, ПТУ, ССУЗ, ПЕРВЫЕ КУРСЫ ВУЗОВ

Занятие 1



Цель — формирование устойчивого отрицательного отношения к курению.

«Волшебные слова»

Ведущий предлагает всем участникам группы, которые садятся в круг, назвать все волшебные слова, помогающие общаться друг с другом. Обсуждается вопрос, относится ли к ним слово «нет».

«Диалоги»

На листе ватмана члены группы по очереди записывают все волшебные слова, которые помогают общаться. Указывают ситуации, в которых они используются, цели, которые достигаются с помощью этих слов.

Далее группа разделяется на пары. В каждой паре один участник должен уговорить второго сделать то, что хочется первому, используя слова из списка. Второй участник старается не поддаваться влиянию, также используя слова из списка.

Определяются эффективные приемы коммуникации, в которых каждый может избежать нежелательного влияния, в том числе и предложения покурить.

«Музей восковых фигур»

Ведущий может предложить участникам сделать рисунок.

Каждый участник тренинга лепит из пластилина скульптуру, которая воплощает в себе образ под названием «Проблемы молодежи».

Затем скульптуры располагаются в специально отведенном месте. Все участники группы делятся впечатле-

ниями от увиденного, а авторы рассказывают о своих замыслах и воплощениях.

«Незаконченное предложение»

Ведущий предлагает каждому участнику в трен. чга по очереди продолжить фразы: «Курение — это...» и «Когда мне предлагают закурить, я говорю...». Вначале все продолжают первую фразу, а затем вторую.

В заключение обсуждается значение волшебного слова «нет».

Зачитие 2



Цель — научить участников проектировать свою будущую жизнь

«Кто я?»

У каждого из нас есть имя. Оно может изменяться и иметь несколько вариантов. Все участники группы садятся в круг и по очереди говорят: «Я — ...», называют свое имя и все его варианты. Надо выбрать то, которое нравится вам больше всего.

«Инопланетяне»

К нам прилетели инопланетяне. Они устроены так, что воспринимают окружающее только зрением. Что они воспримут зрительно, глядя на вас? Далее к нам прилетели инопланетяне, которые воспринимают все только на слух. Что они воспримут на слух, общаясь с вами? Следующие инопланетяне воспринимают все только на вкус, по запаху, через прикосновение. Опишите себя, какой вы.

Все делятся своими описаниями для инопланетян, находят сходство и отличия друг от друга.

«Кадры из жизни»

Учеников просят представить, что их будущая жизнь экранизируется и им требуется описать несколько кад-

ров из воображаемого фильма о собственном жизненном пути. В этом упражнении актуализируется временной параметр самосознания личности школьника. После выполнения задания участники тренинга обсуждают свои перспективы.

Затем им предлагается вообразить, будто в будущем они стали заядлыми курильщиками, и исходя из такой биографической перспективы им предлагается написать сценарий своей жизни.

При обсуждении ученикам задаются вопросы о том, какая сфера жизнедеятельности человека (семья, работа и т.д.) для своей полноценной реализации, функционирования требует наиболее тщательной и длительной подготовки, как сферы самореализации поражаются из-за табачной зависимости и т.д.

Ведущий напоминает о том, что кинокартина жизни уже снимается и отношение к потреблению табака уже сейчас оказывает влияние на ее последующие кадры.

Занятие 3



Цель — расширение представлений о себе, самопознание, определение своих ресурсов и резервов.

«Рукопожатие»

Все участники тренинга свободно двигаются по комнате. Их цель — поздороваться за руку с каждым членом группы и произнести, глядя собеседнику в глаза: «Здравствуйте, желаю вам...».

«Я понимаю своих родителей»

Представь себе, что твои родители заметили, что от тебя пахнет сигаретным дымом. Что они сделают, что скажут, почему, какое у них будет настроение? Правы ли они?

Заметят ли взрослые, что от тебя пахнет табачным дымом?

Все члены группы записывают ответы и осуждают их по подгруппам. Затем на большом листе ватмана записываются типичные реакции взрослых, а также причины, побуждающие их поступать таким образом.

После этого каждый член группы продолжает незаконченное предложение: «Я понимаю своих родителей...».

«Корзинка покупателя»

Все участники группы получают карточки, на которых указаны семейные роли (муж, жена, сын, дочь, бабушка, дедушка, ну и внучка и др.).

Все участники группы образуют «семьи», которые идут в магазин за покупками. У них есть определенная сумма денег. Все члены семьи высказывают свои пожелания о том, что им хочется купить. В магазине имеются разнообразные товары (на столах разложены карточки, на которых написаны названия товаров, в том числе и сигареты). Семьи осуществляют покупки и обосновывают свой выбор или отказ от покупки.

«Кто сильнее?»

Участники тренинга записывают на трех карточках названия трех качеств, которые могут в некоторых обстоятельствах мешать человеку добиваться поставленной цели и достигать успеха в жизни.

Карточки выкладывают на столе «рубашкой» кверху и перемешивают.

Затем каждый участник тренинга берет со стола три карточки (это могут быть карточки его или другого члена группы) и говорит, читая надпись на первой карточке: «У человека есть такое-то качество. Оно может мешать ему, если сильнее, чем человек. Я сильнее, чем это

качество (например, лень, неуверенность, упрямство и т.д.). Это проявляется в том, что я справляюсь с этим качеством следующим образом...». Далее идет описание того способа, с помощью которого члены группы сталкиваются с качествами, которые в некоторых ситуациях приводят к неудачам.

«Любимая музыка»

Каждый член группы называет свое любимое музыкальное произведение и исполняет его или играет на записи.

«Мне нравится музыка, когда я ее слушаю, то чувствую, думаю... и хочу, чтобы вы ее тоже любили».

В конце занятия все исполняют какое-либо музыкальное произведение.

Занятие 4



Цель — переоценка себя и окружающих людей.

«Внутренний мир»

Ведущий предлагает выполнить рисунок.

Каждый участник тренинга лепит из пластилина скульптуру на тему «Мой внутренний мир». Затем каждый дает поэтическое описание: «Это мой внутренний мир, он...». После этого все скульптуры размещаются в специально отведенном месте.

«Мне нравятся...»

Члены группы работают парами. Один человек слушает молча, поддерживая говорящего доброжелательным взглядом. Партнеры по общению держатся за руки. Слушающий держит руки снизу, ладонями вверх. Говорящий кладет ладони сверху на ладони слушающего. Ведущий задает тему беседы и определяет время, в течение которого она происходит. По сигналу ведущего, который говорит: «Поменяйтесь, пожалуйста», — происходит смена слушающего и говорящего.

На обсуждение темы отводится от 2 минут и более на каждого говорящего в зависимости от количества участников. Это упражнение может выполняться не только парами, но и группами по три и более человека.

Темы беседы: «Мне нравится», «Мне не нравится», «Я не нравлюсь», «Меня критикуют», «Меня стыдятся», «Я стыжусь», «Я критикую», «Боготворю», «Мною гордятся», «Меня любят», «Я люблю».

После беседы участники группы делятся своими впечатлениями, а также рассказывают сделанные ими скульптуры из пластилина и при желании изменяют их.

«Я — воспитатель»

Разыгрывается ситуация, когда старшеклассник увидел ученика младшего класса с сигаретой. Что он предпримет? Проводится ролевая игра-диалог. Каждый по очереди становится то учеником, то воспитателем. Затем в процессе группового обсуждения определяются цели и эффективные способы воздействия. Эта информация записывается на листе ватмана.

Затем каждый участник описывает, что ему удалось освоить в процессе ролевой игры, чему еще надо учиться.

На листе ватмана оформляются две колонки:

1. Мои ресурсы (то, что я умею). 2. Мои резервы (то, чему надо научиться).

«Билль о правах»

Билль о правах содержит описание прав человека.

Вы имеете право:

- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы не обязаны:

- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред.

Этими правами может пользоваться каждый, отказываясь, например, от предложения закурить. Представьте, что тебе предлагают то, что ты не хочешь, то, что вредит твоему здоровью и здоровью окружающих. Как ты поступишь?

Участники группы формулируют текст отказа от курения, записывают их на листах ватмана.

Затем все опять рассматривают свои скульптуры из пластилина и, если хотят, изменяют их.

«За что ты меня любишь?»

Члены группы садятся в круг держась за руки. Первый участник спрашивает у члена группы, сидящего рядом: «За что ты меня любишь?», выслушивает ответ и задает этот же вопрос следующему участнику, и так до тех пор, пока на него не ответят все члены группы.

Затем то же самое делает второй участник группы и т.д., до тех пор, пока все участники не пройдут эту процедуру.

Занятие 5



Цель — выражение своего отношения к курению в условиях внутригрупповой поддержки.

«Восковая палочка»

Все члены группы становятся в круг, вытянув вперед руки. Один из участников стоит в центре круга с закрытыми глазами, руки держит вдоль туловища. Затем он «падает» вперед или назад, остальные участники поддерживают его руками и передают друг другу по кругу.

После того как все побудут «восковой» палочкой, участники тренинга делятся своими впечатлениями и ощущениями.

«Сосед по площадке»

Ваш сосед постоянно курит на площадке, дым падает в вашу квартиру. Вам это неприятно. Как вы будете общаться с соседом, что вы ему скажете? Или вы будете молчать и сердиться?

Участники тренинга, разбившись на подгруппы, обсуждают эту ситуацию и на листках ватмана записывают свои предложения.

«Свобода и зависимость»

Проводится дискуссия на тему «Курение — свобода или зависимость?». Сначала же обсуждение происходит в подгруппах, тезисы записываются на листах ватмана. Затем каждая подгруппа аргументирует свою точку зрения.

«Билль о правах»

Билль о правах содержит описание прав человека.

Вы имеете право:

- на свое собственное мнение и убеждение;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь.

Вы не обязаны:

- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- делать приятное неприятным людям;
- выполнять неразумные требования.

Пользуясь этими утверждениями, каждый участник группы высказывается относительно прав, свободы и ответственности курящих и некурящих, которые общаются друг с другом в быту, на работе, на отдыхе.

«Дождь»

Ведущий начинает действие, и к нему по очереди присоединяются участники тренинга, так что постепенно подключается вся группа, и ведущий переходит к ново-

му действию тогда, когда часть группы оказывается присоединившейся к новому действию, а часть — повторяет предыдущее действие. В конце ведущий прекращает действие, и за ним по очереди прекращают действие все участники группы.

Последовательность действий: ведущий постукивает друг о друга указательными пальцами рук, трет ладони друг о друга, делая круговые движения, щелкает пальцами одной руки, щелкает пальцами двух рук, хлопает в ладоши, щелкает пальцами двух рук, щелкает пальцами одной руки, трет ладони друг о друга, делая круговые движения, перестает что-либо делать.

11 КЛАСС, ПТУ, ССУЗ, ПЕРВЫЕ КУРСЫ ВУЗОВ

Задача 1



Цель — развитие сенситивности, адекватного восприятия и понимания другого человека.

«Угадай, чей предмет?»

Ведущий показывает разнообразные предметы. Каждый участник группы индивидуально записывает, кому может принадлежать данный предмет и какими качествами обладает человек, которому принадлежит предмет.

Предметы могут быть самыми разнообразными (сумочка, учебник, карандаш, чашка и т.д.), но обязательно должны присутствовать сигареты, трубка для курения.

Затем происходит обсуждение ответов и выясняется, какими характеристиками обладает, по мнению членов группы, курящий человек и человек, который ведет здоровый образ жизни.

«Ты — родитель»

Представьте себе, что вы — мамы и папы. И вот однажды вы нашли у своего ребенка сигареты. Что вы предпримете, почему, для чего?

Проводится ролевая игра, в процессе которой происходит обмен ролями.

Затем обсуждаются ощущения каждого исполнителя роли, а также даются характеристики курящему человеку и человеку, который ведет здоровый образ жизни.

«Стекло»

Предыдущая тема обсуждается невербально. Между родителем и ребенком (упражнение выполняется парами, время когда ролирует ведущий) находится воображаемое звукоприемное стекло. Они должны общаться с помощью жестов, мимики и пантомимики. По сигналу ведущего происходит обмен ролями.

Затем обсуждаются ощущения исполнителя каждой роли, а также даются характеристики курящему человеку и человеку, ведущему здоровый образ жизни.

«Слоган»

Как известно, на пачках сигарет печатают: «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья». Разработайте слоганы о вреде курения и предложите список товаров, на которых они могут быть напечатаны. Напоминание: для большей эффективности учтите характеристики курящих людей и людей, которые ведут здоровый образ жизни.

Задание выполняется по подгруппам. Проводится конкурс на лучший слоган.

«Дружно хором»

Вся группа дружно хором скандирует слоганы каждой подгруппы.

Занятие 2



Цель — формирование установки активного неприятия курения.

«Экспедиция через пустыню»

Вы отправляетесь в путешествие через пустыню. Вам разрешается взять с собой десять предметов. Вы едите из указанных на карточках предметов (даны наименьшие количества разнообразных предметов, в том числе и сигарет) те, которые вы возьмете с собой. Участники тренинга выбирают какой-либо предмет из указанных на карточках, лежащих на столе (карточки заранее готовит ведущий), затем обсуждают свой выбор по подгруппам и составляют образцовый набор. Особо обсуждается вопрос о том, почему не нужны сигареты.

«Диктант»

Вы пишете книгу для младших школьников о здоровом образе жизни и вреде курения. Составьте несколько предложений на эту тему, которые младшие школьники могут записать под диктовку.

После составления предложений каждый член группы диктует их, а все остальные участники тренинга записывают. В результате получается книга.

«Живые скульптуры»

Объявляется конкурс на лучшую скульптуру, посвященную антитабачной рекламе. Представьте, как должна выглядеть эта скульптура, предложите участникам тренинга позировать (расположите их так, как вам представляется). Затем определяются скульптуры, наиболее выразительно отражающие идею конкурса.

«Афоризм»

Один из мыслителей прошлого (Публий Сир) сказал: «Стерпев пороки друга, наживешь их себе». Обсу-

дите эту мысль применительно к проблеме курения. Все участники тренинга высказываются по очереди.

Занятие 3



Цель — развитие и укрепление своего «Я», уверенности, способности изменить свое поведение.

«Сходство»

Ведущий бросает какому-либо участнику тренинга мячик и задает вопрос: «На кого похож курящий человек?». Это упражнение дает эффект, когда каждый участник отвечает на вопрос несколько раз.

«Педагоги»

Твои педагоги заметили, что от тебя пахнет сигаретами. Что они сделают, что им лучше сделать, почему, для чего?

Проводится ролевая игра парами (каждая пара выступает по очереди перед группой): один участник — педагог, второй — школьник. Затем происходит обмен ролями и обсуждение впечатлений.

«Мои вершины»

Задумайте желания, поставьте цели. Это могут быть мысли от самых простых и обыденных до самых возвышенных и важных, связанных со смыслом жизни.

Нарисуйте на листах бумаги пики, т.е. цели, которых вы хотите достичь.

Затем устраивается выставка и проводится обсуждение темы.

«Мои ошибки»

Как вы относитесь к пословице «Жизнь прожить — не поле перейти»? Проводится обсуждение жизненных ошибок.

Каждый на отдельном листке записывает ошибки, которые хочет исправить.

«Костер»

Все листки с написанными на них ошибками, которые хотят исправить, помещают в специальную емкость и поджигают. Сгорает листик — исчезает ошибка.

Можно все начать с чистого листа.

Каждый участник еще раз просматривает рисунки «своих вершин» и, если ему хочется, изменяет их.

Занятие 4



Цель — проанализировать свои слабые стороны и «возможный комплекс неполноценности», определить способ работы с ним.

Комплекс неполноценности присутствует во всем людям, так как является напоминанием о нашей младенческой слабости. Но в то же время осознание своих несовершенств — это источник развития личности. Работать над своими слабыми сторонами можно, используя следующие способы:

□ работа с самим недостатком (например, выдающийся оратор древности Демосфен изначально страдал косноязычием, но благодаря упорным тренировкам преодолел свой дефект);

□ компенсация, т. е. усиленное развитие других сторон и качеств личности (например, Ньютон, будучи физически слабым, упорным трудом достиг успехов в умственной деятельности).

Противление комплекса неполноценности связано преимущественно с удовлетворением личных или общественных интересов.

Мы предлагаем два варианта проведения занятия по данной теме:

1. Игра «Победи своего дракона».
2. Библиотерапевтическая методика «Пять стихотворений».

Игра «Победи своего дракона».

Ведущий рассказывает о том, что почти у каждого человека есть «свой дракон», выращенный в домашних условиях: это наши недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему-то миримся. В один прекрасный день почти каждый решается убить своего дракона. Но потом оказывается, что дело это муторное и долгое, что на месте одной отрубленной головы как-то незаметно вырастает другая, потом третья. И мы приучаемся жить со своим драконом, хотя со временем он все больше портит и нашу жизнь, и жизнь наших близких.

Участникам тенниса ведущий предлагает, ориентируясь на выполнение домашнего задания, нарисовать или сделать по типу коллажа «своего дракона» и дать название ему и каждой голове в отдельности.

Домашнее задание. Ведущий говорит о том, что для борьбы с драконом почти всем понадобились помощники, друзья. Друзья очень важны в жизни. Способность заводить друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих нас людях. Каждому ученику раздаются бланки «телеграмм» с проставленным именем адресата. Адресатами являются все участники занятий, в том числе и тот, кто посылает «телеграммы». Надо написать каждому, в том числе и самому себе, самое хорошее, что можно о нем сказать.

После выполнения задания школьники могут придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария фильма. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько членов в группе.

Для сочинения каждой группе или отдельному школьнику ведущий предлагает набор игральных карт, сделанных по типу так называемых карт Проппа. Карты Проппа — это колода карт по типу игральных (хорошо, если они иллюстрированы, особенно шутливыми, юмористическими рисунками), на каждой из которых написана функция действующего лица или какая-либо тема для сочинения истории.

Подчеркивается, что колода сложена по порядку, обычному для сказок, но ее можно перетасовать, можно вытаскивать наугад несколько карт и создавать историю по ним и т.д. Единственное условие — герой должен действовать как человек, уверенный в себе. Набор карт Проппа включает 31 карту (по числу функций, выделенных В.Я. Проппом) (набор, используемый дж. Рустари — 20) (см. с. 61).

Мы использовали набор из 13 карт: *предписание или запрет; нарушение; принятие решения о битве с драконом; сбор вооружения; путь к дракону; встреча с дарителем; волшебные дары; препятствия; враги; помощники; вызов дракона на бой; условия битвы; битва; победа; возвращение героев; следствия побед.*

На написание истории школьникам дается 25 минут. Затем же каждому предлагается рассказать или показать свои истории.

Таким образом, умение найти хорошее в каждом человеке характеризует не только адресата, но и того, кто это делает. Для того чтобы «телеграммы» могли быть вовремя доставлены адресату, их необходимо положить в «волшебный ящик» за день до занятий, а ведущий специально придет за ними. (Последнее делается для того, чтобы предотвратить появление нежелательных — оскорбительных, грубых — «телеграмм». Если же такие «телеграммы» все же будут, их необходимо вернуть уча-

стнику, чтобы тот переделал, или, если она не годится, заменить «позитивной».)

Библиографическая методика «Пять стихотворений».

Приводятся пять стихотворений Л. С. Пушкина, которые необходимо прочитать и проанализировать.

* * *

Я пережил свои желанья,
Я разлюбил свои мечты;
Остались мне одни страдания,
Плоды сердечья и пустоты.

Погибшими судьбы жестокой
Увял цветущий мой венец —
И живу печальный, одинокой,
И жду: придет ли мой конец?
Как в златом хладе пораженный,
Как бури слышен зимний свист,
Один — на ветке обнаженной
Трепещет запоздалый лист!..

Желание славы

Когда, любовью и негой упоенный,
Безмолвно пред тобой коленопреклоненный,
Я на тебя глядел и думал: ты моя, —
Ты знаешь, милая, желал ли славы я,
Ты знаешь: удален от ветреного света,
Скучая суетным прозванием поэта,
Устав от долгих бурь, я вовсе не внимал
Жужжанью дальнему упреков и похвал.
Могли ль меня молвы тревожить приговоры,
Когда, склонив ко мне томительные взоры

И руку на главу мне тихо наложив,
Шептала ты: скажи, ты любишь, ты счастлив?
Другую, как меня, скажи, любить не будешь?
Ты никогда, мой друг, меня не позабудешь?
А я стесненное молчание хранил,
Я наслаждением весь полон был, я мнил,
Что нет грядущего, что грозный день разлучит
Не придет никогда... И что же? Слезы, муки,
Измены, клевета, все на славу мою
Обрушилося вдруг... Что я, где я? Стою,
Как путник, молнией постигнутый в пустыне,
И все передо мной затмилось! И ни не
Я новым для меня желанием твоим.
Желаю славы я, чтоб именем твоим
Твой слух был поражен все гласо, чтоб ты мною
Окружена была, чтоб громкою молвою
Все, все вокруг тебя звенело обо мне,
Чтоб, гласу верному, слымая в тишине,
Ты помнила мои последние моленья
В саду, во тьме ночной, в минуту разлученья.

Поэту

Поэт! не дорожи любовью народной.
Боготворных похвал пройдет минутный шум;
Услышишь суд глупца и смех толпы холодной,
Но ты останься тверд, спокоен и угрюм.

Ты царь: живи один. Дорогою свободной
Иди, куда влечет тебя свободный ум,
Усовершенствуя плоды любимых дум,
Не требуя наград за подвиг благородный.

Они в самом тебе. Ты сам свой высший суд;
Всех строже оценить умеешь ты свой труд.
Ты им доволен ли, взыскательный художник?

Доволен? Так пускай толпа его бранит
И плюет на алтарь, где твой огонь горит,
И в детской резвости колеблет твой треножник.

Ехegi monumentum¹

Я памятник себе воздвиг нерукотворный,
К нему не зарастет народная тропа,
Вознесся выше всепочиную непокорной
Александровского столпа.

Нет, гесь я не умру — душа в заветной лире
Мой прах переживет и тленья убежит —
И славен буду я, доколь в подлунном мире
Жизнь будет хоть один пиит.

Слух обо мне пройдет по всей Руси великой,
И назовет меня всяк сущий в ней язык,
И гордый внук славян, и финн, и ныне дикой
Тунгус, и друг степей калмык.

И долго буду тем любезен я народу,
Что чувства добрые я лирой пробуждал,
Что в мой жестокий век восславил я свободу
И милость к падшим призывал.

Веленью божию, о муза, будь послушна,

¹ Я воздвиг памятник (лат.)

Обиды не страшась, не требуя венца,
Хвалу и клевету приемли равнодушно
И не оспаривай глупца.

* * *

Что в имени тебе моем?
Оно умрет, как шум печальный
Волны, плеснувшей в берег дальный,
Как звук ночной в лесу глухом.

Оно на памятном листке
Оставит мертвый след, подобный
Узору надписи надгробной
На непонятном языке.

Что в нем? Забытое давно
В волненьях новых и мятежных,
Твоей душе не даст оно
Воспоминаний чуждых, нежных.

Но в день печали, в тишине,
Произнеси его тоскуя;
Скажи: есть память обо мне,
Есть в мире сердце, где живу я...

Определяются варианты проявления комплекса неполноценности, сферы его проявления (сфера личных интересов и достижений или сфера общественных интересов и достижений).

Подгруппы обсуждают способы работы с комплексом неполноценности, выводы записываются на листе ватмана. Отмечается курение как способ неэффективной компенсации комплекса неполноценности.

Занятие 5



Цель — активное обоснование отказа от курения.
«Ассоциации»

Из списка слов выберите те, которые относятся к человеку, к его чувствам и состояниям, и те, которые относятся к курению и сигарете.

Список слов: дружба, удовольствие, Чернобыль, одиночество, общение, яд, гости, растение, радость, зависимость, мода, современность, самостоятельность, независимость, отравля.

После составления на большом листе ватмана двух списков слов для каждой группы предлагается дополнить его по этому же принципу самостоятельно.

«Головные повязки»

Каждому участнику тренинга на лоб липкой лентой наклеивается карточка с названием его роли. Упражнение выполняется по подгруппам. Все члены подгруппы знают названия чужих ролей, но не своей. Общаются друг с другом в соответствии с ролью каждого. В конце общения, время которого регламентирует ведущий, и после того, как упражнение выполнили все члены группы, происходит обсуждение впечатлений, и каждый может назвать свою роль, о которой догадался. После этого повязки снимаются.

Возможные роли: заключенный в тюрьме, профессор, девушка на дискотеке, студент, пенсионерка, дачник, военнослужащий, педагог, врач и т.д. Тема беседы — современная экологическая обстановка, здоровье, курение.

«Молодая семья»

Игра проводится парами по очереди, затем происходит смена ролей и обсуждение переживаний и чувств

при их исполнении. Разыгрывается ситуация «В магазине»: необходимо выбрать и купить товары для здорового образа жизни и обосновать отказ от покупки товаров, вредных для здоровья. Наименования товаров обозначены на карточках.

«Билль о правах»

Пользуясь текстом билля о правах, обоснуйте свободный выбор отказа от курения, от принуждения к нему друзьями, рекламой, средствами массовой информации.

Вы имеете право:

менять свои решения или избирать другой образ действий;

добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает;

говорить «нет», «спасибо, нет».

Вы не обязаны:

извиняться за то, что вы были самим собой;

жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;

сохранять отголоски, ставшие оскорбительными;

выполнять неразумные требования;

нести на себе тяжесть неправильного поведения кого-либо.

В конце занятия группа скандирует: «Я имею право быть здоровым, я имею право не курить».

«Научная лаборатория»

Группа делится на три-пять подгрупп, каждая разрабатывает свою тему. Затем происходит защита и обсуждение тем: «Экономические аспекты вреда курения», «Медицинские аспекты вреда курения», «Социальные аспекты вреда курения», «Психологические аспекты вреда курения», «Нравственно-этические аспекты вреда курения».

Ответы к тесту «Мордашка — зеркало души»

От 3 до 28 баллов. Вы избегаете выразить свое на вас и взгляд, всегда поверхностное, предвзятое мнение, чтобы не обидеть малознакомого человека. Кроме того, таким образом вы не вводите самого себя в заблуждение насчет положительных качеств окружающих вас учеников. Вы не уверены в своей способности реализовать образовательную программу профилактики курения среди молодежи. Но вы бы добились лучших результатов, если бы оценивали учащихся более оптимистично и прислушивались к своему внутреннему голосу.

Вы — педагог неуверенного типа.

От 29 до 56 баллов. Вы считаете, что ваше мнение не может заинтересовать ваших учеников. Правда, вы обладаете талантом глубоко вникать во внутренний мир своих подопечных и являетесь хорошим психологом, что дает основание на успешную реализацию программы профилактики курения. Больше уверенности в себе и подавления своей скромности там, где дело касается судьбы учеников, — и они станут охотнее прислушиваться к вашему мнению.

Вы — скромный тип педагога.

От 57 до 87 баллов. Вы точно знаете, чего хотят ученики, и столь же хорошо знаете, что могли бы им дать. Вы педагог, с которым легко и приятно обсуждать личные проблемы: вы можете внимательно выслушать и дать дельный совет, в том числе и при реализации образовательной программы предупреждения курения среди несовершеннолетних. Но не переусердствуйте в роли советчика. Почаще оставляйте за учащимися право сделать свой выбор.

Вы — педагог-советчик.

От 88 до 115 баллов. Вы тот педагог, успех к которому приходит именно благодаря вашей уверенности в нем. Это дает основание говорить о вашем высоком творческом потенциале при осуществлении образовательной программы и предупреждения курения среди молодежи. Притом вы не делаете секретов из своего оптимистичного взгляда на жизнь и возможности учеников. Ваша открытость и жизнерадостность заслуживают положительной реакции со стороны учеников. Но если на ваш оптимизм и радость не реагируют ваши подопечные, то вы начинаете грустить.

Вы — педагог-оптимист.

От 116 баллов и выше. В трудной для учащегося ситуации вы, вероятно, поступаете таким образом: стараетесь вникнуть во все нюансы дела и предлагаете свой выход из трудностей. Но при этом вы стараетесь быть как бы в стороне, вовне, выйдя из дела или найти оправдание на случай срыва. Поэтому ученики чувствуют себя с вами неуверенно: с одной стороны, вы довольно участливы, с другой — чрезвычайно эгоистичны. Это создаст для вас дополнительные трудности при реализации программы профилактики курения.

Вы — педагог-зануда.

Договор об изменении поведения учащегося как средство психолого-педагогической поддержки при его отказе от курения

Психолого-педагогическая поддержка учащегося представляет собой особый тип профессиональной деятельности педагога, направленной на помощь подростку