

**На Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»**

Профілактична програма

ПРОФІЛАКТИКА НЕБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Автори-упорядники: **Вусенко Алла Петрівна,**
соціальний педагог Комунального закладу «Жмеринський ліцей №4»
Семенюк Олександра Олександрівна,
практичний психолог Комунального закладу «Жмеринський ліцей №4»

м. Жмеринка

2022 рік

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ.....	3
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ.....	8
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ.....	10
ЗАНЯТТЯ 1.....	17
ЗАНЯТТЯ 2.....	26
ЗАНЯТТЯ 3.....	35
ЗАНЯТТЯ 4.....	44
ЗАНЯТТЯ 5.....	53
ЗАНЯТТЯ 6.....	63
ЗАНЯТТЯ 7.....	71
ЗАНЯТТЯ 8.....	79
ЗАНЯТТЯ 9.....	88
ЗАНЯТТЯ 10.....	97
ОПИС ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДИК І ТЕХНОЛОГІЙ ІЗ ЗАЗНАЧЕННЯМ ДЖЕРЕЛ.....	103
ПЕРЕЛІК НЕОБХІДНИХ МАТЕРІАЛІВ ТА ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ.....	105
СТРОКИ ТА ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ.....	105
ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ.....	106
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	107
ДОДАТКИ.....	109
ОПИС АПРОБАЦІЇ.....	141
ПРОВЕДЕННЯ	
МАТЕРІАЛИ, ЩО ДЕМОНСТРУЮТЬ РЕАЛІЗАЦІЮ ПРОГРАМИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ.....	142

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

На сьогоднішній день суспільство має прийняти на себе серйозний виклик – створити здорове середовище для кожної дитини/підлітка, виховати покоління, здатне відстоювати гуманні взаємини між людьми. На жаль, серед дітей та підлітків лишається поширеними високий рівень алкоголізму, вживання тютюнових виробів, наркотичних засобів та психотропних речовин, некомпетентності в ранніх інтимних відносинах, агресії та проявів жорстокості. У зоні ризику залишаються діти з соціальних груп, які схильні до девіантної поведінки, яким потрібно інтегруватися у суспільство, що зараз знаходиться лише на порозі розвитку емпатії та навичок толерантності до людей.

Питання ризикованої поведінки є досить актуальним та цікавить багатьох науковців як вітчизняних так і західних. Саме через неї проходять негативні витоки соціуму. Внаслідок відхилень від нормальної, безпечної поведінки відбувається руйнація спокійного укладу життєдіяльності. Саме підлітки та молодь є найактивнішими психологічними суб'єктами і тому прояви соціальної неприйнятної поведінки найвиразніше проявляються саме у них. В цьому віці, коли не сформований стійкий світогляд, особи найбільше піддаються зовнішньому впливу.

В цілому, проблема девіантної поведінки досить широко відкрита в вітчизняній та зарубіжній літературі. Однак, питання девіантної поведінки серед підлітків вивчене в меншій мірі. Девіантна поведінка в пубертатному періоді являється досить складним явищем. Вона виступає результатом реалізацій процесів, котрі різнонаправлені по змісту та формам. З однієї сторони поведінка являється віддзеркаленням ситуації в суспільстві, а з іншої – тих змін, котрі відбуваються в близькому оточенні особистості (сім'я, школа). Саме тому, дослідження девіантної поведінки в підлітковому віці несе різноплановий та міждисциплінарний характер.

Здійснений нами аналіз літератури показав, що не існує єдиного підходу до визначення девіантності. Тому, слід відмітити, що при вивченні

проблематики та написанні програми, ми взяли за основу як загально-методичні так і окремі теорії, котрі розкривають питання девіантної поведінки. Серед зарубіжних концепцій та філософсько-методологічних теорій слід відзначити: антропоцентричні теорії (П. Келлі, Е. Кречмер, Ч. Ломбразо, У. Шелдон), психоаналітичні теорії (З. Фрейд, К. Юнг, Е. Еріксон), теорії аномії (Е. Дюркгейм, Р. Мертон), культурологічні теорії (А. Міллер, Е. Сатерленд), теорія соціального навчання А. Бандури, теорія стигматизації Г. Беккера, теорія конфліктології О. Тура, синтезований підхід Н. Смелзера, соціально-психологічний підхід (С. Лінг, Р. Харр).

На вітчизняному просторі, методологічні основи вивчення девіантної поведінки відображені в наступних теоріях: девіантологія (В. Афанасьєва, Я. Гілінський, Б. Левін, М. Позднякова), сучасна соціологія права (В. Казимирчук, В. Кудрявцева, Ю. Кудрявцева), а також в працях В. Левічової, В. Лисовського, І. Невського, А. Харчева.

Як порушення процесу соціалізації, девіантна поведінка розглядається такими відомими вченими, як Б. Алмазов, С. Белічева, Б. Бітинас, І. Кон, Г. Кумарина, А. Мудрік, І. Невський. Несприятливе становище дитини в системі внутрішніх сімейних відносин як базисний фактор виникнення та прояву девіантної поведінки у підлітків розкрили в своїх роботах вчені: В. Бочарова, Г. Гурко, І.А., А.Н. Елізарова, В. Москаленко, Г. Орлова, Л. Рубіна, В. Шапко та інші.

У сучасній вітчизняній соціології безсумнівний інтерес представляє позиція Я. Гілінського, який вважає джерелом девіації на соціальному рівні наявність у суспільстві соціальної нерівності, високого ступеня розходжень у можливостях задоволення потреб для різних соціальних груп, а на індивідуальному рівні - соціальну невлаштованість.

Взагалі проблема девіантної поведінки неповнолітніх стоїть гостро в усьому світі; вона є найпріоритетнішою у рамках ЮНЕСКО. Але особливої уваги заслуговує в нашій країні, про що свідчить Законодавство України, яке постійно змінюється та доповнюється.

Стосовно всеукраїнських документів, то Конституція України від 28 червня 1996 року де у статті 52 наголошується на тому, що діти рівні у своїх правах незалежно від походження, а також від того, народжені вони у шлюбі чи поза ним. Будь-яке насильство над дитиною та її експлуатація переслідуються за законом. Утримання та виховання дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, покладається на державу. Держава заохочує і підтримує благодійницьку діяльність щодо дітей.

Закон України «Про соціальні послуги» від 17 січня 2019 р. № 2671, у статті 1 (17) зазначено, що соціальні послуги – дії, спрямовані на профілактику складних життєвих обставин, подолання таких обставин або мінімізацію їх негативних наслідків для осіб/сімей, які в них перебувають. Особі/сім'ї можуть надаватися одна або одночасно декілька соціальних послуг. Порядок організації надання соціальних послуг затверджується Кабінетом Міністрів України.

Закон України «Про охорону дитинства» від 6 квітня 2001 р. № 2402, у статті 1, що система державних та громадських заходів, спрямованих на забезпечення повноцінного життя, всебічного виховання і розвитку дитини та захисту її прав.

Наказ «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики» від 10 вересня 2015 р. № 912, у ньому йде мова, що послуга соціальної профілактики (далі - соціальна послуга) це - комплекс заходів, що здійснюються суб'єктом, який надає соціальні послуги, спрямований на попередження, обмеження та зупинення негативних соціальних і особистісних (поведінкових) явищ та їх наслідків у соціальному середовищі та реалізується за допомогою різних інструментів впливу соціального, юридичного, педагогічного, психологічного характеру. Соціальна послуга надається особам, сім'ям, групам осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах, спричинених інвалідністю, віком, станом здоров'я, соціальним становищем, бездомністю, відбуванням покарання у вигляді обмеження або позбавлення волі на певний строк тощо.

Відповідно до Положення «Про психологічну службу в системі освіти України» психологічні служби здійснюють психологічні обстеження дітей та підлітків, психолого-педагогічні заходи усунення відхилень в індивідуальному розвитку та поведінці, схильності до правопорушень, профілактику відхилень у становленні особистості та міжособистісних стосунків. Соціальні педагоги за Законом «Про освіту» здійснюють соціально-педагогічний патронаж, який сприяє взаємодії закладів освіти, сім'ї та суспільства у вихованні дітей, їхній адаптації до умов соціального середовища, забезпечує консультативну допомогу батькам і особам, які їх замінюють; виявляють особистісні, міжособистісні та внутрішньосімейні конфлікти, факти поведінки, що відхиляються від норми, займаються профілактикою правопорушень, виявляють дітей, які потребують опіки та опікунства, допомагають їм; захищають інтереси дітей, підлітків і молоді, сприяють запобіганню негативним явищам у їхньому середовищі; забезпечують співпрацю вихователів, учителів шкіл, працівників позашкільних закладів, сім'ї, громадськості у вихованні дітей.

Таким чином, аналізуючи основні міжнародні нормативно-правові документи, які мають відношення до даної тематики ми бачимо, що їх достатньо і всі вони мають на меті захист та підтримку прав дітей взагалі та молоді зокрема.

Українське законодавство відповідає міжнародному законодавству так як основна більшість документів була розроблена у відповідності до загальних прав зазначених у конвенціях та деклараціях. Всі документи розроблені відповідно до норм міжнародного права. Розглянуті нами закони, положення та накази в основному були прийняті досить не так давно (2017-2019 р.), що говорить про важливість питання девіантної поведінки підлітків на державному рівні.

У зв'язку із посиленням російської агресії проти України, у людей різних вікових категорій, котрі тривалий час перебувають під впливом емоціогенних чинників відбуваються зміни як фізіологічні так і психічні,

знижується рівень морально-психологічного стану, що викликають відповідні реакції та зміни в поведінці. Саме ці зміни, що відбуваються, продукують зростання злочинності, психологічного стану, що викликають відповідні реакції та зміни в поведінці наркоманії і алкоголізму, безробіття, агресію, депресію та ін. Як наслідок, мають місце різноманітні відхилення у поведінці учнів, що гальмує навчально-виховний та соціальний процес.

Перед нами, дорослими, стоїть мета та завдання допомогти дітям уникати ризикованої поведінки, різних видів залежностей через формування безпечної поведінки, навичок здорового способу життя, розвитку критичного мислення та вироблення імунітету до негативних впливів соціального оточення.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

Актуальність

Сучасний період розвитку українського суспільства характеризується змінами, що охоплюють усі сфери людського життя. На тлі цих змін саме діти та підлітки перебувають у найтяжчому становищі внаслідок несформованості власної системи стійких моральних переконань, ціннісних орієнтацій, що нерідко викликають неадекватну реакцію на події оточуючим життям.

Проблеми нашого суспільства гостро впливають на школу. Кількість важковиховуваних учнів, схильних до девіантної поведінки, зростає. Зараз це складна соціальна, психологічна та педагогічна проблема. Її подолання вимагає від загальноосвітнього навчального закладу розробки ефективних профілактичних заходів та своєчасного виявлення ризикованої поведінки підлітків.

Профілактика проявів ризикованої поведінки в учнівському середовищі є одним із пріоритетних напрямків діяльності працівників психологічної служби навчального закладу.

Мета: профілактика та формування безпечної поведінки, особистої відповідальності за власне життя, здоров'я; розвиток критичного мислення; вироблення імунітету до негативних впливів соціального оточення.

Завдання:

- розширення знань підлітків про ризики та ризиковану поведінку;
- формування необхідних умінь і навичок, які зменшують схильність підлітків до ризикованої поведінки;
- розвивати здібності учнів адекватно сприймати себе та інших людей;
- посилення мотивації до здорового способу життя;
- зниження емоційної напруги та регуляція соціальних відносин;
- розвивати навички критичного мислення;
- формування навичок позитивного впливу на оточуючих, прищеплення навичок самоконтролю;
- мотивувати до поширення інформації у своєму середовищі.

Цільова аудиторія: профілактична програма розрахована на здобувачів освіти 8-9 класів. Рекомендована кількість учасників – 15-20 чоловік.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму

Профілактичну програму у своїй діяльності можуть впроваджувати соціальні педагоги, практичні психологи, класні керівники, також вчителі основ безпеки життєдіяльності.

Основними вимогами до спеціаліста який впроваджує програму є:

теоретичні знання про:

- 1) особливості підліткового віку;
- 2) відмінності ризикованої поведінки від звичайної;
- 3) тютюнопаління, алкоголізм, наркоманію;
- 4) особливості та ризику ранніх інтимних стосунків;
- 5) ВІЛ/СНІД: шляхи зараження та методи захисту;
- 6) безпеку в Інтернеті: що таке секстинг, грумінг;
- 7) особливості соціальної маніпуляції;
- 8) особливості прояву агресії та насильства у підлітковому віці.

практичні навички:

- 1) роботи з підлітками;
- 2) власний досвід (позитивний, негативний) роботи з важковиховуваними підлітками.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Профілактична програма побудована таким чином, щоб надана інформація підкріплювалася практичними діями. Кожне заняття складається з таких частин:

Вступна частина:

- о оцінка рівня засвоєння матеріалу попереднього заняття (отримання зворотного зв'язку);
- о актуалізація теми поточного заняття і виявлення очікувань;
- о створення доброзичливої і продуктивної атмосфери;
- о підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил.

Основна частина:

- о теоретичний блок: інформаційне повідомлення;
- о практичний блок: виконання тематичних вправ у поєднанні з руханками (вправами на зняття м'язового і психологічного навантаження).

Заключна частина:

- о підбиття підсумків;
- о отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного заняття;
- о релаксація і процедура завершення заняття.

№ з/п	Вид роботи	Орієнтовна тривалість	Необхідне оснащення	Примітки
Заняття №1 «Ризикована поведінка»				
1.1.	Привітання. Вступне слово	5 хв.	● презентація;	
1.2.	Вправа «Очікування» – «Річка»	5 хв.	● плакат «Річка»; ● стікери двох кольорів	
1.3.	Вправа «Знайомство» – «Мій образ»	8 хв.	● аркуші А4; ● кольорові фломастери	
1.4.	Вправа «Правила» – «Діамант»	10 хв.	● плакат «Діамант»; ● маркери	
1.5.	Мозковий штурм «Що означає ризикувати?»	2 хв.	● аркуш А3; ● маркери	
1.6.	Інформаційне повідомлення «Ризик і ризикована поведінка»	5 хв.	● презентація	
1.7.	Вправа «Причини і наслідки»	15 хв.	● карта заняття;	<i>Додаток 1</i>

			<ul style="list-style-type: none"> ● шаблон таблиці; ● завдання; ● кошик; ● аркуші для жеребкування (5 кольорів); ● аркуші А4; ● маркери 	<i>Додаток 2</i> <i>Додаток 3</i>
1.8.	Вправа «Французький телефон»	3 хв.		
1.9.	Вправа «Як вчинити?»	10 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● карта заняття; ● завдання; ● кошик; ● аркуші для жеребкування (5 кольорів); ● аркуші А4; ● маркери 	<i>Додаток 2</i> <i>Додаток 4</i>
1.10.	Підсумок	2 хв.	● презентація	
1.11.	Рефлексія	6 хв.	● плакат «Річка» із наклеєними стікерами;	
1.12.	Вправа «Оплески»	1 хв.		
Заняття №2 «За хмарою тютюнового диму»				
2.1.	Рефлексія минулого заняття «Символ першого заняття»	6 хв.		
2.2.	Вступне слово	3 хв.	● презентація;	
2.3.	Вправа «Очікування» – «Квіткове поле»	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● плакат «Поле»; ● стікери-квіти 	
2.4.	Вправа «Знайомство» – «Продовжіть речення»	5 хв.		
2.5.	Вправа «Правила» – «Повторення правил»	5 хв.	● плакат «Діамант»	
2.6.	Мозковий штурм «Звички»	5 хв.		
2.7.	Інформаційне повідомлення «Історія вживання тютюну»	8 хв.	● презентація	
2.8.	Вправа «Дискусія»	10 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● карта заняття; ● завдання; ● аркуші А4; ● фломастери 	<i>Додаток 5</i> <i>Додаток 6</i>
2.9.	Вправа «Калейдоскоп»	3 хв.		
2.10.	Вправа «Стаття в газету»	15 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● карта заняття; ● завдання; ● аркуші А4; ● фломастери 	<i>Додаток 5</i> <i>Додаток 7</i>
2.11.	Підсумок	2 хв.		
2.12.	Рефлексія	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● плакат «Поле»; ● стікери-квіти 	
Заняття №3 «Життя яскраве без алкоголю»				

3.1.	Рефлексія минулого заняття «Символ другого заняття»	6 хв.		
3.2.	Вступне слово	3 хв.	● презентація	
3.3.	Вправа «Очікування» – «М'ясорубка»	8 хв.	● плакат «М'ясорубка»; ● стікери	
3.4.	Вправа «Знайомство» – «Ви про мене ще не знаєте такого...»	8 хв.	● цукерки	
3.5.	Вправа «Правила» - «Повторення правил»	5 хв.	● плакат «Діамант»	
3.6.	Інформаційне повідомлення «Вплив алкоголю на здоров'я людини»	8 хв.	● презентація	
3.7.	Гра «Невідома речовина»	3 хв.	● картка із зображенням зеленого змія; ● коробка	<i>Додаток 8</i>
3.8.	Вправа «Міфи і факти про алкоголь»	8 хв.	● картка «Міфи і факти»	<i>Додаток 9</i>
3.9.	Вправа «Сила звички»	5 хв.	● моток ниток	
3.10.	Вправа «Вміння сказати – ні»	10 хв.	● карта заняття; ● завдання; ● плакат «Підлітки»; ● аркуші А4; ● маркери	<i>Додаток 10</i> <i>Додаток 11</i>
3.11.	Підсумки	3 хв.	● презентація	
3.12.	Рефлексія	5 хв.	● плакат «М'ясорубка»; ● стікери	
Заняття №4 «Наркоманія – шлях у безодню»				
4.1.	Рефлексія минулого заняття «Символ третього заняття»	6 хв.		
4.2.	Вступне слово	2 хв.	● презентація	
4.3.	Вправа «Очікування» – «Наші очікування»	5 хв.	● плакат «Наші очікування»; ● маркери	
4.4.	Вправа «Правила» - «Повторення правил»	5 хв.	● аркуші з правилами; ● торбинка	
4.5.	Вправа на знайомство «Правда чи ні»	10 хв.	● аркуші А4	
4.6.	Гра «Уявіть себе...»	8 хв.	● картки	<i>Додаток 12</i>
4.7.	Інформаційне повідомлення «Чим небезпечна наркоманія?»	8 хв.	● презентація	
4.8.	Руханка «Молекули»	2 хв.		
4.9.	Вправа «Як ви думаєте?»	8 хв.	● аркуші А3; ● фліп-чарт; ● маркери	

4.10.	Кросворд «Скажи наркотикам – «НІ!»»	8 хв.	<ul style="list-style-type: none"> карта заняття; запитання; картки із шаблоном кросворду (4 шт.); 	Додаток 13 Додаток 14 Додаток 15
4.11.	Підсумок	2 хв.	<ul style="list-style-type: none"> презентація 	
4.12.	Рефлексія	5 хв.		
4.13.	Вправа «Щоб нам завтра пощастило»	3 хв.		
Заняття №5 «ВІЛ/СНІД – не треба боятися, треба знати»				
5.1.	Рефлексія минулого заняття «Символ четвертого заняття»	6 хв.		
5.2.	Вступне слово	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> презентація; 	
5.3.	Вправа «Очікування» – «Я очікую...»	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> плакат «Я очікую...»; маркери 	
5.4.	Вправа «Правила» - «Повторення правил»	5 хв.		
5.5.	Вправа «Знайомство» – «Обійми»	5 хв.		
5.6.	Вправа «Таємниця»	3 хв.	<ul style="list-style-type: none"> конверти із цукерками «Ромашка» (для кожного учня); конверт із цукерками «Бджілка» (для тренера) 	
5.7.	Інформаційне повідомлення «Що треба знати про ВІЛ і СНІД»	10 хв.	<ul style="list-style-type: none"> презентація 	
5.8.	Гра «Лото»	8 хв.	<ul style="list-style-type: none"> карта заняття; завдання; аркуші А4; маркери 	Додаток 16 Додаток 17
5.9.	Вправа «Друкарська машинка»	3 хв.	<ul style="list-style-type: none"> аркуші із зображенням 20 літер 	Додаток 18
5.10.	Вправа «Мій острів»	12 хв.	<ul style="list-style-type: none"> аркуші А3; маркери; фломастери; куля «ВІЛ/СНІД» 	
5.11.	Підсумок	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> презентація 	
5.12.	Рефлексія	5 хв.		
Заняття №6 «Ранні інтимні стосунки: чи варто починати?»				
6.1.	Рефлексія минулого заняття «Символ третього заняття»	6 хв.		
6.2.	Вступне слово	2 хв.	<ul style="list-style-type: none"> презентація; 	
6.3.	Вправа «Очікування»	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> онлайн-дошка (Padlet) 	

6.4.	Вправа «Правила» – «Повторення правил»	5 хв.	● плакат «Діамант»	
6.5.	Вправа «Знайомство» – «Я у символічній формі»	10 хв.	● аркуші А4; ● кольорові олівці	
6.6.	Вправа «Репродуктивне здоров'я людини»	4 хв.	● карта заняття; ● Google-документ; ● бланки; ● ручки	<i>Додаток 19</i> <i>Додаток 20</i>
6.7.	Інформаційне повідомлення «Репродуктивне здоров'я та культура ранніх інтимних стосунків»	10 хв.	● презентація	
6.8.	Вправа «Відповідальне батьківство»	8 хв.	● плакат «Немовля»; ● кольорові стікери; ● маркери	
6.9.	Вправа «Аналізуємо наслідки ранніх інтимних стосунків»	15 хв.	● картка «Ситуація»; ● карта заняття; ● аркуші А4; ● маркери	<i>Додаток 21</i> <i>Додаток 19</i>
6.10.	Підсумок	2 хв.	● презентація	
6.11.	Рефлексія	5 хв.		
Заняття №7 «Секстинг, грумінг – знати, щоб вберегтись»				
7.1.	Рефлексія минулого заняття «Символ шостого заняття»	6 хв.		
7.2.	Вступне слово	2 хв.	● презентація;	
7.3.	Вправа «Очікування»	5 хв.	● плакат «Пост»; ● маркери	
7.4.	Вправа «Правила» – «Повторення правил»	5 хв.	● плакат «Діамант»	
7.5.	Вправа «Знайомство» – «Ім'я та гаджет»	5 хв.		
7.6.	Вправа «Асоціація»	5 хв.	● аркуші А4; ● маркери	
7.7.	Вправа «Хто надіслав листа?»	10 хв.	● картки для жеребкування; ● картки із символами; ● ручки; ● коробка для листівок; ● конверти	<i>Додаток 22</i>
7.8.	Інформаційне повідомлення «Безпека в інтернеті, що таке секстинг, грумінг»	8 хв.	● презентація	
7.9.	Мозковий штурм «Дай відповідь»	5 хв.		
7.10.	Вправа «З ким я спілкуюся?»	15 хв.	● заготовки А4 профілю в мережі; ● ручки;	<i>Додаток 23</i> <i>Додаток 24</i>

			<ul style="list-style-type: none"> ● різні фото (для заповнення профілю) 	
7.11.	Висновок	3 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● презентація; 	
7.12.	Рефлексія	3 хв.		
Заняття №8 «Маніпуляція. Як протидіяти тиску?»				
8.1.	Рефлексія минулого заняття «Символ шостого заняття»	6 хв.		
8.2.	Вступне слово	2 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● презентація; 	
8.3.	Вправа «Очікування» – «Наші очікування»	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● плакат «Наші очікування»; ● стікери; ● ручки 	
8.4.	Вправа «Правила» – «Повторення правил»	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● плакат «Діамант» 	
8.5.	Вправа «Знайомство» – «Без зайвої сором'язливості»	10 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● аркуші А4; ● маркери 	
8.6.	Мозковий штурм «Хто і що впливає на наші рішення?»	5 хв.		
8.7.	Гра «Маніпуляції»	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● плакат «Способи маніпуляції» 	
8.8.	Інформаційне повідомлення «Як розпізнати спроби тиску і маніпуляцій»	10 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● презентація 	
8.9.	Вправа «Як сказати «НІ?»»	8 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● аркуші із завданням 	<i>Додаток 25</i>
8.10.	Вправа «Дай пораду»	10 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● лист Каті; ● лист Андрія; ● аркуші А4; ● ручки 	<i>Додаток 26 Додаток 27</i>
8.11.	Підсумок	3 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● презентація 	
8.12.	Рефлексія	3 хв.		
Заняття №9 «Скажемо «НІ!» агресії та насильству в сучасному світі»				
9.1.	Рефлексія минулого заняття «Символ восьмого заняття»	6 хв.		
9.2.	Вступне слово	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● презентація 	
9.3.	Вправа «Очікування» – «Пісочний годинник»	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● плакат «Пісочний годинник»; ● стікери-піщинки; 	
9.4.	Вправа «Правила» – «Повторення правил»	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● плакат «Діамант» 	
9.5.	Вправа «Знайомство» – «Ти – молодець!»	3 хв.		
9.6.	Інформаційне повідомлення «Агресія, насильство – що це?»	10 хв.		
9.7.	Вправа «Почуття в мені»	10 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● аркуші А3; ● маркери 	
9.8.	Вправа «Кульки спокою»	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> ● дві повітряні кульки 	

9.9.	Вправа «Агресивна поведінка»	10 хв.	<ul style="list-style-type: none"> • аркуші А3; • маркери 	
9.10.	Вправа «Склянка»	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> • одноразові пластикові стаканчики 	
9.11.	Підсумок	3 хв.		
9.12.	Рефлексія	5 хв.		
Заняття №10 «Я обираю майбутнє! Я обираю життя!»				
10.1.	Рефлексія минулого заняття «Символ дев'ятого заняття»	6 хв.		
10.2.	Вступне слово	3 хв.	<ul style="list-style-type: none"> • презентація 	
10.3.	Вправа «Правила» – «Повторення правил»	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> • плакат «Діамант» 	
10.4.	Вправа «Знайомство» – «Ми різні»	5 хв.		
10.5.	Вправа «Лист до себе»	10 хв.	<ul style="list-style-type: none"> • аркуші А4; • конверти; • ручки 	
10.6.	Вправа «Проект»	15 хв.	(залежить від обраної учнями форми проекту)	
10.7.	Вправа «Гарячий стілець»	10 хв.		
10.8.	Вручення сертифікатів	15 хв.	<ul style="list-style-type: none"> • сертифікати 	Додаток 28
10.9.	Вправа на завершення «Щоб нам завжди всім щастило»	3 хв.		

Ланцюги звичок занадто легкі, щоб їх відчутти, поки вони не стануть занадто важкими, щоб їх розірвати

Семюел Джонсон

РИЗИКОВАНА ПОВЕДІНКА

Мета:

- ознайомити учасників, створити умови для ефективної роботи;
- профілактика ризикованої поведінки;
- ознайомити підлітків із різними видами поведінки та діями, що є небезпечними для їхнього здоров'я та життя оточуючих;
- сформувати чітке уявлення про різницю між безпечною та ризикованою поведінкою;
- формувати відповідальне ставлення до власної поведінки, вміння оцінювати власну поведінку щодо її ризикованості.

Орієнтовна тривалість: 1 год. 20 хв.

1.1. Привітання. Вступне слово (5 хв.)

Тренер представляє себе та вітає учнів. Повідомляє про початок занять по Програмі «Подумай про майбутнє – обери життя». Програма присвячена формуванню безпечної поведінки, особистої відповідальності за власне

життя, здоров'я та попередженню поширення ризикованої поведінки в підлітковому середовищі.

Далі тренер повідомляє тему поточного заняття:

«Сьогодні відбудеться перше заняття з теми «Ризикована поведінка». Проблемами підліткового віку, які мають найбільше значення в контексті профілактики ризикованої поведінки є: паління, вживання алкоголю, наркоманія та експериментування з іншими психотропними речовинами, ранні інтимні стосунки, бійки, сварки, конфлікти. Тому кожному слід усвідомити відповідальність за своє життя і здоров'я.»

1.2. Вправа «Очікування» – «Річка» (5 хв.)

Мета: усвідомлення учнями власних цілей щодо заняття.

Хід вправи:

Тренер вивішує плакат з намальованою посередині річкою, що протікає між двома берегами, пояснюючи учням:

«Ми з вами знаходимося на даній момент на нижньому березі річки. Зараз кожен із вас отримає стікери двох кольорів. На одному з них ви маєте написати свої очікування від сьогоднішнього заняття. На другому стікері зафіксуйте побоювання, які у вас виникають щодо вашої участі у сьогоднішньому занятті – що може завадити вам бути активним? На це завдання у вас є 2 хвилини. Далі кожен із вас має вийти до нашої уявної річки, озвучити написане і причепити свої стікери з очікуваннями на нижній берег, а стікери з побоюваннями, як символічні «підводні камінчики», прикріпити на саму річку».

Після того, як всі учні озвучили свої очікування та побоювання, тренер акцентує увагу на тому, що лише активність кожного дозволить очікуванням реалізуватися.

1.3. Вправа «Знайомство» – «Мій образ» (8 хв.)

Мета: познайомити учасників, визначити особливості кожного; створити сприятливий психологічний клімат та доброзичливу атмосферу.

Хід вправи:

Тренер роздає кожному учню аркуш паперу А4 та надає інструкцію:

«Кожному потрібно написати на аркуші своє ім'я і намалювати власний образ. Образом може бути певний символ, предмет – будь що. На виконання завдання дається 3 хвилини.»

Тренеру важливо наголосити, що вміння малювати при виконанні даної вправи не є важливим. Малюнок може бути виконаний схематично.

Після того, як усі учні виконають завдання, тренер пропонує кожному по черзі назвати своє ім'я і представити власний образ.

Важливо, щоб усі учасники аплодували після кожного представлення.

Після того, як всі учасники розкажуть про свої образи, всі малюнки має забрати тренер для створення пам'ятної виставки про перше знайомство на останньому занятті.

1.4. Вправа «Правила» – «Діамант» (10 хв.)

Мета: напрацювати спільні правила роботи в групі, які будуть діяти протягом всіх занять сприяти налагодженню неформальної, однак робочої атмосфери.

Хід вправи:

Тренер ініціює обговорення, запитуючи учнів:

1. Що таке правила?
2. Яка роль правил у нашому житті?
3. Як називаються правила, за якими функціонує, наприклад, держава (закони)? Де вони прописані?
4. Чи є якісь правила, за якими функціонує сім'я? Чи вони прописуються? (можна наголосити на тому, що в Україні існує Сімейний кодекс, де визначені основні умови безпечного існування членів родини; навести приклад із підписанням деякими парами шлюбного контракту).

5. Чи є якісь правила, за якими функціонують різні групи людей (можна навести приклад субкультур, професійних спілок, глядачів у театрі).

Після обговорення тренер наголошує, що і наша група для того, щоб всім було комфортно взаємодіяти у ній, та щоб досягнення мети було безпечним і швидшим, має розробити свої власні правила взаємодії.

Тренер вивішує плакат із заздалегідь намальованим на ньому діамантом та дає завдання учням: «створити спільний «діамант» групи так, щоби кожна з шести граней діаманту відповідала одному правилу – нормі, за умов існування якої учасникам було б комфортно працювати разом».

Далі тренер переконується, наскільки вірно учасники зрозуміли завдання, запитуючи: *«Назвіть, будь ласка, якими б могли бути такі правила?»* (достатньо, коли учасники назвуть один – два приклади. Приклади правил: поважати думки інших, цінувати час (бути пунктуальними), бути активними, уникати фізичного та психологічного насильства у взаємодії, підтримувати гарний настрій (бути позитивними) тощо).

Запитання для обговорення:

- Чи важко було створювати діамант? Які виникали складнощі?
- Чи правильно, що створили один загальний діамант? Як ви думаєте,
- навіщо ми це зробили?
- Як ви вважаєте, чи можна використовувати подібний метод прийняття правил у своїй сім'ї (робочому колективі, групі однолітків)?

1.5. Мозковий штурм «Що означає ризикувати?» (2 хв.)

Мета: дати можливість учням усвідомити поняття «ризик».

Тренер пропонує учням назвати асоціації з поняттям «ризик», «ризикувати» та записує всі міркування, пов'язані з цим терміном на аркуші А3, після чого знайомить учнів з визначенням терміну «ризикувати».

1.6. Інформаційне повідомлення «Ризик і ризикована поведінка» (5 хв.)

Ризикувати – пускатися навмання, відважитися, піддатися випадковості, сподіваючись на щастя.

Ризикувати – піддаватися відомій небезпеці, мінливості, невдачі.

До ризикованої поведінки можна віднести всі дії, що є небезпечними для власного здоров'я і життя та здоров'я і життя оточуючих.

Відповідно до звичайної поведінки ми можемо віднести поведінку, яка є безпечною і не шкодить власному здоров'ю і життю оточуючих.

Якщо людина не знає про різницю між цими поняттями, то їй важко буде розібратися у виборі відповідної поведінки в складних життєвих ситуаціях.

Психологічно зріла людина ставиться з повагою до людей за будь-яких обставин:

- ніколи не ображає, не чинить зла;
- завжди поводить себе ввічливо та шанобливо;
- ніколи не використовує інших людей задля своєї користі.

Чи завжди ризикована поведінка відповідає цим вимогам? Щоб відповісти на це запитання, необхідно проаналізувати вилі ризикованої поведінки:

- куріння;
- зловживання алкогольними напоями (алкоголізм);
- наркоманія, токсикоманія;
- ранні інтимні стосунки;
- конфлікти, бійки, сварки.

1.7. Вправа «Причини і наслідки» (15 хв.)

Мета: надати можливість учням усвідомити причини ризикованої поведінки і наслідки цього для здоров'я.

Хід вправи:

Тренер демонструє учням шаблон таблиці:

- поведінка (ризиковані ситуації);

- що сприяло цим діям;
- що позитивно очікували;
- що отримали (негативні наслідки поведінки).

Зазначає серед ризикованих ситуації ті, в які потрапляють підлітки та молодь: паління, вживання алкоголю, наркоманія та токсикоманія, ранні інтимні стосунки, бійки, сварки, конфлікти. Об'єднує учнів у п'ять груп: (за жеребом, в кошику можуть перебувати аркуші різного кольору – команди червоних, жовтих, блакитних, зелених, фіолетових). Перед початком роботи тренер має звернути увагу учнів на карту заняття, яка розміщена на дошці. Після чого озвучує завдання:

«Представнику з кожної групи потрібно підійти до карти, відсканувати QR-код, перейти за посиланням, отримати завдання для своєї групи та разом із учасниками заповнити свою комірку таблиці. Зверніть увагу, що причин у проблем, які вказані в завданні, дуже багато, але деякі з них подібні. Наприклад, схожими є: бажання справити враження на друзів, невміння відмовитись, бажання бути дорослими. Усі причини ризикованої поведінки умовно можна розділити на внутрішні і зовнішні. Якщо не усвідомлювати ці причини, то можна потрапити в халепу з-за негативних наслідків. Наслідки ризикованої поведінки теж багато в чому подібні (наприклад: вплив на різні складові здоров'я) і вони завжди негативні. На виконання завдання у кожній групі є 10 хвилин».

Після виконання завдання кожна група озвучує напрацьовані результати. Підсумок тренера: *«Отже, не все в житті варто пробувати на дотик, на смак, на зір, на запах, на відчуття... Якщо ти знаєш про наслідки, розумієш ступінь ризику, ти робиш здоровий вибір. А це говорить лише про одне – про відповідальне ставлення до власного здоров'я та життя».*

1.8. Вправа «Французький телефон» (3 хв.)

Мета: відпочити, змінити вид діяльності, поліпшити настрій, відчуття команди.

Хід вправи:

Тренер об'єднує учнів у групи по 8 осіб. Кожна група стає в коло. Завдання для учнів: «Кожен учень спостерігає за третім учнем зліва від себе. Коли він робить якийсь рух, слід повторити його, але у більш виразній формі».

Гру можна закінчити, коли рухи почнуть повторюватися.

1.9. Вправа «Як вчинити?» (10 хв.)

Мета: сформувати в учнів усвідомлення відповідальності за власну поведінку в ситуаціях ризикованих пропозицій; пошук шляхів вирішення в ситуаціях ризику.

Хід вправи:

Тренер об'єднує учнів у нові 5 груп (за кольором). Як і в попередній вправі, представнику з кожної групи потрібно підійти до карти, відсканувати QR-код, перейти за посиланням, отримати завдання для своєї групи.

«Кожна група протягом 5 хвилин має знайти спільне рішення щодо вирішення ситуацій, які отримали. Зверніть увагу, що варіантів вирішення цих ситуацій має бути якомога більше (не менше 3)».

Після презентацій груп проводиться спільне обговорення за запитаннями:

- Які у вас враження від виконання завдання?
- Які із запропонованих ситуацій є найскладнішими для вирішення?
- Чи були серед запропонованих групами рішень такі, які б ви могли використати у своєму житті?

1.10. Підсумок (2 хв.)

Слова тренера: *«Дізнавшись про різні види поведінки та дії, що є небезпечними для власного здоров'я і життя та здоров'я і життя оточуючих, можна зробити висновок, що очікування від певної негативної*

поведінки не можуть бути позитивними. Позитивні очікування можуть здійснитися лише завдяки позитивній поведінці, яка не завдає шкоди людині та її оточенню».

1.11. Рефлексія (6 хв.)

Мета: визначити, наскільки реалізувалися очікування; закріпити сформовані на занятті знання та навички, дати можливість кожному учню висловити свою думку.

Хід вправи:

Тренер просить учнів підійти до символічної річки, знайти та забрати стікери з власними очікуваннями (на «нижньому березі» намальованої річки) та побоюваннями (символічний «підводний камінець» у річковій воді).

Після того, як учні забрали свої стікери та повернулися на місце, тренер просить їх поміркувати над тим, на скільки їх очікування можна вважати реалізованими і чи виправдалися їх побоювання, чи їх вдалося уникнути.

Після того, як учні 1-2 хвилини поміркують над завданням, тренер просить всіх по одному та по черзі підійти до плаката з річкою, прокоментувати результати своїх роздумів і, у разі, якщо очікування від заняття можна назвати реалізованим – стікер із записаним очікуванням необхідно приліпити вже на верхньому березі річки – тобто річку успішно перейдено. Якщо передбачувані побоювання не відбулися – стікер із таким записом можна знищити, якщо побоювання реалізувалось, однак було успішно подолано – стікер залишається у якості «підводного камінця» та приліплюється на зображенні річки. Після того, як всі учасники висловляться, тренер обов'язково має прокоментувати, наскільки були реалізовані його очікування та чи здійснилися побоювання.

1.12. Вправа «Оплески» (1 хв.)

Слова тренера: «А тепер зберіться в одне коло. Пропоную за командою «Починаймо!» виразити свій стан оплесками».

Тренер починає плескати в долоні першим. Якщо в групі учнів досягнуті взаєморозуміння та згуртованість, то через певний час учні будуть плескати в єдиному ритмі.

Похваліть усіх учасників і побажайте їм так само чітко і згуртовано працювати надалі.

Куріння або здоров'я – вибирайте самі!

Девіз Дня здоров'я ВООЗ. 1980 р

ЗАНЯТТЯ 2

ЗА ХМАРОЮ ТЮТЮНОВОГО ДИМУ

Мета:

- профілактика тютюнопаління;
- надати достовірну інформацію про тютюн і тютюнопаління;
- активізувати пізнавальну діяльність учнів;
- розвивати самостійне мислення, вміння досліджувати, уяву, доказове та зв'язне мовлення, пам'ять, увагу, критичне мислення, навички вільного спілкування;
- виховувати здатність відмовлятися від шкідливих/небезпечних пропозицій, зокрема щодо куріння.

Орієнтовна тривалість: 1 год. 20 хв.

2.1. Рефлексія минулого заняття «Символ першого заняття» (6 хв.)

Мета: сприяти включеності учнів у заняття, встановити зв'язок між попереднім та даним заняттям.

Хід вправи:

Тренер звертається до учнів із проханням пригадати попереднє заняття та задає такі запитання:

- *Пригадайте, будь ласка, коли було наше попереднє заняття (у який день, о котрій годині)?*
- *Пригадайте, будь ласка, з якими думками ви йшли на перше заняття? (хто хоче, може висловитися).*
- *Як ви вважаєте, якій меті було присвячено перше заняття нашої Програми?*
- *Давайте спробуємо пригадати все, що відбувалося під час першого заняття (тренер просить учнів називати все, що відбувалося, однак намагається вибудувати логічну послідовність активностей від самого початку до кінця заняття).*

Після того, тренер пропонує подумати та сказати про те, як можна охарактеризувати минуле заняття, продовживши на вибір одне речення із запропонованих:

- *«Перше заняття було для мене...»*
- *«Перше заняття допомогло мені...»*
- *«Побувавши на першому занятті я переконався, що ...»*

2.2. Вступне слово (3 хв.)

Мета: налаштувати підлітків на подальшу роботу, повідомити мету заняття.

«Хочеться розпочати сьогоднішнє заняття словами відомого філософа Демократа: «Найбільша перемога це перемога над собою, а найганебніше - це бути переможеним своїми пристрастями».

Сьогодні ми з вами поговоримо про тютюн, як негативну речовину, яка впливає на ваше здоров'я.

Усе наше життя, кожна година, кожна мить - вибір. Найчастіше своїми думками і вчинками ми визначаємо, як будуть прожиті найближчі години і дні. Іноді вибір визначає усе наше життя. Про такий вибір і піде сьогодні мова: палити чи ні?».

2.3. Вправа «Очікування» – «Квіткове поле» (5 хв.)

Мета: усвідомлення учнями власних цілей щодо даного заняття.

Хід вправи:

Тренер вивішує плакат з намальованим полем та роздає кожному учню маленький аркуш паперу (можна липкого), який вирізаний у вигляді квітки і пропонує:

«На своїй квітці кожен має записати свої очікування від сьогоднішнього заняття, від роботи на ньому. На виконання цього завдання відводиться 2 хвилини».

Тренер пропонує по черзі кожному учню прочитати, що записано на його квітці. Після того, як всі учні зачитають свої записи, тренер пропонує прикріпити (приклеїти) їх на плакат, на якому зображено поле. Таким чином пропонується помістити свої очікування на квіткове поле, яке прикрасить класну кімнату.

2.4. Вправа «Знайомство» – «Продовжіть речення» (5 хв.)

Мета: покращити психологічний клімат, створити довірливу атмосферу.

Запропонувати учням по черзі продовжити речення: «В людях я найбільше ціную те...», «Я пишаюся тим, що...» або «Моє життєве кредо – це...»

2.5. Вправа «Правила» – «Повторення правил» (5 хв.)

Мета: сприяти включеності у заняття та актуалізувати важливість дотримання прийнятих групою правил.

Хід вправи:

Тренер звертає увагу учнів на аркуш, де зафіксовані обрані групою правила, та просить нагадати йому та всій групі зміст кожного з правил. Учасники, за бажанням, коментують кожне з правил у переліку.

Запитання для обговорення:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше? (бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі).
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

2.6. Мозковий штурм «Звички» (5 хв.)

- Що таке шкідливі звички?
- Якою звичкою є паління?
- Чому люди стають курцями?
- Яка головна причина зростання числа курців?

Підсумок тренера: *«Паління – надзвичайно шкідлива звичка. Паління щороку забирає тисячі життів у всьому світі. Воно стало серйозною соціальною проблемою».*

2.7. Інформаційне повідомлення «Історія вживання тютюну» (8 хв.)

Знайомство людей з тютюном відбулося в Єгипті під час розкопок пірамід, коли були знайдені глиняні тютюнові люльки. А скіфи втягували носом дим рослин, що утворювався від її спалювання.

У стародавній китайській літературі можна знайти свідчення куріння

тютюну. Зображення курців є й на давніх індійських малюнках. Куріння тютюну мало місце у Стародавній Азії.

1496 року іспанський чернець Роман Пано посіяв тютюн як декоративну рослину. З Іспанії тютюн потрапив у Португалію 1560 року. Французький посол Жан Ніко подарував своїй королеві Катерині Медичі тютюнову суміш для нюхання. На його думку, тютюн мав лікувальні властивості, вгамовував головний біль. Від прізвища Ніко і виникло поняття нікотин. Купці скуповували тютюн в Америці обмінювали його на коштовності.

У медичній літературі вчені стали писати про шкідливий вплив нікотину на організм людини. Але виробництво тютюну в Європі продовжувало розвиватися, ця торгівля приносила великі прибутки.

Хімічний склад: в тютюні міститься 4000 хімічних речовин, з них 40 канцерогенів.

Тільки в 80-х роках ХХ століття було проведене комплексне дослідження впливу куріння тютюну на організм людини. Під час куріння утворюються токсичні речовини. Понад 200 з них – шкідливі для організму: ефірні олії, окис вуглецю і аміаку, тютюновий дьоготь, радіоактивні речовини (полоній-210), свинець, миш'як; масляна, оцтова, мурашина кислоти.

Як тільки людина закурює сигарету, нікотин через легені попадає в кров. І вже через 8 секунд починає впливати на головний мозок. Нікотин підсилює серцебиття, звужує кровоносні судини і підвищує артеріальний тиск. Під час куріння в організмі людини відбувається розпад вітамінів. Імунна система послаблюється. У дівчини, яка курить, яйцеклітини можуть бути «банком» для багатьох токсичних речовин.

У тютюновому димі, що потрапляє в повітря, крім нікотину, міститься велика кількість хімічних речовин – бензопірен, синильна кислота, формальдегід, аміак та ін., які у вигляді осаджених смол нагромаджуються в легенях людини. Вони подразнюють слизову оболонку дихальних шляхів, а при тривалому впливі виступають канцерогенами.

Багато підлітків, які спробували палити, стають курцями. Підраховано, що 75% із тих, хто кинув палити, протягом півроку починають знову. Навіть через кілька років після відмови від тютюну ця згубна звичка може відродитися.

У курця, який вирішив кинути палити, нерідко виникають тривога чи дратівливість, він потерпає від депресій, головного болю, безсоння. Дуже добре, якщо в перші кілька тижнів його морально підтримують друзі. Якщо ти знаєш когось, хто вирішив кинути палити, допоможи йому, скажи, що це один із його правильних виборів у житті.

2.8. Вправа «Дискусія» (10 хв.)

Мета: активізувати пізнавальну діяльність учнів; розвивати самостійне мислення, вміння досліджувати, уяву, доказове та зв'язне мовлення, пам'ять, увагу, критичне мислення, навички вільного спілкування; виховувати здатність відмовлятися від шкідливих/небезпечних пропозицій, зокрема щодо куріння.

Хід вправи:

Перед початком роботи тренер має звернути увагу учнів на карту заняття, яка розміщена на дошці. Після того, об'єднує учасників у чотири групи («зима», «весна», «літо», «осінь») та озвучує завдання:

«Представнику з кожної групи потрібно підійти до карти, відсканувати QR-код, перейти за посиланням, отримати завдання для своєї групи та разом із учасниками підготувати обґрунтовану відповідь. На опрацювання завдання відведено 5 хвилин».

Після презентації відповідей, тренеру обов'язково потрібно зробити спільне обговорення вправи:

- Чи важко було виконувати завдання в групі?
- Чи піддавався хтось думці інших учасників?

2.9. Вправа «Калейдоскоп» (3 хв.)

Мета: відпочити, змінити вид діяльності, зняти емоційне напруження.

Хід вправи:

Звільніть місце для гри. Вона має проводитись у швидкому темпі. Оберіть кілька запитань і поставте їх групі. Учні мають об'єднатися залежно від своїх відповідей. Стежте, щоб утворені групи існували недовго: щойно вони утворилися, ставте інше запитання. Запитання:

1. Стисніть руку в кулак. Ваш палець усередині чи назовні?
2. Коли вдягаєте штани, з якої ноги починаєте – правої чи лівої?
3. Якою ногою – правою чи лівою – похитуєте у такт музики?
4. Намалюйте у повітрі контур собаки. В який бік дивиться – праворуч чи ліворуч?
5. Який ваш улюблений колір?
6. Якого розміру ваше взуття?
7. У якому місяці ви народилися?
8. Скільки у вас братів і сестер?
9. Який музичний інструмент вам найбільше до вподоби?
10. Коли любите приймати душ – вранці чи ввечері?
11. Коли сідаєте на підлогу, яка рука першою торкається підлоги?
12. Від кого вам легше прийняти допомогу – від хлопця чи дівчини?
13. Що ви легше запам'ятовуєте – ім'я чи обличчя?

2.10. Вправа «Стаття в газету» (15 хв.)

Мета: надати достовірну інформацію про тютюн і тютюнопаління; активізувати пізнавальну діяльність учнів; розвивати самостійне мислення, вміння досліджувати, уяву, доказове та зв'язне мовлення, пам'ять, увагу, критичне мислення, навички вільного спілкування.

Хід вправи:

Тренер об'єднує учнів у 5 груп (за допомогою лічилки «понеділок, вівторок, середа, четвер, п'ятниця»). Представник із кожної групи отримує

завдання, відсканувавши QR-код на карті заняття.

«Понеділок» – «Літопис боротьби з тютюнокурінням у світі»;

«Вівторок» – «Це цікаво знати»;

«Середа» – «Я занепокоєний... А ти?»;

«Четвер» – «Радить медицина. Досвід народної медицини»;

«П'ятниця» – «Інформація для роздумів».

Інструкція від тренера до виконання вправи: *«Вам потрібно уважно прочитати готову статтю та якомога повніше та доступніше подати інформацію для читачів у вигляді колажу, малюнка, схем, віршів».*

Після виконання завдання групи презентують свою роботу для всіх учасників.

2.11. Підсумок (2 хв.)

Слова тренера: *«Кожен з вас зможе усвідомити наслідки ризикованої поведінки, а водночас і те, як цей ризик можна зменшити або запобігти йому зовсім. За вами вибір, як відноситись до негативного впливу паління на здоров'я!»*

2.12. Рефлексія (5 хв.)

Мета: визначити, наскільки реалізувалися очікування; закріпити сформовані на занятті знання та навички, дати можливість кожному учню висловити свою думку.

Хід вправи:

Тренер роздає кожному учню маленький аркуш паперу, вирізаний у вигляді квітки (такий, як на початку заняття) і пропонує написати на ньому свої враження та думки від проведеного заняття. На виконання завдання відводиться 1 хвилина.

Кожен учень по черзі зачитує свої записи. Коли всі прочитають свої думки та враження, тренер пропонує усім підійти до чистого плакату (без квіточок з очікуваннями) та прикріпити свої квіти у вигляді вінку, утворивши

таким чином «вінок наших результатів» так, з квітів, які були посаджені на квіткове поле, ми зібрали цілий вінок квітів – наших результатів.

Тренер дякує учасникам за співпрацю, за активну роботу, і пропонує усім завершити заняття оплесками.

ЗАНЯТТЯ 3

ЖИТТЯ ЯСКРАВЕ БЕЗ АЛКОГОЛЮ

Мета:

- профілактика вживання алкоголю серед підлітків;
- підвищити рівень поінформованості підлітків щодо проблем, пов'язаних із вживанням спиртних напоїв;
- з'ясувати найпоширеніші причини вживання молоддю алкоголю;
- навчити виробляти вміння говорити «ні», не дозволяти маніпулювати собою;
- запобігати вживанню підлітками алкогольних напоїв;
- виховувати негативне ставлення до шкідливих звичок та прагнення учнів до здорового способу життя.

Орієнтовна тривалість: 1 год. 20 хв.

3.1. Рефлексія минулого заняття «Символ другого заняття» (6 хв.)

Мета: сприяти включеності учнів у заняття, встановити зв'язок між попереднім та даним заняттям.

Хід вправи:

Тренер звертається до учнів із проханням пригадати попереднє заняття та задає такі запитання:

- *Пригадайте, будь ласка, коли було наше попереднє заняття (у який день, о котрій годині)?*
- *Пригадайте, будь ласка, з якими думками ви йшли на минуле заняття? (хто хоче, може висловитися).*
- *Як ви вважаєте, якій меті було присвячено друге заняття нашої Програми?*
- *Давайте спробуємо пригадати все, що відбувалося під час другого заняття (тренер просить учнів називати все, що відбувалося, однак намагається вибудувати логічну послідовність активностей від самого початку до кінця заняття).*

Після того, тренер пропонує подумати та сказати про те, як можна охарактеризувати минуле заняття, продовживши на вибір одне речення із запропонованих:

- *«Друге заняття було для мене...»*
- *«Друге заняття допомогло мені...»*
- *«Побувавши на другому занятті я переконався, що ...»*

3.2. Вступне слово (3 хв.)

Мета: налаштувати підлітків на подальшу роботу, повідомити мету заняття.

Слово тренера: *«Сьогодні ми поговоримо про алкоголь, як негативну речовину. Ви отримаєте знання про те, як алкоголь впливає на здоров'я людини та ознайомитесь зі способами, як захистити себе та близьких від зловживання алкогольними напоями. Знання про алкоголь та його вплив на організм людини допоможуть вам уникнути небезпеки. Кожен з вас зможе*

усвідомити наслідки ризикованої поведінки, а водночас і те, як цей ризик можна зменшити або запобігти йому зовсім».

3.3. Вправа «Очікування» – «М'ясорубка» (8 хв.)

Мета: усвідомлення учнями власних цілей щодо даного заняття.

Хід вправи:

Тренер роздає кожному стікер, на якому пропонує записати свої очікування від сьогоднішнього заняття, від своєї роботи на ньому. На виконання завдання відводиться 2 хвилини. Після того, тренер пропонує по черзі кожному учаснику прочитати, що записано на його стікері та прикріпити на плакат, на якому зображено м'ясорубку, через яку можна буде пропустити свої очікування протягом заняття.

Тренер ставить запитання: *«Як ви думаєте, для чого ми визначаємо наші очікування від сьогоднішнього заняття?».*

3.4. Вправа «Знайомство» – «Ви про мене ще не знаєте такого...» (8 хв.)

Мета: налагодженню позитивного психологічного клімату в класі.

Хід вправи:

Тренер пропонує учням взяти по одній цукерці, яка найбільше подобається, та знайти собі пару, яка обрала таку ж цукерку. Завдання від тренера: *«Вам необхідно розповісти один одному про те, що ви нікому раніше не розповідали (кумедний випадок зі свого життя або те, що найбільше запам'яталося з дитинства, про свою родину, найкращого друга, улюблену книгу, фільм) та презентувати розповідь товариша іншим».*

3.5. Вправа «Правила» - «Повторення правил» (5 хв.)

Мета: повторити правила групи, створити атмосферу співпраці.

Хід вправи:

Тренер пропонує учням обговорити правила групи, спираючись на плакат «Правила групи». В ході обговорення тренер пропонує розглянути кожне правило, відповідаючи на питання: «На яку небезпеку може наразитися наша група, якщо не буде дотримуватись даного правила?».

3.6. Інформаційне повідомлення «Вплив алкоголю на здоров'я людини» (8 хв.)

Організм людини складається з різних тканин, а кожна з них – із клітин. Загальне управління життям організму людини, її почуттями, розумом і волею здійснює головний та спинний мозок.

Мозкова та нервова тканини – найніжніші з усіх тканин нашого організму; тому клітини мозку найбільш вразливі та чутливі до шкідливих речовин.

Кожна клітина тіла наповнена білковими речовинами, протоплазмою. В центрі клітини міститься ядро, що складається з білкової з'єднувальної тканини. Поверхня клітини покрита оболонкою з жирних речовин. Поява алкоголю в організмі людини подібна до нападу ворога на всю його внутрішню клітинну будову.

Алкоголь має три властивості, які найлегше прослідкувати в звичайному житті:

1. Розчиняє жири (тому його часто використовують для видалення жирних плям).
2. Вбирає воду і висушує все вологе.
3. Викликає згортання білків, до чого б не доторкнувся.

Вжитий алкоголь, потрапивши в шлунок, швидко всмоктується і може бути виявлений у крові вже через кілька хвилин. З кров'ю він розноситься по всьому організму і торкається всіх клітин тіла. Як розчинник жирів алкоголь руйнує речовини на поверхні клітин; це відкриває йому вільний доступ усередину клітини. Там він вбирає в себе частину води і викликає згортання білків, які є складовою частиною протоплазми. Внаслідок цього відбувається

відмирання клітин, затримується і порушується нормальна робота органів. Етиловий спирт, який міститься в алкогольних напоях, дуже схожий на гормон під назвою ендорфін, який виробляється в організмі людини для певних функцій у боротьбі зі стресами, болем і кризами в житті людини. При потраплянні етилового спирту в організм людини, вироблення особистого гормону стає пасивним, а при систематичному вживанні алкоголю, гормон ендорфін перестає вироблятися взагалі. Тоді людина потребує більше алкоголю, особливо якщо стресових явищ стає більше. Вживання алкоголю є небезпечним для всіх людей.

Як правило, перша спроба вживання алкоголю здійснюється в ранньому підлітковому віці (близько 12 років), коли дитина - ще не сформована особистість і не може повністю усвідомлювати ризиків, пов'язаних зі споживанням спиртних напоїв. Навіть у багатьох дорослих існують хибні уявлення про те, що в невеликих дозах алкоголь може бути корисним для дитини. Під тиском реклами, ЗМІ та вже усталених традицій щодо споживання спиртного в підлітків можуть сформуватись неправильні уявлення про алкоголь. Звичайна заборона споживати спиртне не досить ефективна. На якомусь етапі вона може призвести до того, що дитина спробує алкоголь в іншому місці.

Головна небезпека першої спроби прийому алкоголю для незрілої особистості полягає в тому, що відчувши потяг до спиртного, підліток з біологічною схильністю до алкоголізму стає алкоголіком практично відразу, навіть не встигнувши зрозуміти, що з ним сталося.

3.7. Гра «Невідома речовина» (3 хв.)

Мета: привернути увагу підлітків до того, що не все яскраве та привабливе, є корисним для людей, як здається на перший погляд.

Хід гри:

Тренер посеред класної кімнати ставить закриту невеличку коробку, і

пояснює: «В цій коробці щось є. Її можна потрусити, помацати, але не відкривати». Підліткам пропонується подумати, що може бути в цій коробці. Через декілька хвилин тренер розповідає вигадану історію про людину, яка вирішила відкрити цю коробочку і спробувати її на дотик і смак. Невдовзі ця людина померла, бо вплив цієї речовини був несумісний з життям. Після того, потрібно відкрити коробку та показати учням картку, із зображенням «зеленого змія».

Запитання для обговорення:

1. Як під впливом алкоголю змінюється:

- зовнішній вигляд людини;
- її поведінка;
- інтелект;
- емоційна сфера;
- соціальні стосунки.

2. На які ризиковані дії здатна людина в стані алкогольного сп'яніння?

3.8. Вправа «Міфи і факти про алкоголь» (8 хв.)

Мета: вміти розрізняти міфи і факти про алкоголь, знати, які проблеми пов'язані з алкоголем.

Хід вправи:

Слова тренера: «Дуже багато підлітків помиляються в деяких питаннях, щодо вживання спиртних напоїв, а людина, яка мало знає про шкідливість алкоголю, може зробити фатальну помилку. Я підготувала для вас декілька тверджень, і давайте зараз ми з вами визначимо де міфи про алкоголь, а де факти. Якщо міф – тупотіть ногами, якщо факт – плескайте в долоні».

3.9. Вправа «Сила звички» (5 хв.)

Мета: виховувати негативне ставлення до шкідливих звичок та прагнення учнів до здорового способу життя.

Хід вправи:

Тренер запрошує одного із сильних учнів допомагати в демонстрації. Учень стає з витягнутими уздовж тіла руками. Тренер обв'язує його ниткою і просить розірвати цю нитку, напруживши руки. Учень робить це легко.

Вдруге тренер обертає нитку три рази. Учень розриває нитку, але прикладає більше зусиль.

Слова тренера: *«Дослідження вчених показали, що поширені звички формуються за три тижні (21 день)».*

Після цього тренер втретє обертає нитку 21 раз. Скоріше за все учень не зможе розірвати її, або розірве з великим зусиллям.

Наголосіть, що такі звички як, наприклад, тютюнопаління, вживання алкоголю роблять з людини раба. Такі звички порівнюються не з ниткою, а з товстими залізними цепками.

3.10. Вправа «Вміння сказати – ні» (10 хв.)

Мета: навчити виробляти вміння говорити «ні», не дозволяти маніпулювати собою.

Хід вправи:

Тренер прикріплює плакат та ділить учнів на 4 групи. Представнику з кожної групи потрібно підійти до карти заняття, відсканувати QR-код, перейти за посиланням, отримати завдання для своєї групи. Учні мають обговорити у своїх групах, що може підліток відповісти на фрази, коли не бажає пити. Кожна можлива відповідь-відмова пишеться на окремому маленькому аркуші, який потім прикріплюється на плакат. Аналізують, що вийшло, підсумовують, які альтернативи можна запропонувати, щоб відмовитись від споживання спиртного у товаристві.

3.11. Підсумки (3 хв.)

Вживання підлітками навіть малих доз алкоголю призводить до

руйнівних наслідків. Ще незміцнілий організм швидко «здається», бо не готовий до боротьби з настільки руйнівною отрутою. Алкоголь стає причиною гормональних розладів, руйнує печінку, гальмує роботу нервової системи. Руйнує життєві плани, пригнічує, приносить з собою безліч проблем. Щоб цього не сталося, треба пам'ятати, що ваше здоров'я і ваша доля – у ваших руках.

А зараз уявіть собі таку картину: пташка сидить на гілці дерева. Раптом налетів вітер, гойднув гілку - і пташка, і листок кружляють у повітрі. Але є суттєва різниця у їхньому польоті. Ось так і ви можете прожити своє життя або активно, як пташка, і бути творцем своєї долі, долі своєї сім'ї, своєї країни, або ж пасивно, як листок, летіти за вітром, щоб згодом упасти на землю. Я бажаю вам стати «пташками», а не «листочками» - справжніми творцями своєї долі, які вміють критично оцінювати свої і чужі погляди, відповідати за свої вчинки, бути толерантними, не мати шкідливих звичок.

3.12. Рефлексія (5 хв.)

Мета: визначити, наскільки реалізувалися очікування; закріпити сформовані на занятті знання та навички, дати можливість кожному учню висловити свою думку.

Хід вправи:

Тренер роздає учням стікери та пропонує написати на них свої враження та думки відносно сьогоденішнього заняття. На виконання відводиться 1 хвилина. Після виконання тренер пропонує по черзі кожному зачитати свої думки та враження від сьогоденішнього заняття. Коли всі учасники прочитають свої записи, тренер пропонує прикріпити їх на плакат, де зображена м'ясорубка і де прикріплені очікування учнів. Розміщуючи свої стікери в нижню частину м'ясорубки ми фіксуємо, який результат наших очікувань, що ми отримали за час роботи на занятті – що нами «перемололось» і що залишилось.

Тренер дякує учасникам за співпрацю, за активну участь у проведеному

занятті, за приємне спілкування.

В кінці заняття всі аплодують. Сила оплесків може відповідати спільним враженням від заняття.

Будь-яка залежність – це зло, і неважливо, що є наркотиком

Карл Юнг

ЗАНЯТТЯ 4

НАРКОМАНІЯ – ШЛЯХ У БЕЗОДНЮ

Мета:

- профілактика та запобігання наркоманії серед підлітків;
- формування негативного ставлення до вживання наркотичних та психотропних речовин;
- навчити підлітків аналізувати і робити висновки стосовно власного здоров'я та впливу на нього наркотичних речовин.

Орієнтовна тривалість: 1 год. 20 хв.

4.1. Рефлексія минулого заняття «Символ третього заняття» (6 хв.)

Мета: сприяти включеності учнів у заняття, встановити зв'язок між попереднім та даним заняттям.

Хід вправи:

Тренер звертається до учнів із проханням пригадати попереднє заняття та задає такі запитання:

- *Пригадайте, будь ласка, коли було наше попереднє заняття (у який день, о котрій годині)?*
- *Пригадайте, будь ласка, з якими думками ви йшли на минуле заняття? (хто хоче, може висловитися).*
- *Як ви вважаєте, якій меті було присвячено третє заняття нашої Програми?*
- *Давайте спробуємо пригадати все, що відбувалося під час третього заняття (тренер просить учнів називати все, що відбувалося, однак намагається вибудувати логічну послідовність активностей від самого початку до кінця заняття).*

Після того, тренер пропонує подумати та сказати про те, як можна охарактеризувати минуле заняття, продовживши на вибір одне речення із запропонованих:

- «Третє заняття було для мене...»
- «Третє заняття допомогло мені...»
- «Побувавши на третьому занятті я переконався, що ...»

4.2. Привітання. Вступне слово (2 хв.)

Мета: налаштувати підлітків на подальшу роботу, повідомити мету заняття.

Ми зібрались сьогодні, щоб поговорити про одну з найактуальніших проблем нашого часу – наркоманію. Будемо намагатися зрозуміти, що штовхає людину до вживання наркотиків, розглянемо цю проблему з різних

точок зору, побачимо всі негативні сторони. Думаю, що розібратись в цьому можна тільки всім разом.

4.3. Вправа «Очікування» – «Наші очікування» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учнів від заняття.

Хід вправи:

Тренер запрошує учнів по черзі назвати свої очікування від заняття і розповісти, чому їх цікавлять саме ці питання? Відповіді учнів фіксуються на плакаті «Наші очікування».

4.4. Вправа «Правила» – «Повторення правил» (5 хв.)

Мета: нагадати учням про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Хід вправи:

Тренер об'єднує учасників у групи по кількості правил, що були визначені на першому занятті. Далі по одному представнику від групи підходять до тренера і зі заздалегідь приготованої тренером торбинки з правилами, зафіксованими на аркушах, витягають по одному, не показуючи іншим групам. Далі тренер говорить про те, що учасникам необхідно у своїй групі спробувати зобразити без слів (пантомімою), те правило, яке вони отримали, і потім презентувати на весь загал. Інші учасники мають вгадати, що за правило дісталось їх опонентам. Тренеру, після завершення вправи, варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

4.5. Вправа на знайомство «Правда чи ні» (10 хв.)

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Хід вправи:

Тренер роздає учасникам аркуші паперу формату А4, просить розділити аркуш на чотири рівні частини і протягом трьох хвилин записати чотири факти про себе, де три – це правда, а один – ні. Такими «фактами про себе» можуть бути вподобання учасників, інформація про якісь їх навички, про родину, про досвід (наприклад, «Я маю чотирьох дітей», «Я знаю чотири мови», «У дитинстві я співала у хорі» тощо). Після цього тренер пропонує учасникам піднятися зі своїх місць і, рухаючись по класній кімнаті, поспілкуватися з якомога більшою кількістю людей та спробувати вгадати, що із вказаних фактів співрозмовника є правдою, а що – ні.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалась вам вправа?
- Що нового ви дізналися один про одного? Хто здивував вас найбільше?
- Чи складно було визначити неправдиві факти?
- Чим ви керувалися, коли оцінювали факти про іншу людину?
- Як ви вважаєте, чи є неправда одним із факторів, що спонукає прояв агресії одної людини до іншої?
- Яким чином, зазвичай, ви реагуєте, якщо підозрюєте людину у брехні?
- Чи варто завжди давати зрозуміти людині про те, що ви знаєте правду?

4.6. Гра «Уявіть себе...» (8 хв.)

Мета: формування негативного ставлення до вживання наркотичних та психотропних речовин.

Хід вправи:

Роздайте кожному учню по 12 карток і попросіть учасників заняття написати:

- 4 улюблені страви;

- 4 улюблені заняття (хобі);
- 4 імені своїх друзів.

Коли всі учасники заповнять картки, скажіть: *«Давайте поставимо себе на місце людини, яка почала вживати наркотики. Це допоможе нам краще зрозуміти, що відбувається в її житті. Щойно вона почала вживати наркотики, їй доводиться за це платити. І не тільки грошима. Вона втрачає можливість займатися улюбленими справами (наприклад, спортом), у неї не вистачає грошей на ласощі, вона може втратити друга. На початку дехто жертвує цим без жалю. Прошу вас відкласти по одній картці, що символізують їжу, ваші захоплення і близьких людей. Згодом наркозалежність вимагатиме нових жертв. Я прошу вас відкласти ще по одній картці. Нарешті настає стадія, коли людина втрачає контроль над своїм життям, і хвороба вже сама забирає в неї те, що їй дороге».*

Попросіть учнів повернутися один до одного і взяти навмання по три картки з рук сусіда та покласти їх поруч із ним. Повідомте, що решта – це варіант того, що залишає людині хвороба.

Попросіть охочих поділитися своїми враженнями, висловити свої почуття.

Скажіть: *«Складіть разом усі ваші картки. Те, що відбулося зараз, було лише грою. Я сподіваюся, що подібне ніколи не станеться у вашому житті, ця біда не зачепить ні вас, ні ваших близьких».*

4.7. Інформаційне повідомлення «Чим небезпечна наркоманія?» (8 хв.)

Наркотики – найнебезпечніші психоактивні речовини. Їх вживання змінює свідомість людини, її здатність адекватно сприймати дійсність, тверезо мислити і приймати виважені рішення.

Наркоманія – це не розвага чи приємне проведення часу, це фізична, психічна та психологічна залежність, яка руйнує організм і особистість людини та приводить до смерті. Наркотики позбавляють людину сили волі,

вважають її характер та інтелект, знищують почуття власної гідності, сприяють деградації особистості.

Вживання наркотиків може спричинити смертельне отруєння, зупинку дихання, серцевий напад, зараження небезпечними хворобами. Наркотики руйнують соціальне оточення людини, роблять її залежною від кримінального середовища, підштовхують до порушення закону.

Деякі види наркотичних речовин:

Конопля – ця «нешкідлива травка» може викликати задоволення, але при цьому: послаблює імунітет, вражає легені та серце, головний мозок тощо. Різні продукти конопель (марихуана, «драп», «макуха» та інші) знижують вироблення гормону росту: уповільнюється фізичний і психічний розвиток особистості.

Опіати (сполуки групи опію) – вживання цих наркотиків веде до небезпечних захворювань: СНІД і ХПСШ (хвороби, що передаються статевим шляхом). Під дією опіатів ніжні клітини печінки розчиняються або просто згорають. Страждає не лише печінка, а й серце, легені, мозок. Тому тривалість життя «опіатника» - 7-10 років від початку вживання наркотику.

Психостимулятори – («екстазні» тощо) – це допінг, що руйнує душу й тіло. Психостимулятори мають дві загальні властивості: 1) різко посилюють обмін речовин, в тому числі, в головному мозку; 2) різко збільшують частоту серцевих скорочень і підвищують артеріальний тиск. При цьому енергія, необхідна для активізації систем організму людини, черпається із резервних запасів організму. Але під час вживання психостимуляторів резерви не встигають відновлюватися. Як наслідок – довготривалі депресії і психози.

Галюциногени – ЛСД, РСР, гриби. Провокують періодичні стани паніки, галюцинації та неконтрольовану агресивність. Інші ускладнення просто не встигають розвинути – людина переходить в стан, коли їй вже нічого не потрібно.

Той, хто давно перестав вживати наркотики, може знову почати це робити, потрапивши у звичну ситуацію або в компанію давніх друзів. Річ у

тому, що на відміну від фізичної залежності, яка зникає після періоду адаптації, психологічна залежність зберігається роками. Саме вона може змусити людину знову повернутися до згубної пристрасті, оскільки виникає на рівні почуттів і свідомих поведінкових стереотипів.

На рівні почуттів психологічна залежність виявляється в тому, що людину перестає цікавити все, що не пов'язано з наркотиками: навчання, робота, спілкування з рідними і друзями, книжки, кінофільми, спорт і мистецтво. Без наркотиків життя для неї стає безрадісним, втрачає сенс, можуть навіть з'явитися думки про самогубство.

4.8. Руханка «Молекули» (2 хв.)

Мета: емоційно развантажити, об'єднати в групи.

Хід вправи:

Запропонуйте учням уявити себе атомами, які хаотично рухаються в просторі. Потім скомандуйте: «*Об'єднайтесь в молекули по двоє!*». Учні якомога швидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і команда: «*Молекули по троє!*». Зупиніть гру, коли побажаєте, і запропонуйте учням виконувати наступну вправу у цих парах, трійках, четвірках.

4.9. Вправа «Як ви думаєте?» (8 хв.)

Мета: визначити причини залучення підлітків до вживання наркотичних речовин та усвідомити, що в більшості випадків наркотичні речовини виступають заміниками і не вирішують проблеми, а лише поглиблюють її.

Хід вправи:

Об'єднані у групи учні розміщуються за столиками: перша група – «підлітки», друга – «батьки», третя – «медичні працівники», четверта – «представники наркобізнесу».

Кожна з груп протягом 10 хвилин виконує завдання: визначити причини вживання підлітками наркотичних речовин з позиції певної цільової групи.

Перелік причин учасники фіксують на окремому аркуші, який кожна група, по черзі, прикріплює на фліп-чарті і презентує.

Після презентації учасники обговорюють результати справи. Запитання для обговорення:

- Чому важливо знати причини, які можуть призвести до вживання наркотичних речовин?
- Що дала робота над цією справою?

Інформація для тренера:

Основні причини вживання наркотиків:

- цікавість;
- втрата життєвих орієнтирів, почуття самотності, сильне душевне потрясіння;
- невдоволення життям, яке виникає на ґрунті постійних конфліктів в сім'ї, в колективі;
- вплив оточення, друзів, компанії;
- простота переходу від сигарет і алкоголю до найнебезпечніших наркотиків;
- знання про шкоду наркоманії на рівні загальноприйнятого штампу: «дуже шкідливо», і не знання того до якої міри це шкідливо;
- недостатній рівень «заборонного» внутрішнього фактору (в неповних сім'ях, за неправильного виховання);
- кримінальна «романтика». Деяким підліткам подобається спілкуватися із старшими, які порушували закон, але загальновідомим є той факт, що найбільше наркоманів — саме серед злочинців.

4.10. Кросворд «Скажи наркотикам – «НІ!»» (8 хв.)

Мета: закріпити та перевірити знання, отримані на занятті.

Хід справи:

Тренер роздає групам картки із шаблоном кросворду. Після чого озвучує завдання:

«Представнику з кожної групи потрібно підійти до карти заняття, відсканувати QR-код, перейти за посиланням, та отримати запитання до кросворду та разом зі своєю групою заповнити кросворд».

Обговорення:

- Чи сподобалося завдання?
- Чи важко було спільно виконувати завдання?
- Чи були слова значення яких ви не знаєте?

4.11. Підсумок (2 хв.)

Кращим захистом від наркоманії від наркоманії є категорична відмова хоч раз спробувати наркотик!

4.12. Рефлексія (5 хв.)

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників щодо проведеного заняття та поданої інформації.

Слова тренера: «Пропоную продовжити фразу: «На цьому занятті я...» (усвідомив, що...; дізнався про...))».

4.13. Вправа «Щоб нам завтра пощастило» (3 хв.)

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Хід вправи:

Всі учасники стають у коло. Тренер дає завдання:

«Прошу кожного підняти праву ногу вперед. Тепер, стоячи на одній нозі, нам треба буде стрибати на лівій нозі, при цьому тричі прокричати фразу: «Щоб нам завтра пощастило!». Наприкінці тому, хто найвище підстрибне та найголосніше викричне «Ура!», найбільше пощастить. Отже, готові?..».

Вправу варто завершити гучними аплодисментами.

Ваше благополуччя залежить від ваших власних рішень

Джон Д. Рокфлер

ЗАНЯТТЯ 5

ВІЛ/СНІД – НЕ ТРЕБА БОЯТИСЯ, ТРЕБА ЗНАТИ

Мета:

- попередження та запобігання інфікування ВІЛ серед підлітків;
- виховувати особисту відповідальність кожного за своє життя, своє майбутнє;
- розширити знання учнів про ВІЛ/СНІД, шляхи їх поширення, способи і засоби профілактики;
- усвідомити свої життєві цінності, визначити власну позицію щодо ВІЛ/СНІД.

Орієнтовна тривалість: 1 год. 20 хв.

5.1. Рефлексія минулого заняття «Символ четвертого заняття» (6 хв.)

Мета: сприяти включеності учнів у заняття, встановити зв'язок між попереднім та даним заняттям.

Хід вправи:

Тренер звертається до учнів із проханням пригадати попереднє заняття та задає такі запитання:

- *Пригадайте, будь ласка, коли було наше попереднє заняття (у який день, о котрій годині)?*
- *Пригадайте, будь ласка, з якими думками ви йшли на минуле заняття? (хто хоче, може висловитися).*
- *Як ви вважаєте, якій меті було присвячено четверте заняття нашої Програми?*
- *Давайте спробуємо пригадати все, що відбувалося під час четвертого заняття (тренер просить учнів називати все, що відбувалося, однак намагається вибудувати логічну послідовність активностей від самого початку до кінця заняття).*

Після того, тренер пропонує подумати та сказати про те, як можна охарактеризувати минуле заняття, продовживши на вибір одне речення із запропонованих:

- «Четверте заняття було для мене...»
- «Четверте заняття допомогло мені...»
- «Побувавши на четвертому занятті я переконався, що ...»

5.2. Привітання. Вступне слово (5 хв.)

Мета: налаштувати підлітків на подальшу роботу, повідомити мету заняття.

Наше заняття присвячене проблемі профілактики ВІЛ/СНІДу і не тільки. СНІД – одна з найважливіших і трагічних проблем, що виникли перед людством наприкінці ХХ сторіччя. Та головна проблема навіть не в тому, що Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) офіційно зареєструвала понад 40 мільйонів ВІЛ-інфікованих та 16 мільйонів померлих. Ми вже звикли, що 1 грудня – Всесвітній день боротьби зі СНІДом. Проблема в тому, що ми, як і багато років тому, не хочемо всерйоз сприймати факт, що живемо в світі, в якому існує вірус імунодефіциту людини, і повірити, що проблема СНІДу і його наслідків безпосередньо стосується кожного.

5.3. Вправа «Очікування» – «Я очікую...» (5 хв.)

Мета: створити робочу атмосферу, надати можливість учням визначитися з особистими цілями щодо заняття.

Хід вправи:

Тренер пропонує учням висловити свої особисті очікування щодо їх роботи на занятті, взаємодії групи та по черзі записати на плакат «Я очікую...».

Тренер прикріплює плакат і ставить запитання:

– Як ви думаєте, чому важливо розповісти про свої очікування від заняття, від своєї роботи?

5.4. Вправа «Правила» - «Повторення правил» (5 хв.)

Мета: нагадати учням про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Хід вправи:

Перед самим початком даного заняття, до того, як учні зайдуть в класну кімнату, тренер знімає плакат з правилами зі звичного місця та ховає його подалі, від очей учнів. Дана вправа починається з того, що тренер запитує в учасників, чого бракує у кімнаті. Він просить уважно подивитися навколо. Після того, як учні здогадаються, що зник аркуш з правилами (або ж тренер

підкаже це учасникам), тренер починає обговорення: Запитання для обговорення:

- Уявіть собі, що відбувалося б у ході наших занять, якби ми з вами не прийняли правила?
- Яку роль протягом всіх попередніх занять грали правила?
- Що трапилось би, якби ми відмінили всі правила сьогодні?
- Пригадайте, які правила були записані на нашому плакаті?
- Чи всі з цих правил виконувалися?
- Чи є необхідність додати якесь правило?

5.5. Вправа «Знайомство» – «Обійми» (5 хв.)

Мета: створити доброзичливу атмосферу, налаштувати учнів на співпрацю.

Хід вправи:

Тренер пропонує учням привітати один одного в такий спосіб: всі, вільно пересуваючись по класній кімнаті, називають один одного на імя, обіймаються один з одним і промовляють слова вітання. Закінчити вправу можна загальним колом, коли руки учнів лежать на плечах один одного, і всі разом голосно вітають всіх: «Добрий день!». Тренер пропонує учням відповісти на запитання:

- Який у вас настрій?

5.6. Вправа «Таємниця» (3 хв.)

Мета: демонстрація, як швидко і непомітно поширюються інфекційні захворювання, у тому числі ВІЛ.

Хід вправи:

Тренер роздає учням конверти із цукерками одного кольору. Конверт із цукерками іншого кольору залишає собі. Пропонує учням за одну хвилину замінити якомога більше цукерок. Тренер також бере активну участь в обміні. Через хвилину потрібно зупинити гру і повідомити, що маєте для учнів

прикру новину. У вас виявили якийсь чудернацьке інфекційне захворювання (невпинного сміху, плямистого облісіння), і ви могли передати цю інфекцію іншим. Запитайте в учнів, хто виміняв для себе цукерки, які відрізняються від інших. Повідомте, що їх також було інфіковано.

Висновок тренера: *«Так само стрімко і непомітно поширюються усі інфекційні захворювання, у тому числі й ВІЛ, якщо люди не захищаються від них».*

5.7. Інформаційне повідомлення «Що треба знати про ВІЛ і СНІД» (10 хв.)

ВІЛ – це збудник захворювання на ВІЛ-інфекцію.

Вірус – мікроорганізм, який можна побачити тільки під мікроскопом.

Імунодефіциту – неспроможність імунної системи захистити організм від інфекцій і злоякісних пухлин.

Людини – організм, в якому розмножується вірус.

Усередині організму ВІЛ потрапляє в клітини імунної системи. Розмножуючись у них і водночас знищуючи їх, ВІЛ поступово руйнує імунну систему. Це призводить до імунного дефіциту і появи симптомів СНІДу.

СНІД – остання стадія захворювання на ВІЛ-інфекцію:

Синдром – тому що в людини виникає багато різних симптомів і захворювань.

Набутого – тому що він не успадковується.

Імунного – тому що уражується імунна система.

Дефіциту – тому що імунна система ослаблена і не здатна захищати організм.

Важливо пам'ятати, що ВІЛ-інфіковані люди можуть:

- не мати жодних симптомів захворювання протягом багатьох років;
- добре почуватись і мати здоровий вигляд;
- активно рухатися, працювати, мати нормальний апетит;

- боротися з інфекціями, наприклад, хворіти на грип і швидко одужувати;
- не знати, що вони інфіковані, й інфікувати інших людей.

Небезпечні концентрації ВІЛ є лише у крові, виділеннях зі статевих органів і в грудному молоці. З огляду на це виокремлюють три шляхи передавання ВІЛ-інфекції:

1. ВІЛ передається через кров:

- людина може бути інфікована під час переливання крові або пересадки донорських органів. Щоб запобігти цьому, проводять тестування донорської крові та органів;
- можливе інфікування у випадку використання нестерильних інструментів для ін'єкцій, хірургічних операцій, стоматологічних маніпуляцій;
- можна інфікувати людину у випадку використання нестерильних інструментів для косметичних процедур (під час виконання пірсингу, татуажу, манікюру);
- небезпека інфікування при контакті з кров'ю ВІЛ-інфікованого.

2. ВІЛ передається через статеві контакти:

- більшість людей у світі інфікуються статевим шляхом. Це може статися навіть у випадку одного статевого контакту.

3. ВІЛ передається від ВІЛ-інфікованої матері до дитини:

- діти, народжені ВІЛ-інфікованими жінками, можуть заразитися під час вагітності чи пологів;
- іноді інфікування дитини відбувається під час вигодовування грудним молоком.

На індивідуальному рівні ризику ВІЛ-інфікування можна уникнути за допомогою простої формули:

Утримання – відсутність сексуальних контактів.

Вірність – взаємна вірність неінфікованих статевих партнерів (подружжя).

Презерватив – необхідність використання презервативів щоразу, коли вас невідомий ваш ВІЛ-статус або ВІЛ-статус вашого партнера.

Стерильність – уникання користування нестерильними медичними та косметичними інструментами, які колють або ріжуть.

5.8. Гра «Лото» (8 хв.)

Мета: закріпити та перевірити знання, отримані на занятті.

Хід вправи:

Тренер об'єднує учнів у дві групи. Представник з кожної команди сканує QR-код на карті заняття та отримує завдання для своєї групи з написами правдивих та хибних висловів про ВІЛ та СНІД. Завдання: учні першої групи мають виписати правдиві вислови про ВІЛ/СНІД, учні другої групи – хибні вислови. Після виконання кожна група озвучує свої вибори та пояснює рішення.

5.9. Вправа «Друкарська машинка» (хв.)

Мета: налаштування на успіх, створення сприятливого психологічного клімату.

Хід вправи:

Кожному учню видається літера, яку потрібно тримати в руках так, щоб іншим було її видно. Тренер називає слово, а учні «друкують» його, шикуючись згідно «присвоєних» їм літер.

Слова для «друку»:

1. ВІЛ/СНІД
2. Здоров'я
3. Інфекція
4. Хвороба
5. Вірус

5.10. Вправа «Мій острів» (хв.)

Мета: усвідомити свої життєві цінності, визначити власну позицію щодо проблеми ВІЛ/СНІД.

Хід вправи:

Кожен учень на аркушах А3 створює свій «острів». На острові є все те, що є важливим у житті кожного. Це можна написати, намалювати, позначити символами тощо. «Острови» можуть також мати різні форми чи колір. Головне – острів має бути дійсно своїм для господаря, це його світ та джерело його сил. На створення островів 5 хвилин.

Після того, як всі острови створені, учні можуть розповісти про свої острови і розміститись разом із ними будь-де у класній кімнаті – «соціальному морі». Острови можуть бути розташовані окремо, а можуть утворювати «архіпелаги». Кожен сам обирає своє місце, свою позицію. Коли всі учні разом зі своїм островом знайшли собі місце, відчували себе комфортно, тренер говорить, що це море з островами дуже схоже на те велике суспільне море, яке є поза межами класної кімнати. І там є різні явища – дружба, любов, досягнення, відкриття, хвороби і... наркотичні речовини. Після цього тренер показує кулю «ВІЛ/СНІД» (повітряна кулька із поширеними міфами та асоціаціями «ВІЛ/СНІД»), і розташовує її посеред класної кімнати.

Далі тренер пропонує учням протягом 2 хвилин зробити те, що вони вважають за потрібне після того, як усвідомили, що є таке явище, як «ВІЛ/СНІД». Можливо це буде зміна місця, домальовування чогось на острові. Вирішувати, що робити, – самим учням. Якщо хтось запропонує викинути або зруйнувати «кулю», можна, погодившись з таким бажанням, нагадати, що явище все ж таке все одно є. Те, що ми маємо – наші острови, і наша сила – в них.

Після того, як учні визначились, що вони мають робити, тренер ставить запитання:

– У чому полягає ваша позиція, що ви можете зробити в цій ситуації?

До уваги тренера: необхідно заохочувати учнів до активного обговорення, але не наполягати, щоб усі розповідали про свою позицію. На таке рішення інколи потрібно більше часу, ніж є на занятті.

Висновок тренера: *«Для того, аби щось вирішувати (казати «так» чи «ні»), нам важливо мати власну позицію, переконання, з'ясувати для себе усі ризики та вирішити, що в житті є найважливішого, найдорожчого. У нас дійсно багато є того, заради чого варто жити, мріяти, досягати. Ми маємо важливі життєві цінності!».*

5.11. Підсумок (хв.)

Слова тренера: *«На щастя, є ряд факторів, усвідомлення яких допомагає планувати і впроваджувати заходи, спрямовані на призупинення не тільки епідемії ВІЛ/СНІДу, а й епідемії страхів і чуток, якими переповнена вся історія виявлення і розвитку пандемії. Зокрема:*

- шляхи передачі інфекції відомі, обмежені і можуть бути контрольовані людиною;*
- розвиток інфекції можна вповільнювати медикаментозним шляхом, тим самим продовжуючи життя;*
- зняття стигми з ВІЛ-інфікованих поліпшує життя не тільки їм та їхньому оточенню, а й сприяє своєчасному зверненню за допомогою, уникненню ризикованих контактів тощо.*

Від страху і стигматизації, пов'язаної з ВІЛ/СНІДом, людство поступово переходить до усвідомлення того, що для призупинення епідемії потрібно не тільки говорити про ВІЛ-інфекцію та про те, яка вона небезпечна. Вочевидь, настає час вчитися жити в світі, де носієм інфекції може виявитись будь-хто, жити в світі, де є ВІЛ».

5.12. Рефлексія (5 хв.)

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників щодо проведеного тренінгу та поданої інформації.

Тренер проводить бесіду з учнями. Для цього він пропонує, вільно висловлюючись, відповісти на наступні запитання:

- Як справдились ваші очікування щодо сьогоднішнього заняття?
- Які знання ви сьогодні отримали?
- Чи є ці знання корисними у вашому особистому житті? Яким чином?

Любов молодих людей не в серці, а в очах...

Вільям Шекспір

ЗАНЯТТЯ 6

РАННІ ІНТИМНІ СТОСУНКИ: ЧИ ВАРТО ПОЧИНАТИ?

Мета:

- профілактика ранніх інтимних стосунків серед підлітків;
- формувати свідоме ставлення до свого життя і здоров'я;
- сформувати навички безпечної поведінки та свідомого ставлення до репродуктивного здоров'я підлітків;
- ознайомити з негативними наслідками ранніх інтимних стосунків.

Орієнтовна тривалість: 1 год. 20 хв.

6.1. Рефлексія минулого заняття «Символ п'ятого заняття» (6 хв.)

Мета: сприяти включеності учнів у заняття, встановити зв'язок між попереднім та даним заняттям.

Хід вправи:

Тренер звертається до учнів із проханням пригадати попереднє заняття та задає такі запитання:

- *Пригадайте, будь ласка, коли було наше попереднє заняття (у який день, о котрій годині)?*
- *Пригадайте, будь ласка, з якими думками ви йшли на п'яте заняття? (хто хоче, може висловитися).*
- *Як ви вважаєте, якій меті було присвячено п'яте заняття нашої Програми?*
- *Давайте спробуємо пригадати все, що відбувалося під час п'ятого заняття (тренер просить учнів називати все, що відбувалося, однак намагається вибудувати логічну послідовність активностей від самого початку до кінця заняття).*

Після того, тренер пропонує подумати та сказати про те, як можна охарактеризувати минуле заняття, продовживши на вибір одне речення із запропонованих:

- «П'яте заняття було для мене...»
- «П'яте заняття допомогло мені...»
- «Побувавши на п'ятому занятті я переконався, що ...»

6.2. Вступне слово (2 хв.)

Мета: налаштувати підлітків на подальшу роботу, повідомити мету заняття.

«Кожному від народження дано найцінніший дар – життя. І найдорожче, що є в житті – це здоров'я. Але, як не дивно, люди часто дуже легковажно ставляться до здоров'я, особливо молодь. Не вміють його берегти і вести здоровий спосіб життя».

6.3. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: з'ясувати власні очікування кожного учасника щодо нової теми.

Хід вправи:

Попередньо створивши онлайн-дошку, тренер запрошує учнів відсканувати QR-код на карті заняття, перейти за посиланням та прикріпити стікер із власним очікуванням до онлайн-дошки. Дошку бажано транслювати на загальний екран, щоб усім було видно очікування групи.

6.4. Вправа «Правила» – «Повторення правил» (5 хв.)

Мета: нагадати учням про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Хід вправи:

Тренер акцентує увагу учнів на правилах, яких всі дотримуються на заняттях та дає наступне завдання: *«Подумайте, будь ласка, в яких ситуаціях кожне з цих правил ми можемо використовувати у власній родині? У спілкуванні з близькими? Коли та яке з правил буде найбільш доречним?».*

Тренер просить учасників по чергово обговорювати кожне з правил, які були прийняті у групі під час першого заняття.

Запитання для обговорення:

- Чи потрібні правила у сімейному житті?
- Яку функцію виконують правила у повсякденні?
- Які правила є у вашій сім'ї?
- Чи допомагають вони вирішувати конфліктні ситуації?
- Коли варто встановлювати правила у родині?

6.5. Вправа «Знайомство» – «Я у символічній формі» (10 хв.)

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам: *«Уявіть, будь ласка, себе у вигляді якогось пейзажу, ландшафту, який би найкраще міг охарактеризувати Вас, Ваш характер, стиль життя тощо. Це може бути морський чи гірський пейзаж, лісова галявина, березовий гай, що завгодно. Тепер намалюйте те, що ви побачили, якомога детальніше. Малюнки можуть бути символічними і, будь ласка, не переймайтеся через те, що вважаєте, наче б то не вмієте малювати. Ми всі вміємо малювати, варто лише спробувати. Окрім того, результат вашої роботи ніхто оцінювати не буде. Аркуші підписувати не потрібно».*

По завершенню роботи, тренер збирає малюнки, перемішує їх, щоб не можливо було визначити, кому вони належали. Кожен малюнок по черзі демонструється тренером всім учням. Завдання учнів – виходячи зі змісту зображення, «відчути» й описати особливості людини-автора роботи: ставлення до себе, інших, ставлення до життя, відмінні риси характеру, все, що тільки можливо буде припустити з огляду на деталі малюнка. Автор роботи протягом часу обговорення зберігає мовчання і не видає себе. Лише після того, як аналіз малюнка завершений, він може внести корективи у сказане іншими учасниками, пояснити сенс намальованого, висловити свої міркування, висновки, відчуття з приводу почутого.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалась вам вправа?
- Що нового ви дізналися один про одного?
- Хто здивував вас найбільше?

До уваги тренера: у разі, якщо дехто з учасників категорично відмовиться малювати, можна попросити його описати цей пейзаж словесно та записати цей опис на аркуші. У випадку, коли учасниками групи є

соціально-педагогічно занедбані підлітки, можна дещо спростити цю вправу для них: підготувати картки (на 4 більше, ніж кількість учасників – щоб всі мали вибір) із зображеннями найрізноманітніших пейзажів та розкласти їх на підлозі. Учні отримають завдання обрати із запропонованих карток той пейзаж, який найбільше відповідає їх натурі (або – настрою), та, повернувшись на місце, спробувати пояснити, чому обрану саме таке зображення.

6.6. Вправа «Репродуктивне здоров'я людини» (хв.)

Мета: визначити за допомогою мозкового штурму, як учні розуміють поняття «репродуктивне здоров'я».

Хід вправи:

Тренер об'єднує учнів у 4 групи. Представник від кожної групи має відсканувати QR-код на карті заняття та отримати завдання (google-документ із можливістю онлайн заповнення. Якщо такої можливості немає, рекомендуємо роздрукувати бланки для кожної групи). Після заповнення кожна група озвучує свої відповіді, а тренер узагальнює: *«Репродуктивне здоров'я є одним із складників поняття «здоров'я». Це стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не тільки відсутність захворювань репродуктивної системи, порушень її функцій або процесів у ній»*.

6.7. Інформаційне повідомлення «Репродуктивне здоров'я та культура ранніх інтимних стосунків» (10 хв.)

Незважаючи на те, що культ романтичного кохання й дружби дуже сильний серед підлітків, ранні інтимні стосунки, особливо у хлопців, ще не демонструють ані щирого кохання, ані початку регулярного інтимного життя. Навпаки – такі стосунки дуже часто без кохання й дуже прозаїчні, а вибір партнера здебільшого випадковий.

Сьогодні молоді люди починають інтимне життя переважно до шлюбу, часто ще в шкільному віці. Те, що раніше вважали ганьбою тепер стало нормою поведінки, а часом навіть предметом гордості. То які причини раннього вступу молоді у інтимні стосунки? Варто зауважити, що для юнаків і дівчат вони різні:

- у юнаків інтимна близькість часто є засобом самоствердження в очах однолітків. У хлопців інтерес до інтимних проблем з'являється раніше, тому вони обізнаніші та інформованіші, ніж дівчата. Наявність теоретичних знань про психосексуальні взаємини статей, природно, викликає зацікавлення й бажання підлітків застосувати їх на практиці.
- крім того, початок інтимного життя дає можливість не тільки задовольнити фізичні потреби, а й відчувати дорослість і незалежність, піднятися в очах однолітків. Нерідко це призводить до значних перебільшень і численних розповідей про любовні перемоги.

Та інтимне життя є причиною багатьох конфліктів і непорозумінь, збільшенням кількості залишених дітей від небажаної ранньої вагітності, епідемії ВІЛ/СНІДу і венеричних захворювань, сексуальної агресії та насильства, підліткової проституції.

Статистика свідчить, що 40% дівчат вагітніють протягом перших двох місяців після початку інтимних стосунків. Чимало з них – після єдиного статевого контакту. Вагітність, пологи, психічні та фізичні навантаження – тяжке випробовування для підліткового організму. Під час пологів рівень смертності підлітків на 60% вищий, ніж дорослих жінок.

А далі батьківство. Величезна відповідальність і тяжка праця щонайменше для двох дорослих і матеріально забезпечених людей. Сон? Розваги? Можете забути про них найближчі п'ять років. Клопоти, витрати, хвилювання? Їх вистачить на все подальше життя.

6.8. Вправа «Відповідальне батьківство» (8 хв.)

Мета: формувати критичне мислення, вміння оцінювати ситуацію, планувати дії; надати можливість оцінити їхню готовність стати матір'ю чи батьком на цьому етапі свого життя.

Хід вправи:

Використайте заготовку плаката «Немовля» (аркуш А0 із зображенням немовля в центрі), і скажіть, що далі ви поміркуєте про потреби новонародженої дитини. Об'єднайте учасників у три групи (для об'єднання можна використати місяці літа: червень, липень, серпень). Запропонуйте їм поміркувати над потребами дитини у перший рік життя та записати ці потреби на стікерах:

1 група «червень»: матеріальне забезпечення (колиска, багато одягу, підгузки, спеціальне харчування...);

2 група «липень»: фізична праця (не спати вночі, купати, міняти підгузки, прати, возити до лікаря, гуляти...);

3 група «серпень»: емоційна турбота (розмовляти, читати, вкладати у ліжечко, розвивати...).

Групи по черзі зачитують потреби немовлят і прикріплюють стікери і картинки до плаката «Немовля».

Після виконання запропонуйте учням оцінити (у відсотках) їхню готовність стати матір'ю або батьком на цьому етапі свого життя.

6.9. Вправа «Аналізуємо наслідки ранніх інтимних стосунків» (15 хв.)

Мета: формувати свідоме ставлення до свого життя і здоров'я; ознайомити з негативними наслідками ранніх інтимних стосунків.

Хід вправи:

Об'єднайте учнів у чотири групи (ніч, ранок, день, вечір). Прочитайте ситуацію і запропонуйте учням уявити себе в ролі сценаристів телесеріалу. Кожна група, відсканувавши QR-код на карті заняття, отримує завдання із можливими варіантами розвитку подій. Запропонуйте обговорити відповіді

на наведені запитання, записати «плюси» і «мінуси» заданого варіанта розвитку подій. Кожна група має озвучити свої варіанти.

Запитання для обговорення:

- Чи існує ідеальний варіант (без негативних наслідків)?
- Який варіант, на вашу думку, є найкращим? Чому?

6.10. Підсумок (2 хв.)

Слова тренера: *«Готуючись до дорослого життя, підліток повинен уміти оцінювати свої дії, вчинки, ситуацію. Ваше фізичне тіло надзвичайне, тому його не можна використовувати, не подумавши про фізичні та психологічні наслідки своїх дій. Сподіваюсь, сьогоднішнє заняття допоможе вам оцінити та зберегти здоров'я».*

6.11. Рефлексія (5 хв.)

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників щодо проведеного тренінгу та поданої інформації.

Тренер пропонує учням подумати 3 хв. і по черзі відповісти на запитання:

- Які питання заняття виявились найскладнішими для вас?
- Що нового і корисного ви дізнались на сьогоднішньому заняття?
- Що б ви хотіли побажати присутнім?

*Глухий, безуханний і не дає тактильних відчуттів Інтернет
сприяє фантазіям, але сприяє також і брехні*

Януш Вишневський

ЗАНЯТТЯ 7

СЕКСТИНГ, ГРУМІНГ – ЗНАТИ, ЩОБ ВБЕРЕГТИСЬ

Мета:

- профілактика та запобігання сексингу, грумінгу в підлітковому віці;
- сформувати в учнів уявлення про актуальні ризики в Інтернеті, пов'язані з надсиланням власних інтимних фото;
- навчити правильної та безпечної поведінки в Інтернеті.

Орієнтовна тривалість: 1 год. 20 хв.

7.1. Рефлексія минулого заняття «Символ шостого заняття» (6 хв.)

Мета: сприяти включеності учнів у заняття, встановити зв'язок між попереднім та даним заняттям.

Хід вправи:

Тренер звертається до учнів із проханням пригадати попереднє заняття та задає такі запитання:

- *Пригадайте, будь ласка, коли було наше попереднє заняття (у який день, о котрій годині)?*
- *Пригадайте, будь ласка, з якими думками ви йшли на шосте заняття? (хто хоче, може висловитися).*
- *Як ви вважаєте, якій меті було присвячено шосте заняття нашої Програми?*
- *Давайте спробуємо пригадати все, що відбувалося під час шостого заняття (тренер просить учнів називати все, що відбувалося, однак намагається вибудувати логічну послідовність активностей від самого початку до кінця заняття).*

Після того, тренер пропонує подумати та сказати про те, як можна охарактеризувати минуле заняття, продовживши на вибір одне речення із запропонованих:

- «Шосте заняття було для мене...»
- «Шосте заняття допомогло мені...»
- «Побувавши на шостому занятті я переконався, що ...»

7.2. Вступне слово (2 хв.)

Мета: налаштувати підлітків на подальшу роботу, повідомити мету заняття.

Доброго дня! На сьогоднішньому занятті ми з вами будемо говорити про спілкування Інтернеті. Тема нашого заняття «Секстинг, грумінг – знати, щоб вберегтись». Ця тема є актуальною на сьогоднішній день не лише в Україні, а й в усьому світі.

7.3. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: дати можливість учасникам визначити свої очікування щодо теми заняття.

Хід вправи:

Тренер звертає увагу на плакат у вигляді посту із соціальних мереж та пропонує кожному сформулювати та записати «під постом» коментар стосовно власних очікувань щодо своєї участі у занятті.

7.4. Вправа «Правила» – «Повторення правил» (5 хв.)

Мета: повторити правила групи, створити атмосферу співпраці.

Хід вправи:

Тренер пропонує учням пригадати правила групи і відповісти на питання: *«Яке правило в нашій групі працює постійно, а якого ще важко дотримуватись?»*. Після того, як учні дадуть відповіді, тренер пропонує дати відповідь на ще одне запитання: *«Як ви гадаєте, що необхідно робити, щоб працювали всі правила групи?»*.

7.5. Вправа «Знайомство» – «Ім'я та гаджет» (5 хв.)

Мета: налаштувати учнів на активну роботу.

Хід вправи:

Перш ніж ми розпочнемо нашу роботу, пропоную представитися присутнім і дібрати назву для власного гаджета. Цей епітет має починатися з тієї самої літери, що й власне ім'я, позитивно характеризувати людину та за змоги містити перебільшення (наприклад: «Геній Геннадія, Бук Бориса, Інтерес Ірини» тощо).

7.6. Вправа «Асоціація» (5 хв.)

Мета: визначити рівень поінформованості учнів.

Хід вправи:

Учнів поділити на 4 групи (за марками мобільних телефонів: самсунг, нокія, сіменс, моторола). Кожній групі роздати аркуші А4 та маркери. На аркушах потрібно зобразити асоціації, пов'язані зі словами «секстинг» та «грумінг», у вигляді малюнків, окремих образів, фраз чи чіткого визначення).

Кожна група має представити свою роботу, після чого групове обговорення результатів вправи.

7.7. Вправа «Хто надіслав листа?» (10 хв.)

Мета: показати учням на прикладі що в Інтернет просторі не існує почерків, тому ти ніколи не знаєш хто знаходиться по той бік.

Хід вправи:

Тренеру потрібно сформувати 5 груп (за жеребкуванням кольорів: червоний, жовтий, зелений, синій, помаранчевий). Тренер хаотично видає групам підготовлені картки із різними позначками та просить кожного учасника групи написати позитивне побажання або просто хороші слова на картці, поставити оригінальний підпис. Після написання, картку поміщають у конверт та відправляють у поштову скриню. Потім відкривається поштова скринька з побажаннями, тренер навмання роздає листівки групам. Учні читають побажання, але не можуть вгадати відправника.

Запитання для обговорення:

- Чи здогадалися ви, яка група написала вам листа?
- Чи завжди ви знаєте, з ким ведете переписку в Інтернеті?
- Чи писали ви колись повідомлення від імені іншої особи?
- Чи були у вашому житті неприємні історії з участю в он-лайн спілкуванні?

7.8. Інформаційне повідомлення «Безпека в інтернеті, що таке секстинг, грумінг» (8 хв.)

У сучасному суспільстві, на жаль, секстинг стає все більш популярним серед підлітків. Будь-хто може надіслати своє зображення, якщо є пристрій з камерою та доступ до Інтернету. На перший погляд, це може здаватися жартом, проте наслідки такого вчинку є дуже небезпечними. Досить часто підлітки потрапляють до тенет незнайомців з якими знайомляться через соціальні мережі. Спочатку такі знайомства не викликають ніяких підозр і коли незнайомиць просить надіслати своє фото дівчина чи хлопець робить це залюбки не задумуючись про подальші наслідки. Але знайомства та стосунки бувають різні, а їх фінал - тим більше. Одні дійсно зацікавлені вашим спілкуванням, а інші можуть використати ваші фото та відео для залякування та шантажу.

Грумінг – дії з метою завоювання довіри дитини та/або дорослих, що опікуються нею, для отримання інтимних фото/відео. Це може призвести до вимагання грошей, більш інтимних матеріалів, особистих зустрічей та шантажу дитини розповсюдити ці матеріали. Злочинці знайомляться, зазвичай, через соціальні мережі, онлайн-ігри, телеграм-канали, розсилаючи сотні повідомлень і пропозицій «дружби та спілкування», або обирають дитину, із публікацій якої зрозуміло, що вона засмучена або самотня.

Для попередження можливих ризиків варто пам'ятати про заборону надсилання своїх інтимних фото/відео (до 18 років – це дитяча порнографія, яка карається законом) й зустрічей після знайомств онлайн.

Люди в мережі не завжди є тими, за кого себе видають, навіть якщо ви налагодили дуже теплі стосунки з ними в онлайн. Тому краще не спілкуватися з незнайомцями.

Все, що потрапило в онлайн-простір, уже ніколи не буде таємницею: ні з ким не діліться особистісною інформацією та не публікуйте на сторінках соціальних мереж номер школи, домашню адресу, інформацію про батьків, номер телефону, логін і пароль сторінки та пошти.

Секстинг – обмін між підлітками власними фото/відео/текстами сексуального змісту. Стає дедалі популярнішим у підліткових стосунках. Підлітки сприймають це як нормальну практику проявів своєї сексуальності, вибудовування довіри в парі, флірт, жарт, не розуміючи, що в Інтернеті немає нічого «приватного». Подивимось на прикладі білборду: перш ніж надсилати якесь фото або повідомлення, подумай, чи ти готовий/готова побачити це на білборді поряд зі своєю школою.

7.9. Мозковий штурм «Дай відповідь» (5 хв.)

Мета: формувати в учнів уявлення про актуальні ризики в Інтернеті, пов'язані з надсиланням власних інтимних фото; навчити правильної та безпечної поведінки в Інтернеті.

Хід вправи:

Запитання:

- Як ми можемо упевнитись, що з того боку екрану справжня людина, яка є небезпечною?
- Які ознаки можуть свідчити, що ми спілкуємося з іншою людиною, а не з тією, що перед нами?
- Що ми маємо зробити, якщо дізналися, що нас шантажують?
- Які є ризики онлайн і що робити?
- Що робити, якщо мені надсилають інтимні фото?
- Що варто знати про налаштування приватності у соцмережах та месенджерах?
- Чи можу я зайнятися секстингом зі своїм хлопцем/дівчиною?
- Як зупинити фейків, що створили профілі і завантажують туди мої фото?

7.10. Вправа «З ким я спілкуюся?» (15 хв.)

Мета: виробити знання відносно використання інформації отриманої при спілкуванні в Інтернеті; формувати навички ефективного спілкування та вибіркового ставлення до вибору співрозмовників для спілкування в мережах.

Хід вправи:

За допомогою жеребкування визначаються для учнів їх ролі в Інтернеті (таким чином автоматично розподіляються на групи). На основі ролі вони повинні створити на листку А4 свій профіль в соціальній мережі (наклеїти фото та написати коротку інформацію про себе). Після виставлення акаунтів учні вибирають собі співрозмовника і переписуються з ним до тих пір поки не виконають завдання. Якщо учасники здогадалися що вони спілкуються з небезпечною людиною то вони можуть припинити розмову (запитання і відповіді фіксуються на листку у вигляді діалогу). Після закінчення переписки завданням учнів є визначення того, хто і яку роль виконував. За потреби, щоб спростити завдання, можна повідомити ролі, які були присутні в грі.

Питання для обговорення:

- Як пройшла вправа? Які почуття і емоції ви відчуваєте?
- Чи легко вам було виконувати свою роль?
- Що вам допомогло дізнатися про роль яку виконував учасник тренінгу?
- Що корисного ви взяли для себе з цієї вправи?
- Чи можемо ми бути впевненими в співрозмовнику при спілкуванні в Інтернет-мережі?

7.11. Підсумок (3 хв.)

«На перший погляд, обмін інтим-контентом здається невинним заняттям, адже в гармонійних стосунках не має бути якихось секретів один від одного та холодної скутості. Але стосунки, як ми бачимо, бувають різні, а їх фінал - тим більше!»

Тому перш ніж натиснути кнопку «НАДІСЛАТИ» задумайтесь «А чи готовий(-а) я до наслідків?», адже рішення, прийняті на емоціях - точно не є абсолютно правильними, тим більше, якщо на них впливає алкоголь або навіть невеликий тиск і вмовляння. Будьте обачними та бережіть себе!».

7.12. Рефлексія (3 хв.)

Мета: провести рефлексію, закріпити набуті знання.

Хід вправи:

Учням по черзі пропонується озвучити свої враження враховуючи, що валіза – це те, що я хочу взяти із собою із заняття; м'ясорубка – це та інформація, яку потрібно переробити, усвідомити, проаналізувати; смітник – це те, що мені видається непотрібним, і я його викидаю або залишаю.

На завершення тренер пропонує учасникам об'єднатися парами за бажанням. Пари виходять у центр кола і намагаються без допомоги слів висказати почуття подяки один одному. Потім пари діляться враженнями.

Якщо ти хочеш впливати на інших людей, то ти повинен бути людиною, яка надихає їх рухатися тільки вперед

Карл Маркс

ЗАНЯТТЯ 8

МАНІПУЛЯЦІЯ. ЯК ПРОТИДІЯТИ ТИСКУ?

Мета:

- профілактика маніпулятивних проявів у підлітковому середовищі;
- дати можливість учням усвідомити поняття «вплив» та «маніпуляція»;
- формувати навички поведінки в умовах тиску і маніпуляції;
- формувати та тренувати навички відмови;

- сприяти формуванню впевненої та безпечної поведінки учнів, умінню протидіяти негативному впливу та соціальному тиску.

Орієнтовна тривалість: 1 год. 20 хв.

8.1. Рефлексія минулого заняття «Символ сьомого заняття» (6 хв.)

Мета: сприяти включеності учнів у заняття, встановити зв'язок між попереднім та даним заняттям.

Хід вправи:

Тренер звертається до учнів із проханням пригадати попереднє заняття та задає такі запитання:

- *Пригадайте, будь ласка, коли було наше попереднє заняття (у який день, о котрій годині)?*
- *Пригадайте, будь ласка, з якими думками ви йшли на сьоме заняття? (хто хоче, може висловитися).*
- *Як ви вважаєте, якій меті було присвячено сьоме заняття нашої Програми?*
- *Давайте спробуємо пригадати все, що відбувалося під час сьомого заняття (тренер просить учнів називати все, що відбувалося, однак намагається вибудувати логічну послідовність активностей від самого початку до кінця заняття).*

Після того, тренер пропонує подумати та сказати про те, як можна охарактеризувати минуле заняття, продовживши на вибір одне речення із запропонованих:

- «Сьоме заняття було для мене...»
- «Сьоме заняття допомогло мені...»
- «Побувавши на сьомому занятті я переконався, що ...»

8.2. Вступне слово (2 хв.)

Мета: налаштувати підлітків на подальшу роботу, повідомити мету заняття.

«Ми живемо серед людей і постійно перебуваємо під їхнім впливом. У свою чергу, ми також впливаємо на них. Отже, взаємовпливи – це частина нашого життя».

8.3. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: створити робочу атмосферу в групі, надати можливість учасникам визначитися з особистими цілями щодо заняття.

Хід вправи:

Тренер пропонує учням записати на стікерах, а потім висловити свої особисті очікування щодо їх роботи на занятті. Після виконання завдання учні мають прикріпити стікери на плакат «Наші очікування».

8.4. Вправа «Правила» – «Повторення правил» (5 хв.)

Мета: усвідомлення учасниками значення правил у спільній діяльності і у житті взагалі.

Хід вправи:

Тренер пропонує учням пригадати правила групи, спираючись на плакат «Діамант». Пропонує відповісти на питання:

- Чи завжди ми дотримувались правил? Що заважало?
- Що дало нам дотримання правил на заняттях?
- Чим це може бути важливо в житті?

8.5. Вправа «Знайомство» – «Без зайвої сором'язливості» (10 хв.)

Мета: створити доброзичливу атмосферу в групі, налаштувати учнів на роботу.

Хід вправи:

Тренер нагадує всім, що в кожного з нас обов'язково є якісь бажання або думки щодо того, як би було б гарно, аби я... *«А далі кожен думає щось своє про те, чого б йому бажалося вміти, досягти, краще робити, ким бути. Наприклад, мені б дуже хотілося писати контрольні по українській мові тільки на відмінно, або я зовсім не хотів би сваритися зі своєю сестрою, мені було б краще, аби ми вміли домовлятися. Тому давайте зараз спробуємо сказати про себе те, чого ми тільки хотіли б. Але сказати так, наче це вже і є прямо зараз. У кожного з вас може бути 2-3 таких бажання. За 1 хвилину зробіть на листах паперу яскраві, можливо просто гарно написані, плакатики, на яких буде написано, чого ви бажаєте, але так, ніби це вже є прямо зараз. Наприклад: «Я дуже добре вмію домовлятися з моєю сестрою!» або «Всі контрольні з української мови я пишу дуже добре!»».*

Після того, як всі плакати готові, учні піднімають плакати перед собою так, щоб їх було видно, і по черзі голосно промовляють свої ствердження. Без зайвої сором'язливості!

Тренер ставить запитання:

– Які ваші враження від проведеної вправи?

8.6. Мозковий штурм «Хто і що впливає на наші рішення?» (5 хв.)

Мета: дати можливість учням усвідомити поняття «вплив» та «маніпуляція».

Хід вправи:

- Хто і що впливає на наші рішення?
- Які рішення діти найчастіше приймають під впливом дорослих (у якій школі навчатися, де провести канікули...)?
- Які рішення діти приймають під впливом однолітків (у який гурток записатися, куди піти погуляти, в яку гру пограти, яку музику слухати, який мобільний телефон обрати, пробувати сигарети (пиво) чи ні...)?

8.7. Гра «Маніпуляції» (5 хв.)

Мета: формування навичок поведінки в умовах тиску і маніпуляції.

Хід вправи:

Оберіть двох найактивніших учнів (лідерів класу). Запропонуйте їм вийти ненадовго з кімнати. Решта учнів стають в тісне коло. Поясніть, що коли «лідери» повернуться, вони не повинні пускати їх у коло, застосовуючи свої навички впевненого спілкування. Запросіть двох учнів і запропонуйте їм пробратися в середину кола без застосування фізичної сили. Гра триває, поки хоча б один з «лідерів» не проникне в коло або, якщо цього не сталося, через 2-3 хвилини просто зупиніть гру.

Подякуйте всім учасникам та запитайте: *«Які способи використовували «лідери», щоб пробратися в коло (підлещувалися, вмовляли, канючили, спокушали популярністю, підкупували, робили з вас винного...)?»*. Запишіть відповіді учнів на заготовці плаката: *«Способи маніпуляцій»*.

Підсумуйте: *«Маніпуляції – це прийоми, які використовують люди, змушуючи інших зробити те, чого ті не хочуть робити»*.

8.8. Інформаційне повідомлення «Як розпізнати спроби тиску і маніпуляцій» (10 хв.)

Протистояти тиску однолітків нелегко, особливо якщо вони вдаються до маніпуляцій.

Способи маніпуляцій:

- *Лестоці:* підлещуватися, домагаючись свого («Ти такий кльовий, з тобою завжди так весело»).
- *Наводити брехливі або псевдонаукові аргументи:* наприклад, що алкоголь у невеликій кількості корисний для здоров'я.
- *Посилатися на думку авторитетів:* наприклад, якщо ви займаєтесь спортом і у вас спортивний режим, можуть згадати відомих спортсменів, які рекламують пиво.

- *Спокушати обіцянкою популярності:* наприклад, коли у новій компанії попереджують, що не слід відмовлятися від випивки, якщо хочете, аби вас запросили наступного разу.
- *Погрожувати відлученням:* «З такими ніхто не приятелює», «Приєднуйся або вимітайся».
- *Вмовляти:* канючити («Ну чого ти, ніхто ж не дізнається»).
- *Робити з вас винного:* «Ти ж не псуватимеш мені свято?».

Які ж способи найкраще підходять для відмови:

- стороннім людям;
- добрим друзям;
- коли треба протистояти тиску в компанії?

Сторонній людині достатньо просто сказати «Ні» або «Ваша пропозиція мені не підходить». Коли вона продовжує наполягати, використай метод «заїждженої платівки». При цьому дивися в очі співрозмовнику, говори твердо і не виправдовуйся. Якщо він не має наміру облишити тебе, йди геть.

Що сказати:

- Просто відмовся: «Ні!»
- Метод «заїждженої платівки» — відмовляйся знову і знову: «Ні!», «Дякую, ні!», «Я сказав, що не хочу!»
- Відмовся і йди геть: «Я не хочу. Мені треба додому».
- Вибачся і відмовся: «Вибач, я цього не робитиму».
- Відмовся і поясни причину: «Ні, я не курю».
- Відмовся і запропонуй альтернативу: «Не думаю, що це добра ідея! Давай краще...»
- Відмовся і подякуй: «Ні, дякую».
- Відмовся і переведи розмову на інше: «Ні! Краще послухай, що я тобі розкажу».
- Переведи на жарт: «Не знав, що ти самогубець».
- Звернися за підтримкою до інших: «Краще цього не робити. Чи не так, хлопці (дівчата)?»

Як долати тиск однолітків. Коли тебе вмовляє друг (брат, сестра), поясни причину відмови і свої почуття, але не виправдовуйся. Запропонуй альтернативу. Наприклад: «Я не робитиму цього і тобі не раджу. Мені здається, що цигарки й алкоголь — це не для нас. Давай краще...».

Як сказати:

- Інтенація, голос: не вагайся, говори твердо і впевнено.
- Погляд: дивися в очі співрозмовникові.
- Міміка: впевнися, що вираз твого обличчя відповідає тому, що ти говориш.
- Дистанція: стій на відстані приблизно 1 м. Якщо хочеш відмовитися й піти, стань далі. Відмовляючи тому, з ким у тебе теплі стосунки, стань ближче.

Як протидіяти тиску компанії

- Зупинись: оціни, чи є ця пропозиція небезпечною.
- Подумай: що можна зробити і які це матиме наслідки.
- Вибери: спробуй протистояти тиску, звернися по допомогу або йди геть.

Найважче протистояти тиску в компанії. Якщо є змога, проігноруй пропозицію (наче й не чув її) або зневажливо відмахнись і переведи розмову на інше: «Хлопці, а ви чули...».

Можна відповісти з гумором. Наприклад, коли тебе спитають: «Хочеш цигарку?», скажи: «Тільки якщо ти позичиш свої легені». Звернися за підтримкою до інших: «Чув? Він думає, я дурний». Завжди підтримай друга: «Чого ти причепився? Він не хоче!»

Якщо у твоїй компанії хтось почав курити, не будь стороннім спостерігачем. Поговори з іншими, і постарайтеся разом умовити друга відмовитися від паління. Адже життя без сигарет і алкоголю набагато краще. Ви збережете здоров'я, уникнете проблем із батьками, не треба буде витратити кишенькові гроші на сигарети.

8.9. Вправа «Як сказати «НІ»?» (8 хв.)

Мета: тренування навичок відмови від небезпечних пропозицій.

Хід вправи:

Тренер об'єднує учнів у три групи (грудень, січень, лютий) та роздає аркуші із завданням:

Група 1: як відмовити сторонній людині (наприклад, тому, хто пропонує на вулиці щось купити чи виграти);

Група 2: як відмовити другові;

Група 3: як протистояти тисковій компанії.

Учні пишуть відповіді на аркушах, по черзі презентують. Обговорення.

8.10. Вправа «Дай пораду» (10 хв.)

Мета: формувати та тренувати навички відмови.

Хід вправи:

Слова тренера: «Навички відмови потребують тренування. Та не обов'язково у реальному житті. Ви можете уявити себе на місці людини, якій пропонують щось небезпечно».

Тренер об'єднує учнів у 2 групи:

Група «білі» — написати відповіді на лист Каті.

Група «червоні» — на відповідь на лист Андрія.

Учні повинні прочитати лист та написати відповідь. Після виконання по черзі зачитують лист-відповідь. Обговорення.

8.11. Підсумок (3 хв.)

На твої рішення і поведінку впливають люди, які тебе оточують. Думка друзів найбільш вагома в тому, що стосується моди, музики, проведення дозвілля.

Вплив однолітків буває позитивним або негативним. Інколи підлітки змушують своїх друзів зробити щось небезпечно (курити, прогулювати уроки, когось образити).

Щоб протистояти негативному впливу, треба вчитися розпізнавати маніпуляції і протидіяти їм.

Уникай компаній, де постійно пропонують щось небезпечне.

8.12. Рефлексія (3 хв.)

Мета: закріпити знання, отримані в ході заняття.

Тренер пропонує учням відповісти на питання:

- Що ви думаєте про проведене заняття?
- Що було для вас важливим?
- Чому ви навчилися?
- Що вам сподобалося?

Війни починаються в головах людей

Преамбула Статуту ЮНЕСКО

ЗАНЯТТЯ 9

СКАЖЕМО «НІ!» АГРЕСІЇ ТА НАСИЛЬСТВУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Мета:

- профілактика агресивності у підлітків, проявів насилля та жорстокої поведінки;
- розглянути почуття, переваги, недоліки та шляхи подолання агресивного типу поведінки.

Орієнтовна тривалість: 1 год. 20 хв.

9.1. Рефлексія минулого заняття «Символ восьмого заняття» (6 хв.)

Мета: сприяти включеності учнів у заняття, встановити зв'язок між попереднім та даним заняттям.

Хід вправи:

Тренер звертається до учнів із проханням пригадати попереднє заняття та задає такі запитання:

- *Пригадайте, будь ласка, коли було наше попереднє заняття (у який день, о котрій годині)?*
- *Пригадайте, будь ласка, з якими думками ви йшли на восьме заняття? (хто хоче, може висловитися).*
- *Як ви вважаєте, якій меті було присвячено восьме заняття нашої Програми?*
- *Давайте спробуємо пригадати все, що відбувалося під час восьмого заняття (тренер просить учнів називати все, що відбувалося, однак намагається вибудувати логічну послідовність активностей від самого початку до кінця заняття).*

Після того, тренер пропонує подумати та сказати про те, як можна охарактеризувати минуле заняття, продовживши на вибір одне речення із запропонованих:

- «Восьме заняття було для мене...»
- «Восьме заняття допомогло мені...»
- «Побувавши на восьмому занятті я переконався, що ...»

9.2. Вступне слово (5 хв.)

Мета: налаштувати підлітків на подальшу роботу, повідомити мету заняття.

«Сьогодні тема нашого заняття «НІ!» агресії та насильству в сучасному світі». Ви знаєте, що явище насилля та агресивної поведінки є актуальним для нашого суспільства, тому сьогодні ми будемо з цим працювати.

Запитання для обговорення:

– Чи поводите ви себе агресивно у життєвих ситуаціях? (відповіді учнів).

– Пригадайте у яких ситуаціях це трапляється? (відповіді учнів).

Наше заняття допоможе вам проаналізувати власну поведінку розглянувши типи насилля та жорстокого поводження. Ми розглянемо почуття, переваги, недоліки та шляхи подолання агресивного типу поведінки; встановимо яким чином наше тіло, розум та емоції попереджають про загрозу прояву насильства».

9.3. Вправа «Очікування» – «Пісочний годинник» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учнів від заняття.

Хід вправи:

Слова тренера: «Зараз погляньте на ваші парти, на них лежать «золоті піщинки», на яких зможете записати, що ви очікуєте від сьогоднішнього заняття. Ці піщинки ми покладемо в чарівний пісочний годинник, а в кінці тренінгу побачимо, чи принесли наші чарівні бажання результат».

Учні записують очікування на стікерах (жовтого кольору у вигляді неправильного кола – «золоті піщинки»), по черзі підходять до плаката у вигляді пісочного годинника, озвучують очікування та приклеюють стікери у верхній половині годинника.

9.4. Вправа «Правила» – «Повторення правил» (5 хв.)

Мета: повторити правила, створити доброзичливу атмосферу.

Хід вправи:

Тренер звертає увагу учнів на плакат «Діамант» і запитує: «В чому необхідність кожного з цих правил?». Після відповідей учнів тренер пропонує дати відповідь на ще одне питання:

– Який зв'язок існує між поняттями «правила» і «права»?

9.5. Вправа «Ти – молодець!» (3 хв.)

Мета: підвищення самооцінки, отримання підтримки групи.

Хід вправи:

Усі учні стоять у колі, один виходить у центр, називає своє ім'я і те, що він любить чи вміє добре робити. У відповідь усі промовляють: «*Ти – молодець!*» і піднімають вгору великий палець.

9.6. Інформаційне повідомлення «Агресія, насильство – що це?» (10 хв.)

Вся історія людства переконливо доводить, що агресія є невід'ємною частиною життя особистості і суспільства. У перекладі з латинської мови «агресія» означає «напад». В даний час термін «агресія» вживається надзвичайно широко. Даний феномен пов'язують і з негативними емоціями (наприклад, гнівом), і з негативними мотивами (наприклад, прагненням нашкодити), а також з негативними установками (наприклад, расовими упередженнями) і руйнівними діями.

Агресія у людей — фізична або вербальна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування. У випадку, якщо агресія виявляється в найбільш екстремальній і соціально неприпустимій формі, вона переростає у насильство.

Агресивність — риса характеру, що виражається у ворожому ставленні людини до інших людей, до тварин, до навколишнього світу. Агресивними називаються такі дії і таке відношення людини, яке, будучи ворожим, у той

же час не викликається будь-якими об'єктивними причинами, не може бути виправдане обставинами, що склалися, або міркуваннями морального або юридичного характеру, зокрема — необхідністю самооборони або захисту інших людей.

Не можна залишити поза увагою вплив на поведінку людини алкоголю і наркотиків. Багато людей відносяться до наркотиків так само упереджено, як і до алкоголю, хоча особи, які вживають легкі наркотики, менш небезпечні для суспільства, ніж ті, що зловживають алкоголем. Численні експерименти, а також статистика, довели, що більшість злочинів скоюється людьми в стані алкогольного, а не наркотичного сп'яніння. У той час, як алкоголь підвищує агресивність, легкі наркотики, зокрема маріхуана, її зменшують.

В будь-якому випадку, агресія є одним із захисних механізмів людини, за допомогою якого людина намагається скинути негативні емоції і пристосуватися до навколишніх умов. Але, цей шлях не є найоптимальнішим, і тому, мабуть, слід знаходити інші шляхи виходу з складних життєвих ситуацій.

Насильство — застосування силових методів або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабших або тих, хто не може чинити опір, тобто будь-яке застосування сили щодо беззахисних.

Відповідно до офіційної позиції ВООЗ, причини насильства частково зумовлені біологічними та іншими факторами, які дають підстави говорити про певну схильність деяких людей до агресії, однак частіше за все ці фактори взаємодіють з сімейними, суспільними, культурними та іншими факторами зовнішнього характеру і таким чином створюють ситуацію, в якій виникає насильство.

ВООЗ поділяє насильство на три широкі категорії, класифікуючи за суб'єктами, що здійснюють акт насильства:

- замах на власне життя або здоров'я;
- міжособистісне насильство;
- колективне насильство.

Тобто відрізняється насильство, яке людина здійснює щодо самої себе; насильство, здійснюване іншою людиною або групою людей, насильство, яке здійснюється великою групою, наприклад: державою, організованими політичними групами, озброєними і терористичними організаціями.

Інша класифікація актів насилля може бути за їх природою:

- фізичне;
- сексуальне;
- психологічне;
- те, що полягає у завданні збитків або відсутності турботи.

9.7. Вправа «Почуття в мені» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам виявити зовнішні та внутрішні ознаки почуттів, які переживають як вони самі, так й інші люди.

Хід вправи:

Тренеру потрібно об'єднати учнів у три групи, роздати групам аркуші та маркери, дати завдання намалювати силует людини у повний зріст і зобразити на цьому силуеті за допомогою символів та кольору зовнішні (які можна побачити) і внутрішні (наприклад, що саме та у якій частині тіла відбувається) вияви почуттів, які переживає людина. Кожна група отримує свій набір почуттів:

- Перша група зображає людину, що відчуває страх, тривогу, шок;
- Друга група: задоволення, щастя, радість;
- Третя група: роздратування, агресію, злість.

Після виконання завдання учні презентують свої напрацювання. Кожну групу, яка презентує своє напрацювання, тренер запитує щодо причин вибору саме таких символів та кольорів, а також звертається до інших груп із тим, чи не хочуть вони додати щось до презентуючих, чи погоджуються вони з тим, що цей вид почуттів може виявлятися саме таким чином.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, як з'являються почуття?

- Що в цей час відбувається із нашими думками та нашим тілом?
- Як поводить ся людина, що панікує? Чи був у вас такий досвід? А як поводить ся людина, що дуже роздратована? А яким може бути результат такої поведінки?
(необхідно дійти висновку, що коли людину захоплюють сильні почуття і вона перестає стримувати їх, результат може бути досить негативним навіть не зважаючи на те, про який саме вид почуттів йдеться. Наприклад, результат паніки та результатом агресивної поведінки може бути однаковий – необдумане дія, що призведе до неприємностей).
- Що відбувається у той момент, коли людина втрачає контроль над почуттями, та чому? Пригадайте якусь конкретну ситуацію, коли ви втратили контроль.
- Чи маємо ми контроль над тим, як виявляти своє почуття, як поводитися? Як можна контролювати свої думки та тіло?
- Чому важливо розуміти і вміти бачити, що відчуває інша людина (наш співрозмовник чи той, з ким у нас конфлікт)? На що варто звертати увагу у першу чергу?

У цій вправі велику увагу варто присвятити як обговоренню малюнків, так і відповідям у колі на запитання, які пропонуються. Важливо дати змогу учням проаналізувати власний досвід та почуття, подумати над тим, що вони відчувають у власному тілі у той момент, коли роздратування зростає, що вони відчувають та у яких частинах тіла, коли втрачають контроль та виявляють агресію (часто це може бути шум у вухах, важкість у голові (від підвищення тиску), сильне серцебиття, «сила» у кулаках, холи хочеться вдарити тощо).

Важливо дійти висновку, що якщо вчасно відреагувати на свої почуття та почуття іншої людини і зупинитися, то можна уникнути конфлікту, образ, бійки.

9.8. Вправа «Кульки спокою» (5 хв.)

Мета: навчання бути в стані спокою.

Хід вправи:

Потрібно поділити учнів на дві команди. Кожен по черзі сідає на кульки і має посидіти на ній так, щоб кулька не тріснула.

9.9. Вправа «Агресивна поведінка» (10 хв.)

Мета: розглянути почуття, переваги, недоліки та шляхи подолання агресивного типу поведінки та розвивати вміння і навички реагування агресії.

Хід вправи:

Учні об'єднуються в чотири групи (за кольорами: білий, фіолетовий, жовтий, зелений). Кожна підгрупа отримує своє завдання, представити на плакаті:

- Почуття, характерні для агресивного типу поведінки.
- Переваги й недоліки агресивного типу поведінки.
- Ви поводитесь агресивно, якщо...
- Шляхи подолання.

Презентація наробок. Обговорення напрацювань.

Запитання для обговорення:

- Що було легко, а що складно виконувати?
- Як вам працювалося у групах?
- Що ви взяли для себе з цієї вправи?

9.10. Вправа «Склянка» (5 хв.)

Мета: показати приклад наслідків агресивної поведінки у міжособистісних стосунках.

Хід вправи:

Слова тренера: *«Пропоную взяти одноразовий стаканчик і зробити із ним те, що ви зробили би у стані агресії. Потім поверніть предмет до первісного вигляду».*

Питання для обговорення:

- Чи можемо ми після агресивних дій усе відновити?
- Чи бувало, що після агресії ви шкодували про свої дії?

Висновок. Усе це — речі, в яких є певна цінність, а найцінніший скарб — душа людини. Як ми можемо відновити її, не залишивши слідів і чи можливо це ми змогли побачити на прикладі стаканчика.

9.11. Підсумок (3 хв.)

«У нашому житті є безліч факторів, які можуть вивести нас із себе. Неправильне слово товариша, образливий погляд, і навіть холодний час все це спричиняє накопичення образ в нас самих. В момент, коли образи заповнюють нас до певної точки, відбуваються спалахи агресії та конфліктні ситуації. Але варто пам'ятати, що усі люди зазнають неприємностей в житті. В усіх людей виникають проблеми, які здаються нездоланими та безвихідними, але в наших силах змінити та перетворити ситуацію чи реакцію на краще».

9.12. Рефлексія (5 хв.)

Мета: визначити, наскільки реалізувалися очікування; дати можливість кожному учню висловити свою думку.

Хід вправи:

Слова тренера: «На початку тренінгу ми всі вивісили наші очікування на наш чарівний годинник. Пройшов час. Чи впали чарівні «золоті піщинки» в нижню частинку годинника і чи здійснилися ваші очікування від заняття?».

Найкращий спосіб передбачити майбутнє – це створити його
Пітер Друкер

ЗАНЯТТЯ 10

Я ОБИРАЮ МАЙБУТНЄ! Я ОБИРАЮ ЖИТТЯ!

Мета:

- формування в учнів прагнення займати активну життєву позицію;
- формування учнями власної життєвої перспективи;
- підвести підсумки участі у профілактичній програмі.

Орієнтовна тривалість: 1 год. 20 хв.

10.1. Рефлексія минулого заняття «Символ дев'ятого заняття» (6 хв.)

Мета: сприяти включеності учнів у заняття, встановити зв'язок між попереднім та даним заняттям.

Хід вправи:

Тренер звертається до учнів із проханням пригадати попереднє заняття та задає такі запитання:

- *Пригадайте, будь ласка, коли було наше попереднє заняття (у який день, о котрій годині)?*
- *Пригадайте, будь ласка, з якими думками ви йшли на дев'яте заняття? (хто хоче, може висловитися).*
- *Як ви вважаєте, якій меті було присвячено дев'яте заняття нашої Програми?*
- *Давайте спробуємо пригадати все, що відбувалося під час дев'ятого заняття (тренер просить учнів називати все, що відбувалося, однак намагається вибудувати логічну послідовність активностей від самого початку до кінця заняття).*

Після того, тренер пропонує подумати та сказати про те, як можна охарактеризувати минуле заняття, продовживши на вибір одне речення із запропонованих:

- «Дев'яте заняття було для мене...»
- «Дев'яте заняття допомогло мені...»
- «Побувавши на дев'ятому занятті я переконався, що...»

10.2. Вступне слово (3 хв.)

Мета: налаштувати підлітків на подальшу роботу, повідомити мету заняття.

Сьогодні, як ви пам'ятаєте, останнє наше заняття. Ми будемо підводити підсумки наших зустрічей. Всі ви зможете проаналізувати результати власної участі у профілактичній програмі та отримаєте сертифікати, що засвідчуватимуть участь.

10.3. Вправа «Правила» – «Повторення правил» (5 хв.)

Мета: нагадати учням про правила, яких слід дотримуватись під час заняття.

Хід вправи:

Тренер нагадує про те, що протягом всіх занять у межах профілактичної програми нам допомагали наші спільно визначені правила, і перераховує їх: *«Подивіться, будь ласка, на наш плакат з прийнятими правилами. Вони допомагали нам плідно працювати протягом усіх наших занять. Ми з вами докладно розглядали роль застосування правил у сім'ї, під час спілкування один з одним, у робочому чи навчальному колективі / групі. Отже, нашими правилами були і залишаються до кінця сьогоднішнього заняття: ...»*. Тренер перераховує прийняті на першому занятті правила.

10.4. Вправа «Знайомство» – «Ми різні» (5 хв.)

Мета: налагодити позитивну атмосферу, сприяти більш тісній взаємодії між учнями.

Хід вправи:

Дорослий просить учасників ходити по класній кімнаті і вітатися один з одним дещо незвичними способами: *«Зараз вам необхідно рухатися по кімнаті і вітатися з усіма, кого будете зустрічати. Підходячи до іншої людини, ви маєте привітатися трьома способами:*

1. Як українці – низько вклонитися один одному і сказати «Здоровенькі були»;
2. Як японці – скласти руки разом, доля до долоні, кивнути головою, і сказати «Ніхау»;
3. Як африканці – притиснути ступню до ступні і сказати «Ула-ла».

10.5. Вправа «Лист до себе» (10 хв.)

Мета: розвиток навичок далекоглядного планування.

Хід вправи:

Тренер роздає учням аркуші паперу і просить протягом 8 хвилин написати листа собі самому, з майбутнього: *«Уявіть собі себе через десять років. Ви пишете собі листа, де розкажете про своє життя (розповідаєте, де живете, про свою сім'ю, роботу і т.д.)»*. Після написання, учні за бажанням зачитують свої листи. Тренер радить учням зберегти ці листи і обов'язково перечитати через деякий час (бажано – все ж через 10 років) та порівняти, що із «передбачень» збулося. Дана вправа спрямована на побудову далекоглядної перспективи життя. Зазвичай, учні розказують у листі про свої успіхи, щасливу родину, досягнення певних результатів та висот. Якщо хтось не бажатиме зачитувати свій лист для всіх, то не варто на цьому наполягати, адже це можуть бути найцінніші мрії, якими ні з ким не захочеться ділитися.

10.6. Вправа «Проект» (15 хв.)

Мета: закріплення учасниками знань, переконань і досвіду, надбаного ними в ході профілактичної Програми.

Хід вправи:

Слова тренера: *«Спільними зусиллям потрібно розробити проект профілактичної роботи серед учнівської молоді на тему: «Подумай про майбутнє – обери життя!»*. Це може бути відеоролик, плакат, буклет, газета».

Для виконання цієї роботи учням будуть потрібні майже всі матеріали, які є та допомога тренера. Якщо учні обрали створення спільного відеоролика, то тренер має допомогти відзняти його, змонтувати та розповсюдити серед учнівської молоді. Після виконання тренер ставить запитання: «Які ваші враження від виконаного завдання?».

10.7. Вправа «Гарячий стілець» (10 хв.)

Мета: сформувати та закріпити в учасників позитивний образ «Я» та сприяти завершенню профілактичної програми на позитиві.

Хід вправи:

Сидячи у колі, тренер наголошує, що учні вже тривалий час працюють разом і всі досить добре знають один одного та запрошує всіх по-черзі, починаючи з першого, присісти на стілець, який стоїть у центрі кола, та послухати, що про нього розкажуть інші. Всі учасники, по колу, починають розповідати, що саме вони цінують в цій людині та що в ній подобається (варто наголосити, що якості мають бути тільки позитивними). Тренер записує всі озвучені характеристики на окремому аркуші, і потім вручає господареві (тому, хто сидів у колі).

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалася вам ця вправа?
- Чи було складно характеризувати кожного учасника?
- Чи дізналися ви щось нове про себе?
- Які ви мали відчуття, сидячи на нашому «гарячому стільці»?

10.8. Вручення сертифікатів (15 хв.)

Мета: відзначити досягнення учасників у ході реалізації профілактичної програми.

Хід виконання:

Тренер починає зі слів: *«Ось і настав той момент, коли ми, підходячи до фінішу, починаємо отримувати здобутки від участі у програмі. Одним із таких здобутків є сертифікат про участь. Сподіваємося, що він стане одним із перших документальних підтверджень вашого прагнення та вашої готовності до позитивних змін. Ми хотіли б, щоб він знайшов свої місце у вашому домі та надихав вас на нові звершення. Отже, сертифікат про успішну участь у програмі «...назва...» вручається ... [прізвище та ім'я учасника, аплодисменти]».*

Момент вручення сертифікатів можна зробити урочистим, із відповідною музикою та навіть червоним килимком, яким будуть проходити учасники до місця вручення їм сертифікату. Бажано, щоб сертифікати були надруковані на відповідному папері, містили логотипи організації, назву Програми, прізвище та ім'я учасника, який успішно брав у ній участь, а також підписи тренера (ів) та керівника організації, де впроваджувалась програма.

Учасники можуть вручати сертифікати один одному: тренер по колу роздає сертифікати учасникам так, щоб вони обов'язково отримали НЕ свій документ. Після цього, будь-хто з учасників виходить у центр кімнати та урочисто вручає сертифікат, який він має у руках, його дійсному власнику. Той, хто щойно отримав свій сертифікат, вручає документ, який йому видав тренер на початку, наступному учаснику.

10.9. Вправа на завершення «Щоб нам завжди всім щастило» (3 хв.)

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та програми.

Всі учасники стають у коло та обіймають своїх сусідів праворуч та ліворуч за плечі. Тренер дає завдання: *«Прошу кожного підняти праву ногу вгору. Тепер, стоячи на одній нозі, нам треба буде стрибати на лівій нозі при цьому тричі прокричати фразу: «Щоб нам завжди всім щастило!». А тому, хто наприкінці найвище підстрибне та найголосніше викричне «Ура!»,*

найбільше пощастить. Отже, готові?...». Вправу варто завершити гучними аплодисментами.

ОПИС ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДИК І ТЕХНОЛОГІЙ ІЗ ЗАЗНАЧЕННЯМ ДЖЕРЕЛ

У реалізації програми застосовуються такі методи:

- *інтерактивні міні-лекції* – повідомлення нової інформації, що дозволить присутнім глибше зрозуміти ситуацію чи проблему, зробити висновки; під час міні-лекції використовуються активні методи навчання: демонстрація слайдів або відео фрагментів;
- *міні-дискусія* – обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом – дає змогу з'ясувати різні точки зору, позиції присутніх щодо обговорюваної проблеми та сформуванню толерантне ставлення до них. Під час дискусії тренер допомагає групі максимально відкрито висловлювати свої думки;
- *фасилітація* – процес колективного висловлення думок, розв'язання завдань, в якому тренер виконує роль фасилітатора. Він керує процесом: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмін інформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо;

- *мозковий штурм* – це метод генерації ідей, який заохочує до вільних висловлювань, допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів стосовно визначеної теми чи проблеми;
- *рольова гра* – метод навчання та набуття досвіду, який дає змогу учасникам тренінгу відразу ж використовувати знання на практиці. В основу рольової гри можна покласти моделі життєвих ситуацій, професійних проблем, які є значущими для учасників. На занятті пропонуються спеціально підібрані вправи, виконання яких сприяє усвідомленню важливих для формування емоційної компетентності моментів (тематичні вправи), закріпленню та вдосконаленню практичних навичок та вмій (практичні);
- *самодіагностика* – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, вправ;
- *руханки* – це ресурсні вправи, які допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, наведенню «емоційних містків» під час занять, заохочують до участі та взаємної підтримки.

Більшість вправ передбачає використання зворотного зв'язку, підведення підсумків заняття. На заняттях використовуються різні форми організації роботи учасників: в колі, в малих групах (або парами), індивідуальні та ін.

ПЕРЕЛІК НЕОБХІДНИХ МАТЕРІАЛІВ ТА ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Для проведення занять потрібне просторе приміщення, з наявністю сидячих місць за кількістю учасників, столи, ноутбук, доступ до мережі-Інтернет, проектор, екран, колонки, роздруковані додатки, ватмани А0, аркуші А3, папір А4 (білий, кольоровий), фліп-чарт, олівці, фломастери, маркери, кулькові ручки, стікери, клей, смартфони із можливістю сканування QR-кодів, декоративна скринька.

СТРОКИ ТА ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Профілактична програма складається з 10 занять. Тривалість кожного заняття 1 год. 20 хв. Заняття проводяться кожного тижня по 1 заняттю впродовж 10 тижнів.

Реалізація програми здійснюється протягом VII етапів:

- I етап. Пошуковий. Під час реалізації пошукового етапу практичний психолог, соціальний педагог проводять діагностичну роботу щодо виявлення схильності підлітків до ризикованої поведінки.
- II етап. Організаційний. На цьому етапі педагог ознайомлюється з структурою занять, планує графік проведення, готує необхідні матеріали та обладнання для реалізації програми.
- III етап. Підготовчий. Підготовчий етап має на меті те, що учасникам надається інформація про необхідність профілактичної Програми. Проводиться реклама по класам через особисті зустрічі з учнями та розміщення агітації в мережі-Інтернет.
- IV етап. Основний. У період даного етапу проводяться профілактичні заняття з програми.
- V етап. Заклучний. Він проводиться на основі десятого заняття, яке включає в себе спільну проектну роботу здобувачів освіти, та врученні сертифікатів.
- VI етап. Підсумковий. Аналіз показників ефективності, написання висновків, рекомендацій.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

- учасники програми усвідомлюють значення понять особистої відповідальності за власні вчинки;
- оволодівають низкою практичних вмінь, здійснюють самоаналіз;
- мотивовані до пізнання та вдосконалення себе;
- свідомо ставляться до власного здоров'я та цінності життя;
- виробляють вміння аналізувати життєві ситуації з випадками небезпечної поведінки;
- формують прагнення до створення позитивного мікроклімату в учнівському колективі;
- формують почуття відповідальності за власні вчинки;
- виховують почуття взаємної довіри й поваги під час спілкування;
- підвищують рівень самооцінки та впевненості у власних силах;

– підвищують рівень емоційного інтелекту.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Альянс: Бюлетень Міжнародного альянсу по ВІЛ/СНІД в Україні.
2. Белкіна-Ковальчук О. В. Формування критичного мислення учнів у процесі навчання: авто-реф. дис. канд. наук :13.00.09 – теорія навчання – 2006.
3. Бережна Т.І. Впровадження здоров'язбережувальних педагогічних технологій як педагогічна умова інноваційного розвитку загальноосвітнього навчального закладу: між нар. наук.-практ. конф. – Чернігів: Педагогічна думка, – 2014. – С. 29-30.
4. Богданов Г.П. Школярам – здоровий спосіб життя. – М.: ФиС, - 1989. – 192 с.
5. Бондаренко Н., Вироблення у дитини негативного ставлення до куріння та пияцтва / Психолог. – 2007. – № 5. – с. 25-27
6. Воронцова Т. В. Захисти себе від ВІЛ. Тренінги життєвих навичок: посібник для учнів старшого підліткового та юнацького віку / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко; Освіта, 2013. – 168 с.

7. Вирішувати нам – відповідати нам. Методичні рекомендації з проведення тренінг-курсу підлітками-інструкторами: Посібник. / Савич Ж. В., Сивогракова З. А., Петрик О. М. [та ін.], – К.: Навчальна книга, 2002. – 255 с.
8. Воронцова Т. В. Захисти себе від ВІЛ. Тренінги життєвих навичок: методичний посібник для педагога-тренера / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко; ТОВ «ЕД-ВОРЛД ТРЕЙД», 2013. – 208 с.
9. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології. Луцк: ВАТ Волинська обласна друкарня. 2009. 219 с.
10. Декларація боротьби ВІЛ/СНІД, – 2011. – 51 с.
11. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: навчальний посібник. – К.: Академвиднав, 2004. – С. 352.
12. Діти «групи ризику»: Інформаційний збірник. – К., 2001.
13. Лещук Н.О. Дорослішай на здоров'я: навчально-методичний посібник / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. В. Голоцван. – К., 2012. 214 с.
14. Люди та ВІЛ. – К.: Міжнародний альянс з ВІЛ/СНІД, 2009.
15. Макартичева Г. І. Корекція девіантної поведінки, тренінги для підлітків та їх батьків, 2007.
16. Малкіна-Пих І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях, новіший довідник психолога, 2008.
17. Ніяких вибачень: правда про життя, любов і секс. – Посібник для викладачів. – М., 2001. – 2008.
18. Основні факти про тютюн. – Укр. інф. центр по проблемам алкоголю і наркотиків. – К., 2000. – 30 с.
19. СПИД/СНІД, AIDS: Журнал: Знати, щоб жити. – 2002, №5.
20. Т.Е. Федорченко, І. Г. Сомова. Модуль «Твоє життя – твій вибір». – К.: Міленіум, 2002.
21. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович

- Томчук, Михайло Іванович Томчук. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.
22. Шеррер Девід Л., Клепакі Лінда М. – Як поговорити з дітьми про секс.
23. Формування безпечної поведінки у дітей та підлітків, причини та шляхи вирішення проблем, викликаних кризовими явищами. Навчально-методичний посібник:/ О. В. Петрик, Н. Г. Трухан, [та ін.], – К. : «Книгоноша», 2021. – 184 с.
24. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). – К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. – 100 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1



Вправа «Як вчинити?»»

Додаток 2



«Причини і наслідки»

Поведінка (дії)	Причини (що сприяло)	Що очікуємо (позитивні наслідки)	Що отримуємо (негативні наслідки)
Куріння	<ul style="list-style-type: none"> – вплив оточення; – щоб виглядати сучасним; – відчай; – невміння протистояти тиску; – відсутність самоконтролю; – показатися дорослим 	<ul style="list-style-type: none"> – нові відчуття; – відчуття задоволення; – щоб заспокоїтись; – бути незалежним 	<ul style="list-style-type: none"> – бронхо-легеневі та серцево-судинні хвороби; – нервові розлади; – безсоння; – порушення психіки; – залежність
Вживання алкоголю			
Наркоманія, токсикоманія			
Інтимні стосунки			
Бійки, сварки, конфлікти			

Завдання для команди червоних:

Написати причини і наслідки вживання тютюнопаління.

Завдання для команди жовтих:

Написати причини і наслідки вживання алкоголю.

Завдання для команди блакитних:

Написати причини і наслідки вживання наркотичних та психотропних речовин.

Завдання для команди зелених:

Написати причини і наслідки ранніх інтимних стосунків.

Завдання для команди фіолетових:

Написати причини і наслідки бійок, сварок, конфліктів.

Ситуація 1. Ти на вечірці, де більшість підлітків малознайомі. Вони вмовляють тебе випити алкоголю, використовуючи фрази на кшталт «Ти що, мамчин синок!? Слабак!?» або «Ти якась зажата, тобі треба розслабитися!» Як вчинити?

Ситуація 2. Олена вже другий тиждень як посварилася з Олею. На перервах їй самотньо і сумно. Дівчата гукають її піти «за їдальню» покурити. Як вчинити?

Ситуація 3. Світлана зустрічається з Олегом вже більше року, але Олег і не натякає їй про інтим. Подружки впевнено «доводять» Світлані, що Олег або її не любить її, або в нього «хтось є». Як вчинити?

Ситуація 4. На вечірці друзі пропонують Оксані спробувати «цікаву» таблетку, щоб повеселитися «по-справжньому». Як вчинити?

Ситуація 5. Дівчина посварилася із хлопцем і вже тиждень отримує негативні повідомлення у соцмережах від незнайомих людей. Як вчинити?

1 група «Зима»: обговорити та обґрунтовано представити іншим командам основні причини куріння.

2 група «Весна»: обговорити та обґрунтовано представити іншим командам негативні наслідки куріння.

3 група «Літо»: підрахувати скільки грошей витрачає людина щодня, купуючи дві пачки сигарет за середньою ціною (за тиждень, місяць, рік). Обміркувати, як можна було витратити ці гроші, якби їх не довелося витратити на сигарети.

4 група «Осінь»: обговорити всі «за» та «проти» паління. Підготувати обґрунтовану думку кожного учасника групи «Твоє рішення – курити чи ні?»

Стаття №1

Куріння – це найвагоміша з усіх причин смерті!

Літопис боротьби з тютюнокурінням у світі.

Свого часу французький письменник XIX століття Оноре де Бальзак категорично заявив, що « тютюн завдає шкоди тілу, руйнує розум, отупляє цілі науки». В Англії курців карали дуже жорстоко, аж до страти: голова з трубкою в роті виставлялась на площах. В XVI ст. англійські курці прирівнювали до ворогів , їх водили з трубкою вулицею з мотузкою на шиї. У Туреччині злісних курців саджали на палю. В Італії Римський папа Уран VII відлучав від церкви католиків, які курили, чи нюхали тютюн. Широкого розмаху набула антинікотинова компанія в Японії в наш час, де періодично проводяться « тижні не куріння». Вони передбачають не лише пропагандистські лозунги та публікації, а й активну копітку роботу різноманітних відомств і окремих осіб, які прагнуть до оздоровлення свого народу. Мільйони японців за час проведення означених тижні назавжди відмовляються від шкідливої звички. За рішенням уряду в усіх муніципальних школах країни проводяться спеціальні «уроки» здоров`я.

Стаття №2

Це цікаво знати

Куріння набуло особливої популярності на початку ХХ ст. Зараз куріння тютюну є найпоширенішою шкідливою звичкою. За переказом, тютюнова трава виросла на могилі блудниці, яка спокусила тисячі чоловіків та юнаків. Її прах перетворився на ґрунт, на якому проросло тютюнове зілля. У легенді тютюн виступає символом зла.

- У 1965 році було заборонено телевізійну рекламу тютюнових виробів у Англії.
- У 1966 році на цигаркових пачках з'являються попередження щодо шкідливості цигарок для здоров'я.
- У 1971 р. в США повністю забороняється реклама тютюну в телевізійному ефірі.
- У 1987 р. Конгрес США заборонив куріння на внутрішніх авіалініях з терміном перельоту менш як 2 години.
- У Німеччині і Швеції сконструйовано роботів зі скла. У момент, коли вони затягуються сигаретним димом, видно як нікотин і сморід осідають на скляних легенях. Як свідчать очевидці, видовище дуже вражаюче і відповідально впливає на підлітків.
- Уряд Філіппін прийняв декрет, який забороняє курити в громадських місцях. Суровий вирок курцям винесли філіппінці: отруюєш навколишніх – у в'язню! Тепер за куріння на стадіонах, в кінотеатрах, ресторанах курці отримують 5 – 7 днів ув'язнення.
- У Болгарії закон про народну охорону здоров'я передбачає, що куріння на робочих місцях у приміщеннях, де є службовці, можливо лише за їхньої письмової згоди.

Стаття №3

Я занепокоєний... А ти?

80 % тих, хто має онко захворювання легенів – курці.

- Серед курців захворювання на рак підшлункової залози в 2-5 разів вища, ніж серед тих, хто не курить.
- Ті, хто полюбляє цигарки, хворіють на рак губів, язика, рота, гортані, стравоходу і сечового міхура.
- Жінки, що курять частіше народжують дітей малої ваги, що є основною причиною смертності серед немовлят.
- Курці взагалі хворіють у 3, 5 разів частіше за некурців.
- Курці стають жертвами нещасних випадків на виробництві вдвічі частіше, ніж некурці.
- Діабетикам, що курять, потрібно інсуліну на 20% більше.
- У випадку будь – якого захворювання імовірність смерті курця вище на 70%, ніж некурця.
- Діти батьків, що курять, страждають захворюванням дихальних шляхів удвічі частіше, ніж їх ровесники тих родин, що не курять.
- Новонароджені діти батьків, що курять, мають удвічі більше шансів занедужати на пневмонію чи бронхіт уже на першому році життя.
- Причиною 19 % усіх пожеж з людськими жертвами є цигарка.

Стаття №4

Радить медицина. Досвід народної медицини.

Наукова медицина стверджує, що внаслідок куріння виникають не лише рак органів дихання, легенів, виразка дванадцятипалої кишки і шлунка, інфаркт міокарда й гіпертонічна хвороба, а й різко погіршується загальний фізичний стан людини, особливо, якщо куріння починається з дитячого чи підліткового віку.

Хворобами курців є хронічний бронхіт, карієс зубів, запалення ясен, ушкодження серцевого м'яза, постійний кашель.

Дехто намагається самостійно кинути курити, але не в усіх вистачає на це сили волі.

Рекомендуємо скористатися досвідом народної медицини.

Вживання певних лікарських трав, які викликають відразу від нікотину, допомагають загасити обтяжливе бажання закурити, знімають підвищену збудливість і заспокоюють нервову систему.

Тра`яний збір № 1

Корінь айру звичайного(айр тростяний, лепеха звичайна) – дві частини;

М`ята перцева, або холодна (трава) – дві частини

Трав`яний збір № 2

М`ята перцева (трава) – дві частини;

Листя смородини – одна частина;

Трава материнки звичайної – дві частини

Трав`яний збір № 3

Трава деревію звичайного – одна частина;

Корінь солодки голої – одна частина;

Трава полину гіркого – дві частини.

Стаття № 5

Інформація для роздумів.

Куріння – надзвичайно шкідлива звичка. Вона призводить до психологічної залежності, позбутися якої набагато складніше, ніж набути.

Куріння щороку забирає тисячі життів у всьому світі. Воно стало серйозною соціальною проблемою.

Викурюючи пачку сигарет за день, курець позбавляє себе життя на 8 – 10 років, адже одна викурена сигарета вкорочує життя на 15 – 20 хв. То хіба ж це не самогубство?

- Експериментами встановлено, що у 70% мишей, які вдихали тютюновий дим, розвинулися злоякісні пухлини легенів.
- В Англії де курило майже 75% чоловіків, рак легенів зареєстровано навіть у собак, господарі яких не розлучалися з сигаретами.
- 95 із 100 хворих на туберкульоз перед початком захворювання курили.
- Через 25 років кожної хвилини помиратиме у світі не 8 курців, як сьогодні, а 20. Це прирівнюється до кількості жертв щоденних катастроф 25 цивільних пасажирських лайнерів середньої місткості, коли гинуть усі без винятку пасажирки. Чи сіли б ви свідомо в літак, який летить до Нью-Йорку?



Міфи та факти про алкоголь :

- Алкоголь перетравлюється організмом так само, як і їжа. (Міф)
Насправді: алкоголь всмоктується набагато швидше, ніж їжа.
- Пиво і слабоалкогольні напої (такі як джин-тонік) не шкідливі для організму. (Міф)
Насправді: вони призводять до звикання, погано впливають на серце і печінку.
- Ліки від кашлю містять алкоголь. (Факт)
- Холодний душ може допомогти п'яній людині швидше протверезіти. (Міф)
Насправді: Холодний душ робить п'яного тільки мокрим і холодним.
- Банка пива 350 мл містить стільки ж алкоголю, як і 180 мл вина або 45 мл горілки. (Факт)
- Випивши забагато алкоголю, можна померти. (Факт): людина може померти від одноразового передозування алкоголем.
- Те, як алкоголь вплине на людину, не залежить від статі. (Міф).
Насправді: вміст алкоголю у крові жінки, яка випила одну склянку, буде вищим, ніж у крові чоловіка, який теж: випив одну склянку, навіть якщо у них однакова вага. Після більшої кількості склянок різниця стає ще помітнішою.
- У невеликих дозах алкоголь зменшує напруження і знімає комплекси. (Факт)
- У невеликих дозах алкоголь послаблює концентрацію та сповільнює реакції. (Факт)
- Тривале зловживання алкоголем призводить до деградації особистості. (Факт)
- Якісні алкогольні напої не завдають шкоди організму. (Міф)

Насправді: будь-який алкоголь шкідливий. Продукт його розпаду - оцтовий альдегід завдає руйнівної шкоди організму.

- Вживання алкоголю вагітною жінкою перешкоджає нормальному розвитку мозку ненародженої дитини. (Факт)

Насправді: ушкодження мозку дитини - це лише один з можливих ризиків, які бере на себе вагітна жінка, коли п'є алкогольний напій. Серед дефектів, викликаних вживанням алкоголю, є негативні зміни розвитку обличчя.

- Алкоголь, що міститься в технічному спирті, такий самий, як і в алкогольних напоях. (Міф)

Насправді: технічний спирт є небезпечною отрутою, і його ніколи не можна вживати.

- Печінка є органом людського тіла, який відповідає за перероблення алкоголю. (Факт)

Додаток 10

Додаток 11

КАРТА ЗАНЯТТЯ №3

**Від алкоголю ще
ніхто не вмер!**



**У компанії не можна
відмовлятися від
того, що роблять усі!**

**Сигарети та
алкоголь роблять із
хлопчиків справжніх
чоловіків!**

Вправа «f

**Випивати – це
завжди весело!**

4 улюблені страви:

1. _____ ;
2. _____ ;
3. _____ ;
4. _____ .

4 улюблені страви:

1. _____ ;
2. _____ ;
3. _____ ;
4. _____ .

4 улюблені страви:

1. _____ ;
2. _____ ;
3. _____ ;
4. _____ .

4 улюблені страви:

1. _____ ;
2. _____ ;
3. _____ ;
4. _____ .

4 улюблені страви:

1. _____ ;
2. _____ ;
3. _____ ;
4. _____ .

4 улюблені страви:

1. _____ ;
2. _____ ;
3. _____ ;
4. _____ .

Додаток 13

КАРТА ЗАНЯТТЯ №4



ПО ГОРИЗОНТАЛІ:

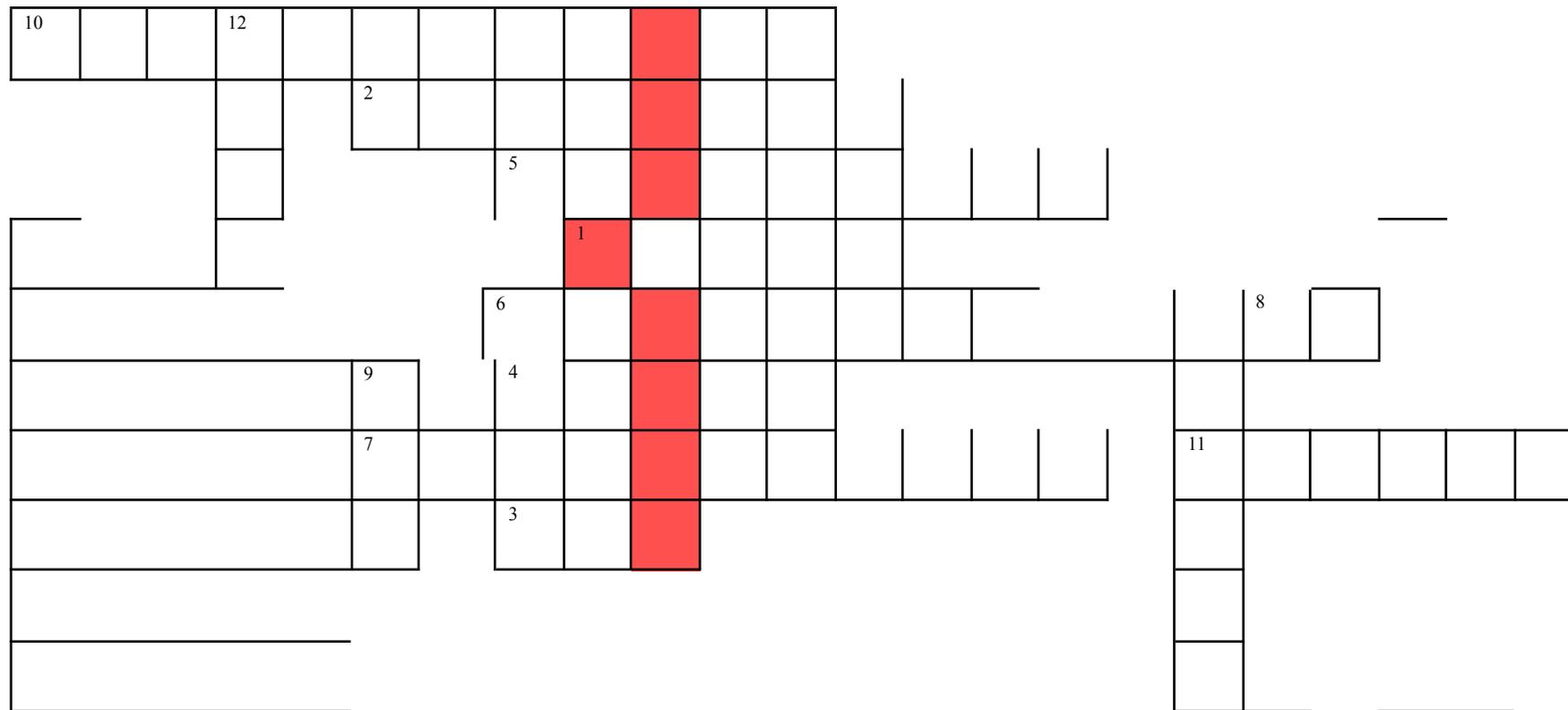
Кросворд «Скажи наркотикам – «Ні!»

Додаток 14

1. Саморобна цигарка, в котру разом із тютюном засипають сильнодіючий наркотик (*косяк*).
2. Процес формування наркотичної залежності, як результат поступового збільшення дози наркотичної речовини (*звикання*).
3. Велика червона квітка, з листків і стебел якої отримують дуже сильний наркотик, а насіння якої ми любимо в булочних виробках (*мак*).
4. Найцінніше, що є в людини. Його тривалість у курців скорочується в середньому на 17 років (*життя*).
5. Наркотик, який згадує у своїй пісні співачка Лінда, однак вживати його не варто в жодному випадку (*марихуана*).
6. Діяльність спеціалістів і волонтерів, спрямована на зміну поведінки, що, в свою чергу, може знизити бажання курити, пити алкоголь чи вживати наркотики (*профілактика*).
7. Гнітючий стан зі страшними болями, що виникає в наркомана, коли в нього немає наркотиків. Ще має назву «ломка» (*абстиненція*).
10. Зловживання лікарськими препаратами, продуктами побутової хімії з метою одурманювальної дії на організм. Веде до ураження серця, легенів, нирок, печінки, мозку та інших органів (*токсикоманія*).
11. Дуже важливий внутрішній орган, який більше за інші потерпає від куріння (*легені*).

ПО ВЕРТИКАЛІ:

8. Прізвище мореплавця, котрий зробив дві речі, відомі всьому світові — відкрив Америку та завіз до Європі тютюн (легкий, однак усе-таки наркотик) (*Колумб*).
9. Смертельна хвороба, яка серед курців зустрічається в 30 разів частіше, ніж серед тих, хто не курить, і яка має таку саму назву, як і представник типу членистоногих (*рак*).
12. Набутий синдром, який викликається вірусом імунодефіциту людини (*снід*).



КАРТА ЗАНЯТТЯ №5



Гра «Лото»

СНІД викликає вірус	Не можна захворіти на СНІД, кусаючи той самий бутерброд	Знаходитися в приміщенні з хворим на СНІД безпечно	Небезпечно обіймати людину, хвору на СНІД	СНІД передається тільки при статевих контактах
Між інфікуванням і проявом СНІДу можуть пройти роки	СНІД передається при статевих контактах, контактах з кров'ю і від матері до дитини	Вводячи ліки внутрішньовенно не можна використовувати чужі голки	СНІД передається через всі рідкі виділення тіла	Заразитися СНІДом можна, користуючись суспільним туалетом
Симптоми СНІДу нагадують симптоми інших захворювань	ВІЧ вражає лейкоцити – білі клітини крові	Обговорення питання СНІДу необхідно.	СНІД – це теж саме, що і ВІЧ.	Заразитися на СНІД можна, якщо на тебе кашлянув або чихнув хворий на СНІД.

НАБІР ЛІТЕР ДО ВПРАВИ МОЖНА ЗАВАНТАЖИТИ
ВІДСКАНУВАВШИ QR-код:





Курс «Репродуктивне здоров'я людини»



Курс «Аналізуємо наслідки ранніх інтимних стосунків»

Що таке репродуктивне здоров'я?

Як часто в житті учасники натрапляють на це поняття?

Чи обговорюють цю тему в колі друзів?

Чому потрібно говорити про це?

У якому віці потрібно говорити про збереження репродуктивного здоров'я?

Додаток 21

Ситуація:

Віталій (17 років) і Зоряна (16 років) навчаються в одному коледжі. Вони почали зустрічатися кілька місяців тому. Через деякий час Віталій став наполегливо пропонувати Зоряні інтимні стосунки і казати, що вона, напевно, не любить його, якщо відмовляється. Щоб довести своє кохання, дівчина поступилася, а коли поїхала на канікули додому, то відчула, що нездужає. У лікарні з'ясувалося, що вона вагітна. Повернувшись з канікул, дівчина дізнається, що Віталій уже зустрічається з іншою.

1. Під тиском батьків молоді люди погоджуються одружитись:

- Які психологічні і матеріальні проблеми постануть перед ними?
 - Чи готові вони розв'язувати їх?
 - Чи вдасться їм продовжити навчання?
 - Чи великі шанси зберегти цей шлюб?
-
-

2. Зоряна вирішує народити дитину, не виходячи заміж:

- Які можливі наслідки для здоров'я її та дитини?
 - З якими труднощами зіткнеться Зоряна, бажаючи продовжити навчання?
 - Які наслідки цього рішення для Віталія?
-
-
-
-

3. Зоряна вирішує народити дитину і віддати її на всиновлення:

- Як почуватиметься дівчина в подальшому житті?
 - Як це може вплинути на її майбутній шлюб?
 - Як це може позначитися на долі її дитини?
-
-
-
-

4. Дівчина зважується на аборт – штучне переривання вагітності:

- Як це вплине на її фізичне здоров'я?
- Як це вплине на психічний стан Зоряни і Віталія?
- Як можуть поставитися до цього їхні батьки, родичі, знайомі, дізнавшись про все?



Додаток 22

Додаток 23

Додаток 24



люди сообщества игры

Василий Трактор
менить статус

Дата рождения: 1 марта 1978

Контактная информация: Василий Трактор

Образование: Информация

Контактная информация: Информация отсутствует.

фотография: добавить фотографии

Запись: Кто у Вас нового?

Василий Трактор обновить страницу



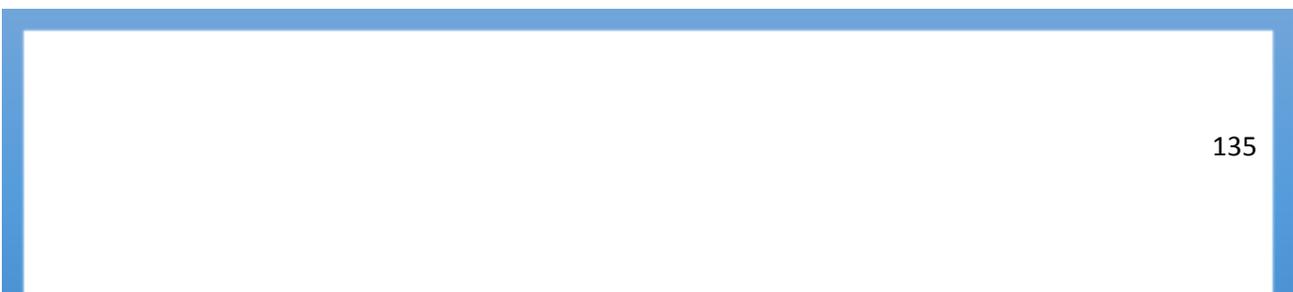
Додаток 25



Група 1:

Як відмовити сторонній
людині (наприклад, тому,
хто

пропонує на вулиці щось купити чи виграти)?



Група 2:

Як відмовити другові?

Група 3:

Як протистояти тискові компанії?

Додаток 26

«У нашому класі з'явилась новенька Женя. На перервах вона пригощає мене сигаретами. Одного разу нас побачила вчителька, і про це дізналися мої батьки. Вони дуже засмутилися. Я пообіцяла їм більше не палити, але Женя знову вмовляє мене йти з нею: «Ну хоч за компанію постоїш», а потім пропонує: «На затягнись. Ніхто ж не дізнається.» Що мені робити?»

Катя

У процесі апробації програми робота була спрямована на профілактику проявів небезпечної поведінки в підлітковому середовищі; формування безпечної поведінки, особистої відповідальності за власне життя, здоров'я; розвиток критичного мислення; вироблення імунітету до негативних впливів соціального оточення.

Під час проведення занять за даною програмою учні проявляли найбільшу активність у вправах, які передбачали групову взаємодію для вирішення життєвих ситуацій; проявляли інтерес до нових та цікавих для них форм роботи, активно приймали участь в інтерактивних вправах, з цікавістю переглядали та аналізували презентації. У ході занять в учнів підвищувався рівень комунікації та культури спілкування, формувалося вміння безконфліктної взаємодії в учнівському колективі, а також підвищувався рівень розвитку пізнавальних процесів, таких як увага, мислення, пам'ять.

Учасники програми усвідомили значення понять особистої відповідальності за власні вчинки та дій у разі випадків ризику, підвищили рівень обізнаності, розширили власні знання; оволоділи низкою практичних вмінь; навчилися здійснювати самоаналіз; учасники вмотивовані до пізнання та вдосконалення себе; свідомо ставляться до власного здоров'я та цінності життя. Учні також отримали навички контролю агресивних проявів у власній поведінці; підвищили рівень психологічної та соціальної компетентності щодо протидії небезпечної поведінки; оволоділи способами саморегуляції власного емоційного стану; активізували відчуття особистої гідності.

МАТЕРІАЛИ, ЩО ДЕМОНСТРУЮТЬ РЕАЛІЗАЦІЮ ПРОГРАМИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

