

Акции-презентации

Григорьева М.Ю.,

методист ГБОУ МЦ ЗелОУО ДО, г. Москва

Железникова Е.В.,

социальный педагог ГБОУ ЦПМСС ЗелОУО, г. Москва

E-mail: marigree@mail.ru

Ключевые слова: психоактивные вещества, личность, здоровый образ жизни, интерактивные акции, физкультура и спорт, толерантность, общение, игры, безопасность.

Содержание

Введение

1. Акция-презентация «Вместе, дружно, с оптимизмом! За здоровый образ жизни!
2. Акция-презентация «Мой толерантный мир»
3. Акция-презентация «Наши рекорды Гиннеса»
4. Акция-презентация «Я и другие Я»
5. Акция-презентация «Говорящие привычки»
6. Литература
7. Приложения

Введение

Идея о проведении акции-презентации возникла из желания ярко заявить об актуальной тематике и охватить как можно больше человек. Во время работы акции участники успевают задуматься о своих привычках и своей жизни, выразить свое мнение по предложенной теме, узнать что-то новое о себе, чтобы в дальнейшем делать более осознанные выборы. Как

показывает опыт, подобные мероприятия не только являются интересными и полезными для детей, подростков и старшеклассников, но и становятся наиболее информативными и значимыми факторами при проведении детско-родительских собраний, участниками которых становятся дети и родители вместе. При подведении итогов можно обобщить, сравнить идеи и мнения разных поколений, найти общее, объединяющее и сплачивающее, построить мостик доверия и дружбы. Родители и дети получают возможность заглянуть в мир друг друга и заинтересоваться им.

Для проведения акции-презентации необходимы желание и задор взрослого-организатора и нескольких инициативных, активных, творческих добровольцев. Ватман, бумага, клей, ножницы, маркеры – и у вас обязательно все получится!

Акции-презентации можно расположить на стене в холле, в кабинете, на выносных стендах на улице и т.д.

1. Акция-презентация

«Вместе, дружно, с оптимизмом! За здоровый образ жизни!»

Цели:

- привлечение внимания к проблеме наркозависимости;
- актуализация знаний о вреде наркотиков;
- развитие ценности здорового образа жизни;
- дезактивация мифов о наркозависимости.

Употребление наркотических и психоактивных веществ является одной из основных социальных опасностей нашего общества. Современные подростки наиболее уязвимы по ряду причин, обусловленных проблемами, происходящими в социальной и экономической жизни государства. Отсутствие устоявшейся системы ценностей, отсутствие видимых перспектив развития, утрата уверенности в завтрашнем дне – все эти и

другие проблемы отразились и на состоянии современной семьи. Часто родители озабочены зарабатыванием денег, а дети предоставлены сами себе.

Нельзя стоять в стороне и, опустив руки, смотреть на происходящее. Надо искать ответ на сложный вопрос: «Что лично мы, педагоги, психологи, взрослые, подростки-добровольцы, можем сделать для предупреждения развития наркомании?».

Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена насущной потребностью быть, состояться, самореализоваться. Наверное, если бы не было в человеке этой жажды, то не был бы возможен никакой прогресс.

Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум, лишенный дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности.

Чем более сформировано у человека чувство самоуважения, тем больше вероятности, что он сможет сказать «Нет» в ответ на предложение испытать новые ощущения, стать «взрослее» или быть таким, как все.

Научитесь говорить: «Спасибо, нет!».

Как это сделать?

Ответ на этот вопрос ищут люди во всем мире. И мы, добровольцы команды «Вместе», ставим перед собой, по крайней мере, две задачи. Первая – сформировать в человеке отношение к соблазну, умение дать ему точную оценку (обладая объективной информацией о последствиях) и сказать себе: «Да, в мире есть много вещей, приносящих удовольствие. Некоторые из них опасны, и я сумею построить свой мир без них». И вторая – создать условия для объединения детей и подростков, молодежи, взрослых вокруг позитивных целей.

Акция-презентация оформляется на стене или стендах.

Необходимые материалы и оборудование: фотоаппарат. Видеокамера для съемок интервьюирования. Дерево «СЧАСТЬЯ» (любое дерево или ветка, которые можно установить вертикально в подставку для елки). Ватманы

(плакат со схематическим изображением человека и его основных органов и систем, плакат «Варианты Вашего любимого времяпрепровождения без употребления ПАВ»). Планшеты (по числу ведущих). Цветная бумага. Ножницы. Степлер. Мягкая кнопка (Blue tags). Маркеры. Фломастеры. Цветные ленточки на дерево «СЧАСТЬЯ» с написанными словами: активность, вдохновение, патриотизм, прощение, поддержка, развитие, дружба, жизнь, красота, радость, искренность, доброта, гармония, здоровье, семья, благополучие, взаимопонимание, доверие, мир, счастье, удача, любовь, разум, творчество, целеустремленность, честность, толерантность, оптимизм, мудрость, уважение, богатство, успех, уверенность, сила, женственность, мужественность.

Разноцветные шаблоны листьев для дерева счастья (двойные) формата А6.

Рядом с деревом вывешивается плакат с афоризмом: «Каждая мечта тебе дается вместе с силами, необходимыми для ее осуществления. Однако тебе, возможно, придется ради этого потрудиться» (Ричард Бах).

Шаблоны облаков в формате А5, с напечатанным текстом с двух сторон (мифы и их развенчание – см. в конце сценария тренингового занятия по профилактике наркозависимости «Точка невозврата»).

Распечатанные буклеты по количеству предполагаемых участников:

- «Говорят, что...» (А ты знаешь правду о наркозависимости?).
- «Точка невозврата» (Что ты должен знать о наркозависимости).
- «Как противостоять давлению других» (Как сказать «Нет»).

Распечатанные газеты «МЫ» по количеству предполагаемых участников:

- Выпуск «Как стать счастливым».
- Выпуск «Здоровый образ жизни» (См. Приложение).

Ведущий. Здравствуйте! Сегодня мы предлагаем вам совершить маленькое путешествие в страну «черных точек» и «мифов-туч». Узнайте полезную информацию для сохранения своего здоровья! Сделайте первый шаг к осуществлению вашей мечты! Подумайте о предстоящем отдыхе!

Наше путешествие начинается или КАК все это могло произойти!

Жил человек без мечты, и так как у него мечты не было, он слушал все то, что говорили вокруг него окружающие люди. Были и такие люди, которые предлагали разные странные вещи, и при этом кто-то соглашался, а кто-то твердо стоял на своем и говорил уверенное «Нет!». Часто то, что слышал наш человек, оказывалось мифом, и он хвалил себя за то, что удержался от соблазна попробовать, но так как мечты у него не было, а идти ему было некуда, стремиться не к чему, он привлекал к себе людей, которые предлагали странные вещи.

Давайте сейчас вместе посмотрим на страну «мифов-туч», которые плотно окружили нашего человека. И вместе подумаем, правда это или миф? Выбирайте «тучу»! Читайте! Как вы думаете, верно это утверждение или не верно? Вы совершенно правы! Наши мнения совпали, а еще... Как вы думаете, что помогло нашему человеку выбраться из «мифов-туч»? Он узнал, какими будут последствия, если он решит попробовать, понял, что вокруг него были только лишь мифы. Тучи над его головой развеялись, странные люди перестали попадаться, и он увидел дорогу, ведущую к успеху, счастью и здоровью!

А сейчас мы хотим подарить вам уникальную возможность помечтать и здесь и сейчас написать свое самое заветное желание, а потом разместить его на нашем чудо-дереве «Счастья и Успеха»! Потому что если человеку дана мечта, ему даны и силы осуществить ее! Ваши мечты обязательно сбудутся!

Возьмите фломастер, листок и пишите!

На память о нашей акции мы хотим подарить вам памятную закладку с пожеланиями счастья, здоровья и успехов во всем!

Спасибо вам, что вы приняли участие в нашей акции! А теперь...

Сделайте СВОЙ выбор!

Подарите себе и своим близким, друзьям, любимым, детям радость общения с вами, сегодня или в ближайшие выходные и спланируйте свой отдых сейчас! Напишите каждый на плакате Ваше любимое времяпрепровождение без употребления ПАВ! И оставьте свой автограф!

У вас еще есть возможность помечтать и здесь и сейчас написать свое самое заветное желание и разместить его на нашем чудо-дереве «Счастья и Успеха», которое исполняет все желания, так как берет силу у таких замечательных слов и заряжается ими.

(Ленточки на дереве «СЧАСТЬЯ»: активность, вдохновение, патриотизм, прощение, поддержка, развитие, дружба, жизнь, красота, радость, искренность, доброта, гармония, здоровье, семья, благополучие, взаимопонимание, доверие, мир, счастье, удача, любовь, разум, творчество, целеустремленность, честность, толерантность, оптимизм, мудрость, уважение, богатство, успех, уверенность, сила, женственность, мужественность.)

Помните, если человеку дана мечта, ему даны и силы осуществить ее!
Возьмите фломастер, листок и пишите!

Дерево счастья и успеха!
Для исполнения желаний!
Мечту свою напишешь ты,
И скоро сбудутся мечты!

На память о нашей акции мы хотим подарить вам памятную закладку с пожеланиями, счастья, здоровья и успехов во всем!

Спасибо Вам, что Вы приняли участие в нашей акции! А теперь...
Сделайте СВОЙ выбор!

Мы, участники добровольческого движения «Вместе – мы сила!», обращаемся ко всем равнодушным людям!

Если Вы ЗА:
За хорошее самочувствие,
За прекрасное настроение,
За красивый внешний вид,

За уверенность в завтрашнем дне,

За здоровье Ваших детей.

Подарите себе и своим близким, друзьям, любимым, детям радость общения с Вами, сегодня или в ближайшие выходные и спланируйте свой отдых сейчас! Напишите на плакате Ваше любимое времяпрепровождение без употребления ПАВ! И оставьте свой автограф!

2. Акция-презентация «Мой толерантный мир»

Цели:

- привлечение внимания к теме «Толерантность»;
- развитие ценности толерантного мировоззрения;
- осознание себя как толерантной личности;
- формирование позитивного образа будущего.

Необходимые материалы и оборудование: фотоаппарат. Планшеты (по числу ведущих). Цветная бумага. Ножницы. Мягкая кнопка (Blue tags). Маркеры. Фломастеры. Самоклеющиеся стикеры (желательно яркие в форме яблока, сердца, и т.д.). Разноцветные шаблоны:

- Облака (размер А3)
- Ладони (для примера)
- Макет солнца, вырезанный из цветной бумаги с названием акции
- Макет реки, вырезанный из цветной бумаги, с надписью: «Черты моей толерантной личности»
- Макет дерева, вырезанный из цветной бумаги, на стволе которого текст:

«Вы помните «золотое правило» человеческого общения?

Относись к другому так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе!

Это означает также: желай другому то, что ты хотел бы, чтобы пожелали тебе!

Настало время подумать о Ваших пожеланиях всему МИРУ: нашей планете, Вашим любимым, друзьям, родным и всем окружающим нас людям.

Возьмите листочек и фломастер, и напишите свое пожелание!

Помните: чем больше мы сами несем в наш мир добра, любви, гармонии, тем больше нам с Вами его возвращается. Таков закон Вселенной!

Ваши искренние пожелания обязательно вернуться к Вам – добрыми словами, теплыми улыбками, дружеской поддержкой!

«Дерево мира» стоит перед Вами!

Оживите его своими словами!

А теперь прикрепите Ваш листок на «Дерево мира»! Спасибо! Наше «Дерево» оживает!»

Распечатанные буклеты по количеству предполагаемых участников:

- «Толерантность – наш выбор!» (Секреты, которые давно известны психологам, могут стать компасом и Вашей жизни!)
- «Правда о поведении. Выбор за тобой!»
- «Управление конфликтом»
- «Выбирай уверенность! В твоих руках жизнь!» (Секреты, которые давно известны психологам, могут стать компасом и Вашей жизни!)

Распечатанные газеты «МЫ» по количеству предполагаемых участников:

- Выпуск «Толерантность» (см. *Приложение*).

Ведущий. Здравствуйте!

Меня зовут.....! А вас? ... (имя), уделите мне 3 минуты?

Я представитель команды «Вместе!»

Мы уже пятый год проводим мероприятия и акции для учащихся Зеленоградских школ, посвященные пропаганде Здорового Образа Жизни (вставьте свою информацию о ведущих).

А сейчас приглашаем Вас стать участниками нашей новой акции, посвященной Дню многонациональной России!

Предлагаем Вам выразить свою позицию по отношению к миру и окружающим Вас людям!

Но, прежде всего, подумайте о себе.

Обрисуйте свою руку, напишите на ладони свое имя, а на пальцах – пять черт Вашей толерантной личности! Замечательно!

(Примечание. Для экономии времени вырезанные ладошки можно подготовить заранее.)

А сейчас подумайте о своем будущем и продолжите предложения, написанные на облаках (текст неоконченных предложений: «Я стану...», «Заведу себе...», «Научусь...», «У меня будет много...», «С радостью узнаю о...», «С удовольствием выучу...», «Я буду ездить отдыхать...», «Для своего здоровья я буду...», «Я познакомлюсь с...», «Подарю своим родителям...», «У меня будут...», «Буду со своими детьми...», «Научу своих детей...», «Обязательно побываю...», «Я смогу...», «Я точно добьюсь...», «Я буду любить...», «Я напишу книгу о...»)

И вот настало время подумать о Ваших пожеланиях всему миру: нашей планете, Вашим любимым, друзьям, родным и всем окружающим нас людям. Возьмите листочек и фломастер и напишите свое пожелание!

Помните, чем больше мы сами несем в наш мир добра, любви, гармонии, тем больше нам с Вами всего возвращается, таков закон Вселенной! Ваши искренние пожелания обязательно вернуться к Вам – добрыми словами, теплыми улыбками, дружеской поддержкой!

«Дерево мира» стоит перед Вами!

Оживите его своими словами!

А теперь прикрепите листочек в Вашими пожеланиями на наше «Дерево мира»! Спасибо, наше «Дерево» оживает!

Мы твердо верим, что тот, кто стал участником нашей акции, мечтает жить на планете, где царит Мир, Гармония, Любовь, Дружба.

Поэтому приглашаем Вас оставить Вашу подпись на листках «Я голосую за мир!».

Огромное спасибо, что Вы стали участником нашей акции! Если есть желание, можете дописать предложения о Вашем будущем успехе на «облаках», и все это обязательно сбудется! Потому что если человеку дана мечта, то у него найдутся силы, чтобы ее осуществить!».

3. Акция-презентация «Наши рекорды Гиннеса»

Цели:

- привлечение внимания к теме значимости физкультуры и спорта для формирования здорового образа жизни;
- развитие ценности здоровья;
- косвенная профилактика;
- обогащение знаний о вариантах интересного досуга без употребления психоактивных веществ.

Необходимые материалы и оборудование: фотоаппарат. Видеокамера для съемок интервьюирования. Планшеты (по числу ведущих). Цветная бумага. Ножницы. Мягкая кнопка (Blue tags). Маркеры. Фломастеры. Заготовки разноцветных листков с радугой.

Распечатанные газеты «МЫ» по количеству предполагаемых участников:

- Выпуск «Здоровье» (см. *Приложение*).

Акция проходит в интерактивной форме:

- анкетирование участников выставки по теме: «Физкультура и спорт в моей жизни»;
- конкурс слоганов, рекламирующих спортивные занятия для привлечения детей и подростков;
- конкурс «Радуга моих спортивных увлечений»;
- игры и испытания, показывающие необходимость развивать собственную координацию, внимание, память;

- шоу «Интуиция», актуализирующее многообразие видов спорта.

Конкурс «Радуга моих спортивных увлечений»

Участникам вручаются заготовки разноцветных листков с радугой для заполнения.

Инструкция. Напишите 7 своих самых любимых спортивных занятий. Проводится обсуждение того, что написали участники. Всем участникам вручается номер профилактической газеты «МЫ».

Конкурс слоганов, рекламирующих спортивные занятия для привлечения детей и подростков

Участникам выдаются листы бумаги и фломастеры.

Инструкция. Придумайте и запишите свой рекламный слоган, который поможет привлечь как можно больше детей, подростков и молодежи к занятиям физкультурой и спортом.

Игры и испытания, показывающие необходимость развивать собственную координацию, внимание, память

Приветствие. **Ведущий.** Здравствуйте, ребята! Меня зовут....! А вас? Сегодня мы с вами установим собственные рекорды, поучаствуем в интересных играх, проверим свою координацию и внимание.

Задание №1. Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

Ведущий. Сначала, ребята, ответьте, пожалуйста, на наши вопросы. Если на вопрос вы хотите ответить «Да!», то тогда, в знак согласия, вы должны хором произнести фразу «Это я, это я, это все мои друзья». Итак, начинаем!

- Кто, хочу у вас узнать, любит петь и танцевать?
- Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
- Кто из вас такой хороший, загорать идет в галошах?
- Кто из вас в вагоне тесном уступил старушке место?

- Кто дорогу перейдет только там, где переход?
- Кто из вас, скажите, братцы, забывает умываться?
- Кто умеет отдыхать, бегать, прыгать и играть?
- Кто не чесан, не умыт, на уроках в школе спит?
- Кто из вас, скажите прямо, любит папу, любит маму?
- Кто затейник лучше всех, любит шутки, игры смех?

Задание №2. Игра «Зарядка»

Все стоят в кругу. По желанию кто-то может стать ведущим, для этого надо выйти в центр круга и показать упражнение. Затем все вместе повторяют за ведущим 2 раза.

Задание №3. «Пантомима»

Ведущий. Наше первое испытание поможет нам вспомнить разные виды спорта и, возможно, узнать новые. А делать мы это будем без слов. Нам нужно два добровольца. Сейчас мы дадим вам листочек с названиями видов спорта, а вы без слов, пантомимой будете показывать их своему классу.

(И так пять раз, вызывая каждый раз двух новых добровольцев. Если у детей-добровольцев возникают затруднения, можно вызывать на помощь желающих и даже учителей.)

Покажите без слов виды спорта.

(Варианты видов спорта: Волейбол, Футбол, Бокс, Теннис, Бадминтон, Фехтование, Лыжи, Пинг-понг, Дартс, Шахматы, Биатлон, Художественная гимнастика, Боулинг, Бильярд, Фигурное катание, Плавание, Баскетбол, Велоспорт, Конный спорт, Хоккей, Гольф, Метание диска, Штанга, Бег с препятствиями, Прыжки в высоту, Тяжелая атлетика, Пионербол, Картинг)

Задание №4. Игра «Капитаны»

Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны будут их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово «Капитаны». Если этого слова ведущий не говорит, дети остаются неподвижными. «Капитаны» ведущий произносит в случайном порядке, через 1-5 движений.

Инструкция. Капитаны, руки вверх, опустили руки. Капитаны, руки вниз, сели, встали. Капитаны делают наклоны вправо, влево. Капитаны выпрямились, подпрыгнули на месте. Капитаны, повернулись вокруг себя, сделали шаг вперед, капитаны хлопают в ладоши, топают ногами, моргают глазами. Капитаны сели, встали, капитаны встали, капитаны помахали друг другу рукой, и капитаны улыбнулись!

Задание №5.

Ведущий. Давным-давно на земле жил великий римский правитель Юлий Цезарь. Он прославился тем, что умел делать несколько дел одновременно. Сейчас мы посмотрим, получится ли у нас с вами также хорошо, как у него.

Для начала попробуем нарисовать обеими руками одновременно: правой – треугольник, левой – круг. Начали! Молодцы!

Наше следующее испытание: правой рукой всем игрокам взяться за нос, а левой – за правое ухо. Дружно хлопнуть и поменять руки местами. И так несколько раз, с ускорением. Еще одно испытание: левая рука у «фуражки» («отдает честь»), правая – вытянута вперед, большой палец показывает: «Все отлично». Всем дружно хлопнуть, руки поменять местами.

Задание №6. Игра «Ушки, рожки, носик»

Участники встают в круг.

Ведущий. Все вместе сейчас будем прыгать в круг (исходная позиция – все стоят спинами в круг), на счет «три» одновременно все должны показать одну из трех фигур: «ушки» (приставляем раскрытые ладони к своим ушам);

«рожки» (приставляем ко лбу вытянутые указательные пальцы); «носик» (приставляем к носу две руки, соединенные пальцами). Первые три прыжка будут тренировочными. Далее задание группе: не сговариваясь, показать одинаковые фигуры!

Обсуждение. Что больше всего понравилось? Спасибо за активное участие! Мы дарим вам нашу газету и надеемся, что эта информация поможет вам узнать что-то полезное по теме: «Как сохранить и укрепить свое здоровье».

Экспресс-шоу «Интуиция», актуализирующее многообразие видов спорта

Участники получают бланки с различными видами спорта, названиями интересных хобби и фломастеры. Добровольцы выстраиваются в два ряда, так чтобы каждого было хорошо видно, на футболки крепятся номера. Участникам предлагается за пять минут угадать, какими видами спорта занимаются добровольцы и заполнить свои бланки ответов. Бланки ответов собираются. Затем добровольцы рассказывают о своем виде спорта, и как занятие этим видом спорта помогает им в жизни. Победитель (тот, кто правильно угадает наибольшее количество видов спорта добровольцев) получает символический приз, например, медаль победителя Экспресс-Шоу «Интуиция». (Варианты номинаций: Солист хора «Ветерок», Мама отдала в балет, На короткой ноге с хоккейной клюшкой, Занимается батиком, Моё бывшее хобби – тяжелая атлетика, Любит спортивное плавание, Умеет доить коров, Увлекалась хореографией)

Анкетирование участников акции-презентации «Наши рекорды Гиннеса» по теме: «Физкультура и спорт в моей жизни»

Ведущий. Здравствуйте! У Вас найдется 2 минуты для интересного общения? Меня зовут...! А Вас?

Мы участники Зеленоградской добровольческой команды «Вместе мы – сила!».

Пять лет занимаемся пропагандой Здорового Образа Жизни в школах нашего округа.

Сегодня на выставке представляем наш новый проект «Наши рекорды Гиннеса», узнать об этом подробнее Вы сможете в нашем павильоне.

А здесь мы проводим опрос мнений людей разных поколений по интересующей нас теме «Физкультура и спорт в моей жизни».

Мы думаем о своем будущем и очень хотим, чтобы все дети и взрослые заботливо относились к своему здоровью и уделяли больше времени занятиям физкультурой и спортом.

Ответьте, пожалуйста, на наши вопросы:

1. Каким спортом Вы занимаетесь?
2. А Ваши родители?
3. Какими видами спорта Вы занимаетесь вместе всей семьей?
4. Каким спортом Вы хотели бы заниматься?
5. В какую спортивную секцию Вы отдали бы своих детей?
6. Какими видами спорта Вы занимаетесь вместе с друзьями? Как часто?
7. Какой положительный результат Вы получаете для себя от занятий спортом?
8. Каких успехов Вы добивались в спорте?
9. Какие чувства Вы испытывали, когда занимали призовые места?
10. Продолжите фразу: «Мои спортивные занятия не совместимы с употреблением психоактивных веществ (табак, алкоголь, наркотики), потому что.....»

Спасибо за участие в нашем опросе, мы желаем вам надолго сохранить вашу красоту, молодость и здоровье!

Мы дарим Вам нашу газету и надеемся, что проблема зависимости не коснется Вас и Ваших близких.

4. Акция презентация «Я и другие Я»

Цели:

- привлечение внимания к теме важности толерантного общения;
- развитие ценности толерантного общения;
- осознание себя, как толерантной личности;
- формирование позитивного образа будущего;
- обогащение знаний о вариантах интересного досуга без употребления психоактивных веществ.

Необходимые материалы и оборудование: фотоаппарат. Видеокамера для съемок интервьюирования. Планшеты (по числу ведущих). Цветная бумага. Ножницы. Мягкая кнопка (Blue tags). Маркеры. Фломастеры. Заготовки разноцветных листков с радугой. Распечатанные тесты. Распечатанные таблички с названиями тестов.

Распечатанные газеты «МЫ» по количеству предполагаемых участников:

- Выпуск «Здоровье» (см. *Приложение*)

Акция-презентация состоит из нескольких площадок. Для этого продумывается размещение по пространству нескольких составляющих: интерактивной площадки с игротеккой, лаборатории по самопознанию «Какой я в общении?», пространства для свободных откровений и осмыслений, а также место, где будет находиться основной ведущий конкурса «Гений общения» и ведущие этапов этого конкурса.

Пространство для свободных откровений и осмыслений

Для оформления пространства заранее на пяти ватманах рисуем радугу, вырезаем, намечаем гуашью цвета в начале, середине и в конце, закрепляем на стене или стенде. Семь предложений пишем в начале и семь начинаем писать в середине.

Радуга, на которой написаны неоконченные предложения:

«Самое любимое место для общения в Зеленограде...»

«Интересное общение это ...»

«Лучший собеседник всегда...»

«Я хотел бы пообщаться на равных с ...»

«С друзьями я люблю поговорить о ...»;

«Мой лучший друг ...»

«Самый эффективный прием знакомства с противоположным полом...»

«Общение в реале лучше, чем в Интернете, потому что...»

«Самый приятный комплимент, который я слышал...»

«Мне нравится общаться в Интернете, потому что...»

«Чтобы поддержать разговор в компании я...»

«Я желаю моим друзьям...»

«Если мне грустно, друг...»

«Я хочу вместе с друзьями...»

Также на столе в стаканах размещаем фломастеры, скотч и ножницы, заранее готовим много цветных бабочек. Можно взять вазу с мелкими конфетками и угощать участников. Одну большую заготовку оформляем с заданиями на ней и делаем свои бабочки в качестве примера.

Бабочки: из цветной бумаги вырезаются заготовки, которые размещаются на столе с фломастерами и булавками для крепления на стенд (первое крыло: три качества, которые помогают мне в общении, второе крыло: три качества, которые мне нравятся в других людях, тело бабочки – имя).

Цветы с лепестками, на которых можно узнать об особенностях невербальных сигналов, которые мы посылаем собеседнику, и проверить, насколько они соответствуют нашим словам и намерениям.

Заранее делаем заготовки лепестков, пишем на них текст и крепим соответственно вопросам на серединках цветков. В центре ромашки вопрос, на лепестках варианты ответов, а на обороте те послы, которые несут эти

неречевые проявления. Тест доработан под цели акции, с коррекцией формулировок и дополнен пятью вариантами ответов (оригинальная методика из книги «Как читать человека» Составитель А.А.Мельник, М., 2005г.)

1. Как Вы обычно пожимаете руку?

- А) обеими руками;
- Б) так же, как и Ваш собеседник;
- В) одними пальцами;
- Г) подавая свою руку сверху;
- Д) подавая свою руку снизу.

2. Как Вы чаще всего стоите?

- А) руки за спиной;
- Б) руки в бока;
- В) руки расслаблены;
- Г) руки сложены на груди;
- Д) руки в карманах.

3. Каким из жестов Вы пользуетесь наиболее часто в течение дня:

- А) трогаете лицо;
- Б) потираете руки;
- В) барабаните пальцами;
- Г) прикрываете глаза;
- Д) складываете руки на груди.

4. Как Вам привычнее сидеть на стуле?

- А) нога на ногу, руки за головой;
- Б) верхом;
- В) скрестив вытянутые ноги;
- Г) расслабив руки и ноги, слегка наклонившись вперед;
- Д) перекинув ногу через ручку кресла.

5. Как Вы сидите за столом (на встречах, в школе, на рабочем месте и т.д.)?

- А) положив руки на стол и слегка наклонившись вперед;
- Б) облокотившись на стол, поддерживая голову рукой;
- В) облокотившись на стол, держа пальцы рук вместе домиком;
- Г) откинувшись на спинку стула;
- Д) качаясь на стуле.

По мнению психологов, каждый жест имеет несколько вариантов толкования.

1. Рукопожатие:

А) «Мне так хочется с Вами подружиться – в жизни не встречал человека лучше!»

Б) «Я не вполне уверен в себе, да и в Вас тоже. Но буду рад с Вами подружиться, если Вы не против».

В) «Зря Вы набиваетесь ко мне в друзья. Я не уверен, что Вы мне нравитесь».

Г) «Я здесь главный, а не Вы».

Д) «Здесь Вы главный...»

2. Манера стоять:

А) «Я здесь главный».

Б) «Готов взяться за это дело, уверен, что справлюсь!» Другой вариант: «Не собираюсь никого слушать, тем более начальство!»

В) «Я спокоен и уверен в себе».

Г) «Я Вам не очень-то доверяю. Держитесь-ка от меня подальше!»

Д) «Я посмотрю, что у Вас получится!» или «Мне это не интересно»

3. Жестикуляция:

А) «А вот в этом я сомневаюсь». Или так: «В себе-то я уверен».

Б) «Вот здорово!»

В) «Надоело мне все это!»

Г) «Скорее давайте, мое терпение кончается!»

Д) «Нет, что бы Вы ни сказали, я буду против!»

4. Манера сидеть:

А) «Куда Вам всем до меня!»

Б) «Я здесь главная фигура, а этот стул дистанцирует меня от Вас».

В) «Никому здесь не доверяю, но никому не позволю догадаться о моих чувствах. Мне здесь как-то не по себе».

Г) «Я буду относиться к вам как к равным, если вы будете также относиться ко мне».

Д) «Мне все безразлично».

5. Манера сидеть за столом или за партой:

А) «Ваши идеи меня заинтересовали, хочу узнать о них поподробнее и кое-что добавить от себя».

Б) «Я устал и не очень внимательно слушаю».

В) «Мне очень интересно!»

Г) «Мне безразлично, что Вы говорите!» или «Я знаю, чего хочу!»

Д) «Мне все надоело! Я хочу уйти!»

Для организации работы на стенде необходимы добровольцы, которые приглашают к участию в акции и рассказывают, что делать. С ребятами нужно обсудить текст и по возможности оформить его на планшете или выучить.

Ведущий. Здравствуйте, меня зовут..., а Вас? Я участник добровольческой команды «Вместе», занимаюсь пропагандой здорового жизни в Зеленограде, сейчас предлагаю Вам принять участие в нашей новой акции «Я и другие Я».

Для этого сначала прошу взять фломастер и листок в форме бабочки и подумать о себе. Напишите на теле бабочки свое имя, на первое крыло: три качества, которые помогают Вам в общении, на второе крыло: три качества, которые Вам нравятся в других людях.

Спасибо! Это поможет нам узнать, какие качества необходимо развивать для эффективного общения и получить собирательный образ желанного собеседника!

А теперь посмотрите на радугу, на ней написаны неоконченные предложения, откликнитесь на те, которые Вам понравятся, и продолжите их.

А сейчас Вы можете узнать немного о том, какую информацию Вы посылаете окружающим людям, когда ведете себя тем или иным образом. В центре ромашки вопрос, на лепестках варианты ответов, а на обороте то, что мы демонстрируем своими позами и жестами.

Спасибо за участие в акции! Предлагаем Вам пройти в лабораторию самопознания «Какой я в общении?», выполнить задания, которые Вас заинтересуют и узнать результат.

Также сегодня Вы можете стать участником конкурса «Гений общения».

А еще через несколько минут начнет работать интерактивная игровая, где Вы сможете познакомиться и пообщаться с новыми интересными людьми.

Конкурс «Гений общения»

Для организации конкурса необходимы один-два добровольца на каждый этап, у которых есть задания с ключами и цветные листки с цифрами этапов

1 этап

Викторина «Проницательны ли Вы в общении?»

Для успешности в общении необходимо развивать такие собственные характеристики как рефлексия и эмпатия, что предполагает умение читать человека как книгу по его невербальным проявлениям, а также знать некоторые техники, помогающие располагать собеседника. Те, кто верно ответили на пять вопросов викторины из пяти предложенных, получают билет на участие во втором этапе (правильные ответы выделены жирным шрифтом).

1. Управление своими эмоциями обычно предусматривает:

А) переживание их;

Б) познание их;

В) подчинение им.

2. Обида – это:

А) чувство, возникающее при столкновении человека с явлениями, на которые он не может повлиять;

Б) чувство, возникающее при столкновении собственной модели поведения с реальным поведением другого, значимого человека.

3. Действия человека, основанные на знании, обычно:

А) более результативны;

Б) менее результативны.

4. Мудрый человек – это, скорее, тот, кто умеет:

А) управлять объективной реальностью;

Б) управлять своей реакцией на объективную реальность;

В) оба утверждения верны.

5. Образ собственного «Я» обычно формируется:

А) на основе собственного мнения о себе;

Б) на основе мотивации деятельности;

В) на основе мнения окружающих.

6. Анализ слабых сторон обычно помогает:

А) найти очевидную силу;

Б) выявить использованную силу;

В) выявить скрытую силу.

7. Сожаление – это своеобразная попытка жить:

А) в прошлом;

Б) в настоящем;

В) в будущем.

8. Большинство людей в общении с окружающими склонно интересоваться:

А) людьми, имеющими большой жизненный опыт;

Б) сверстниками;

В) собой.

9. Усилия над собой в целях совершенствования должны быть:

А) минимальными;

Б) оптимальными;

В) максимальными;

Г) на грани приятного.

10. Сдерживая свои эмоции, мы чаще всего:

А) ослабляем их;

Б) нейтрализуем их;

В) усиливаем их.

11. Что является предметом комплимента: какое-либо одно обстоятельство, достоинство и т.д. или несколько различных?

А) лучше сконцентрировать внимание на чем-либо одном, ярком, чему и посвятить комплимент;

Б) оптимальное количество предметов, поводов для комплимента – 2-3;

В) лучше упомянуть в комплименте все что можно – кашу маслом не испортишь!

12. Существуют ли правила «хорошего тона» в отношении того, кому следует и кому не следует делать комплименты?

А) комплименты, как правило, должны быть адресованы женщине, старшему по возрасту;

Б) именно женщина, старший по возрасту и начальник имеет преимущественное право сделать комплимент;

В) выразить свое дружелюбие или даже восторженность может любой человек, проявив при этом чувство такта и меры.

13. Обязательна ли личная адресность комплимента?

А) комплимент всегда адресован конкретному человеку, группе людей;

Б) комплимент можно никому не адресовать, а произнести его между прочим для улучшения психологического климата.

14. Какая из форм комплимента предпочтительнее?

А) при непосредственном общении;

Б) через третье лицо;

В) по телефону;

Г) в письменном виде.

15. В Вашем присутствии сделан комплимент, с которым Вы не согласны. Как поступить?

А) немедленно выразить несогласие и обязательно его аргументировать;

Б) пересилить себя и активно поддержать комплимент;

В) тактично промолчать.

16. Какой комплимент предпочтительнее: восторженный, многословный, скромный, или лаконичный?

А) восторженный и многословный;

Б) скромный и лаконичный.

17. Вы считаете, что мимика и жесты – это:

А) неконтролируемое выражение душевного состояния человека в данный конкретный момент;

Б) дополнение к речи;

В) предательское проявление Вашего подсознания.

18. Считаете ли Вы, что у женщин язык мимики и жестов более выразителен, чем у мужчин?

А) да;

Б) нет;

В) не знаю.

19. Как Вы здороваетесь с очень хорошими друзьями?

А) радостно кричите «Привет!»;

Б) сердечным рукопожатием;

В) Вы слегка обнимаете друг друга;

Г) приветствуете их сдержанным движением руки;

Д) целуете друг друга.

20. Какая мимика и какие жесты, по вашему мнению, означают во всем мире одно и то же (дайте три ответа)?

А) когда качают головой;

Б) когда кивают головой;

В) когда морщат нос;

Г) когда морщат лоб;

Д) когда подмигивают;

Е) когда улыбаются.

21. Какая часть тела «выразительнее» всего?

А) ступни;

Б) ноги;

В) руки;

Г) кисти рук;

Д) плечи.

22. Какая часть Вашего собственного лица наиболее выразительна, по вашему мнению (дайте два ответа)?

А) лоб;

Б) брови;

В) глаза;

Г) нос;

Д) губы;

Е) уголки рта.

23. Если кто-то, разговаривая или смеясь, часто прикрывает рот рукой, в Вашем представлении это означает, что:

А) ему есть что скрывать;

Б) у него некрасивые зубы;

В) он чего-то стыдится,

24. На что Вы, прежде всего, обращаете внимание в Вашем собеседнике?

А) на глаза;

Б) на рот;

В) на руки;

Г) на позу.

25. Если Ваш собеседник, разговаривая с Вами, отводит глаза, для Вас это признак...

А) нечестности;

Б) неуверенности в себе;

В) усталости.

26. Можно ли по внешнему виду узнать типичного преступника?

А) да;

Б) нет;

В) не знаю.

27. Мужчина заговаривает с женщиной. Он это делает потому, что...

А) первый шаг всегда делают именно мужчины;

Б) женщина неосознанно дает понять, что хотела бы, чтобы с ней заговорили;

В) он достаточно мужественен для того, чтобы рискнуть получить от ворот поворот.

28. У Вас сложилось впечатление, что слова человека не соответствуют тем «сигналам», которые можно уловить из его мимики и жестов. Чему Вы больше поверите?

А) словам;

Б) «сигналам»;

В) он вообще вызовет у Вас подозрение.

29. Можно ли контролировать свою мимику?

А) да;

Б) нет;

В) только отдельные ее элементы.

30. Когда Вы хотите понравиться, Вы «изъясняетесь» преимущественно...

А) глазами;

Б) руками;

В) словами.

31. Считаете ли Вы, что большинство наших жестов...

А) «подсмотрены» у кого-то и заучены;

Б) передаются из поколения в поколение;

В) заложены в нас от природы.

32. Если у человека борода, для Вас это признак...

А) мужественности;

Б) того, что человек хочет скрыть черты своего лица;

В) того, что этот тип слишком ленив, чтобы бриться.

33. Многие люди утверждают, что правая и левая стороны лица у них отличаются друг от друга. Вы согласны с этим?

А) да;

Б) нет;

В) только у пожилых людей.

2 этап

Второй этап включает задания, построенные по принципу «Заверши мысль». Для успешности в общении необходимо быть интересным собеседником с хорошим словарным запасом и чувством языка. На отдельных листках будут напечатаны мысли с пропущенным словом, которое нужно досказать:

1. Жизнь прекрасна настолько, насколько мы способны это ...(что сделать?)

2. Когда человек перестает верить в себя, он невольно начинает верить в ... (во что?)

3. Раскрывать себя необходимо в первую очередь для ...(кого?)

4. Из безвыходного положения выход обычно там же, где и ...(что?)

5. Тот, у кого бывают поражения, чаще всего и ...(что делает?)

6. Тот, кто борется, может проиграть, тот же, кто не борется, уже ...(что сделал?)
7. Познав себя, человек уже не остается тем ...(кем?)
8. У человека нет несчастий, потерь и поражений, кроме тех, которые он ...(что делает?)
9. Будьте внимательны к своим мыслям, ибо они начала ...(чего?)
10. Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует обращать ...(что?)
11. Жизнь более эффективно учит тех, кто ее ...(что делает?)
12. Повторять чужие слова – еще не значит понимать их ...(что?)
13. Неудачи нужны, ибо на их фоне мы сильнее радуемся ...(чему?)
14. Человек слабый рассматривает препятствия на своем пути как причину для того, чтобы ...(что сделать?)
15. Уверенность способна породить решимость ...(что делать?)
16. В гусенице можно увидеть гусеницу, а при желании ...(кого?)
17. Каждый из нас преуспевает ровно настолько, насколько решил быть ...(каким?)
18. Здоровый нищий может быть намного счастливей ...(кого?)
19. Если Вас воспринимают счастливым человеком, то Вы постепенно становитесь ...(каким?)
20. Полезнее всего те книги, которые больше других заставляют ...(что делать?)
21. Наши слабости нам уже не вредят, когда мы их ...(что?)
22. Девять десятых нашего успеха зависит от ...(чего?)

Правильные ответы:

1. понять
2. счастливый случай
3. самого себя
4. вход

5. побеждает
6. проиграл
7. кем был
8. признает
9. поступков
10. внимания
11. изучает
12. смысл
13. победам
14. остановиться
15. действовать
16. не родившуюся бабочку
17. преуспевающим
18. больного богача
19. таковым
20. думать
21. знаем
22. здоровья

3 этап

Понимаете ли вы мимику?

Наше общение не ограничивается речью: в нашем репертуаре имеются более замысловатые средства общения – невербальные. Допустим, вы спрашиваете у кого-нибудь, как у него дела, и слышите в ответ: «Спасибо, хорошо». Вы подсознательно не станете сразу же принимать эти слова за чистую монету. Вы проанализируете интонации голоса этого человека (оживленные они или монотонные), выражение лица (веселое или грустное), а также особенности языка его тела (открытые или закрытые позы и жесты). Невербальная информация может очень многое сказать об истинном смысле сказанных вам

слов, и, добавив невербальные «подсказки» к услышанным вами словам, вы сможете получить исчерпывающие сведения. Понимание и применение невербальной информации является очень важным для личного общения навыком, и это специфическое умение необходимо в некоторых профессиях: например, следователь, допрашивающий преступника, должен внимательно следить за языком тела последнего, с помощью которого можно его изобличить.

Невербальные сигналы не только помогут вам понимать окружающих, но и будут передавать им сведения о вас, поэтому если вы хотите, чтобы вас понимали, используйте ясные и недвусмысленные жесты и выражения лица.

Внимательно посмотрите на изображенные ниже выражения лица и определите, какой из указанных эмоций соответствует каждому из них: *стыд, удивление, тревога, отвращение, ревность*.

4 этап

Участникам вручаются планшеты с регистрационными листами и фломастер. Дается задание собрать как можно больше подписей в поддержку своей кандидатуры на номинацию «Гений общения».

Пример бланка:

Регистрационный лист поддержки финалиста конкурса «Гений общения»

	Ф И О	Школа, класс	подпись
.			
.			
.			

Лаборатория самопознания «Какой я в общении?»

Участникам предлагается ответить на вопросы экспресс-тестов, дорисовать какую-либо картинку, выбрать один рисунок из нескольких, по результатам дается доступная интерпретация теста. Стимульный материал, инструкции и интерпретации тестов даются в приложении. Для организации работы лаборатории добровольцы сначала самостоятельно проходят тесты и интерпретируют свои результаты, затем просматривают другие варианты ответов. Перед каждой методикой ставится табличка с названием теста. Методики с пошаговым алгоритмом можно давать для самостоятельного тестирования после предварительного объяснения, как проходить тест. Рисуночные тесты лучше объяснять и интерпретировать вместе с участником. Поэтому можно одному добровольцу давать один или несколько шаговых и один рисуночный тест.

Интерактивная станция «Подари радость общения»

Ведущий. Здравствуйте, меня зовут ..., а Вас? Я участник добровольческой команды «Вместе», занимаюсь пропагандой здорового образа жизни в Зеленограде. Сейчас начнет работать интерактивная игровая. Здесь Вы сможете познакомиться и пообщаться с новыми интересными людьми, узнаете несколько новых активных игр, которыми можно развлечь гостей.

Начнем?

Как Вы думаете, с чего начинается общение? Молодцы! Верно! Со знакомства! Значит, будем знакомиться!

(Все желающие собираются в круг и знакомятся друг с другом, называя имена по три рядом стоящих, затем хором все участники повторяют.)

Игра «Почтальон»

Участники берутся за руки. Выбирается водящий и становится в центре круга. Один из игроков «Почтальон» говорит: «Я посылаю письмо ... (и

называет имя любого из круга)» затем легко пожимает руку рядом стоящему слева или справа. Если водящий заметил передачу письма, он становится «Почтальоном», если нет, когда письмо дошло до адресата, адресат говорит: «Я получил письмо» и становится «Почтальоном».

Упражнение «Кто больше?»

Ведущий. Сейчас мы, ведущие, будем показывать вам примеры того, как здороваются разные люди и персонажи, а после того, как вы увидите, вам нужно будет за одну минуту поздороваться также с каждым вашим одноклассником и одноклассницей. Задание понятно? Давайте поздороваемся, используя традиционное рукопожатие (пожимаем руку); как Микки-Маусы (беремся за руки и соприкасаемся бедрами, затем меняем руки и снова соприкасаемся бедрами); по-французски (нежно гладим по коленке); как королевские особы (замираем в реверансе с поклоном напротив друг друга); по-русски (рукопожатие правыми, затем левыми руками, объятья, когда правая рука идет сверху, затем левая); как жители племени Юмба-Мамба (нежно пожимаем мочку уха друг друга).

Потом по команде ведущего участники объединяются по три, четыре, пять, шесть человек и общаются на предложенные темы, например: «В какую страну я хотел бы съездить? Какой мой любимый фрукт? Что я умею делать лучше всего? Моя любимая игра? Мой любимый вид отдыха? Какой подарок я хочу получить на день рождения? Моя любимая телепередача? Мой любимый вид спорта?».

Игра «Домино»

Любой участник выходит в круг и говорит о своих увлечениях, например: «С одной стороны я люблю кататься на горных лыжах, а с другой стороны я обожаю танцевать». Тот из круга, кто любит что-то из названного, выходит, берет под локоть первого игрока и говорит, например: «Я тоже люблю танцевать, а еще я люблю петь караоке», и так далее, пока все участники не объединятся в круг.

Все стоят в кругу. Ведущий предлагает поблагодарить друг друга за интересное общение, при этом сначала встретиться друг с другом глазами, затем подойти к кому-нибудь в кругу и сказать: «Благодарю тебя за интересное общение, мне особенно запомнилось, что ты ... Мне было интересно узнать о тебе ... Мне было приятно, что мы с тобой вместе любим ...». В ответ участник говорит: «Спасибо, мне тоже было очень приятно, что ты ...».

Обсуждаем, что понравилось, не понравилось, сколько было общего в интересах участников, а затем хором говорим фразу: «Вместе мы – сила!»

5. Акция-презентация «Говорящие привычки»

Цели:

- привлечение внимания к проблеме табакокурения;
- развитие ценности здорового образа жизни;
- осознание возможности замены вредной привычки на полезную;
- обобщение фактических знаний о последствиях табакокурения.

Необходимые материалы и оборудование: фотоаппарат. Видеокамера для съемок интервьюирования. Планшеты (по числу ведущих). Цветная бумага. Ножницы. Мягкая кнопка (Blue tags). Маркеры. Фломастеры. Волчок со стрелкой и тарелка с цифрами (можно взять юлу со стрелкой, цифры разместить на столе). Макеты: «Вредные привычки», «Полезные привычки».

Распечатанные таблички с названиями тестов. Распечатать бланки и тексты тестов.

Распечатанные буклеты по количеству предполагаемых участников:

- Буклет «Письмо курящей девушке» (Что ты не знаешь о табачной зависимости)

Распечатанные газеты «МЫ» по количеству предполагаемых участников:

- Выпуск «Здоровье» (см. Приложение).

Ведущий. Здравствуйте, мы рады приветствовать вас на нашей акции «Говорящие привычки». Сегодня вы сможете подумать о своих сильных сторонах, узнать ваши психологические особенности, вспомнить свои привычки, используя тесты, а также погадать на пачке и узнать, что вас ждет, если вы не будете отстаивать свои права некурящего человека или не откажетесь от курения. Также вы сможете узнать новую информацию о самой вредной привычке – курении, выбрать себе полезную привычку и заменить какую-нибудь ненужную привычку на полезную.

Ход работы:

1. Знакомство, заполнение ладошки (в середине ладошки пишется имя, на пальчиках – качества, которые помогают вам устоять от вредных привычек).

2. Продолжите предложения на облачках:

Полезно узнавать много интересного про ...

Полезно общаться с друзьями, потому что они ...

Вид спорта, которым я занимаюсь – это ...

Мои полезные привычки – это ...

Полезно для жизни быть ...

Когда я знаю, что делаю, что-то полезное для своего здоровья я ...

Полезная еда – это ...

Ходить в школу полезно, потому что там я ...

Полезно делать ...

Очень вредно ...

Вредно для жизни быть ...

Вредная еда – это ...

Я бываю вредным(ой), когда ...

Когда вредничаю у меня ...

Я не люблю вредных людей, потому что ...

Я против «вредных привычек», потому что ...

Когда я расстанусь с «вредными привычками», я ...

3. Узнайте свои психологические привычки с помощью тестов-заданий и ромашек на стенде (как изготовить ромашки см. в Акции-презентации «Я и другие Я»).

4. Погадайте (на пачке сигарет с заболеваниями), что вас ждет, если вы будете курить или будете пассивным курильщиком и не научитесь отстаивать свое право на чистый воздух (как изготовить пачку см. в Акции-презентации «Бросайте – сигарету, получите – конфету!»).

5. Покрутите волчок и посмотрите информацию на стенде о вредных и полезных привычках.

6. Выберите себе полезную привычку.

7. Возьмите листок и замените свою вредную привычку полезной

Примерный текст листка:

Я, (Ф.И.) _____ готов отказаться от
своей вредной
привычки _____ и приобрести
полезную
привычку _____

«__» _____ 20__ года _____ (подпись).

Мы дарим вам наши буклеты, газету, листочек с пожеланиями, мы желаем вам и вашей семье здоровья и счастья!

(Параллельно с акцией на стенде добровольцы могут проводить интервьюирование).

Текст интервьюирования:

Здравствуйте! У Вас найдется две минуты для интересного общения?
Меня зовут ...! А Вас?

Мы участники Зеленоградской добровольческой команды «Вместе мы – сила!».

Шесть лет мы занимаемся профилактикой зависимости от психоактивных веществ в школах нашего округа.

А сегодня на фестивале мы представляем нашу новую Акцию-презентацию «Говорящие привычки», узнать об этом подробнее Вы сможете у нашего стенда.

Здесь мы проводим опрос мнений людей разных поколений по интересующей нас теме «Привычки полезные и вредные». Эти материалы понадобятся нам для нового выпуска газеты.

Мы думаем о своем будущем и очень хотим, чтобы наши семьи были счастливыми, а наших детей проблема зависимости от ПАВ обошла стороной.

Ответьте, пожалуйста, на наши вопросы:

1. Все люди хотят быть здоровыми и успешными и то же самое желают своим детям. Почему тема «вредных привычек» всегда актуальна?
2. Почему вредные привычки с трудом искореняются?
3. Ваша вредная привычка улучшает Ваше здоровье? Делает Вас более счастливым, более успешным, более красивым?
4. Закончите предложение: «Я хочу расстаться с моей «вредной привычкой», так как она ...». Что Вы можете посоветовать детям, чтобы «вредные привычки» обошли их стороной?
5. Какие «полезные привычки» есть у Вас?

Спасибо за участие в нашем опросе, мы желаем Вам и Вашим близким здоровья и счастья!

Литература

1. *Артюхова И.С.* Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. – М., 2003.
2. *Данилин А., Данилина И., Тимофеева В.* Методические материалы и образцы упражнений курса профилактики аддиктивного поведения для средней школы «Программа независимого поведения». – М., 2006.
3. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии. – Спб., 2004.
4. *Маюров А.Н., Маюров Я.А.* Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух // Учебное пособие для ученика и учителя. – М., 2006.
5. *Рожков М.И., Ковальчук М.А.* Профилактика наркомании у подростков. – М., 2004.
6. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации. / Под ред. А.Ф.Шадурь. – Спб., 2005.
7. *Хажилина И.И.* Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии. – М., 2002.
8. *Шилова Т.А.* Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. – М., 2005.

Приложение 1

Буклет

Выбирай уверенность!

«Сначала поверь в себя сам, а потом в тебя поверят другие», — вот любимое выражение певицы Аллы Пугачевой.

Как известно, все познается в сравнении. Чтобы до конца понять, что же такое уверенность, нужно прежде разобраться с тем, что такое неуверенность. Отметим главные моменты.

Неуверенность:

- *вялость, слабость во всем теле, бледность;*
- *скованность движений, неестественность жестов, «закрытые» позы;*
- *нарушение ритма дыхания;*
- *голос тихий и робкий, заметное изменение тембра, интонационная бесцветность;*
- *речь невыразительная, отсутствуют четкие формулировки;*
- *враждебное восприятие мира, чрезмерная обидчивость, слезливость;*
- *ощущение собственной неполноценности, неловкости, вины;*
- *ощущение потери контроля над ситуацией.*

Уверенность:

- *легкость во всем теле;*
- *ощущение внутренней силы;*
- *непринужденность жестов и поз, грациозность движений;*
- *позитивное восприятие мира;*
- *эмоциональная окраска и образность речи;*
- *ощущение собственной значимости, гордость;*
- *ощущение полного контроля над ситуацией.*

Как певцу ставят голос, музыканту – руку, так и уверенность тоже «ставится» человеку в раннем возрасте. Если родители, учителя поддерживают в Вас чувство собственной значимости, ориентируют Вас на достижение успеха, хвалят, создают ситуации, в которых Вы ощущаете себя героем, тогда шансы вырасти уверенным человеком у Вас велики. В любом случае человек должен чувствовать, что он умеет что-то делать лучше других. Позитивный опыт укрепляет веру в себя, веру в свои силы.

Не случайно во всех устойчивых культурах такое значение придается постановке уверенности.

Шаманы северных и южных народов работают с животной силой. У них есть такое заклинание: «Я – весь мир, а весь мир – я». Ниндзя для укрепления внутренней силы используют мантры (специальные звукосочетания, по степени воздействия аналогичные молитвам, которые настраивают душу) и мудры (особые положения пальцев рук, символизирующие концентрацию силы и обретения сверхвозможностей).

В дзен-буддизме есть прием, позволяющий автоматически исправить настроение и вселить уверенность.

Сделайте глубокий вдох, на выдохе — улыбнитесь. Вдох, на выдохе — улыбка.

И так несколько раз до закрепления навыка, до автоматизма.

Добейтесь того, чтобы ваши глаза тоже освещались улыбкой.

Добро пожаловать в секретную лабораторию уверенности команды «Вместе мы – сила!»!

Упражнение №1. Разделите лист бумаги пополам. Справа напишите слова **неуверенности**, слева – слова **уверенности**. Как правило, слова неуверенности одни и те же для всех: «может быть», «не знаю», «сомневаюсь», «то ли получится, то ли нет», «неуверенность», «разорение», «неудача», «катастрофа», «провал». И не просто записывайте, а

прочувствуйте их. Очень важно выполнять это упражнение эмоционально. Включайте все свои эмоции, все свои внутренние силы.

Теперь на левой стороне запишите слова, которые вселяют в Вас **уверенность**, поднимают настроение. У многих людей они похожи: **«уверенность»**, **«сила»**, **«любовь»**, **«решительность»**, **«счастье»**, **«Я – сильный»**, **«Я – счастливый»**. Запишите другие слова, которые действуют на Вас позитивно. Включите все свои эмоциональные силы, **наполните свою душу уверенностью!** А затем возьмите красный фломастер и зачеркните слова неуверенности. Вычеркните их из своей жизни раз и навсегда!

С этой минуты **очень ответственно относитесь к словам**. Помните, что они играют в Вашей жизни важную роль. Как только вы избавитесь от слов неуверенности, Вы сможете победить саму неуверенность! Ваша **первая победа – это победа над словами!** Делайте это упражнение в кругу семьи, вместе с друзьями, одноклассниками! Наполняйте Вашу страницу слов **уверенности и будьте успешны!**

Упражнение №2. Это тренировка нашей веры! Самое главное научиться фокусировать свой мысленный взгляд на **хорошем**. Представьте, что вам предстоит важное выступление. У Вас появляются мрачные предположения и мысли: Вы все забудете, выйдя выступать, над Вами станут смеяться ваши сверстники, учитель будет рассержен и поставит «двойку». Но ведь нет никаких оснований думать, что случится что-то плохое!

Важно знать – **все образы, которые появляются в вашем сознании, - это Ваше будущее!**

Предлагаем научиться «выключать» плохие мысли и образы. Сядьте удобно. Закройте глаза. Вернитесь в прошлое. **Вспомните самый яркий, самый светлый день своей жизни. Вспомните день, когда Вы были абсолютно уверены в себе.** Вспомните, где Вы тогда находились, кто был рядом, какие запахи Вас окружали. Вспомните в деталях и красках, что происходило тогда. После того как **Вы наполнили свою душу уверенностью, мысленно увеличьте эту уверенность в 2 раза!** Постарайтесь продлить приятные

ощущения и воспоминания. Повторяйте это упражнение каждый день перед сном. **У Вас будет подниматься настроение.** Плохие мысли и страхи уйдут из Вашего подсознания. Вы наполните свой мозг **хорошими воспоминаниями.** Если мы сфокусированы на **позитивном,** представляем, что все у нас происходит лучшим образом – **все наши мечты сбудутся, нас ждут победы и успех.**

Упражнение №3. Это касается нашего физиологического состояния. Самый быстрый способ достичь уверенности – это изменить осанку, заставить себя дышать полной грудью. Расправьте плечи, выпрямите спину, поднимите подбородок, дышите глубоко! Подойдите к зеркалу, посмотрите на себя. Запомните, как Вы выглядите. Вернитесь в прошлое, где Вы были абсолютно уверены в себе. Теперь громко с чувством повторите слова, вселяющие уверенность: «Я уверен в себе!», «Я – сильный!», «Я – решительный!», «У меня все получается!»

Основные пути формирования уверенности:

- Осмысление жизненных и будущих профессиональных целей.
- Анализ возникающих конфликтов и ошибок с отработкой приемов их устранения и предупреждения в будущем.
- Адекватное поведение в различных ситуациях человеческого общения.
- Освоение и совершенствование будущего профессионального мастерства.
- Поддержание и укрепление здоровья и работоспособности.
- Создание и поддержание благоприятного внешнего облика, собственного имиджа.
- Освоение навыков самоконтроля и самопрезентации, четкого изложения своих мыслей.

Байка «Ветер и Солнце»

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и, наконец, решили помериться силами над путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

- Посмотри, - сказал Ветер, как я налечу на него: мигом сорву с него плащ. Сказал – и начал дуть, что было мочи. Но чем больше старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом. Проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж ветер и сам убедился, что плаща ему не сдернуть.

Солнце, видя бессилие соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полузамерзшего путешественника. Почувствовав тепло солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

- Видишь ли, сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, - лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом.

Подлинная уверенность в себе способствует: сохранению психофизиологических резервов и энергетических запасов организма человека; повышению эффективности любой деятельности; улучшению отношений с людьми; эффективному процессу принятия решений; сохранению психического и физического здоровья.

Воспользуйся этими знаниями и стань уверенной в себе и толерантной личностью.

Всегда готовы тебе помочь
в Центре психолого-медико-социального сопровождения
Тел. Доверия 8-499-717-24-55
в Центре «Дети улиц»
Тел. 8-499-734-02-59
в нарко-диспансере №10
Тел. 8-499-735-35-09

**И мы, команда добровольцев «ВМЕСТЕ»,
ждем тебя каждый вторник, четверг
в 16.00, в ЦПМСС
по адресу: корп. 1554**

**Составлено методистом
по психологии МЦ ЗелОУО
Григорьевой М.Ю. тел. 8-499-734-82-83, социальным педагогом ЦПМСС Железниковой Е.В.
тел. 8499-7385020 и командой «ВМЕСТЕ»
МЦ ЗелОУО + ЦПМСС + подростки + молодежь =
Зеленоградское Добровольческое Движение
«ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!»**

**ВЫБИРАЙ УВЕРЕННОСТЬ!
В ТВОИХ РУКАХ ЖИЗНЬ!**

(Секреты, которые давно известны психологам, могут стать компасом и вашей жизни!)

Приложение 2

Буклет

Мифы о наркотиках

Если в компании появился наркоман – это уже сигнал опасности. Но не думайте, что все наркоманы сразу предлагают наркотики. Некоторые, наоборот, делают вид, что запрещают: «Вы ещё молодые, что вы понимаете в жизни, вот подрастёте, потом, может быть...». Тем самым провоцируя желание доказать, что Вы уже взрослые. Именно отказ от наркотика, а не его применение – признак силы и взрослости! Заинтересованный в распространении наркотика человек обычно говорит:

- *Нет ничего страшного, если взять и смешать лекарства друг с другом.*

Употребление одновременно нескольких лекарств опасно! Смешение лекарств с разными нарковеществами, включая алкоголь, приводит к отравлению, смерти.

- *Табак в сигаретах не является наркотиком.*

Табак содержит никотин и является наркотиком, который вызывает зависимость.

- *Люди, которые употребляют наркотики, вредят лишь себе.*

Наркоманы наносят вред не только себе, но и окружающим. Более всего страдают близкие люди. Наркотик разрушает семьи, ради наркотика воруют, ради наркотика убивают.

- *На равное количество какого-либо наркотика все люди реагируют одинаково.*

Реакция на наркотик очень индивидуальна. Она зависит от общего состояния здоровья, веса, возраста, переносимости, способа приёма наркотика и даже мировоззрения. Взрослая доза будет слишком сильной и опасной для жизни детей и подростков.

- *Большинство лекарств безопасны.*

Даже общеупотребляемые лекарства (например, аспирин, снотворные средства) могут быть вредными для здоровья. Любое лекарство, если оно принимается неправильно или не по назначению врача, может быть опасным.

- *Пока человек не «колется», он не наркоман.*

Люди принимают наркотики разными способами. Зависимость возникает не от способа принятия наркотика, а от самого наркотического вещества.

- *Наркотики разрешают личные проблемы.*

У людей всегда есть проблемы, и обращение к наркотикам их не решает, а порождает новые. Проблемы решают не наркотики, а люди. А под влиянием

наркотиков личность окончательно утрачивает способность к адаптации и становится совершенно неспособной к решению жизненных проблем.

- *Нюхать клей не опасно.*

Нюхать клей смертельно опасно: первый раз может оказаться последним.

Каждый четвёртый погибший токсикоман-новичок нюхал «химию» впервые. Даже если ты здоров и молод, вдыхание токсичных веществ может вызвать удушье или остановку сердца.

- *В жизни всё нужно попробовать!*

Возможно, ты относишься к тем, кто с упорством маньяка гоняется за новыми ощущениями? Но почему нужно начинать именно с наркотиков? Может, попробовать прыгнуть с крыши? Или отрезать себе палец? Ведь интересно же, как живётся людям с отрезанными пальцами? А? Или может попробовать заразиться СПИДом и считать последние дни жизни в этом прекрасном мире?

А лучше отложи это мероприятие на свое 90-летие, а до того: научись управлять мотоциклом без помощи рук, съезди на сафари, прыгни с вышки с парашютом, займись альпинизмом, запишись в секцию цирковой акробатики или походи в каскадеры на Мосфильм. Финансовые затраты те же, удовольствия больше, и будет, что внукам рассказать. А может, для разнообразия, решишь сделать блестящую карьеру и уже начнёшь готовиться к поступлению в МГУ?! Или пойдёшь к нам в команду и начнёшь проводить тренировки с подростками?! Поверьте – это не менее экстремально и интересно!

- *Если один раз попробовать, то ничего страшного не произойдет.*

Все люди разные и на любое вещество реагируют по-разному. И если какой-нибудь человек попробовал наркотики и не «сел», это не значит, что тебе тоже повезет. По статистике, в 95% случаев за первым разом следует второй. Ведь все убеждены в своей уникальности и надеются, что законы человеческой физиологии на них никак не распространяются. Так что никто

из умерших и пока здравствующих наркоманов не собирался попадать в зависимость. Они просто «хотели попробовать».

- *Существуют «легкие» наркотики.*

Самое страшное в наркомании – психическая зависимость, а ее вызывают абсолютно все наркотики, включая так называемые «легкие». Организм человека рано или поздно привыкает, и «травы» перестают приносить такое же удовольствие, как раньше. Неудовлетворенный человек начинает искать что-то «потяжелее» и «пересаживается» на более сильные наркотики. Кроме того, все «легкие» наркотики при каждом употреблении вызывают повреждение головного мозга (марихуана снижает умственный потенциал: одна сигарета, выкуренная с марихуаной, нарушает память на 37 дней). Вначале они видны только психологам и психиатрам, но со временем все окружающие с удивлением замечают, что их знакомый превратился в скучного и сильно тормозящего человека. Доходит до того, что наркоман теряет интерес ко всему, что не имеет отношения к наркотикам. Психическую зависимость недооценивают из-за того, что она не так заметна, как «ломка». Но неужели судороги и понос – более серьезные последствия, чем многомесячная депрессия?

- *Одноразовые шприцы могут защитить от СПИДа.*

Самодельные наркотики производители часто «очищают» собственной кровью, в которой могут находиться все вирусы вместе взятые. Кроме того, у человека, попавшего в зависимость, как правило, не бывает лишних денег. Зачем тратить на шприцы, если на эти деньги можно купить еще наркотиков?

- *От наркотиков всегда бывает кайф.*

Некоторые, попробовав наркотик в первый раз, вообще не испытывают никаких приятных ощущений. Вместо того чтобы попасть в нирвану, они оказываются в санузле в обнимку с унитазом. Это нормальная защитная реакция особо крепких организмов на прием яда. Того, кто уверен, что он сможет испытывать кайф всегда, ждет большой облом. Через некоторое

время ощущения становятся все менее интенсивными. Кроме того, они сильно меняются. Людям с физической зависимостью наркотик просто позволяет держаться на ногах и избавляет от «ломки», не доставляя никакого удовольствия. А те, у кого пока есть только психическая зависимость, либо погружаются в затяжную депрессию, либо умирают от передозировки.

- *Если захотеть, можно в любой момент перестать принимать наркотики.*

Наркомания – хроническая болезнь. Психическая зависимость держится годами, даже если человек за это время ни разу не употреблял наркотики. Поэтому бывшие наркоманы, как бы давно они не «завязали», продолжают оставаться больными. Да и бывшее окружение постоянно напоминает о себе и пытается втянуть человека обратно. Но главная проблема в том, что из-за наркотиков у человека появляется множество психических нарушений. Он становится рассеянным, начинает медленнее соображать, у него ухудшается память. В общем, это уже совсем другой человек, который ничего не хочет менять в своей жизни, постепенно превращаясь в растение.

- *Наркотики раскрепощают творческий потенциал человека.*

История свидетельствуют, что те творческие личности, которые употребляли наркотики, в периоды наркотизации меньше всего творили.

- *Наркотики и преступность никак не связаны.*

Наркотики и преступность идут рука об руку. Под влиянием наркотика возможно совершение преступления, вплоть до насилия и убийства. Основные преступления наркоманов связаны с поиском наркотиков.

- *Наркотик помогает обрести смысл жизни, цель.*

Целеустремленность наркомана является ненормальной. Наркоман занят добычей денег на наркотик, планированием и совершением краж, покупкой и продажей наркотиков. Это лишь подобие смысла и цели. Вся энергия наркомана направлена на разрушение.

ВСЕГДА ГОТОВЫ ТЕБЕ ПОМОЧЬ

**в Центре психолого-медико-социального сопровождения
Телефон доверия 8-499-717-24-55**

**в Центре «Дети улиц»
Телефон 8-499-734-02-59**

ГОВОРЯТ, А ТЫ знаешь правду **ЧТО..** о НАРКОЗАВИСИМОСТИ?!

**в нарко-диспансере №10
Телефон 8-499-735-35-09**

**И мы, команда добровольцев «ВМЕСТЕ», ждем тебя каждый вторник, четверг в ЦПМСС
по адресу: корп. 1554**

**Составлено
Григорьевой М.Ю. , методистом
по психологии МЦ ЗелОУО, тел. 8-499-734-82-83,
Железниковой Е.В., социальным педагогом ЦПМСС, тел. 8-499-738-50-20
и командой добровольцев «ВМЕСТЕ»**

**МЦ ЗелОУО + ЦПМСС +
подростки + молодежь = Зеленоградское Добровольческое Движение
«ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!»**

Зеленоград

Приложение 3

Буклет

Выбора поведения в пользу толерантности

Сегодня у тебя есть уникальная возможность лучше понять себя и свои поступки, а также проанализировать свой типичный стиль поведения. Это позволит тебе в дальнейшем сознательно делать выбор собственного поведения и просчитывать его последствия.

Агрессивное поведение

Суть.

Вы защищаете свои личные права и выражения чувств, мыслей таким образом, что это становится неприемлемым и нарушает права другого человека. Превосходство достигается путем унижения других. Когда вам угрожают, вы атакуете.

Явное поведение.

Мне не важно, что ты чувствуешь. То, что важно для тебя, мне безразлично.

Скрытая мысль.

Я «сделаю» тебя до того, как это сделаешь ты. Я здесь номер один.

Подсознательное.

За агрессией скрыта глубокая неуверенность в себе.

Цель.

Доминировать, побеждать, заставить другого проигрывать и наказывать других.

Вербальные и невербальные характеристики.

- Вторжение в пространство других людей.
- Пронзительный, саркастический или снисходительный голос и взгляд.
- Родительские жесты.
- Угрозы.

- Прерывания.
- Оценивающие комментарии.

Выгода.

Другие делают то, что ты хочешь. Все идет так, как ты хочешь, и тебе нравится чувство человека, который сам управляет жизнью. Ты менее уязвим в среде, отличающейся борьбой, враждебностью и конкуренцией.

Расплата.

Агрессивное поведение создает врагов, которые могут развить страх и паранойю, делая твою жизнь невыносимой. Если вы контролируете то, что делают другие, это требует много усилий и энергии, не дает вам возможности расслабиться. Отношения обычно построены на негативных эмоциях и нестабильны. В скором времени обнаруживается, что вы не можете вести себя неагрессивно. Вы причиняете боль близким людям и страдаете от этого.

Пассивное поведение.

Суть.

Вы нарушаете ваши собственные права, так как не выражаете свои чувства, мысли, убеждения, а, следовательно, позволяете другим нарушать ваши права.

Пассивное или неуверенное поведение может также означать выражение мыслей и чувств в такой извиняющейся и скромной манере, что другие просто не обратят на них внимания. Пассивный человек позволяет другим распоряжаться собой. Неуверенные люди не позволяют своим потребностям получить преимущество над потребностями других. Они допускают, что другие принимают решения за них, даже если знают, что впоследствии будут об этом сожалеть. Они чувствуют себя беспомощными и бесправными.

Явное поведение.

Со мной все равно не считаются, поэтому можешь мной пользоваться. Мои чувства, потребности и мысли менее важны, чем твои.

Скрытая мысль.

Позаботьтесь обо мне и телепатически поймите мои чувства и потребности. Разве вы будете любить и уважать меня, если я буду ассертивным? Я должен защищать вас от боли.

Подсознательное.

За неуверенностью скрыт глубинный страх не соответствовать ожиданиям других.

Цель.

Умиротворить другого и избежать конфликта и неприятностей любой ценой.

Вербальные и невербальные характеристики.

- Позволить сложиться такой ситуации, когда события развиваются сами по себе.
- Ходить вокруг да около – не говорить о себе, о том, что в действительности имеешь в виду.
- Не к месту извиняться дрожащим голосом.
- Быть не четким. Избегать прямого взгляда.
- Избегать телесных контактов – отступать от других, сутулить плечи.
- Моргать или смеяться при выражении гнева.
- Прикрывать рот рукой.
- Использовать фразы: «Если это не будет слишком затруднительным для вас», «Но все равно делайте, что хотите».

Выгода.

Вы награждены за свою беззаветность. Если что-то пойдет не так, вы, как пассивный наблюдатель, не будете обвинены. Другие станут защищать вас и проявлять заботу. Вы избегаете, оттягиваете или скрываете конфликт, которого боитесь.

Расплата.

Если из-за недостатка ассертивности вы позволили отношениям развиваться не так, как вам хотелось бы, то изменить это очень сложно. Вы

ограничиваете себя, создав в глазах других представление о себе как о хорошем, мягком человеке, и не более того. Вы ограничиваете себя в проявлении искренних негативных эмоций (гнева, презрения и т.д.)

Вы страдаете от этого, рисуя по ночам в своем воображении картинки собственной уверенности и искренности, вновь и вновь переживаете психотравмирующие события, усугубляя собственную депрессию и негативную самооценку.

Уверенное поведение.

Суть.

Вы защищаете ваши собственные права, выражаете чувства и мысли прямо, честно и открыто средствами, предполагающими уважение к правам других. Уверенный (ассертивный) человек действует без ненужного беспокойства или чувства вины.

Он уважает себя и других и отвечает за свои действия и выбор. Он понимает свои собственные потребности и просит открыто и прямо о том, чего хочет. При отказе может грустить или быть разочарованным, но его самовосприятие не омрачается. Он не слишком полагается на одобрение других людей и чувствует безопасность и уверенность в самом себе. Ассертивные люди показывают другим, как они хотели бы, чтобы с ними обращались. Они самодостаточны.

Явное поведение.

Вот что я думаю. Вот что я чувствую. Вот как я оцениваю ситуацию. А как насчет вас? Если наши потребности конфликтуют, я, конечно же, готов рассмотреть различия и, возможно, буду готов к компромиссу.

Скрытая мысль.

Я не позволю тебе использовать меня? И не буду атаковать тебя за то, что ты такой, каков есть.

Цель: общаться ясно и прямо, как взрослый со взрослым.

Вербальные и невербальные характеристики.

- Активное слушание.
- Твердый, спокойный голос.
- Прямой контакт глазами.
- Прямая, сбалансированная, открытая позиция тела.
- Громкость голоса, подходящая к ситуации.
- Использование выражений: «Я», «Я люблю, я хочу», «Я не хочу», «Я не буду», «Мне нравится», «Мне не нравится».
- Фразы сотрудничества: «А что вы думаете по этому поводу?»
- Подчеркнутые утверждения заинтересованности: «Мне бы очень хотелось».

Выгода.

Чем больше вы отстаиваете себя и действуете в манере, которую уважаете, тем выше ваше самоуважение. Ваши шансы получить желаемое увеличиваются, если другие понимают, что вы хотите, и сознают то, что вы защищаете свои права и потребности. Если вы прямо выражаете свои эмоции негодования, то отрицательные эмоции не накапливаются. Не испытывая болезненного чувства застенчивости и тревоги и не тратя силы на самозащиту, вы можете видеть, слышать и любить с большей легкостью.

Расплата.

Друзья могут воспользоваться вашим самоутверждением и саботировать вновь приобретенную вами уверенность. Вы способны переформулировать ваши убеждения и пересмотреть ценности, сформировавшиеся с детства. Это может вызывать сопротивление. Помните: нет панацеи, гарантирующей ожидаемые результаты ваших усилий.

Надеемся, в этих описаниях ты легко узнал себя и своих друзей.

Уверены, что ты увидел положительные стороны ассертивности.

Воспользуйся этими знаниями и стань уверенной в себе и толерантной личностью.

Всегда готовы тебе помочь

в Центре психолого-медико-социального сопровождения

Тел. Доверия 8-499-717-24-55

в Центре «Дети улиц»

Тел. 8-499-734-02-59

в нарко-диспансере №10

Тел. 8-499-735-35-09

И мы, команда добровольцев «ВМЕСТЕ»

ждем тебя каждый вторник, четверг

в 16.00, в ЦПМСС

по адресу: корп. 1554

Проезд:

Остановка «Рынок»

Составлено методистом

по психологии МЦ ЗелОУО

Григорьевой М.Ю. тел. 8-499-734-82-83, социальным педагогом ЦПМСС Железниковой Е.В.

тел. 8499-7385020 и командой «ВМЕСТЕ»

МЦ ЗелОУО + ЦПМСС +

подростки + молодежь =

Зеленоградское Добровольческое Движение

«ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!»

**ПРАВДА О ПОВЕДЕНИИ
ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**

Приложение 4**Буклет****Скажи алкоголю нет!**

Задайте себе вопрос: «Действительно ли Вам это нужно – пить отравляющую жидкость не понятного содержания?»

Пиво, как и другие, алкоголь содержащие напитки – ЯД! Оно ОТРАВЛЯЕТ, РАЗРУШАЕТ, УБИВАЕТ!

Наиболее опасные для здоровья последствия употребления алкоголя:

- **Цирроз печени**
- **Рак**
- **Инсульт**
- **Инфаркт**
- **Разрушение головного мозга**
- **Отравление алкоголем**
- **Смерть**
- **Феминизация мужчин – ослабление мужских и развитие женских признаков, импотенция.**
- **Маскулинизация женщин – ослабление женских и развитие мужских признаков.**
- **Алкоголизм** (дети пьющих родителей спиваются в 4-5 раз быстрее, женщины спиваются в силу биологических причин намного быстрее мужчин).
- **Тюремный срок** (по данным органов охраны порядка, пьющие люди – виновники 75% убийств и покушений на убийства; 70% – умышленных тяжких телесных повреждений; 75% – изнасилований; более 80% грабежей и разбоев).

- **Осложнения беременности: выкидыши, патологии плода и дальнейшие нарушения развития ребенка.**

Мы, Зеленоградская добровольческая команда «ВМЕСТЕ», волнуемся о нашем будущем, о собственном здоровье и здоровье наших детей! Мы против алкогольной зависимости, потому что мы знаем, что

1. **Алкоголь** – затрудняет речь, ходьбу!
2. **Алкоголь** – приводит к нечеткому видению!
3. **Алкоголь** – нарушает координацию и замедляет реакцию!
4. **Алкоголь** – притупляет чувствительность, и люди идут на неоправданный риск!
5. **Алкоголь** – снижает внимание, нарушает память!
6. **Алкоголь** – снижает способность ясно мыслить и принимать решения!
7. **Алкоголь** – вызывает зависимость, приводит к алкоголизму, сокращает жизнь человека на 17-20 лет!
8. **Алкоголь** – является причиной появления раковых клеток, вызывает цирроз печени!
9. **Алкоголь** – является причиной смерти от отравления!
10. **Алкоголь** – причина насилия в семье, плохого обращения с детьми, а также причина многих преступлений, в том числе Дорожно-Транспортных Происшествий!
11. **Алкогольный** газированный коктейль – выводит кальций, зубы и кости разрушаются!
12. **Алкогольный** газированный коктейль – готовится из концентратов, раздражает слизистую желудка!
13. **Алкогольный** газированный коктейль – содержит консерванты, красящие вещества, ароматизаторы, которые вызывают аллергию!

Алкоголь приносит много вреда организму человека, возникает вопрос, а стоит ли хвататься за банку пива?

В нашей жизни, в окружающем мире, в окружающих нас людях мы можем найти множество других ощущений и они куда более разнообразны, приносят радость и удовольствие!!!



Наша команда проводила опрос москвичей. На вопрос «Как изменится Ваша жизнь, если Вы откажитесь от алкоголя?» нам отвечали:

Будет больше свободного времени!

Буду выносливее в спорте!

Улучшится здоровье!

Будет меньше проблем с милицией!

Стану добрее!

Из рта не будет противного запаха!

Мои глаза не будут красными!

Сохраню свою стройность!

Моя девушка будет довольна!

На утро не будет болеть голова!

Сохраню здоровыми печень и почки!

Мои родители будут рады!

**МЫ ПРИЗЫВАЕМ ВАС СКАЗАТЬ АЛКОГОЛЮ: «НЕТ!»
Всегда готовы тебе помочь**

**в Центре психолого-медико-социального сопровождения
Тел. Доверия 8499717-24-55**

**в Центре «Дети улиц»
Тел. 8499734-02-59**

**в нарко-диспансере №10
Тел. 8499735-35-09**

И мы, команда добровольцев «ВМЕСТЕ»,

**ждем тебя каждый вторник,
в 16.00, в ЦПМСС
по адресу: корп. 1554**

**Проезд:
Остановка «Рынок»**

**Составлено методистом
по психологии МЦ ЗелОУО
Григорьевой М.Ю. тел. 8499734-82-83, социальным педагогом ЦПМСС Железниковой Е.В.
тел. 84997385020 и командой «ВМЕСТЕ»**

**В результате употребления ПАВ (табак, алкоголь, наркотики)
у человека появляются проблемы в любой из сфер жизни
(тело, разум, эмоции, душа,
отношения с людьми)**

КТО делает ВЫБОР?

**Родители?
Друзья?
Школа?
Коллеги?
Ваши сверстники?**

А может, ВЫ САМИ?

**СКАЖИ АЛКОГОЛЮ
НЕТ!**

Задумайся о последствиях!

Прими ответственное решение!

Подари себе и своим детям счастливое будущее!

Зеленоград

МЦ ЗелОУО + ЦПМСС + подростки + молодежь =
Зеленоградское Добровольческое Движение
«ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!»

**ПРИСМОТРИСЬ!
УЖАСНИСЬ!
ОСТАНОВИСЬ!**

Буклет**ИНСТРУКЦИЯ К ЖИЗНИ**

Тебя не обеспечили инструкцией к жизни в момент твоего рождения. А если бы ты ее получил, то она выглядела бы примерно так:

1. Ты получаешь тело. Оно может тебе нравиться или не нравиться, но это единственное, что точно будет в твоём распоряжении до конца твоих дней.
2. Тебе придется учиться в школе под названием Жизнь на Планете Земля. Каждый человек и каждое событие – твой Универсальный Учитель.
3. Не существует ошибок, только уроки. Неудачи – неотъемлемая часть успеха. Жертв нет – только студенты.
4. Урок будет повторяться в разнообразнейших формах, пока не будет усвоен полностью. Если не усвоишь легкие уроки – они станут труднее. Когда усвоишь – перейдешь к следующему уроку.
5. Внешние проблемы – точное отражение твоего внутреннего состояния. Если изменишь свой внутренний мир – внешний мир также изменится для тебя. Боль – это способ, который Вселенная использует, чтобы привлечь твое внимание.
6. Ты поймешь, что урок усвоен, когда твое поведение изменится. Мудрость достигается практикой. Немного чего-то лучше, чем много ничего. (A little of something is better than a lot of nothing.)
7. Нет места лучше чем «здесь». «Там» ничуть не лучше чем «здесь». Когда твое «там» станет «здесь», ты получишь другое «там», которое опять будет казаться лучше, чем «здесь».
8. Другие – всего лишь твое отражение. Ты не можешь любить или ненавидеть то, что есть в других, если это не отражает твоих собственных качеств.
9. Жизнь мастерит раму, а картину пишешь ты. Если ты не возьмешь ответственность за написание картины, то за тебя ее напишут другие.

10. Ты получишь все, что захочешь. Ты подсознательно верно определишь, сколько энергии на что потратить и каких людей привлечь к себе. Следовательно, единственно верный способ определить, чего ты хочешь – это посмотреть на то, что ты уже имеешь.

11. В определении «правильного» и «неправильного» мораль – плохой помощник. Делай лучшее из возможного.

12. Все ответы находятся в тебе. Ты знаешь больше, чем написано в книгах. Все, что ты должен делать – смотреть в себя, слушать себя и доверять себе.

13. Ты забудешь обо всем этом. Ты вспомнишь об этом всегда, когда захочешь.

Взрослый человек понимает, что получить права на чтобы то ни было можно, только выполнив определенные обязанности. Из этого складывается жизнь.

Прав больше, чем обязанностей, только у ребенка. Малышу прощается многое из того, что не прощают **взрослому**. Если вы претендуете на подобную привилегию, значит, вы – ребенок, со всеми вытекающими отсюда последствиями и отношениями.

Мало претендовать на права **взрослого**, надо еще и брать на себя его обязанности.

Уметь выслушивать и считаться с мнением – главное условие общения с подростком.

Уметь выслушивать и считаться с мнением – главное условие общения с родителями.

БИЛЛЬ О ПРАВАХ РОДИТЕЛЕЙ

1. Сотрудничайте с нами. Не старайтесь быть инфантильнее, чем это есть на самом деле, разыгрывая беспомощность и глупость. Протяните нам руку

помощи и дайте понять, что мы можем расти вместе и что мы можем на вас рассчитывать.

2. Помните, что серьезная учеба означает серьезное дело.
3. Мы не были родителями изначально, мы стали родителями в момент вашего рождения. Поэтому наш родительский стаж равен вашему возрасту. Как родители мы ровесники вам и не меньше вашего нуждаемся в помощи и поддержке. От нас зависит, какими вы станете, но и от вас зависит, какие родители получатся из нас.
4. Мы постараемся свести до минимума наши требования и пореже употреблять «Ты должен». Но и вы постарайтесь развить в себе ответственность и, не дожидаясь требований, совершить акт доброй воли: «Давай я сделаю...»
5. Поймите, мы (взрослые) не менее вас способны на ошибки, и зачастую мы несостоятельны. Будьте великодушны и примите нашу способность падать.
6. Очень хотелось бы, чтобы вы не обижали нас своим невниманием, когда мы о вас заботимся. «Спасибо!» - это такой стимул!
7. Старайтесь принимать наши правила, даже если не совсем понимаете их. Мы действительно иногда знаем, что лучше.
8. Не всегда ждите ответа от нас. Постарайтесь сами проанализировать и понять вопрос. Понимание вопроса важнее, чем знание ответа.
9. Помните, что нам приятен ваш интерес к нашей деятельности. Взрослые не всегда консервативны, и вы сможете полюбить немало из того, что мы делаем.
10. Постарайтесь любить нас и тогда, когда мы ошибаемся. Родители – не Боги и не ангелы, хотя иногда и стараются ими казаться.
11. Не стоит механически брать с нас пример. Не копируйте нас, подходите к этому делу творчески, будьте самими собой.
12. Постарайтесь относиться к нам как к равным. Родители отнюдь не рабы своих детей; нам тоже нужна справедливость.

13. Мы тоже нуждаемся в отдыхе. Уважайте наших друзей, как мы уважаем ваших. Наши действия могут показаться вам бессмысленными, но мы имеем на них полное право.
14. Наш дом принадлежит нам ВСЕМ. Вещи, конечно, не столь важны, как люди, но постарайтесь научиться уважать вещи, которые высоко ценят другие.
15. Учитесь принимать собственные решения, а мы будем любить вас вне зависимости от того, мудрыми будут эти решения или нет.

Мы растем и развиваемся вместе с вами. Так давайте грести вместе и в одном направлении, иначе наша семейная лодка может запросто опрокинуться.



Марк Твен как-то раз получил письмо от молодого человека, в котором тот жаловался на то, что его отец совершенно не понимает его. «Потерпите! – ответил писатель юноше. – Когда мне было четырнадцать лет, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его. Но когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлен тем, насколько он поумнел».

**СМС ОТ БЫВШИХ
ПОДРОСТКОВ**

Составлено методистом
по психологии МЦ ЗелОУО

Зеленоград

Григорьевой М.Ю. тел. 8499-734-82-83, социальным педагогом ЦПМСС Железниковой Е.В.
тел. 84997385020 и командой «ВМЕСТЕ»

МЦ ЗелОУО + ЦПМСС + подростки + молодежь =
Зеленоградское Добровольческое Движение
«ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!»

Буклет
Понятие толерантности

1. Толерантность означает уважение, принятие и понимание наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности. Ей способствуют знания, открытость, общение и свобода мысли, совести и убеждений. Толерантность – это гармония в многообразии.
2. Толерантность – это не уступка, снисхождение или потворство. Толерантность – это, прежде всего, активное отношение, формируемое на основе признания универсальных прав и основных свобод человека.
3. Проявление толерантности не означает терпимого отношения к социальной несправедливости, отказа от своих или уступки чужим убеждениям. Это означает, что каждый волен придерживаться своих убеждений и признает такое же право за другими. Это также означает, что взгляды одного человека не могут быть навязаны другим.

В Зеленограде МОДНО быть толерантным! Тренируй с нами свои толерантные черты!

Испытание 1. При случайной ссоре (например, в переполненном транспорте или при столкновении с кем-нибудь на перемене) заставьте себя, независимо от того, правы вы или нет, спокойно произнести «виноват» или «извините», а затем замолчать, как бы ни унижал вас инициатор ссоры. Разглядывайте затылок впереди стоящего, потолок, вид в окне и т.д. С точки зрения окружающих, тот, кто молчит, ведет себя достойнее того, кто неистовствует, так что «публика» определенно станет на вашу сторону.

Не можете сдержаться? Это может означать, что вы либо чересчур вспыльчивы, либо слишком нервны. И то, и другое – помеха общению. Дайте

себе зарок: в течение месяца (или года) воспитывать у себя в подобных случаях хладнокровие и выдержку.

Испытание 2. Испытайте свое умение шутить в напряженной обстановке. Тому, кто в транспорте наваливается на вас корпусом, скажите с улыбкой: «Я смотрю, автобусы какие-то тесные стали делать». Интонацию этой реплики и свою мимику при ее произнесении надо заранее отрепетировать перед зеркалом. Проба имеет обратную связь: если взят верный тон, партнер, как правило, подхватывает шутку. Если реплика не удалась, либо партнер настроен особенно агрессивно, возникает ситуация, описанная в предыдущей пробе, и эту ситуацию вы можете использовать для тренировки хладнокровия.

Испытание 3. Заметив пожилого человека или женщину с ребенком, которым, как и вам, негде сесть в переполненном транспорте, наклонитесь к сидящему поблизости молодому пассажиру с негромкими словами: «Обратите внимание – его (ее) надо бы усадить...» На поучающий и требовательный тон этих слов партнер, скорее всего, даст негативную реакцию (даже если он вообще человек отзывчивый), поэтому ваша реплика должна быть хорошо отрепетирована. Если вас не послушались, значит, вы злоупотребляете «родительской» позицией либо, наоборот, выбрали заискивающий тон. Конечно, дело иногда просто в невоспитанности партнера, но это не освобождает вас от тренировки эффективного обращения к кому-либо с просьбой.

Испытание 4. Присмотритесь к тому, как работает какой-либо незнакомый человек, и выскажите ему свое одобрение. Например, продавщице, быстро и умело режущей сыр, скажите с улыбкой: «Ловко у вас получается...». Не можете решиться? Должно быть, вы склонны к формальному общению вместо эмоционального взаимодействия с партнером. Тон вашего одобрения

должен быть не покровительственным, а дружелюбным и чуть завистливым (мне бы, мол, так уметь). Проба имеет обратную связь: на покровительственно-снисходительные нотки вам ответят кривой усмешкой, неприязненным взглядом или грубостью. Отсюда вывод: необходимо упражняться дальше.

Испытание 5. В общении с приятелями испытайте свое умение чуть-чуть дурачиться. Например, вам предлагают: «Пойдем в кино?», а вы, напустив на себя важный вид, отвечаете: «Это надо всесторонне обдумать. Зайдите завтра». Если собеседник выразит вам свое негодование, перестаньте паясничать и ответьте в серьез. Наша задача, чтобы партнер не обиделся, а вы тем самым выиграете небольшую паузу перед своим ответом в трудном диалоге. За время паузы собеседник проверяет себя: так ли уж ему требуется то, о чем он просит; у вас же за эти секунды складывается в голове наилучшая формулировка отказа, он прозвучит не обидно – приветливо и спокойно. (Людей обижает не столько отказ, сколько раздраженный, враждебный тон отказа.) Если эта проба у вас не получается, вы, скорее всего, не умеете ответить «нет», не обижая, а значит, вынуждены идти на поводу у других (в частности у манипуляторов).

Другой вариант пробы на владение ситуацией: беседа с приятелем на тему, не слишком важную для вас обоих, взгляните на часы и непринужденно скажите: «Извини, тороплюсь, договорим в следующий раз». С этими словами немедленно удалитесь.

Испытание 6. Проанализируйте свой круг общения. Согласно древней мудрости, подлинное постижение душевной жизни других доступно лишь тому, кто связан приятельскими узами (именно приятельскими, а не должностными или семейными) одновременно хотя бы с одним: а) ровесником, б) человеком помоложе, в) значительно моложе, г) ребенком, д) человеком постарше, е) значительно старше, ж) стариком (или пожилой

женщиной). Эту простую, но психологически глубокую истину, как ни печально, многим приходится открывать для себя заново. Неспособность поддерживать приятельские отношения, например, с подростком или со стариком может говорить о косности и узости вашей настроенности на других, что, пожалуй, делает вас не слишком интересным собеседником в каких то ситуациях.

Чувствовать, думать, любить, как другие,

Сердцем, умея понять солидарность.

Напрочь отбросить – "Они не такие",

Этому учит нас толерантность.

Воспользуйся этими знаниями и стань уверенной в себе и толерантной личностью.

**Всегда готовы тебе помочь
в Центре психолого-медико-социального сопровождения
Тел. доверия 8-499-717-24-55
в Центре «Дети улиц»
Тел. 8-495-534-02-59
в нарко-диспансере №10
Тел. 8-495-535-35-09
И мы, команда добровольцев «ВМЕСТЕ»,
ждем тебя каждый вторник, четверг
в 16.00, в ЦПМСС
по адресу: корп. 1554
Проезд:
Остановка «Рынок»**

**Составлено методистом
по психологии МЦ ЗелОУО
Григорьевой М.Ю. тел. 8-499-734-82-83, социальным педагогом ЦПМСС Железниковой Е.В.
тел. 8499-7385020 и командой «ВМЕСТЕ»**

**МЦ ЗелОУО + ЦПМСС + подростки + молодежь =
Зеленоградское Добровольческое Движение
«ВМЕСТЕ МЫ - СИЛА!»**

ТОЛЕРАНТНОСТЬ- НАШ ВЫБОР

(Секреты, которые давно известны психологам, могут стать компасом и вашей жизни!)

Приложение 7

Буклет

Точка невозврата (последствия наркопотребления)

Такими темпами через 50 лет в России население уменьшится на 1/3.

Каждые 5 минут в России на одного наркомана становится больше!

Ежедневно от наркотиков погибают 190 человек.

В год Россия теряет около 70 тысяч своих граждан.

Около 6 миллионов человек в России употребляют наркотики.

С первого укола формируется психическая зависимость от героина в 55% случаев у юношей и 82% у девушек.

Около 80% употребляющих наркотики заражены ВИЧ, СПИДом, гепатитом.

За последние два года было совершено более 80 тысяч преступлений, связанных с употреблением наркотиков и их незаконным оборотом.

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!!!

Иногда наши друзья попадают в беду, с которой не могут справиться сами. Очень часто они говорят, что могут бросить в любую минуту, как только захотят. Даже себе они боятся признаться, что уже попали в зависимость от наркотиков!

Вот признаки, по которым можно понять, что человек употребляет наркотические или токсические вещества:

Беспричинное возбуждение, апатия, вялость.

Нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и потеря внимания.

Частая и необоснованная смена настроения.

Уход от общения с близкими людьми.

Самоизоляция, потеря интереса к увлечениям, которые были раньше.

Пропажа из дома ценностей.

Частое вранье, лживость, изворотливость.

Расширенные или суженные зрачки.

Замедленная и несвязная речь, заторможенность.

Покрасневшие или мутные глаза, дрожание рук.

Быстрая и путаная речь.

Учащенный пульс, усиление сердцебиения.

Бледный цвет лица, резкое истощение.

Желтушность кожи.

Следы от уколов, пачки неизвестных лекарств.

Галлюцинации, тревожность, беспокойство, бессонница.

Сильное утомление, депрессия, головные боли.

Судороги, лихорадка, сведение челюстей.

Если ВЫ или ВАШИ друзья попали в беду, помните, что есть люди, готовые вам помочь! С этой бедой не справиться в одиночку, обращайтесь за помощью!

Виды профессиональной деятельности, на которые распространяются ограничения для больных алкоголизмом и наркоманией

- водители авто и мототранспортных средств, судоводители и летный состав
- работа в силовых структурах (ФСБ, МВД, ГИБДД)
- военизированная охрана, инкассация и т.д.
- пожарная охрана
- работа во взрывоопасных и пожароопасных производствах
- газо- и горноспасательные службы
- скорая медицинская помощь
- производство и изготовление лекарственных препаратов
- нефтедобыча и газодобыча, их переработка
- обслуживание электроустановок от 127В

Напомним, что...

УК РФ (Уголовный кодекс Российской Федерации) (статья 20) определяет, что «уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления **16-летнего** возраста».

При этом в **УК (статья 15)** сформулированы категории преступлений, которые, в зависимости от характера и степени общественной опасности деяния, подразделяются на преступления небольшой тяжести, средней тяжести, тяжкие преступления и особо тяжкие.

Хранение, сбыт и потребление наркотиков относится к категории тяжких преступлений.

*В свою очередь, **статья 229 УК РФ** гласит, что уголовной ответственности подлежат лица, достигшие ко времени совершения преступления **четырнадцатилетнего** возраста, за совершение ими тяжких преступлений, в том числе - хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ.*

*Подростки в возрасте **от 10 лет**, систематически попадающие при распитии спиртных напитков, хранении, перевозке или потреблении наркотиков могут быть направлены в специальные школы для детей и подростков, нуждающихся в особых условиях воспитания, – закрытые образовательные учреждения-интернаты, расположенные **не всегда по месту жительства подростка.***

Это твой ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР:

1. Просто скажи «Нет». Сделай это просто для себя. Ты не должен объяснять всем свои причины.
2. Назови причину. Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: «Моё здоровье мне дороже!», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».
3. Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или отстоять свои права.
4. Избегай ситуации. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.
5. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики, пить спиртное.

6. Ищи себя! Пробуй свои силы в спорте, в творчестве и т.д. Это поможет тебе в будущем легче и успешнее определиться в выборе профессии. Совершенствуй свои знания в изучении языков, владении компьютером, учись общаться и получать удовольствие от жизни!

**Пусть ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА,
МОЛОДОСТЬ и УСПЕХ
будут всегда с тобой!**

«АГИТПУНКТ»

Притча

Один человек умер, и Господь сказал ему:

- Так и быть, выбирай сам, в рай пойдешь или в ад.

Пошел человек в рай. Смотрит, там хоть и красиво, и люди добрые и приветливые, но никто не курит, пьяных не видно, не привык он к такой жизни. Думает: «Пожалуй, скучно мне тут будет. Пойду, посмотрю, что в аду делается».

Приходит к дверям ада, заглядывает – а там застолье: люди пьют, курят, сквернословят, анекдоты рассказывают, смеются, колются... Вот, думает, это по мне. Я и на земле любил так жить, и тут буду жить также.

Возвращается к Богу и говорит:

- Господи, я выбрал: пойду в ад.

- Ну, иди.

Пришел человек в ад, только порог переступил, а бесы его хватить – и на сковородку. Он кричит возмущенно:

- Что такое? Почему на сковородку? А где вино, где табак?.. Я же видел: тут были вино и табак...

Тогда бесы ему говорят:

- То, что ты видел, это был только агитационный пункт, пропаганда.

Тебе могут предложить наркотики!

***При этом тебя будут убеждать, что ты почувствуешь себя хорошо,
станешь более общительным, и что "только один раз"***

не принесет вреда. ЭТО ЛОЖЬ!

***Даже однократный прием наркотиков нанесет огромный вред здоровью и
может убить тебя!***

ТВОЙ ВЫБОР СЕЙЧАС ОПРЕДЕЛЯЕТ, КАК СЛОЖИТСЯ ВСЯ ТВОЯ ЖИЗНЬ!

Всегда готовы тебе помочь

в Центре психолого-медико-социального сопровождения

Тел. доверия 8-499-717-24-55

в Центре «Дети улиц»

Тел. 8-499-734-02-59

в наркодиспансере №10

ТОЧКА

НЕВОЗВРАТА!

Тел. 8-495-535-35-09

И мы, команда добровольцев «ВМЕСТЕ»,

ждем тебя каждый вторник, четверг

**Что ТЫ должен знать о
НАРКОЗАВИСИМОСТИ!**

**в 16.00, в ЦПМСС
по адресу: корп. 1554**

**Проезд:
Остановка «Рынок»**

Зеленоград

**Составлено методистом
по психологии МЦ ЗелОУО
Григорьевой М.Ю. 8-499-734-82-83, социальным педагогом ЦПМСС Железниковой Е.В.
тел. 8-499-738-50-20
и командой «ВМЕСТЕ»**

**МЦ ЗелОУО + ЦПМСС +
подростки + молодежь = Зеленоградское Добровольческое Движение
«ВМЕСТЕ МЫ - СИЛА!»**

Приложение 8

Буклет

Шпаргалка для родителей

Общение в семье занимает центральное место в жизни человека. Именно это общение приносит максимально удовлетворение, чувство комфорта, радость и ощущение полноценности жизни. Нарушение процесса семейного общения может привести к непредсказуемым последствиям.

Подростковый возраст — время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость.

Существуют так называемые «семейные ловушки», попав в которые мы, взрослые можем спровоцировать наших близких на обиды, ссоры и даже на начало употребления психоактивных веществ.

Ловушка 1. Никогда не сидеть за одним столом всей семьей.

Мы часто отодвигаем совместные трапезы, оправдывая себя нехваткой времени. Однако именно они создают в семье ощущение единства.

Ловушка 2. Никогда не организовывать семейные поездки, которых дети ждали бы с нетерпением.

Совместный отдых – еще один способ почувствовать единство и сплоченность в семье. Сходите вместе в кино, в театр, в цирк, посетите зоопарк, концерт, выставку, просто прогуляйтесь все вместе в парке. А затем обязательно поделитесь впечатлениями об увиденном. Старайтесь быть искренними и, самое главное, внимательно слушайте, о чем говорят вам любимые люди, на что обращают внимание, что для них ценно. Уважайте мнение друг друга, позволяйте себе не согласиться, но не опровергайте. Покажите, что для вас важно их мнение, и они имеют право думать иначе, чем вы.

Фотографируйтесь вместе и всей семьей просматривайте альбомы счастливых моментов вашей жизни.

Ловушка 3. Обращаться к детям, а не говорить с ними, никогда не слушать.

Ребенок нуждается в диалоге! Когда ребенок рассказывает вам что-то, не торопитесь давать совета, молча выслушайте его, переспросите, правильно ли вы его поняли, поблагодарите за открытость и доверие.

Ловушка 4. Никогда не давать ребенку ошибаться, решать за него.

Каждый поступок – бесценный опыт, и, если не позволить ребенку ошибаться в малом, он не научится самостоятельно принимать решения и справляться с трудностями. Набивая шишки, дети усваивают естественный закон жизни – закон следствия. Совершив неверный шаг, ребенок столкнется с результатом своих действий – ответственностью.

Ловушка 5. Дарить подарки только на праздники и за что-то.

Поощряя детей за пятерки, выигранные олимпиады, уборку, помощь на кухне и т.д., мы стимулируем их к росту и новым победам. Но вместе с тем

ребенок понимает: любят его за что-то и, чтобы получить желаемую порцию любви, надо «быть хорошим».

Ловушка 6. Говорить: «Если я узнаю, что ты употребляешь, я убью тебя» или «Если напьешься, не знаю, что я с тобой сделаю....»

Важно, чтобы ребенок чувствовал в вашем лице поддержку, а не угрозу. От этого зависит, придет он со своей проблемой домой или же будет скрывать, пока беда не станет очевидной. Не бойтесь обсуждать с ребенком тему зависимостей, если он не получит достоверную информацию от вас, то может пойти искать ее в другом месте.

Ловушка 7. Делать за него, а не вместе с ним.

Выполняя за ребенка повседневные обязанности, вы привязываете его к себе и неосознанно нарабатываете установку, что всегда есть кто-то, кто сделает работу вместо него. Позвольте ему участвовать в делах семьи, и тогда он будет ценить дом, в котором живет. Так ребенок будет учиться самостоятельности и ответственности. Со временем он сам будет успешно справляться с делами, которые вы делали вместе.

Ловушка 8. В воспитании ребенка руководствоваться принципом: «Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю»

Политика двойных стандартов – отличный способ испортить отношения с ребенком. Когда родители позволяют себе кричать друг на друга или на ребенка, но при этом запрещают ребенку повышать голос, он находится в смятении: он видит одно, а слышит другое. А иногда курящие родители, запрещая курить ребенку, говорят: «Тебе нельзя курить! Ты еще маленький!». Но скажите, какой ребенок не мечтает стать взрослым? В его голове рождается миф: курить – значит быть взрослым. Как вы думаете, что сделает ребенок?

Ловушка 9. Применять насилие.

Этот пункт, казалось бы, можно и не обсуждать. Но все же родителям иногда бывает трудно преодолеть чувство агрессии к ребенку. В такие моменты постарайтесь задуматься о последствиях. Во-первых, агрессия

всегда порождает агрессию, следовательно, вы не только не добьетесь этим желаемого поведения, но и спровоцируете ребенка на признание авторитета силы. Во-вторых, насилие порождает в нем букет чувств: обиды, стыда, злости, бессилия, несправедливости и вины. Кроме того, ребенок узнает, что можно безнаказанно наносить другому вред, а также, что подвергаться такому обращению со стороны другого члена семьи – в порядке вещей. Если такие уроки усвоены в детстве, то впоследствии они могут быть с легкостью перенесены во взрослые отношения

Мудрый старик учил своего внука:

- В каждом человеке идет борьба двух волков. Черный волк – это зависть, ревность, сожаление, эгоизм, ложь, амбиции, война... Белый волк – мир, любовь, надежда, доброта, верность, истина...

- А какой волк в конце концов побеждает? – спросил внук.

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Пусть в ваших душах всегда побеждает Белый волк!

Родители!

• Будьте великодушны: помогите своим детям найти с вами общий язык.

• Любите друг друга. Не стесняйтесь говорить об этом, научитесь выражать свою любовь словами.

БИЛЛЬ О ПРАВАХ ДЕТЕЙ

1. Не делайте нам замечаний по пустякам. Дайте нам возможность самим принимать решения в вопросах, которые не связаны непосредственно с охраной нашего или вашего здоровья и жизни.
2. Не подвергайте мелочному контролю всю нашу жизнь.

3. Дайте нам возможность самим убедиться в неправомерности некоторых наших решений и поступков.
4. Не вмешивайтесь в наши взаимоотношения со сверстниками. Не указывайте, с кем нам можно дружить, а с кем нельзя.
5. Уважайте наши вкусы, критикуя их, делайте это тактично.
6. Избегайте оскорбительных реплик в адрес наших кумиров.
7. Относитесь серьезно и уважительно к нашим увлечениям, какими бы бессмысленными они вам ни казались.
8. Выслушивайте нас до конца, даже если вы поняли суть вопроса с первой фразы.
9. Интересуйтесь нашими проблемами, а не только успеваемостью.
10. Уделяйте больше внимания общению с нами. Но общению на равных, как друзья.
11. Избегайте нотаций.
12. Не используйте в общении с нами слово «должен». Состояние должника тягостно для человека, оно вызывает чувство неприязни к тому, у кого одолжил, и желание поскорее рассчитаться.
13. Разговаривайте с нами на любые темы. Избегайте выражений: «Подрастешь – поймешь», «Мал еще», «Молоко на губах не обсохло, а туда же».
14. Относитесь к нам как к равным.
15. Не упрекайте нас за сделанное вами добро.
16. Не создавайте у нас впечатление, что вещи для вас значат больше, чем мы.
17. Прощайте нам нашу несдержанность, вспыльчивость, резкость.

P.S. МЫ ВАС ЛЮБИМ!

**Составлено методистом
по психологии МЦ ЗелОУО**

Зеленоград

**Григорьевой М.Ю. тел. 8499-734-82-83, социальным педагогом ЦПМСС Железниковой Е.В.
тел. 84997385020 и командой «ВМЕСТЕ»**

МЦ ЗелОУО + ЦПМСС + подростки + молодежь =
Зеленоградское Добровольческое Движение
«ВМЕСТЕ МЫ - СИЛА!»



**(Только для
родителей!)**

Приложение 9

Буклет

Как противостоять давлению

Давление – это попытки заставить с помощью силы или влияния другого человека что-то сделать, не объясняя причин. При этом могут использоваться разные виды давлений: угрозы, лесть, обман, ссылка на других людей, уговоры, шантаж, насмешка и т.д.

Особенно трудно сопротивляться групповому давлению, так как мы все хотим, чтобы группа нас принимала. Однако уважающий себя человек может соглашаться делать то, что считает правильным, и отказываться делать что-то вредное, опасное, то, что считает не правильным.

Потому что **каждый человек имеет права:**

1. Право самому оценивать собственное поведение, мысли и чувства и отвечать за них.
2. Право не оправдываться и не объяснять другим свои поступки.
3. Право быть одному.
4. Право отказывать в ответ на просьбу, не испытывая чувства вины, и самому решать, хочет ли он брать на себя ответственность за решение чужих проблем.
5. Право просить то, чего хочет.
6. Право требовать то, на что он имеет право.
7. Право делать ошибки и отвечать за них.
8. Право менять свое мнение.
9. Право что-то не знать, принимать нелогичные решения, не быть совершенством.

Существуют различные способы отказа:

- сказать «Нет», не споря и не объясняя причин, на все уговоры продолжать отвечать «Нет»;
- объяснить причины отказа;
- предлагать делать что-то другое;
- уйти и не участвовать в нежелательном действии;
- попытаться убедить и других отказаться от нежелательного действия.

Прежде чем отвечать «Нет», надо:

- оценить, соответствует ли предлагаемое действие вашим желаниям, интересам, убеждениям;
- оценить последствия действия;
- оценить последствия отказа;
- выбрать в соответствии с этим свое решение и отстаивать его.

Как сказать «Нет!»

1. Не шепчите и не бубните, говорите с нормальной громкостью.
2. Не смотрите в сторону, когда говорите с человеком, не смотрите в пол. Глядите ему прямо в глаза.
3. Не улыбайтесь, если хотите, чтобы ваши слова серьезно восприняли.
4. Когда смотрите на человека мысленно нарисуйте треугольник «глаза-лоб» и не опускайте свои глаза ниже данного треугольника.
5. Держите правильную дистанцию. Стойте подальше, если вы не хотите соглашаться.

Если необходимо, сделайте шаг назад или отклонитесь назад корпусом.

6. Восстановите дыхание: сделайте глубокий вдох, пока считаете до четырех, задержите дыхание и сосчитайте до четырех, выдыхайте, пока считаете до четырех. Повторите 3-5 раз.

Примеры способов сказать «Нет»

1. «Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями»
2. Поделись чем-то съестным с тем, кто курит.
3. Извинись, скажи, что тебе надо уходить.
4. «У меня нет на это лишнего времени!»
5. «Нет, спасибо, я сейчас не хочу!»
6. «Я и без этого превосходно себя чувствую»
7. «Это мне ничего не дает»
8. «Я хочу быть здоровым»
9. «Мой парень (девушка) против курения»
10. «Я хочу, чтобы у меня были здоровые дети!»
11. «У меня на сигареты аллергия!»
12. «Я пробовал, мне не понравилось»
13. «Мне не нравится вкус сигарет!»
14. «Я хочу иметь здоровый внешний вид!»
15. «Курение мешает мне заниматься спортом!»

- 16.«Я найду, на что потратить свои деньги!»
- 17.«Это уже не модно!»
- 18.«Табачный дым придаст дурной запах моей одежде»

Всегда готовы тебе помочь

**в Центре психолого-медико-социального сопровождения
Тел. доверия 8-499-717-24-55**

**в Центре «Дети улиц»
Тел. 8-499-734-02-59**

**в наркодиспансере №10
Тел. 8-499-735-35-09**

И мы, команда добровольцев «ВМЕСТЕ»

**ждем тебя каждый вторник, четверг
в 16.00, в ЦПМСС
по адресу: корп. 1554**

**Проезд:
Остановка «Рынок»**

**Составлено методистом
по психологии МЦ ЗелОУО
Григорьевой М.Ю. тел. 8-499-734-82-83, социальным педагогом ЦПМСС Железниковой Е.В.
тел. 8-499-738-50-20 и командой «ВМЕСТЕ»**

**В результате употребления ПАВ (табак, алкоголь, наркотики)
у человека появляются проблемы в любой из сфер жизни
(тело, разум, эмоции, душа,
отношения с людьми)**

**КАК
ПРОТИВОСТОЯТЬ
ДАВЛЕНИЮ
ДРУГИХ**

КТО делает ВЫБОР?

Родители?
Друзья?
Школа?
Твои сверстники?

КАК СКАЗАТЬ "НЕТ"

А может, ТЫ САМ?

Способен ли ты сказать «НЕТ», даже когда это трудно?

**ТОЛЬКО ТЫ МОЖЕШЬ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ, ЕСЛИ
ТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЭТОГО ХОЧЕШЬ**

Приложение 10

Выпуски газеты «МЫ»