

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ»**

**САРАТОВСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ «ТЫ НЕ ОДИН»**

**Профилактическая  
психолого-педагогическая программа**

**«Все в твоих руках!»**

Программа направлена на работу с подростками и их родителями по профилактике рискованного поведения приводящего часто к необратимым последствиям. В программе отражен опыт реальных людей, которые в силу разных обстоятельств, из-за рискованного поведения стали инвалидами. Сегодня эти люди делают все возможное, чтобы их ошибки не повторились в жизни других людей.

Программа адресована специалистам, проводящим занятия с подростками по профилактике рискованного поведения, формирования ценностного отношения к жизни и здоровью.

**Авторы:**

**Серякина А.В.**, начальник регионального центра практической психологии и инклюзивного образования государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования «Саратовский областной институт развития образования».

**Павленко В.Р.**, председатель Саратовской региональной общественной организации инвалидов «Ты не один»

## **I МОДУЛЬ**

### **ЗАНЯТИЕ С ПОДРОСТКАМИ**

#### **«ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!»**

*Данный модуль занимает 2 часа 25 минут. Его можно провести как единое, комплексное занятие, так и разбить на 5 отдельных встреч (по числу рассматриваемых историй).*

#### **Предварительная подготовка к занятию**

1. Так как занятие проводится с использованием активных форм работы, то необходимо заранее подготовить пространство для работы. Раздвинуть или убрать парты, стулья расставить кругом по числу участников.
2. Подготовить для трансляции видео-зарисовок необходимое оборудование: компьютер, проектор, колонки. Скачать заранее видео-зарисовку фильма к занятию с подростками <https://goo.su/ZEH>
3. Распечатать вспомогательный материал, представленный в приложении к данному пособию.
4. Подготовить материалы для проведения упражнений.

#### **Упражнение «Ромашка»**

**Время проведения:** 15 минут.

**Цель:** формирование представлений у подростков о собственных ценностях и приоритетах.

**Материал:** бумажные ромашки по числу участников (см. Приложение № 2), фломастеры, флипчарт.

**Ход упражнения.**

Ведущий раздает подросткам бумажные заготовки ромашек и предлагает каждому создать свою ромашку. Для этого просит написать в центре цветка «Я», а на лепестках ромашки написать ответы на такие вопросы как:

- что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?
  - без чего я себя не представляю?
  - без чего я не был бы я?
- и т.д.

Сколько лепестков - столько и ответов. Каждый ответ записывается на отдельном лепестке. Ведущий может помочь участникам, немного направив их мысль о том, что на лепестках могут быть написаны какие-то важные ребятам люди, важные чувства, хобби, учеба, важные и памятные вещи и т.д. Важно написать то, что действительно значимо, то, без чего они себя не представляют.

Ромашку можно украсить, но только после того, как все лепестки будут заполнены. На выполнение задания ведущий дает учащимся 5 минут.

Когда у всех ромашки подписаны и украшены, ведущий просит показать их друг другу. Обязательно отмечает, что все справились с заданием, что у всех ромашки красивые. При этом ведущий отмечает, что для продолжения работы каждый из ребят, по очереди должен будет оторвать от

своей ромашки лепесток со словами: «Я смогу потерять и/или обойтись без ..., потому что ...». Затем отрывает его. Например, «Я смогу обойтись без Интернета, поэтому, что я нахожу нужную мне информацию в книгах».

### ***Информация для ведущего!***

*Ведущий просит подростков постараться представить, как на самом деле они будут ощущать себя при потере того, что написано на лепестке. Поэтому к выполнению задания необходимо отнестись серьезно. Оторванный лепесток участники бросают в центр круга.*

Далее ведущий начинает с себя, отрывая один лепесток от своей ромашки и объясняя свой выбор. Все это выполняется по кругу. Сначала все по очереди отрывают один лепесток от своих ромашек, потом второй и так далее, пока у участников не осталось по 2 лепестка **или** сами участники не зададут вопрос: «А если я не хочу расставаться с моими лепестками»? Ведущий говорит о том, что можно оставить только 1-2 лепестка, только те, которые вы не можете потерять или без которых не хотите оставаться.

### ***Информация для ведущего!***

*Как показывает практика, участники с легкостью и сарказмом начинают отрывать первые лепестки. В этот момент очень важна роль ведущего: он должен призывать к серьезности и просить слушать друг друга. Человек, который отрывает лепесток, должен быть в центре внимания. Но, чем меньше остается лепестков, тем более серьезными становятся участники игры. Им все труднее и труднее отказываться от того, что они написали на лепестках.*

Ведущий должен настаивать, когда дойдет очередь до конкретного человека, чтобы тот обязательно оторвал лепесток. При этом, когда подростку трудно (невозможно) расстаться с той или иной категорией, ведущий должен уступить. Но, это должны быть действительно значимые лепестки (родители, здоровье и т.д.), **выполнение упражнения не должно приводить к травме.**

Когда учащиеся оставили на своих ромашках только действительно важные, значимые ценности, ведущий переходит к анализу упражнения и задает вопросы:

- *Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно?*
- *Что вы сейчас чувствуете?*
- *Как вам без всего того, что вам дорого?*
- *Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках?*
- *Что же вам так не хотелось от себя отрывать?*

Ведущий должен прислушаться к ответам участников, чтобы услышать ответ – «ценности». Если участники такого ответа не дали – ведущий

называет его сам. Ведущий отмечает, что при помощи этого упражнения мы не только узнали, что для нас ценно, что для вас важнее всего.

Ведущий предлагает на флипчарте записать (без повторов) те ценности, которые остались для подростков наиболее значимыми. Это позволит на протяжении всей встречи визуализировать их и обращаться к ним при необходимости.

### ***Информация для ведущего!***

*Иногда подростки предлагают не отрывать лепестки от ромашки, а просто загибать их. Это существенно снижает психологический эффект упражнения. Подростки еще не в полной мере ощущают возможность потери того, что им дорого, или того, что они еще не совсем осознают как ценность (это относится в первую очередь к здоровью). Именно отрывая лепестки, появляется возможность смоделировать ситуацию потери, пережить тяжелые эмоции в игре. Упражнение помогает по-новому взглянуть на то, что действительно ценно, учит беречь и ценить то, что легко потерять. Это важно подчеркнуть именно в отношении здоровья.*

Когда на флипчарте (или доске) выписаны все оставшиеся, самые главные ценности, ведущий говорит о том, что сегодня разговор пойдет о том, что в жизни каждого человека есть ценности (и их мы только что озвучили), без которых мы не можем обойтись. Но, к сожалению, мы не всегда задумываемся о том, как их сохранить. Поэтому сегодня наше занятие будет посвящено ценностному отношению к себе, своему здоровью и бережному отношению к близким нам людям.

Для того чтоб продолжить разговор, ведущий предлагает посмотреть видео-зарисовку.

### **Просмотр и обсуждение видео-зарисовки «Венера Павленко»**

**Время:** 15 минут.

**Цель:** закрепить понимание ценностного отношения подростков к своему здоровью, к семье, дружбе; рассмотреть понятие рискованное поведение.

**Материал:** компьютер, проектор, колонки.

**Ход просмотра видео-зарисовки.**

Ведущий включает начало просмотра видеофильма, где учащиеся в первой видео-зарисовке знакомятся с руководителем Саратовской региональной общественной организации инвалидов «Ты не один».

**1 стоп-кадр с Венерой Павленко и его обсуждение:**

### ***Информация для ведущего!***

*В ходе видео-зарисовки Венера Павленко присоединилась к обсуждению важных для каждого человека ценностей. Рассказала о том, что после того как она потеряла зрение,*

*особенно остро ощутила потребность в поддержке семьи и близких. Задумалась о ценности здоровья в жизни человека.*

На экране высвечивается вопрос от Венеры Павленко: **«Что необходимо для того, чтобы сохранить жизнь и здоровье?»**

Ведущий предлагает подросткам по желанию выразить свое мнение по данному вопросу. Подводит итог общего мнения группы и предлагает продолжить просмотр видео-зарисовки с **Венерой Павленко**.

## **2 стоп-кадр с Венерой Павленко и его обсуждение.**

На экране появляются три вопроса от героини фильма:

**«Какие экстремальные виды спорта вы знаете?»**

**«Что такое риск?»**

**«Приходилось ли вам рисковать?»**

Ведущему важно **без осуждения или оценивания выслушать ответы подростков**. Не следует заставлять признаваться в том, что кто-либо из них лично принимал участие в различных рисках.

Обсудив вопросы, высвеченные на экране, ведущий просит подростков подумать еще над несколькими вопросами:

- бывает ли риск опасным и безопасным?
- почему подростки идут на риск? что это дает?
- почему казалось бы безобидное увлечение селфи может быть опасным? делали ли ваши знакомые опасные селфи? зачем?
- кто такие зацеперы? стритрейсеры?
- нравятся ли вам автомобильные гонки? кто умеет водить машину?
- предлагали ли вам участвовать в гонках или может быть вы были участником или наблюдателем гонок на автомобилях?

Выслушав ответы ребят, ведущий предлагает продолжить знакомство с участниками общественного объединения инвалидов «Ты не один».

## **Просмотр и обсуждение видео-зарисовки «Вера Трупякова»**

**Время:** 15 минут.

**Цель:** продолжить формирование ответственного поведения, активизировать подростков на осознание последствий рискованного поведения.

**Материал:** компьютер, проектор, колонки.

**Ход просмотра видео-зарисовки.**

Ведущий включает видео-зарисовку с Верой Трупяковой.

Ведущий нажимает на паузу в момент появления титров с вопросами от героини ролика.

### **1 стоп-кадр с Верой Трупяковой и его обсуждение:**

На экране появляется вопрос от героини фильма: **«Какой фильм был моим любимым? Почему?»**

Подростки могут назвать разные фильмы. Задача не в том, чтобы они точно назвали фильм, а в том, чтобы обсудить, что нравится им в этих фильмах. Скорость, красивые машины, «крутизна» главных героев,

успешность, риск и т.д. Ведущий подводит ребят к тому, что все, что представлено в фильмах, ярко, красиво и заманчиво. **НО**, в фильме снимаются профессиональные каскадеры, люди которых учат совершать трюки и травмы которые они получают, остаются за кадром. Увлеченный зритель, часто хочет быть похожим на любимых героев и стремится подражать им. К сожалению не все что хочется повторить за героем фильма является безопасным и законным.

После этого обсуждения ведущий предлагает продолжить общение с Верой и включает продолжение ролика.

## **2 стоп-кадр с Верой Трупяковой и его обсуждение.**

На экране появляется вопрос от героини фильма: **«Могла ли я избежать этой ситуации?»**

Ведущий выслушивает мнения подростков. Важно обсудить, почему сложилась такая ситуация. Было ли это спонтанное самостоятельное решение или давление со стороны группы. Может ли человек, находясь в компании, сказать «нет». Когда это сложно сделать и почему? Что могут сделать родители или другие взрослые, чтобы дети не попали в подобную ситуацию?

Затрагивая разговор о роли родителей и других значимых взрослых, подростки часто говорят о том, что родители должны беседовать со своими детьми, должны предупреждать о рисках. Ведущему следует обсудить с подростками вопросы **«Всегда ли они слушают советов родителей? Почему советы взрослых не всегда учитывают подростки?»**

Выслушав ответы, ведущий предлагает послушать, что ответит сама Вера на этот вопрос.

**Подведение итогов после просмотра видео-зарисовкой с участием Веры.** Ведущий просит подростков рассказать о том, что они чувствуют после просмотра ролика с Верой? Какие выводы для себя могут сделать? Изменится ли что-либо в их жизни? Хотели бы они, чтобы их дети участвовали в рискованных мероприятиях? Как они будут вести себя, когда сами станут родителями?

Прежде чем начать просмотр следующей видео-зарисовки, ведущий просит рассказать ребят как они реагируют на замечания или запреты на что-либо со стороны родителей. Бывает ли такое что им кажется, что родители их не понимают? В каких вопросах чаще всего у них возникают разногласия с родителями? Почему родители запрещают что-либо, ограничивают в общении с кем-либо? Какие мысли появляются, когда они обижаются на родителей? Почему?

## **Просмотр и обсуждение видео-зарисовки «Светлана Габова»**

**Время:** 15 минут.

**Цель:** закрепить понимание ценностного отношения подростков к своему здоровью, к семье, дружбе; активизировать понимание ценности человеческой жизни; рассмотреть понятие рискованное поведение.

**Материал:** компьютер, проектор, колонки.

### **Ход просмотра видео-зарисовки.**

Ведущий включает видео-зарисовку с участием Светланы Габовой и нажимает на паузу в момент появления титров с вопросами от героини ролика.

#### **1 стоп-кадр со Светланой Габовой и его обсуждение:**

На экране высвечиваются три вопроса от Светланы:

«Что я сделала после ссоры с родителями?»

«Для чего я это сделала?»

«Что я хотела доказать?»

Ведущий выслушивает предположения подростков. Задача активизировать разговор о противоречиях возникающих часто между подростками и родителями. Проговорить мысли и чувства в отношении ситуации непонимания между детьми и родителями.

**Подведение итогов после просмотра видео-зарисовки с участием Светланы.** Ведущий просит подростков рассказать о том, что они чувствуют после просмотра ролика со Светланой? Какие выводы для себя могут сделать? Что они могут сделать для того чтобы в их семье с родителями было взаимопонимание?

### **Групповая дискуссия «Спорный вопрос»**

**Время проведения:** 10 минут.

**Цель:** формирование представлений об ответственном поведении, необходимости противостоять манипуляциям и давлению окружающих; формирование навыка безопасного отстаивания своего мнения.

#### **Ход дискуссии.**

Ведущий говорит о том, что сегодня уже прозвучали мысли о противоречии во взглядах, о споре. И предлагает обсудить еще несколько важных вопросов. Для обсуждения ведущий предлагает группе подвигаться по аудитории. Он обращает внимание подростков, что каждый раз, когда они услышат вопрос, им необходимо будет определиться со своей позицией и перейти на соответствующую сторону. Свой выбор необходимо аргументировать. Чтобы всем было понятно, ведущий предлагает попробовать на простом примере: «Дождь это хорошо или плохо?» Подросткам предлагается сделать выбор и те, кто считает, что дождь это хорошо собираются в группу справа, те, кто считает, что это плохо слева. Каждая группа обсуждает свой выбор и аргументирует его. После приведения всех аргументов ведущий спрашивает «Хочет ли кто из них изменить свой первоначальный выбор? Почему?»

После того как участники поняли принцип выполнения упражнения ведущий предлагает сделать выбор и после аргументировать его по следующим вопросам:

- спор это хорошо или плохо?
- спор это опасно или безопасно?
- риск и смелость всегда идут рядом или нет?
- риск это модно или нет?

В ходе дискуссий с подростками ведущий следит за тем, чтобы аргументирование каждой из сторон носило безопасный характер, не переходило на оскорбления. Ведущему важно обсудить с ребятами причины, по которым между людьми возникает спор, почему одни люди бросают вызов другим, можно ли не вступать в спор? Важно обсудить с подростками, что спор не должен ущемлять, чьи либо права, чью либо безопасность. Необходимо рассмотреть опасные ситуации, когда одна из сторон начинает манипулировать другой.

***Информация для ведущего!** Вербальное давление – это давление при помощи слов. Например, такие фразы: «Ну что, тебе слабо...», «А я думал, что ты настоящий мужик» и др. Невербальное давление – это давление, оказываемое без помощи слов. Это может быть давление с применением физической силы, а может быть и просто давление без физического контакта (например, когда объявляют бойкот). При этом человека не бьют, с ним просто не разговаривают и показывают, что он - не со всеми, и это угнетает, эта ситуация давит на человека. Невербальное давление - самое сложное и сильное давление, оно задевает нас намного сильнее, чем словесное. Трудным в обоих случаях является выход из состояния, когда на тебя «давят».*

Ведущий спрашивает у подростков:

- приходилось ли вам на себе испытывать давление толпы, группы, друзей?

- что это были за ситуации?

Как мы видим, тема эта очень важна и серьезна. Чтобы лучше ее понять, давайте послушаем еще одного участника объединения «Ты не один»

### **Просмотр и обсуждение видео-зарисовки «Константин Березин»**

**Время:** 15 минут

**Цель:** формировать понимание необходимости противостоять брошенному вызову, не идти на необдуманный риск, уметь говорить «нет».

**Материал:** компьютер, проектор, колонки.

**Ход просмотра видео-зарисовки.**

Ведущий включает видео-зарисовку с участием Константина Березина и нажимает на паузу в момент появления титров с вопросами от героя ролика.

**1 стоп-кадр с Константином Березиным и его обсуждение:**

На экране высвечиваются два вопроса от Константина:

«Мог ли я отказаться от этого вызова?»

«Как бы про меня подумали окружающие, если бы я отказался?»

Ведущий выслушивает мнения подростков и предлагает посмотреть завершающий фрагмент видео-зарисовки с Костей.

**Подведение итогов после просмотра видео-зарисовки с участием Кости.** Ведущий просит подростков привести примеры, когда их просили



или принуждали что-либо сделать, а они не хотели выполнять эту просьбу, но согласились. В ходе обсуждения задает вопросы:

- кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
- какую цель преследовал предлагающий?
- удалось ли отказаться?
- кому труднее всего отказывать в просьбе?
- чьему давлению тяжелее сопротивляться?

После выступления каждого участника нужно сделать вывод, что каждому хоть раз приходилось попадать в такую ситуацию, где нужно было отказать в просьбе, но он не смог.

### **Упражнение «Умей сказать «Нет»**

*Модификация упражнения «Как сказать «Нет» из комплексной внешкольной программы по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается» разработанной Российской некоммерческой организацией - Фонд «Здоровье и Развитие». Том II, стр.56*

**Время:** 10 минут

**Цель:** формирование представлений подростков о защите своих интересов, необходимости отказывать в ситуации давления для обеспечения безопасности своего здоровья и своих интересов.

**Ход выполнения.**

Ведущий предлагает участникам отработать умение говорить «Нет». Обращает внимание, что умение отказывать имеет большое значение, так как нам, порой, бывает сложно отказать другому, особенно, если другой человек настойчив. Иногда трудно понять, как правильно поступить: отказать или согласиться. Сказать «Да» - может означать сделать хуже себе, а сказать «Нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «Нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Как отказать, когда тебя о чем-то просят.

Ведущий кратко записывает на доске **«Шаги отказа»** и разбирает их с подростками:

**1. Выслушать другого (просьбу, предложение) спокойно и внимательно.**

**2. Попросить разъяснения** если что-то не ясно (спросить: «Что вы имеете в виду?») или **перефразировать:** «То есть вы хотите, чтобы я ...»).

**3. Остаться спокойным и сказать «Нет».**

**4. Объяснить, почему вы говорите «Нет».** При этом объяснять, почему вы говорите «Нет», можно только в том случае, если вы находитесь «в равных весовых категориях» с тем, кто пытается оказать на вас давление, т.е. в разговоре «один на один» и с человеком, которого вы хорошо знаете. Но если это малознакомый человек или их несколько, и вы чувствуете, что на вас начинают давить, объяснять причины вашего отказа не следует. Лучше твердо сказать НЕТ

**5. Если собеседник настаивает, повторить «Нет» без объяснений.** (Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа). Однако отказ не означает разрыв отношений с

человеком, особенно если речь не идет о ситуации, потенциально опасной для вас. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но я сейчас действительно не могу вам помочь. Однако, как только освобожусь, я сделаю все, что в моих силах». Способность сказать «нет» в сложной ситуации делает вас «круче» в глазах других людей.

При помощи следующего упражнения ведущий предлагает потренироваться отказывать. Как показывает практика, просто сказать «нет» проще, чем объяснить причину отказа. Поэтому в следующем упражнении ведущий предлагает не употреблять слово «нет», а искать другие формы отказа.

### **Упражнение «Отказ без слова «Нет»**

**Время:** 15 минут

**Цель:** отработка навыков противостояния давлению.

**Ход упражнения.**

Ведущий делит группу на пары и говорит о том, что в данном упражнении первый участник должен будет о чем-либо просить, а второй – отказывать. Но есть ряд условий:

- нельзя оскорблять и применять физическую силу;
- тот, кто отказывает, не должен говорить «нет» и грубить, нужно отвечать как угодно, но прямого отказа не давать.

Потом по сигналу ведущего участники меняются ролями, соответственно тот, кто просил о чем-либо, будет отказывать, а тот, кто отказывал – просить.

Если участники затрудняются придумать, что просить, можно предложить свои варианты. Например:

- попросить сходить на «разборку» с кем-либо;
- соврать вашим родителям о том, где вы будете этим вечером;
- дать денег взаймы;
- дать любимое украшение на вечер;
- принести алкоголь;
- спрятать у себя какой-то пакет с неизвестным содержимым;
- уйти с урока;
- покататься на папиной машине;

и. т. д.

**Анализ упражнения.** Ведущий просит ответить участников группы на следующие вопросы:

- в чем было особенно трудно отказать?
- что вам запомнилось больше всего?
- что вы чувствовали, когда просили?
- что чувствовали, когда отказывали, а когда вам отказывали?
- бывает ли в жизни трудно отказать?
- в каких случаях?

**Вывод:** отказывать нужно уметь, чтобы потом не упрекать себя, что не смогли проявить твердость и сказать «Нет», когда это было необходимо. Это жизненно важно - научиться устанавливать границы, чтобы сохранить свое собственное «Я», а в некоторых ситуациях и свое здоровье.

Очень важно вовремя заметить и понять, что вами пытаются манипулировать, что на вас «давят». Ведущий должен обсудить с подростками, что манипулировать могут не только люди находящиеся рядом, но реклама, Интернет-ресурсы, СМИ. Если вы понимаете, что на вас оказывают давление, важно:

- не оправдываться;
- не отвечать словами, если вы не чувствуете в себе силы (в этом состоянии ваш язык – враг ваш, т.к. слова слишком эмоциональны и не всегда контролируемы вами);
- посмотреть этому человеку в глаза (если этот человек отведет свои глаза хоть на мгновение – считайте что это ваша победа);
- сохранять спокойствие и уверенность, не проявлять агрессию;
- всегда отказ начинать со слова «НЕТ»;
- повторять свое «НЕТ» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: «НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ»;
- всегда повторять одну и ту же фразу отказа;
- при усилении давления отказываться продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить»;
- если давление продолжается, покинуть эту компанию и это место.

#### **Рефлексия упражнения.**

Ведущий просит участников ответить на вопросы:

- что они поняли в ходе выполнения упражнения?
- как умение вовремя сказать «Нет», не подчиниться давлению или провокации может помочь сохранить ценности, обозначенные в начале занятия (**обращает внимание на выписанные на доске ценности**)?

Ведущий подводит итог по высказываниям подростков. Хорошо если в высказываниях подростков прозвучат мысли о том, что противостоять давлению может человек со здоровыми ценностными установками, с устойчивой жизненной позицией, человек который верит в себя и знает к каким целям он идет. Если эти мысли не прозвучат, ведущему необходимо подвести к мысли о том, что видение цели часто помогает нам противостоять любым трудностям.

### **Упражнение «Цель вижу – в себя верю!»**

**Время:** 15 минут

**Цель:** способствовать формированию представления о том, как видение жизненных целей, ценностных ориентиров влияет на будущее человека, его здоровье, успех и помогает нам противостоять любым трудностям.

**Ход выполнения.**

Завершая предыдущее упражнение, ведущий отметил, что у каждого человека в жизни должна быть цель, каждый из нас должен к чему-то стремиться. Ведущий предлагает послушать одну не выдуманную историю и зачитывает ее подросткам:

*«Остров Каталина находится в 34 километрах от побережья Калифорнии, и решиться проплыть такое расстояние может далеко не каждый спортсмен. В 1952 году юная Флорис Чедвик окунулась в воду Тихого Океана с острова Каталина близ Калифорнийского побережья, полная решимости доплыть до материка. К тому времени она уже была первой в мире женщиной, переплывшей Ла-Мани туда и обратно.*

*Погода в тот день была прохладной, над водой стоял густой туман. Девушка с трудом различала сопровождающие ее лодки. Тем не менее, она плыла пятнадцать часов. Глядя вперед, Флоренс Чедвик не видела ничего, кроме плотной стены тумана. Ее тело немело от холода. К женщине постоянно направлялись акулы, которых отпугивали ружейными выстрелами с лодок сопровождения. Борясь с суровыми объятиями океана, она час за часом плыла вперед - по национальному телевидению за ней наблюдали миллионы людей.*

*В одной из лодок плыли ее мать и ее тренер, они старались подбадривать Флоренс, говорили, что осталось совсем немного. Но она видела только туман. Они убеждали ее не сдаваться. И она никогда раньше не сдавалась... до этой минуты. Ей оставалось всего 800 метров, когда она попросила вытащить ее.*

*Спустя несколько часов, все еще пытаясь согреть свое промерзшее тело, Флоренс сказала журналистам: **«Понимаете, я не пытаюсь оправдать себя, но если бы я могла видеть берег, я бы справилась».** Ее победили не усталость и даже не холодная вода. Ее победил туман. Она не видела цели.*

*Два месяца спустя она предприняла новую попытку. На этот раз, несмотря на такой же густой туман, она плыла, не теряя веры, и мысленно четко представляла свою цель. Она знала, что где-то там, за туманом, находится земля, и на этот раз она доплыла! Флоренс Чедвик стала первой женщиной, доплывшей до Каталины на два часа быстрее, чем рекордсмен-мужчина! По словам Флоренс, будучи не в состоянии видеть берег, она сохраняла его контур в памяти».*

Ведущий дает возможность подросткам выразить свое отношение к прочитанной истории. И подводит к тому, что человеку очень сложно, а иногда даже невозможно, добиться чего-либо, если не знает, в какую сторону надо двигаться.

Ведущий предлагает подросткам разделить тетрадный листок на две части и в первом столбце написать пять-шесть жизненных целей, которые они видят и ставят перед собой в планах на будущее.

Если ребятам сложно самим сориентироваться в выполнении этого задания, ведущий выводит на слайд цели, которые люди ставят перед собой:

- хорошее образование;

- хорошая работа и карьера;
- счастливая семья;
- слава;
- деньги, богатство;
- дружба;
- достижения в искусстве, музыке, спорте;
- уважение и восхищение окружающих;
- наука как познание нового;
- хорошее здоровье;
- уверенность в себе и самоуважение;
- хорошая пища;
- красивая одежда, ювелирные украшения;
- власть и положение;
- хороший дом, квартира;
- сохранение жизни и природы на земле;
- счастье близких людей;
- благополучие государства.

Когда участники справились с заданием, ведущий просит **желающих** озвучить, что для них является целью. Далее ведущий предлагает ребятам подумать, что может встать на пути к достижению их целей. И записать во втором столбике риски, которые могут помешать достижению цели.

Участники **по желанию** зачитывают риски, по причине которых их цель может оказаться недостижимой. Ведущий подводит группу к пониманию того, что если человек знает, по каким причинам его цель может оказаться недостижимой у него появляется возможность противостоять этой причине. Можно напомнить историю про пловчиху.

После подведения итогов по проведенному упражнению, ведущий предлагает посмотреть еще одну видео-зарисовку.

### **Просмотр видео-зарисовки «Никита»**

**Время:** 5 минут.

**Цель:** формирование мотивации к ведению здорового образа жизни как необходимого условия самосовершенствования человека.

**Материал:** компьютер, проектор, колонки.

**Ход просмотра видео-зарисовки.**

Ведущий включает видео-зарисовку с участием Никиты Шевченко. Это заключительная видео-зарисовка. После истории представленной Никитой на экране появятся все герои фильма. С экрана они обратятся с пожеланиями к подросткам. После финального обращения героев фильма ведущему необходимо провести рефлексию занятия.

### **Рефлексия занятия**

**Время:** 10 минут.

Ведущий обращается к участникам занятия с вопросами:

- Понравилось ли занятие? Важна ли для них эта тема и почему?

- Что запомнилось сегодня больше всего?
- Какие выводы или пожелания они могут озвучить?

### **Завершающая притча «Все в твоих руках!»**

Жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Он всем помогал, люди очень уважали его. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: **«Все в твоих руках»**.

Так каждый человек, делает свой выбор сам, сам определяет свою судьбу. Помните: **Все в ваших руках!** Учитесь принимать решения. У вас, конечно, есть право на ошибку! Как говорится, на ошибках учатся. Но лучше учиться на чужих ошибках. Всего вам доброго!

## РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

(время проведения 1:15)

### Предварительная подготовка к собранию

Подготовить для трансляции видео-зарисовок необходимое оборудование: компьютер, проектор, колонки. Скачать заранее видео-зарисовку фильма к родительскому собранию <https://goo.gl/ntWVfv>

*«В семью, где лад, счастье дорогу не забывает»  
(Русская народная пословица)*

*«Счастлив тот, кто счастлив у себя дома!»  
Лев Николаевич Толстой*

Ведущий, начиная родительское собрание, не сообщает тему, а старается подвести родителей к ее самостоятельному определению.

### Групповая дискуссия «Счастье»

**Время проведения:** 10 минут

**Цель:** актуализация представлений о ценности здоровой семьи, здоровых взаимоотношений, умении понимать друг друга.

**Ход дискуссии.**

Ведущий обращается к родителям с вопросом: **«Что для вас счастье? В чем оно заключается?»**. Выслушивает ответы родителей и кратко фиксирует их на доске. Среди ответов чаще всего звучат мысли о том, что счастье это когда все близкие тебе люди здоровы, когда дети рядом, когда дети не болеют, успехи детей и т.д.

Ведущий может задать еще ряд вопросов:

- от кого зависит счастье?
- что и кто может повлиять на счастье?
- можно ли заставить человека быть счастливым?

Ведущий подводит итог суждениям родителей и говорит о том, что сегодня мы собрались для того, чтобы сделать пусть маленький, но шаг навстречу счастью. А именно к тем пунктам, о которых уже говорили (ответы, выписанные на доске).

Сегодня мы собрались с вами, что бы обсудить ряд важных вопросов. Чуть позже мы обсудим эти же вопросы с детьми, обсудим на их языке, но цель у этих двух встреч одна – сделать шаг навстречу друг другу, сохранить или начать восстанавливать отношения детей и родителей, предотвратить рискованное поведение. Обе встречи проходят в рамках программы «Все в твоих руках!». И прежде чем продолжить разговор, я хочу предоставить слово удивительному человеку, автору данного проекта, руководителю Саратовской региональной общественной организации инвалидов «Ты не

один», маме двух прекрасных дочерей и просто очаровательной женщине – Венере Павленко.

### **Просмотр и обсуждение видео-зарисовки «Венера Павленко»**

**Время:** 15 минут.

**Цель:** подготовить родителей к обсуждению вопросов связанных с ролью семьи в воспитании подростков, в формировании здоровых взаимоотношений в семье.

**Материал:** компьютер, проектор, колонки.

#### **Ход просмотра видео-зарисовки.**

Ведущий включает начало просмотра видеофильма, где родители в первой видео-зарисовке знакомятся с руководителем Саратовской региональной общественной организации инвалидов «Ты не один».

**1 стоп-кадр с Венерой Павленко и его обсуждение.** На экране высвечивается вопрос от Венеры Павленко: **«Как отвечают подростки на вопрос: «Что такое счастье?»»**

Ведущий предлагает родителям обсудить этот вопрос с точки зрения подростков. Можно зафиксировать варианты ответов на доске. Завершая обсуждение, ведущий подводит итог общего мнения группы и предлагает продолжить просмотр видео-зарисовки с **Венерой Павленко.**

#### **2 стоп-кадр с Венерой Павленко и его обсуждение.**

На экране появляются три вопроса от героини фильма: **«Какие они нынешние подростки?»**

Ведущему важно, чтобы родители не идеализировали свое видение, а постарались максимально открыто сказать, что они думают о нынешних подростках. Для активизации родителей можно спросить родителей о том, какими были они в этом возрасте, чем отличались. Как они в этом возрасте относились к учебе, к родителям, какие планы на будущее у них были. Важно не перебивать и не спорить на данном этапе о том, что подростковый возраст все времена был сложным и противоречивым.

### **Мини-лекция «Подростки»**

**Время проведения:** 10 минут.

**Цель:** актуализация представлений родителей о возрастных особенностях подросткового возраста, о конструктивном взаимодействии, сохранению здоровых отношений в семье.

#### **Ход мини-лекции.**

После обсуждения с родителями вопроса о том, какие нынешние подростки ведущий предлагает послушать одну цитату и попробовать понять, когда ее написали и если получится кто ее автор:

*«Нынешняя молодежь привыкла к роскоши, она отличается дурными манерами, презирает авторитеты, не уважает старших, дети спорят с взрослыми, жадно глотают пищу, изводят учителей».*



Ведущий принимает ответы родителей о предполагаемом времени написания этих строк и авторстве. И после всех ответов говорит о том, что эти слова написаны в V веке до нашей эры, великим философом Сократом.

Эти слова актуальны и сегодня, а все потому, что во все времена подростковый возраст являлся одним из наиболее кризисных возрастных периодов. Именно в этот период ребенок, который был милым и послушным, часто становится «трудным» и «неуправляемым». Как правило, подросткам свойственны перепады настроения, колебания самооценки, повышенная обидчивость, неадекватность реакции. Это возраст конфликтов и протестов, совершения экстремальных и не обдуманых поступков. Подростки хотят понять, на что они способны и их тянет к риску. Они хотят совершить то, что заметят окружающие, то о чем будут говорить, и в этом стремлении некоторые из них перешагивают грань дозволенного и безопасного. Иногда даже попытки самоубийства носят демонстрационный характер, но идя на такое поведение, подростки не задумываются о последствиях, не видят на шаг вперед.

Конечно, не все подростки шокируют взрослых своим поведением, не все идут на риск, но уязвимы многие - такова специфика возраста. Особенности поведения и реагирования на ту или иную ситуацию зависят от многих факторов. Например, от темперамента. Эмоциональные и неуравновешенные люди, с подвижной нервной системой в труднее проживают подростковый период, чем дети с устойчивым типом нервной системы. Много зависит и от семьи, в которой растет ребенок. Если он растет в жестких рамках, и от него требуют беспрекословного исполнения всего того, что сказал взрослый, и нет с родителями доверительных отношений - подростковый период будет проходить трудно. Дети, которые с интересом учатся, имеют устойчивые интересы - спорт, танцы - проживают этот период намного легче. Но в целом трудный период в этом возрасте, переживают все, так как это время становления человека как личности, без него никак нельзя обойтись.

Все это требует от взрослых, окружающих подростка, пристального внимания, предельной тонкости, деликатности, вдумчивости. Понимая, что подросток жаждет «экстрима», родители должны постараться создать условия для «безопасного риска»: походы, сплавы по реке, путешествия, то есть все то, связано с преодолением трудностей и проверкой себя. При этом, разрешая ребенку риск, важно обсуждать с ним опасности неконтролируемых экспериментов со своей жизнью. Беседы, проговаривание с ребенком его ответственности это уже серьезный и взрослый диалог, диалог которого ждет ребенок. Но только не нравоучения, только не давление.

### **Упражнение «Давление»**

**Время проведения:** 5 минут.

**Цель:** демонстрация реакции сопротивления в ответ на физическое и психологическое давление.

Ведущий просит родителей соединить ладони на уровне груди (как в индийских фильмах) и сильно-сильно надавить правой ладонью на левую

ладонь. Просит сильнее надавливать (не более 30 секунд). После чего задает вопрос: «Что получилось?» и просит вспомнить задание «Соединить ладони и ПРАВОЙ ладонью надавить на левую». Ведущий обращает внимание, что если следовать этой инструкции, то левая ладонь должна была поддаться и уйти в сторону, но она оказала сопротивление. Почему?

**Обсуждение:**

- Какие чувства у вас возникли при выполнении упражнения?
- Бывают ли похожие ситуации в отношениях с детьми?
- Что происходит, когда вы слишком сильно настаиваете на своем мнении?
- Как «не давить» на ребенка, если хочешь, чтобы он тебя услышал?

**Вывод.** Давление вызывает сопротивление, это нормальная, естественная реакция любого человека. Только диалог на равных, проговаривание своих чувств, рассказ о своем опыте, тактичная оценка тем или иным явлениям, поможет сформировать правильную позицию ребенка в любой непонятной ему ситуации. Еще до начала подросткового возраста важно накопить «кредит доверия» к родителям. Сформировать базу хороших общих воспоминаний, увлечений, общих друзей, общий язык для общения. Это позволит сохранить контакт даже в самый трудный момент непонимания. Взрослые должны быть готовы и понимать, что это лишь временное охлаждение отношений, это пройдет, если вы найдете в себе мудрость для принятия колкости и холодности ребенка. И это нормально, когда подросток бравирует своим поведением в среде сверстников, но при этом он знает, что его любят и ждут дома. Такой подросток счастлив. Именно конструктивное общение, общение на равных, с принятием позиции подростка, его мнения - основной путь профилактики опасных последствий.

**Просмотр и обсуждение видео-зарисовки «Светлана Габова»**

**Время:** 15 минут.

**Цель:** актуализация родительских представлений о необходимости сохранения конструктивного диалога с подростками.

**Материал:** компьютер, проектор, колонки.

**Ход просмотра видео-зарисовки.**

Ведущий включает начало просмотра видео-фильма с участием Светланы Габовой.

**1 стоп-кадр с Светланой Габовой и его обсуждение.** На экране высвечивается вопрос от Светланы Габовой: «**Что я могла чувствовать?**»

Ведущий предлагает родителям обсудить какие чувства испытывает подросток когда не находит понимания со стороны родителей? Чего хочет? На какие поступки способен? Завершая обсуждение, ведущий подводит итог общего мнения группы и предлагает продолжить просмотр видео-зарисовки со **Светланой Габовой.**

После просмотра фильма ведущий задает вопрос родителям: «О чем заставляет задуматься история Светланы? Какие выводы можно сделать?»

**Вывод.** Ребенок, в силу недостатка жизненного опыта, не может увидеть всю ситуацию и оценить ее полностью. Но в силу подросткового

максимализма, он будет уверен в своей правоте. Желания оградить ребенка от беды, от негативного опыта, с которым он не справится - вполне понятны в поведении родителей. Но стратегия действия через тотальный контроль, через запрет, вызовет только сопротивление. Поэтому важно так организовать общение с ребенком, чтобы в любой ситуации ребенок не терял ощущения, что вы его друг. Ссоры бывают во всех семьях, но важно как эта ссора завершится, как вы выйдете из нее. Родители, как более мудрые и грамотные, должны помнить, что как бы не хотелось доказать свою правоту **нельзя расставаться с ребенком на негативной ноте. Нельзя после выяснения отношений уходить из дома и оставлять ребенка один на один со своими мыслями, нельзя позволять ему уйти из дома в состоянии обиды.** Очень важен диалог со своим ребенком, важны искренние чувства и переживания. Будучи любящими родителями, мы должны научиться много и часто разговаривать со своими детьми, обсуждать события своей семьи (в том числе и проблемы), школьную жизнь детей. В этих разговорах тактично давать оценки тем или иным явлениям, подталкивая ребенка к правильной позиции. Чтобы быть счастливыми и приобрести или сохранить то о чем говорили в самом начале собрания (*ведущий обращает внимание родителей на выписанные на доске определения «счастья»*), надо сохранить здоровый климат в семье, интерес и любовь к жизни, а в этом не последняя роль принадлежит полноценной счастливой семье.

### **Групповая дискуссия «Что могу сделать Я?»**

**Время проведения:** 10 минут.

**Цель:** закрепление информации, формирование мотивации на построение конструктивного общения с подростком.

**Ход работы.**

Ведущий задает вопрос родителям: «Что бы вы хотели изменить в отношениях с вашим ребенком? Какой самый первый шаг в направлении сближения с вашим ребенком вы (как родитель) можете сделать прямо сегодня?».

Ведущему необходимо руководить дискуссией, его задача помочь родителям сформулировать последовательность шагов. Важно, чтобы в дискуссионных высказываниях каждый из родителей давал предложения от первого лица, то есть от себя лично, не перекладывая предложения о тех или иных действиях на других. На данном этапе работы важно отметить, что первоочередную ответственность в вопросах воспитания ребенка несут родители. Ведущий делает акцент, что пример семьи, ценности которые заложены в семье сопровождают нас всю жизнь. Можно привести в качестве примера стихи немецкого поэта XV века, Себастьяна Бранта:

Ребёнок учится тому,  
Что видит у себя в дому,  
Кто при жене и детях груб,  
Кому язык распутства люб,  
Пусть помнит, что с лихвой получит

От них всё то, чему их учит.  
Там, где аббат не враг вина,  
Вся братия пьяным - пьяна.  
Не волк воспитывал овец,  
Походку раку дал отец.  
Коль видят нас и слышат дети,  
Мы за дела свои в ответе  
И за слова: легко толкнуть  
Детей на нехороший путь.  
Держи в приличии свой дом,  
Чтобы не каяться потом.

В ходе дискуссии можно обсудить притчу «Пример отца»:  
«Сын, решив, что его отец уже совсем старый и является обузой для него, сдал его в дом престарелых. Его пятилетний сын спрашивает:  
– Ты записал адрес, куда ты отвёз дедушку?  
– Ты хочешь его навещать?  
– Я хочу знать, куда мне нужно будет отвезти тебя, когда ты станешь стареньким...»

В завершении дискуссии важно отметить, что на протяжении всей жизни человека окружают разные люди, каждый сталкивается с разными жизненными ситуациями, каждому приходится делать выбор. Задача родителей, задача семьи научить ребенка верить в себя, свои силы, уметь противостоять давлению со стороны других людей, нести ответственность за свой выбор и быть уверенным, что при любой ситуации есть люди, которые в него верят и которые его ждут.

В молодёжной среде подростки часто бросают друг другу вызов и фразой: «А тебе слабо?» - запускают механизм действия. Боясь оказаться «белой вороной», они совершают глупые, опасные поступки, идут на неоправданный риск. Подростку важно поверить в себя и свои силы, в то, что он кому-то в этой жизни очень нужен, что кто-то его уважает и ценит.

Сформировать веру в себя и свои силы могут родители. В жизни ребенка обязательно должны быть ситуации, когда он может чувствовать себя взрослым, самостоятельным, ответственным за свои поступки и решения. Если он научится этому в семье, в безопасном для него пространстве, то ему будет проще сказать «нет», когда кто либо попытается взять его «на слабо». Поэтому очень важно сохранить доверительные отношения в семье с уже повзрослевшим ребенком. А для это надо, чтобы появились общие темы для разговоров, общие дела и события. Любое совместное действие, даже поход по магазинам может стать предметом для долгого и очень приятного разговора. Сходите вместе в кино, в парк, найдите возможность съездить вместе на экскурсию, сходить в поход. Обсудите выбор профессии, расскажите о том, как вы сами выбирали профессию. Не бойтесь быть смешными и говорить о своих неудачах и страхах, которые испытывали в

своей юность. Будьте искренни, делитесь своими переживаниями. Часто подростки не умеют говорить о том, что их интересует, им сложно сформулировать свои опасения, но слушая вас они будут этому учиться.

### **Рефлексия родительского собрания**

**Время:** 10 минут.

Ведущий обращается к участникам собрания с вопросами:

- Важна ли для них сегодняшняя тема и почему?
- Что запомнилось сегодня больше всего?
- Какие выводы или пожелания они могут озвучить?

### **Притча о бабочке**

Однажды проходящий по улице человек случайно увидел кокон бабочки. Он долго наблюдал, как через маленькую щель в коконе пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась все такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все, что могла, и ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке: он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были неразвитыми и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она сможет летать. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои не окрепшие крылья.

Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покинуть эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены.

Мы не смогли бы быть такими сильными как сейчас.

Мы никогда не смогли бы летать.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### **Краткая информация для ведущего о Саратовской региональной общественной организации инвалидов «Ты не один» и о главных героях фильма.**

В жизни каждого человека может случиться беда. Часто мы остаемся один на один со своим несчастьем, замыкаясь в себе. Именно для того чтобы помочь человеку преодолеть такое состояние, вернуть желание жить и двигаться вперед, в 2011 году была создана Саратовская региональная общественная организация инвалидов «Ты не один». Она объединила людей с разными судьбами, но каждый из них уверен, что мир бывает не только жестоким, но и прекрасным, в любой ситуации важно знать, что ты не один!

Участниками общественной организации реализовано много социально значимых проектов: I Всероссийский фестиваль социальных проектов «Благо Дарю» и II Всероссийский фестиваль социальных проектов «Благо Дарю за Победу», первый в Саратове конкурс красоты среди инвалидов «Восьмое чудо света» и детский творческий конкурс среди детей-инвалидов «Алиса в стране чудес».

В рамках проекта «Все в твоих руках» участники общественной организации посещают школы Саратовской области, где беседуют с подростками на тему бережного отношения к своему здоровью, проводят пропаганду здорового образа жизни, профилактику подросткового суицида, депрессии.

Кроме этого большой популярностью пользуются обучающие семинары «Шаг навстречу» о том, как правильно общаться с инвалидами в повседневной жизни, как предложить свою помощь человеку с ограниченными возможностями, чтобы не попасть в неловкую ситуацию, а также о социальных стереотипах, с которыми сталкиваются люди с инвалидностью.



**Руководитель общественной организации инвалидов «Ты не один» Венера Павленко** родилась 29 июня 1970 года в Саратове. Всегда хотелось помогать людям, наверное, именно поэтому выбрала для себя профессию медицинской сестры. Закончила медицинское училище. После чего устроилась работать медсестрой в 8-ую Городскую больницу в отделение Урологии. Дальше было счастливое замужество и рождение двух дочек. Вторые роды были сложными, это стало причиной потери зрения, и как следствие инвалидность I группы. Пришлось оставить любимую работу.

Благодаря семье, поддержке мужа, детей, близких и друзей, Венера поняла, что даже в таком положении можно радоваться жизни и помогать другим. Она приняла решение, что будет заниматься проблемами людей с ограниченными возможностями здоровья, чтобы помочь им стать полноценными членами современного общества, улучшить их жизнь.

Работая над каждым проектом, Венера П. стремится объединить мир людей с ограниченными возможностями с миром здоровых людей, потому что на сегодняшний день инвалиды имеют такую же активную жизненную позицию, как и все остальное гражданское общество. А проблемы инвалидов – создание доступной среды, медицина, инклюзивное образование - касаются и здорового общества, и только объединившись, можно изменить ситуацию к лучшему и собственным примером научить детей выбору истинных жизненных ценностей.

**Сегодня Венера Павленко:**

Член штаба РО ООД «НАРОДНЫЙ ФРОНТ «ЗА РОССИЮ» в Саратовской области (ОНФ);

Председатель Саратовской региональной общественной организации инвалидов «Ты не один»;

Член Общественной палаты Муниципального образования г.Саратов;  
Общественный помощник Уполномоченного по правам ребенка Саратовской области.

**За активную общественную работу награждена:**

Дипломом за победу в конкурсе «Женщина года-2011. Формат Саратовской губернии»;

Диплом за победу в конкурсе деловых женщин Саратовской области «Леди губернии-2013»;

Памятной общественной медалью «Саратов – любимый город»;

Многочисленными дипломами за победу в областном конкурсе «Успех года»

Благодарственным письмом Саратовской Областной Думы;

Благодарственным письмом Министерства образования Саратовской области;

Отмечена Знаком детского признания «Орден Ладочки-2013».



**Вера Трупякова.** Родилась 8 декабря 1984 года в городе Шиханы Саратовской области. С отличием закончила школу.

С детства ее отличал рациональный склад ума, наверное, поэтому она выбрала профессию юриста, поступила и закончила с красным дипломом юридический колледж при Саратовской Государственной Юридической академии.

Затем ее жизнь резко изменилась. В один миг судьба молодой, успешной,

независимой девушки развернула ее на 180 градусов. Вера попала в автомобильную аварию, сломала позвоночник и, как следствие, лишилась возможности ходить.

Все вокруг считали, что с ней произошла несправедливая трагедия. Но Вера решила для себя, что это не непоправимая беда, а начало новой жизни. И это действительно было так. Уже, будучи человеком с ограниченными возможностями здоровья, передвигаясь на инвалидной коляске, она закончила Саратовский социально-экономический институт РЭУ имени Г. В. Плеханова и спецкурс по журналистике Саратовского государственного университета.

Со временем все больше и больше Вера убеждалась, что жизнь бесцельна, если ты не несешь пользы другим. Это подтолкнуло ее вместе с другим ребятами организовать общественную организацию, чтобы помогать тем, кто попал в беду, делать их жизнь ярче, интереснее. Жизнь в очередной раз круто изменилась, появилась цель и чувство большой ответственности перед другими. Сейчас Вера трудится в СРООИ «Ты не один». Имеет много разных благодарственных писем и грамот за свою деятельность.

Помимо общественных дел, Вера работает в сфере масс-медиа, увлекается спортом – победитель городских соревнований по спортивному ориентированию на колясках, участник «Кросса Наций», также ее страсть – это интеллектуальные игры. Вера – капитан команды в игре «Что? Где? Когда?». Она убеждена, что нужно постоянно двигаться вперед, ставить перед собой цели и добиваться их. Жить так, чтобы каждый день был наполнен эмоциями, а значит, был прожит не зря.



**Габова Светлана.** Родилась 25 марта 1971 году в г. Саратове. Училась в средней школе № 30, параллельно закончила 7-летнюю музыкальную школу по классу фортепиано, пела в хоре и была солистом.

Активистка (председатель совета дружины, староста класса, участник ред. коллегии). Светлану часто ставили в пример другим учащимся за хорошую учебу, успехи в рисовании, танцах, солировании в школьном хоре и участие во всех школьных мероприятиях.

В старшем подростковом возрасте, в период первой серьезной влюбленности, Светлана сильно поссорилась с мамой - совершила попытку суицида (падение с моста на ж\д рельсы). В результате получила травму позвоночника, множественные переломы ног. Светлану парализовало, и она попала в мир с ограниченными возможностями.



Но сильный характер Светланы и поддержка ее семьи не позволили ей сдаться. Она заочно закончила Самарский финансовый техникум, вышла замуж, воспитала двоих очаровательных дочек и помогает воспитывать двух горячо любимых внуков.

Сегодня Светлана участник танцевального коллектива инклюзивного танца «Вдохновение», лауреат Международного конкурса Инклюзив-денс и ЕвроПарафест. Активная жизненная позиция, оптимистичный взгляд на жизнь помогают ей заниматься не только танцами, но и вокалом в центре реабилитации «Парус Надежды», бисероплетением и вышивкой.

В 2014 г выпала честь нести по улицам нашего города Паралимпийский огонь.



**Березин Константин.** Родился 12 июля 1975г., в г. Саратове. Учился в средней школе №48. После окончания школы поступил в Саратовский монтажный техникум на факультет «Монтаж и наладка автоматизированных систем». В 1994 году закончил его с отличием. После техникума работал в УГПС МВД пожарная часть №10, где с успехом применял свою склонность к технике, ремонтируя и обслуживая транспортные средства пожарных частей города и области.

В 1998 году, в из-за необдуманного поступка, нелепого спора, Костя получил травму шейного отдела позвоночника, в результате которой потерял способность ходить.

Но благодаря поддержке родных и близких, он нашел себя в новом деле. С нуля, самостоятельно освоил компьютер, занимается разработкой сайтов. Наиболее ярким примером его работ, является сайт Саратовской региональной общественной организации инвалидов «Ты не один».

Как и другие члены региональной общественной организации, Костя делает все возможное, чтобы их ошибки не повторились в жизни других людей.



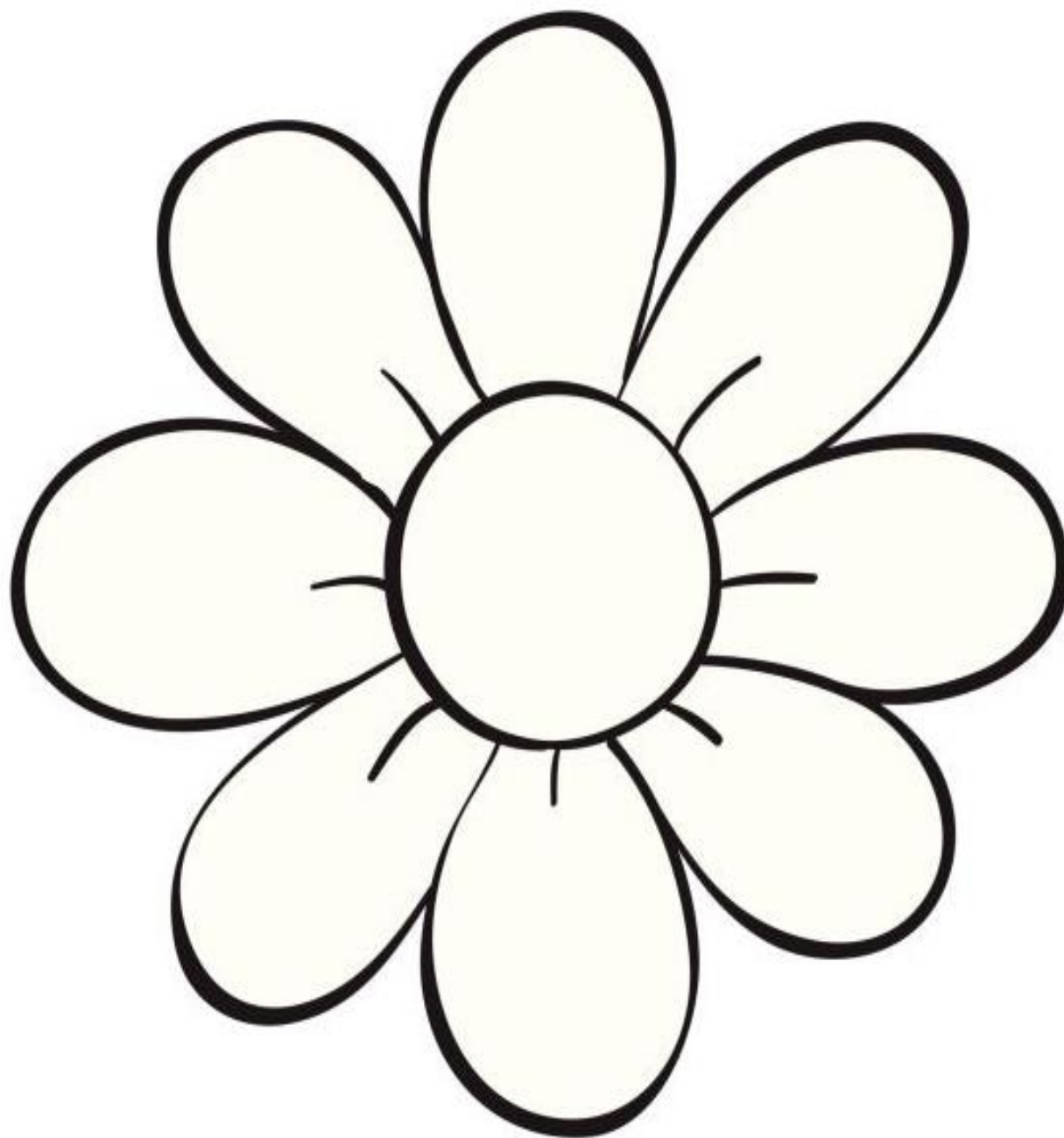
**Никита Шевченко.** Родился 8 марта 1990 в г. Саратов. При рождении врачами был поставлен диагноз ДЦП, родителям давали неутешительные прогнозы. Но благодаря активной позиции семьи, силе и воли самого Никиты, эти прогнозы не оправдались.

Он как и его сверстники пошел учиться общеобразовательную школу №2, после 3 класса, перевелся в школу-интернат №4. С 1996 г. по 2010 занимался плаванием. Активные занятия

спортом, работа над собой, поддержка семьи помогли Никите добиться успехов в спорте. Сегодня он мастер спорта по плаванию, 10-ти кратный чемпион России, призер кубка Европы и участник паралимпиады в Пекине в 2008 году.

После школы Никита поступил в колледж. После колледжа поступил в Саратовский политехнический университет. Женат, растит прекрасную дочь, ведет активный, здоровый образ жизни.

Приложение № 2  
Шаблон к упражнению «Ромашка»



Приложение № 3.

**ПРИТЧИ НА ВЫБОР**

В ходе групповых дискуссий с подростками или их родителями часто возникают ситуации, в которых использование притч помогает участникам взглянуть на события с непривычной стороны. Притчи не дают готовых рецептов, при этом они помогают найти решение. Правильно подобранная притча хорошо демонстрирует и подтверждает сказанное ведущим программы. Позволяет отстранённо, но точно намекнуть на неправильное

поведение или образ мысли участника. Притчи повышают интерес участников. Их с удовольствием слушают и запоминают. У притчи есть не только один явный смысл. Одну и ту же притчу можно использовать для разных целей и на разных занятиях.

Кроме уже представленных в занятиях притч, мы сделали подборку тех, которые могут быть использованы в той или иной ситуации. Все они хорошо ложатся на тему нашей программы.

### **Первый Ангел**

За день до своего рождения ребёнок спросил у Бога:

- Я не знаю, зачем я иду в этот мир. Что я должен делать?

Бог ответил:

- Я подарю тебе ангела, который всегда будет рядом с тобой. Он всё тебе объяснит.

- Но как я пойму его, ведь я не знаю его язык?

- Ангел будет учить тебя своему языку. Он будет охранять тебя от всех бед.

- Как и когда я должен вернуться к тебе?

- Твой ангел скажет тебе всё.

- А как зовут моего ангела?

- Неважно, как его зовут, у него много имён. Ты будешь называть его «Мама».

### **Лист бумаги**

Пришло время Мастеру проверять своих учеников. Он позвал троих, взял белый лист бумаги, капнул на него чернила и спросил:

— Что вы видите?

Первый ответил: «Чёрное пятно».

Второй: «Кляксу».

Третий: «Чернила».

Монах заплакал и ушёл в свою келью. Позже ученики спросили:

— Почему Вы плакали?

Монах сказал:

— Никто из вас не увидел белого листа.

### **Разные ответы**

В один оазис пришел молодой человек, попил воды и спросил у старика, который отдыхал возле источника:

— Какие люди здесь живут?

Старик, в свою очередь, спросил у юноши:

— А какие люди живут там, откуда ты пришел?

— Кучка эгоистов с плохими помыслами, — ответил молодой человек.

— Таких же найдешь и здесь, — сказал старик.

В тот же день другой юноша подошел к источнику утолить жажду с дороги. Увидев старика, он поздоровался и спросил:

— Какие люди живут в этом месте? Старик в ответ задал тот же вопрос:

— А какие люди живут там, откуда ты пришел?

— Прекрасные! Честные, гостеприимные, дружелюбные. Мне больно было расставаться с ними.

— Таких же найдешь и здесь, — сказал старик. Один мужчина, слышавший оба разговора, спросил:

— Как ты мог дать два столь разных ответа на один и тот же вопрос?

На что старик ответил: — Каждый из нас может видеть только то, что несет в своем сердце. Тот кто не нашел ничего хорошего везде, где побывал, не сможет отыскать ничего другого ни тут, ни в любом другом месте.

## Орел

Жил на свете фермер, занимавшийся разведением кур. Еще одной его страстью было скалолазание. Однажды, карабкаясь на очередную скалу, он наткнулся на огромный выступ. На этом выступе лежало гнездо, а в гнезде - три больших яйца. Орлиных яйца.

Он знал, что поступает абсолютно нелогично и, конечно, неправильно, но заманчивая перспектива оказалась сильнее разумных доводов, и он взял одно из яиц и положил в рюкзак, оглядываясь, нет ли поблизости их мамы. Потом он спустился вниз и, вернувшись на ферму, подложил орлиное яйцо к курам.

В эту ночь мама-наседка сидела на очень большом яйце, равного которому вы не видели ни в одном курятнике. Петух был очень горд этим.

Через некоторое время яйцо треснуло, и малыш увидел свет. Он повернулся на тоненьких ножках и увидел наседку.

- Мама! - воскликнул он.

Орленок рос со своими братьями и сестрами цыплятами. Он научился всему, что должен уметь цыпленок: кудахтать и клевать зерна, тыкаться клювом в грязи, чтобы найти червячка или что-нибудь съедобное, шумно хлопать крыльями и пролетать несколько футов в воздухе, прежде чем плюхнуться в пыль. **Он свято верил во все, во что должен верить цыпленок.**

Однажды, на закате своей жизни, орел, который думал, что он цыпленок, поднял глаза к небу. Высоко-высоко, в прозрачных воздушных потоках, широко расставив мощные золотые крылья, парил орел.

- Кто это? - спросил старый орел, обратившись к своей соседке по ферме. - Он великолепен. Столько силы и изящества. Столько поэзии в каждом взмахе крыльев, в каждом движении.

- Это орел, - ответила курица, - король птиц. Это небесная птица. Но мы, **мы просто куры**, мы птицы земли.

Так случилось, что орел жил и умер курицей, потому что всегда думал, что он курица.

## Банка

Профессор взял банку и наполнил ее камнями.

Спросил у студентов:

- Банка заполнена?

- Да.

Профессор взял горошек и высыпал в банку: горошинки заполнили промежутки между камнями.

- А теперь банка заполнена?

- Да.

Профессор взял песок и высыпал в банку: песчинки заполнили все остальные промежутки.

- А теперь банка заполнена?

- Да.

Тогда профессор взял кувшин с водой и вылил в банку. Вода впиталась.

Объяснения профессора:

- Банка - это ваша жизнь.

Камни - это самое важное - семья, здоровье, любовь, дети и т. д.

Горошек - это то, что важно для Вас - карьера, машина, уборка, дом.

Песок - это все остальное, мелочи (красивые вещи, украшения...)

Если вы заполните жизнь сразу мелочами - у вас не останется места для важного.

Тогда одна студентка спросила:

- А вода?

- Это означает, что, как бы не была заполнена ваша жизнь, всегда найдется место для чего-нибудь ещё...

### **Гвозди**

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя.

Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору: — Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

### **Четыре свечи**

Четыре свечи спокойно горели и потихоньку таяли... Было так тихо, что слышалось, как они разговаривают.

Первая сказала:

- Я СПОКОЙСТВИЕ - к сожалению люди, не умеют меня сохранить. Думаю, мне не остается ни чего другого как погаснуть! И огонек этой свечи погас.

Вторая сказала:

- Я ВЕРА - к сожалению, я никому не нужна. Люди не хотят ничего слушать обо мне, поэтому нет смысла мне гореть дальше. - Едва произнеся это, подул легкий ветерок и загасил свечу.

Очень опечалившись, третья свеча произнесла:

- Я ЛЮБОВЬ - у меня нет больше сил гореть дальше. Люди не ценят меня и не понимают. Они ненавидят тех, которые их любят больше всего - своих близких. Долго не ждав и эта свеча угасла.

Вдруг... в комнату зашел ребенок и увидел 3 потухшие свечки. Испугавшись, он закричал:

- Что вы делаете! Вы должны гореть - я боюсь темноты!

Произнеся это, он заплакал. Взволнованная четвертая свеча сказала:

- Не бойся и не плач! пока я горю, всегда можно зажечь и другие три свечи:

Я - НАДЕЖДА

### **Горчичное зерно**

Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из-за своей нелегкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, если она принесет ему горчичное зерно из дома, в котором никогда не знали горя. Ободренная его словами, женщина начала поиски, а Будда отправился своим путём. Много позже он встретился ее опять - женщина полоскала в реке белье и напевала. Будда подошел к ней и спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой и безмятежной. На что она ответила отрицательно и добавила, что поищет еще попозже, а пока ей необходимо помочь постирать белье людям, у которых горе тяжелее ее собственного.

### **О воспитании**

Молодая женщина пришла к мудрецу за советом.

- Мудрец, моему ребенку исполнился месяц. Как мне следует воспитывать свое дитя: в строгости или же в ласке?

Мудрец взял женщину и подвел к виноградной лозе:

- Посмотри на эту лозу. Если ты не будешь ее обрезать, если, жалея лозу, ты не будешь отрывать у нее лишние побеги, то лоза одичает. Потеряв контроль над ростом лозы, ты не дождешься сладких вкусных ягод. Но если ты укроешь лозу от солнца и его ласки, если не будешь заботливо поливать корни лозы, то она зачахнет и ты не получишь сладких вкусных ягод... Лишь

при разумном сочетании того и другого удастся вырастить изумительные плоды и вкусить их сладость!

### **Самый маленький бог**

После того как боги создали ЧЕЛОВЕЧЕСТВО они начали осознавать свою ошибку. Их любимое творение – человек, было настолько адаптированным, умелым, полным любопытства и духа познания, что в любой момент, могло бросить вызов богам, чтобы опровергнуть их превосходство.

Чтобы гарантировать себе преимущество, боги собрали большую конференцию, где собирались обсудить возникшую проблему. Были созваны боги из всех известных и неизвестных миров. Обсуждение было очень долгим и детальным.

Все боги были совершенно уверены в одной вещи. Разница между ними и смертными людьми состояла в качестве тех ресурсов и возможностей, которыми они обладали. В то время как люди обладали своим «я» и относились к внешнему, материальному миру, боги обладали духом, душой и пониманием того, как устроен внутренний мир.

Опасность состояла в том, что рано или поздно люди захотят того же.

Боги решили спрятать свои драгоценные ресурсы. Возник вопрос: где? Именно этот вопрос стал основной причиной столь длительных и ожесточенных споров на Великой Конференции богов.

Некоторые предлагали спрятать их на вершине самой высокой горы. Но все скоро поняли, что рано или поздно люди доберутся до вершин самых высоких гор.

И глубочайшие впадины на дне океана будут открыты.

И источники уйдут в землю.

И самые непроходимые джунгли могут выдать свой секрет.

И механические птицы покорают небо и космос.

И Луна, и планеты станут местом прогулок туристов.

И даже мудрейший и самый творческий из богов притих, потому что все можно было исследовать и найти, если очень захочется.

Наконец самый младший из богов, который молчал до этого момента, открыл рот:

Почему бы нам не поместить их внутрь каждого человека? Они ни за что не догадаются искать его там.

### **Что мы видим?**

Однажды учитель сказал своему ученику: зайти в эту комнату и постарайся увидеть все предметы коричневого цвета.

Ученик с легкостью назвал ему почти все предметы коричневого цвета.

Тогда учитель попросил: а теперь, вспомни предметы синего цвета, которые находились в комнате. И ученик, к своему удивлению, не смог назвать даже одного предмета.



Мы видим в своей жизни то, что пытаемся увидеть, то, что привыкли видеть. А в ней есть всё, и каждый человек видит этот мир по-своему.

### **Дерево**

У дороги росло небольшое кривое дерево.

Однажды ночью мимо пробежал воришка. Он издали увидел какой-то силуэт и со страху подумал, что у дороги стоит полицейский, поэтому испуганно убежал.

Одним вечером мимо проходил влюблённый молодой человек. Он издали увидел стройный силуэт и решил, что его уже заждалась любимая. Он обрадовался и пошёл быстрее.

Однажды мимо дерева проходила мать с ребёнком. Малыш, напуганный страшными сказками, подумал, что у дороги выглядывает привидение и громко расплакался.

Но... дерево всегда было только деревом. Мир вокруг нас – это всего лишь отражение нас самих.

### **Море звезд**

Во время прилива на морской берег выбросило тысячи морских звезд. И маленький мальчик стоял на берегу моря и бросал лежавшие на песке звезды обратно в море. Это увидел проходивший мимо человек. Он удивился и спросил «Что ты делаешь? Зачем ты бросаешь звезды обратно в море?». «Я хочу их спасти» - ответил мальчик. «Но это же безумие. Ты никогда не сможешь бросить обратно в море все эти звезды. Это напрасно». Мальчик постоял, немного подумал и снова бросил звезду в море: «Нет, - сказал он – для этой звезды это не напрасно. У неё теперь есть шанс».