

к программе «Развитие жизненных ценностей и социальной ответственности детей,
подростков и юношества». (Чехонина Л.П.)

Анкета (первичная/итоговая)

Пол _____

Возраст _____

вопросы	До программы	Что изменилось после программы?
<p>1. Легко ли ты вступаешь в контакт с людьми, или испытываешь затруднения?</p> <p>- Считаю себя общительным.</p> <p>- Сам(а) не навязываюсь, но если подойдут, могу пообщаться.</p> <p>- Считаю, что совсем не умею общаться с другими людьми.</p> <p>_____</p>		
<p>2. Умеешь ли ты договариваться с другими людьми? (умею, не знаю, не умею)</p>		
<p>3. Умеешь ли ты ограничивать нежелательное общение, Можешь ли ты сказать «нет» давлению других людей? (Да умею, не совсем, совсем не получается)</p>		
<p>4. Умеешь ли ты справляться с конфликтами?</p> <p>- в школе (да, нет, не всегда) Почему? _____</p> <p>- дома (да, нет, не всегда) Почему? _____</p> <p>- в Интернете (да, нет, не всегда) Почему? _____</p> <p>- с друзьями (да, нет, не всегда) почему? _____</p> <p>- с чужими людьми (да, нет, не всегда) почему? _____</p>		
<p>5. Легко ли ты справляешься в ситуации, когда надо сделать какой-то важный для себя выбор?</p> <p>- Считаю, что могу быстро делать самостоятельный выбор</p> <p>- При выборе ориентируюсь на мнение авторитетных (друзей, родителей, учителей)</p> <p>- Кто виноват, если выбор, который ты сделал, не привел к положительному результату?</p> <p>_____</p>		
<p>6. На твой взгляд, в каком возрасте человек чаще всего задумывается о ценности жизни?</p> <p>_____</p>		
<p>7. Какое у тебя обычно настроение?</p> <p>- дома (хорошее, нормальное, плохое) Почему?</p> <p>- на учёбе (хорошее, нормальное, плохое) почему?</p> <p>- в Интернете (хорошее, нормальное, плохое) почему?</p> <p>- в кружке, на секции (хорошее, нормальное, плохое) почему?</p> <p>Есть ли то место, где твое настроение обычно самое хорошее? _____</p> <p>А место, где твое настроение обычно плохое? Почему?</p>		

8. Сколько времени ты можешь прожить без Интернета?		
9. Как бы ты отнесся к тому, что рядом с тобой будет жить человек: - с инвалидностью (хорошо, нормально, плохо) - другой национальности (хорошо, нормально, плохо) - ВИЧ инфицированный (хорошо, нормально, плохо) - с алкогольной зависимостью (хорошо, нормально, плохо) - депутат законодательного собрания (хорошо, нормально, плохо) - полицейский (хорошо, нормально, плохо) - судья (хорошо, нормально, плохо)		
10. Есть ли у тебя планы на будущее? С чем они связаны? _____		
11. Чем ты себя сегодня порадовал(а)? Напиши кратко _____ -на неделе? -за прошедший месяц?		
12. Понравились ли тебе занятия? Да, нет, не все.		
13. Опиши кратко занятие, которое тебе запомнилось больше всего. Почему?		

Образец конспекта занятий

1. Вводное занятие

Формирование группы. Командообразование.

Упражнение «Знакомство»* Даже если члены коллектива уже знакомы, хорошо себя зарекомендовал способ, когда участники делятся на пары и в течение двух-трех минут рассказывают друг другу краткую информацию о себе. Инструкция тренера: Сначала один человек в паре рассказывает о себе в течение двух минут, а другой его внимательно слушает. Затем я говорю «Стоп, меняемся» - тогда другой человек в паре начинает рассказывать о себе, а другой его внимательно слушает. Затем, все садятся в общий круг и презентуют друг друга. Этот способ сразу создает доброжелательную атмосферу, так как в него включен элемент интимного общения (в парах).

Инструкция тренера: Подписывать анкету не надо. Просто укажите свой пол и возраст. Выберите варианты ответов или напишите свой ответ в свободной форме.

Мини лекция – Обсуждаются цели задачи программы. Тематическое планирование. Организационные вопросы. **Обращается внимание на анкету.**

Анкетирование лучше проводить до начала программы, на организационно-мотивационном собрании или, если позволяют условия и время, перед началом первого занятия. Эта анкета сохраняется и на протяжении всей программы может использоваться для актуализации проблемного поля, обсуждения, круговых дискуссий, После прохождения программы, анкета дополняется отзывами об удовлетворенности программой, новыми мыслями и суждениями. Вопросы анкеты (автор Чехонина Л.П.), смотри в Приложении.

Метод мозгового штурма* «Шкатулка предложений»*, «Аукцион идей»* позволяют создать конкретные план группы, дающие участникам возможность самостоятельно формулировать и решать конкретные задачи без навязывания готовых

правил сверху. способствующие формированию у детей гибкого мышления, понимания отношений в коллективе, а также интенсивно формирующие социальный опыт:

Ожидания участников программы их учет является ключевым компонентом тренинга. Четко структурированные темы программы носят условный характер до тех пор, пока тренер не услышит от участников, чему они хотели бы обучиться. *Инструкция тренера* на первом занятии: сейчас я прочитаю вам список тем, которые мы изучим в ход нашей программы. Вы внимательно послушайте. Подумайте, все ли темы вам нравятся. Может вы хотели бы что-то изменить или добавить. У вас есть такая возможность. Можете переставить темы, которые вы считаете наиболее важными для вас в начало программы, и мы начнем с одной из них следующее занятие. Ожидания участников выписываются на флипчарт/доску.

Мини-дискуссия. В народе говорят: «С этим человеком тепло и уютно» вроде бы он ничего специально не делает. «Здесь хорошая атмосфера, а там нет». Почему так говорят? В любом коллективе существует атмосфера. Она может быть положительной, а может быть отрицательной, плохой. Как вы думаете, от чего это зависит? Жизнь без правил. Хотели бы вы жить без правил? Почему? Обсуждение. Итог: У каждого из нас есть выбор, чтобы жить свободно и ответственно. Мы можем выбирать позитивную атмосферу взаимоотношений. Для этого необходимо устанавливать правила. Если правила не установлены изначально, то потом никто не несет ответственности за то, что происходит. В процессе жизни их можно менять, добавлять. Но чтобы установить новое правило, необходимо договориться.

Правила группы* *Цель:* определить правила группы продолжительностью всех занятий. Тренер предлагает ряд достаточно стандартных правил, и группа обсуждает их. Важно, чтобы правила принимались группой добровольно и с пониманием их реального смысла и оправданности. Это с самого начала заложит основы доверия. В некоторых случаях обсуждаются также штрафные санкции. 1) Принцип «здесь и сейчас»: обсуждаются актуальные, теперешние мысли, чувства и проблемы, возникающие в группе; 2) Правило единой формы обращения: Обычно под такой формой понимается обращение на «ты» и по имени; правило конфиденциальности: в группе все находится в равных условиях, а вынесение информации о содержании за рамки группы признается недопустимым. В подростковой группе (в российском менталитете) лучше тренера звать не по имени, а по ИО, 3) Правило персонификации высказываний: автор любого высказывания на тренинге должен говорить только от своего имени: «Я считаю, я думаю, я уверен». То же касается и адресата высказывания: оно адресуется к личности. 4) Правило пунктуальности. 5) Правило мобильной тишины. 6) Правило «свободная нога» - дает возможность опаздывать или уходить раньше (редко входит в список общих правил. 7) правило «Стоп» - если кто-то из участников «притягивает одеяло на себя». Тренер имеет право прервать монолог чтобы продолжить тренинг и не отклоняться от содержания программы, и другие правила. Правила записываются на флипчарт. После обсуждения каждый из участников подходит и ставит свою подпись под правилами. Формально соглашается.

Упражнения на командообразование можно использовать не только на первом занятии, но и в ходе всей программы.

Варианты упражнений:

Рефлексивно-ролевые упражнения

1 вариант Пантомима «Скульптура Образ нашей группы»* *Инструкция:* Можно выходить по желанию, остальные члены постепенно присоединяются к скульптуре.

2 вариант «Машина»* Участники сидят по кругу. *Инструкция:* Представьте, что вы винтики одной большой машины под названием «Наша группа». Чтобы машина поехала, каждый винтик должен работать. По кругу надо показать какое-то движение,

звук характерный для машины. начала каждый из участников показывает свое движение, затем все вместе.

Упражнение «Коллективный рисунок»* – тематика рисунка зависит от конкретной группы. Например «Студент первого курса СПО», или «Обучающийся школы искусств». Инструкция: сейчас каждый из вас молча будет подходить к флипчарту, к доске и рисовать один элемент образа, по своему желанию. Обсуждать нельзя.

2 вариант Инструкция: каждый на своем месте в кругу рисует один любой элемент заданного образа, потом передают листы вправо, следующий участник дорисовывает еще элемент.

Упражнение «Паспорт группы»* Ход упражнения: предварительно назначаются секретари. Они на заранее подготовленных бумажках, в форме облачков, или звездочек записывают информацию (не более 2-3 предложений. Или слов) Инструкция: каждый участник – стажер по очереди садится на «горячий стул». Остальная группа высказывает свою оценку относительно сидящего на стуле игрока. Оценка должна быть положительной. После того, как опрошены все участники (члены классного коллектива) секретари приклеивают бумажки на общий ватман. В результате получается паспорт группы.

«Сад цветов»* участникам выдаются листы бумаги и карандаши. Инструкция: Каждый участник рисует цветок. Затем обсуждаются по кругу рисунки, потом рисунки объединяются на доске в один сад цветов.

«Моя эмблема» или «Мой Герб»* участникам выдаются листы бумаги круглой формы и карандаши. Инструкция: Каждый из участников группы рисует свою эмблему. В центре прописывается свое имя, а по сторонам обозначаются время года, когда он родился, хобби, мечта, девиз. Потом обсуждение по кругу.

«Принятие человека другим»

Упражнение «Лйблы»* Интернете есть описание. Цель: отступление от стереотипного мышления. На каждого из участников надеваются шапочки или приклеиваются стикеры со словами: «отличник», «тунеядец», «депутат», «судья», «вор» «инвалид» и т.д. Участники не должны видеть, что написано у них на «лбу» шапочке. Инструкция: Надо найти себе друзей. Обсуждение: Люди бывают разными, не с каждым нам хочется общаться. Почему?

Упражнение «Когда закончится музыка» - Цель: Научить уважать уникальность, индивидуальность и неприкосновенность другого человека. Инструкция: все участники двигаются под музыку по помещению в произвольном направлении. Как музыка останавливается, надо найти себе пару. Обсудить с напарником 1. Какая музыка больше всего нравится. Потом снова двигаются. Музыка останавливается- участники объединяются в новые пары. Обсуждение 2. Про домашних животных. И так далее 3. любимые фильмы... перед началом упражнения можно спросить у участников, что бы они хотели по обсуждать, узнать про других членов своей команды.

«Мой сосед-личность» Цель: Научить уважать уникальность, индивидуальность и неприкосновенность другого человека. Инструкция: Разделитесь на пары. В течение пары минут поговорите друг с другом. Какие первые ассоциации приходят вам на ум. Можно изобразить портрет своего партнера (уметь красиво рисовать не обязательно). Напишите, какие способности есть у вашего партнера по паре. Какие возможности, вы можете ему дать, а какие он вам.

«Список Жизненных ценностей» это Терминальные жизненные ценности (по Рокичу) но есть еще инструментальные ценности – Личные черты человека, помогающие или мешающие ему в жизни.

«Инструментальные ценности» (Рокич) под музыку выбирают. Потом сравнивают с партнером по паре.

«Список Анти-ценностей» Раз уж существуют ценности, то существуют и их антиподы.

Обсуждение: Какие негативные явления бывают (прописать на флипчарт)

Рисунок «Я в мире людей». Стереотипное мышление. Зона ближайшего развития. «Я реальный» «Я идеальный» - идеальный это твой образ, или он навязан кем-то другим? «А тебе это надо?» **Обсуждение, дискуссия.**

Дополнительный список игр разминок и упражнения, используемые в программе

«Больше всего на свете я люблю...»* Цель: Создать хорошее настроение, учить применять жесты при общении. Выполняется в кругу. Инструкция тренера: Сейчас каждый из нас по кругу будет заканчивать фразу: «Больше всего на свете я люблю...», при этом надо развернуться к соседу, посмотреть ему в глаза и взять его за руки.

«Зеркало»* Цель: Создать хорошее настроение, учить применять жесты при общении. **Выполняется в кругу.** Инструкция: Поздороваться по разному: носами, ногами, ушами, поклоном и т.ж. выбирается водящий, он должен подойти к любому участнику и показать какое то движение. Игрок должен повторить это же движение зеркально.

«Светофор»* Цель: Создать хорошее настроение, учить применять жесты при общении. Выполняется в кругу. Инструкция: Все участники делятся на пары. Игра проводится в общем кругу со стульями. В каждой паре один садится на стул, второй встает за стулом. У ведущего есть только стул, но нет игрока. Он должен переманить к себе игрока из другого стула (моргнуть). Сидящие на стульях игроки должны быстро среагировать на призыв ведущего и перебежать к нему на стул. Стоящие позади (за стульями) игроки должны не упустить момент, когда его напарник собирается убежать, необходимо удержать его. Но держать все время руками за плечи сидящего напарника не разрешается. Веселье гарантировано.

«Измерим друг друга»* (из сборника игр К.Фоппеля на развитие групповой сплоченности см. Приложение VIII, электронный ресурс)

Инструкция. группы выстраиваются в ряд по следующим критериям: по количеству братьев и сестер у каждого, по числу видимых пуговиц на одежде, по размеру обуви, по длине волос, по длине большого пальца руки (от второго сустава до кончика пальца), по росту, по наиболее дальнему путешествию, предпринятому участниками.

Инструкция для тренера: Поделите участников на две команды по десять-двенадцать человек. Объясните правила: например, команды должны встать так, чтобы имеющие наибольшее количество братьев и сестер стояли впереди, а обладатели наименьшего количества — позади. Когда команда решит, что стоит правильно, ее участники должны встать руки по швам и крикнуть: «Сделано!» Прежде чем Вы объявите новый критерий построения, дайте построиться оставшейся команде. Проверьте, действительно ли первая команда построилась правильно. Примечание: Это упражнение дает возможность участникам хорошо познакомиться и сблизиться, координируя свои действия в команде.

Упражнение «Оксфордские дебаты»* метод групповой дискуссии, имеющий множество вариантов. Тема может быть актуализирована в зависимости от цели занятия или от актуального вопроса участника группы. Цель: выявить ресурсы и риски коллективного обсуждения. Участники делятся на три команды. 1 команда - выдвигает аргументы «ЗА»; 2 команда - выдвигает аргументы «ПРОТИВ»; Команды «ЗА» и «ПРОТИВ» садятся на 2-2,5 метра напротив друг друга. 3 команда (остальные участники)– сомневающиеся - «БОЛОТО» отходят в сторону и стоят обособленно. Задача

третьей команды, выслушав аргументы команд «ЗА» и «ПРОТИВ», присоединиться к мнению одной из этих команд. Члены команды «БОЛОТО» «голосуют» молча, переходя (передвигаясь к стульям где сидит команда «ЗА» или команда «ПРОТИВ») на сторону одной из команд. После того, как члены команды «БОЛОТО» определились с выбором, тренер проводит опрос каждого из них, почему они выбрали именно позицию «За» или позицию «Против».

«Геометрический тест»* (С.Деллингер) – участники делятся на подгруппы с помощью геометрического теста «Круги», «Квадраты» и т.д. после выполнения тематического задания (по цели занятия) тренер зачитывает интерпретацию личности каждой группы по тесту.

«Вытяни карандаш»* Цель: Создать хорошее настроение, учить внимательности. Выполняется в кругу. - Цветные карандаши складываются горкой на столе или на полу. Все садятся в кружок вокруг этой горки. Инструкция: надо вытянуть самый нижний карандаш из горки, так, чтобы не разрушить постройку.

Разминка «Дети и родители»* Внимание, проведение этого упражнения требует особой собранности со стороны тренера и четкой инструкции. Цель: Развивать эмоциональный контакт на уровне тактильных ощущений. Примечание: Это игра достаточно сложная, требует собранности со стороны тренера и участников. Ход игры: Участники становятся парами друг за другом в круг. «Дети» стоят во внутреннем кругу, их «мамы» – во внешнем, лицом к центру круга. Инструкция «Детям»: вас сейчас будут по очереди «ласкать» вали мамы- гладить по голове и т.д.. Их будет не одна, ваши мамы будут меняться. Вы должны запомнить, какая по счету мама была самая нежная. Инструкция «мамам»: Вы будете перемещаться вправо на столько шагов, сколько пальцев на руке я покажу. По моей команде начинаете «ласкать» своего ребенка. Необходимо запомнить очередность своих «детей», запомнить тех, к кому вы подходили. По команде тренера дети закрывают глаза. После окончания игры «дети» называют по очереди самых нежных «мам». Выбирается «самая лучшая, добрая мама».

«Я ресурс для коллектива» - Цель: выявить ресурсность членов коллектива – команды. создать положительный эмоциональный настрой. Инструкция: Все мы обладаем какими то средствами. Они не обязательно измеряются в денежном эквиваленте. У нас есть свои ресурсы, внутренние потенциалы. Передавая мяч, будем говорить «Мой ресурс...»

«Письмо в будущее»* Цель: проектирование. Эта технология подходит, если участники группы члены одного коллектива. Запечатанные письма передаются куратору группы. Чтобы прочитать письма в конце обучения.

Мини лекция: «Социальное проектирование». Основная форма волонтерства, добровольчества, самоуправления, развития нравственности и жизненных ценностей, сплочения коллектива. Социальный проект- коллективное творческое дело, общественно необходимое. коллективное, потому что планируется, готовится, совершается и обсуждается совместно. **Особенности социального проекта:** практическая направленность; коллективная организация; творческий характер; взаимопомощь и забота о близких, окружающих, далеких (например, из других стран); поиск лучших средств этой заботы; четкая организация; ориентация на сплочение; развитие организаторских способностей и творческого потенциала; формирование навыков коллективной деятельности.

Команды делятся по желанию, выбирая себе один из направлений (комьюнити) социального проекта: Виды социальных проектов: общественно-политические, трудовые, познавательные, художественно-эстетические, организаторские, спортивно-оздоровительные.

Работа в комьюнити: Цель: Социальное проектирование. Работа в группах. Участники выбирают тему самостоятельно, по своим способностям. Делятся на группы.

Если в какую-то тему запросились много человек, их можно поделить на две мини-группы. Если участники затрудняются в создании темы для проекта. Тренер может предложить свой вариант: Темы для компьютерной: «МИР КРАСОТОЙ СПАСЕТСЯ» - приобщение к культуре, искусству, творчеству. «ЭКОЛОГИЯ» - умение защищать природу и окружающий животный мир в природоохранной деятельности. «ОТ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА –К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ» - приобщение к культуре и спорту, МОЛОДОЙ ХОЗЯЙКЕ В ДОМ - подготовка к семейной жизни. Приобретение навыков приготовления пищи, ведения хозяйства, воспитания детей. «ПОЗНАЙ СЕБЯ» - самопознание, самовоспитание, самосовершенствование. «СВОЙ ГОЛОС» - средства массовой информации. Работа в детских и юношеских изданиях, радио и телевидении.

Презентация проектов. Обсуждение. Итогом обсуждения должна явиться мотивация на долговременные планы и реализацию социальных проектов в реальной жизни.

Мозговой штурм Из чего состоит/строится жизнь? (учеба, прогулки, путешествия) высказывания участников заносятся на флипчарт. Потом индивидуально каждый пишет направления своего жизнеустройства.

На прошедших занятиях мы учились делать моральный выбор. Выбор бывает осознанный, по принуждению, спонтанный, под влиянием других людей. Как вы думаете, кто должен нести ответственность за моральный выбор, который вы делаете? (Обсуждение).

Когда мы чувствуем, что управляем своей жизнью? Развитие, рост: 1. Личностный; 2. Семейный; 3. Досуговой; 4. Образовательный; 5. Карьерный; 6. Общественный. (эти шесть направлений жизненного роста тренер прописывает на доске). После небольшого обсуждения «Зачем человеку учиться самоуправлению?» все участники делятся на пять команд. Тренер поясняет, что 6 пункт «общественное самоуправление» будет рассмотрено отдельно, на последнем занятии в рамках социального проектирования.

Примечание: В помощь классным руководителям. Тему «Самоуправление и жизненный дизайн» можно расширить на 6 полноценных занятий по развитию жизненного дизайна: 1. Личностному (само-менеджмент дневник самоконтроля); 2. Семейному (бюджет, дети, отношения с супругом, традиции); 3. Досуговому (хобби); 4. Образовательному (тьюторство); 5. Карьерному (профориентация и самопрезентация на собеседовании); 6. Общественному (социальные проекты). Тогда вся участники делятся на группы по одной теме.

Задания для мини-групп

1. Внутриличностное самоуправление «Дневник самоконтроля»

Цель: Актуализация рисков и ресурсов личностного саморазвития. **Инструкция.** В таблиц прописать свои риски (дефициты) и ресурсы. Изменение поведения - конкретные действия в конкретные сроки по снижению дефицитов и развитию ресурсов.

Образец заполнения:

Мои ресурсы	Мои дефициты	Мое поведение	Мое саморазвитие	Мои принципы. ориентации
<p>здесь в столбик пишем свои положительные черты личности, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - доброта - общительность <p>И т.д.</p> <p>Здесь пишем о том, какие черты личности вам в себе нравятся. Они у вас уже есть, и этим вы отличаетесь от других людей.</p>	<p>Здесь в столбик пишем свои недостатки, то чего вам в себе не хватает, но так, как будто у вас уже это есть, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активность (а не лень) - умею слушать, не перебиваю - держу на расстоянии фальшивых людей <p>И т.д.</p>	<p>Это самый трудный для заполнения столбик.</p> <p>Здесь надо описать, что конкретно будете делать, чтобы избавиться от своих недостатков (дефицитов). Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - смотрю в глаза собеседнику при разговоре - не сутуюсь <p>И т.д.</p>	<p>Пишем так, как будто все это вы уже делаете. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - я много путешествую, - я изучаю английский язык - я делаю ремонт. <p>Ну и т.д.</p> <p>.....</p>	<p>Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровый образ жизни, - Не навреди - молчанье-золото <p>И т.д.</p>

2. «Семейный бюджет» Цель: Научить уважительному отношению к деньгам. Умению рационально составлять семейный бюджет» Инструкция. Пара делится на условных «мужа и жену». В течение пяти минут обсуждают семейный бюджет.

В обсуждении надо учитывать мнение участников группы. Например, если участники пожелают обсудить экономические аспекты развития семьи, то можно сакцентировать внимание на понятии «Экономическая психология» (Г Тард, Д. Катона, Л. Гараи). Психология собственности. Психология денег. Психологическая оценка качества жизни. Поведение и взаимодействие между людьми как субъектами экономических отношений. Экономическое планирование в соответствии со сценарием жизни. Принятие экономических решений. Определение благотворительности. Можно провести **анкетирование:** Отношение к деньгам (по желанию тренера и участников)

3. «Мой досуг» упражнение «Пианино» копилка досуговой деятельности. Цель: Актуализация увлечений, хобби. Всего того, чем может заниматься человек проводя своё свободное время. Инструкция. Выписать на лист все виды досуга. Потом разделить их на группы, обобщить направления досуговой деятельности. Обсудить, зачем в свободное от учебы/работы время человеку необходимо ещё чем-то заниматься.

4. **Образовательный туризм** «Карта тьюторанта».

5. «Моя карьера» с учетом влияния факторов (здоровье, друзья, родители, интересы, способности и т.д.)

Кроме перечисленных технологий, разминок, упражнений можно использовать следующие игры-упражнения, содержание которых хорошо описано в интернете: «Игра в мафию»; «Метафорические карты» - при работе с настроением (без ухода в глубинные чувства)

Игры из книги К.Фопшеля (по произвольному выбору тренера и участников группы). Цель: учет возрастных особенностей при использовании тех или иных игр-разминок.

Примерный список социальных умений* (бихевиоризм). Список умений можно расширять в зависимости от потребностей личности и конкретного коллектива.

<p>Умение слушать</p> <ul style="list-style-type: none"> -1. Смотри на говорящего -2. Слушай, о чем говорят -3. Жди своей очереди говорить -4. Говори то, что хочешь сказать 	<p>Просить помощи</p> <ul style="list-style-type: none"> -1. Сформулируй свою проблему -2. Подумай, в чем ты хочешь попросишь помощи -3. Подумай и выбери, кто по твоему, может помочь с этой проблемой, и выбери одного -4. Расскажи, в чем тебе нужна помощь и спроси, может ли человек помочь
<p>Просить извинения</p> <ul style="list-style-type: none"> -1. Реши, готов ли ты извиниться -2. Подумай, как ты это сделаешь (способы) -3. Выбери подходящее время и место -4. Попроси извинения 	<p>Понимать свои чувства</p> <ul style="list-style-type: none"> -1. Прислушайся к своему телу -2. Подумай, почему ты так себя чувствуешь -3. Реши, какое название ты дашь этому чувству
<p>Вести переговоры</p> <ul style="list-style-type: none"> -1. Выясни, есть ли несогласия между вами -2. Скажи, что ты об этом думаешь -3. Спроси, что думает твой собеседник -4. Слушай мнение собеседника внимательно -5. Реши, почему собеседник действует так, как действует -6. Предложи решение 	<p>Отстоять свои права</p> <ul style="list-style-type: none"> -1. Прислушайся к тому, какие сигналы подает тебе твоё тело, когда ты недоволен -2. Определи, что вызвало твоё недовольство -3. Выбери способ себя отстоять -4. Отстаивай свое право прямым и разумным способом
<p>Понимать чувства других</p> <ul style="list-style-type: none"> -1. Смотри на другого человека -2. Слушай, что он говорит -3. Подумай, что он может чувствовать -4. Выбери способ, и поддержите собеседника 	<p>Избегать драк</p> <ul style="list-style-type: none"> -1. Остановись и подумай, почему ты хочешь драться -2. Реши какие будут последствия. -3. Подумай о способе, решить проблему без драки. -4. Выбери лучший способ.
<p>Как избегать ненужного общения и устоять против нажима группы</p> <ul style="list-style-type: none"> -1. Подумай, что группа хочет, что бы ты сделал. -2. Реши, что ты сам хочешь делать. -3. Реши, как ты скажешь это группе. -4. Скажи группе, что ты решил. 	<p>Ранжировать дела, сортировать проблемы.</p> <ul style="list-style-type: none"> -1. Подумай, что для тебя проблема. -2. Помиотри, какие проблемы более важные, какие менее важные. -3. Постарайся, как можешь, не заниматься мелкими проблемами. -4. Попытайся решить твои главные проблемы.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

«ОТ» ПАВ	«ДЛЯ» ЗОЖ
<p>Профилактические беседы о ПАВ</p> <p>Традиционный метод «Запугивания» (нарушает базовую потребность личности в безопасности):</p> <ul style="list-style-type: none">- Страшная статистика- Угрозы- Неприятные видео <p>= Страшилки «про Бабайку» можно, но:</p>	<p>Создание среды эмоционально положительных социальных отношений (атмосфера комфорта, безопасности, СПКлимата):</p> <ul style="list-style-type: none">- Социальная ответственность взрослых граждан на улице (не покупать детям пиво, сигареты)- Классы, свободные от курения- Семейные традиции, ритуалы- Социальные проекты- Культура общения- Социальные умения
<p>Не эффективная профилактика, неестественные приемы воздействия на психику ребенка</p>	<p>Эффективная профилактика, естественные приемы воздействия на психику ребенка</p>

Социальный проект — сконструированное инициатором проекта нововведение, целью которого является создание, модернизация или поддержание в изменившейся среде материальной или духовной ценности, которое имеет пространственно-временные и ресурсные границы и воздействие которого на людей считается положительным по своему социальному значению.

Субъекты социального проектирования: отдельные личности, организации, трудовые коллективы, социальные институты, специально созданные проектные группы. Неотъемлемая черта субъекта проектирования — его социальная активность.

Объекты социального проектирования:

- человек как индивид общества со своими потребностями, интересами, ценностными ориентациями, установками, социальным статусом, ролями в системе отношений;
- разнообразные элементы и подсистемы социальной структуры общества (социальные группы, учебные коллективы);
- разнообразные общественные отношения (управленческие, нравственные, политические, идеологические, семейно-бытовые, межличностные, эстетические).

Современное социальное проектирование — это один из самых эффективных способов развития гражданского общества. Участие населения в выработке и принятии решения по проектам, их корректировке, в недопущении произвольных социальных решений представителей власти или частных лиц — одно из фундаментальных основ практики социального проектирования во многих странах. Включение общества в разных формах в процессы разработки и реализации социальных проектов значительно повышает гражданскую активность населения.

Типы проектов

По характеру проектируемых изменений

1. Инновационные (характеризуются свойствами). Задача — внедрение новых разработок.
2. Реставрационные или поддерживающие проекты решают задачи экологического характера, могут быть направлены на сохранение и использование культурного наследия.

По направлению деятельности Образовательные. Научно-технические. Культурные.

По особенностям финансирования: Инвестиционные. Спонсорские. Кредитные. Бюджетные. Благотворительные.

По масштабам: Микропроекты. Малые проекты. Мегапроекты.

По срокам реализации: Краткосрочные (1-2 года). Среднесрочные (3-5 лет). Долгосрочные (10-15 лет).