

**Министерство здравоохранения Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Московский областной медицинский колледж № 2»
(ГБПОУ МО «Московский областной медицинский колледж № 2»)
Ступинский филиал**

РАССМОТРЕНО

на заседании секции
классных руководителей

Протокол заседания № _____

от «_____» _____ 20____ г.

_____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ

Зав.отделом по учебной и
воспитательной работе

_____ / _____ /

«_____» _____ 20____ г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ
«СИЛА ВЫБОРА»**

Составитель:

Козлова Татьяна Викторовна
педагог-психолог

Ступино
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ.....	6
Вступительная часть.....	6
ЭТАП 1. АЛЬТЕРНАТИВЫ	7
Упражнение «Спорные утверждения»	7
Упражнение «Формула силы»	8
Упражнение «+ / - »	9
ЭТАП 2. ТЕХНОЛОГИИ ОТКАЗА	9
Упражнение «Просто скажи "нет"»	9
Упражнение «Технологии отказа»	10
ЭТАП 3. ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК	12
Информационный блок «Причины и следствия»	12
ЭТАП 4. РЕФЛЕКСИЯ	14
Упражнение «Социальная реклама – Сила Воли»	14
УПРАЖНЕНИЯ – ЭНЕРГИЗАТОРЫ	16
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	18
Приложение 1. Информационный буклет	19
Приложение 2. Карточки для упражнения «Формула силы»	20
Приложение 3. Карточки для упражнения «+ / - »	24
Приложение 4. Карточки для упражнения «Технологии отказа»	25
Приложение 5. Карточки для упражнения «Причины и следствия»	27
Приложение 6. Рисунок для мини-лекции «Причины и следствия»	29

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основой для данной методической разработки послужил сценарий профилактического занятия «Сила выбора», который разработан в Координационном центре по противодействию наркомании Отдела по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви [3]. Актуальность разработки занятия с элементами тренинга «Сила выбора» обусловлена необходимостью повышения качества и улучшения результативности мероприятий по профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни. Мероприятия по профилактике наркомании должны содержать в себе информацию об инструментах и методах предотвращения возникновения зависимости при условии воспитания силы воли. На первом плане в данном занятии выступает понятие «сила воли», как основополагающее в вопросе профилактики девиантного поведения. Процесс волевой регуляции вытекает из понятия произвольности. Произвольное поведение – сознательное поведение, определяемое поставленной целью и намерениями. Сюда же относятся и автоматизированные действия, когда человек действует как бы автоматически, по привычке. Воля – свойство, проявляющееся в способности человека сознательно управлять своей психикой и поступками. Она проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения сознательно поставленной цели.

На занятии подросткам предоставляется важная информация о таких понятиях, как сила воли, сила выбора, а также осуществляется работа по мотивации студентов для дальнейшей самостоятельной работы с силой воли.

Цель: профилактика рискованного поведения подростков.

Задачи:

– создать условия для развития навыков принятия ответственности за свои действия, развитие самостоятельности, взаимопомощи, умения

обратиться за помощью в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения;

- познакомить с различными вариантами стратегий сопротивления в те моменты, когда происходит негативное давление со стороны сверстников;

- способствовать развитию мотивации для дальнейшего самостоятельного развития силы воли.

Данное занятие призвано способствовать развитию следующих общих компетенций обучающихся:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

- ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

– ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

– ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

– ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Занятие проводится в актовом зале. Необходимые материалы:

1. Доска/флипчарт.
2. Черные листы А5 (для этапа «Причины и следствия») – 4-6 шт.
3. Фломастеры, цветные карандаши.
4. Листы формата А3 для этапа «Социальная реклама».
5. Информационный буклет – каждому участнику (Приложение 1).
6. Карточки с заданиями (Приложения 2 - 5).

План занятия:

Вступительная часть – 10 минут

«Спорные утверждения» – 10 минут

«Формула силы» – 5 минут

«+ / –» – 10 минут

«Просто скажи «нет» - 5 минут

Технологии отказа – 15 минут

«Причины и следствия» – 15 минут

«Социальная реклама» – 15 минут

Рефлексия и обратная связь – 5 минут

Упражнения-энергизаторы (по мере необходимости проводятся между любыми этапами занятия) – 5 минут.

Общая продолжительность занятия – 2 академических часа. Участники – группа студентов в количестве 10 – 13 человек.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Вступительная часть

В жизни происходят ситуации, когда человек сталкивается с проблемой выбора. При этом человеку необходимо осознавать, какие последствия ожидают его в будущем за этот выбор. Будут ли последствия положительными, как для него, так и для окружающих, либо отрицательными. Нужно понимать, что каждый человек отвечает за последствия своего выбора! Но очень часто ситуация складывается так, что, выбирая привлекательный и легкий путь, человек сталкивается с плохими последствиями, а выбирая тяжелый путь, он обретает положительный результат. Все мы знаем, как сложно порой принять решение в пользу трудного, но очень важного и нужного дела.

Например, когда мы смело говорим себе:

- «Я выучу стихотворение за час, я приложу все усилия для этого, и как следствие потренирую память и получу хорошую оценку»;
- «Я выучу китайский язык, для того что бы получить престижную и высокооплачиваемую работу»;
- «Я буду питаться только полезной для здоровья пищей, чтобы иметь больше сил, пить полезные для здоровья напитки, чтобы быть более красивой».

Но без преодоления себя достичь цели очень сложно.

Какой пример преодоления трудности? Звонит будильник в 7:00. Есть желание поспать и пойти на учёбу ко второй паре. Но преодолевая себя, студент встает, выключает будильник, чистит зубы, одевается, завтракает и идет в колледж на первую пару.

Что играет роль во всех этих случаях? Что помогает человеку преодолеть лень, усталость, плохое настроение, желание заняться чем-то другим и другие намерения и выбрать осознанно то, что действительно необходимо в данной ситуации, а не то что хочется?

Правильно! Это сила воли!

А если человек идет на поводу у своих страхов, сомнений, нездорового любопытства, лени, зная, что это даже очень опасно, и говорит «да» предложению прогулять учебу, не выполнить обещание, нарушить закон, покурить. Потому что хочет попробовать, потому что интересно, потому что «я считаю, что я уже взрослый, и могу позволить себе то, чего нельзя, но хочется». Это проявление чего? (слушаем мнение аудитории).

Это уже проявление безответственности и слабоволия!

Итак, сегодня тема нашей встречи: «Сила воли».

Давайте вспомним правила: (уважение к участникам, говорит только один, мнение других принимается без критики, ведущий всегда прав).

ЭТАП 1. АЛЬТЕРНАТИВЫ

Упражнение «Спорные утверждения»

Цель этапа: разогрев группы, создание атмосферы принятия, развитие навыка формулировать свое и слышать чужое мнение.

Каждое мнение ценно и мы будем тренироваться в том, чтобы слышать точки зрения и аргументы, отличные от собственных – это цель упражнения. Сейчас я буду произносить некие спорные утверждения и предлагаю каждому из вас высказать свое отношение к ним. Если вы согласны с утверждением, которое я произношу, то встаете под табличку «ДА», если не согласны – под табличку «НЕТ». После того, как все определились с позицией, каждый может высказать свое мнение. Относительно этих высказываний есть ряд важных правил, которых мы будем придерживаться:

- свое высказывание лучше начинать с фразы: «Я считаю...»;
- в рамках упражнения запрещено спорить или отвечать на мнения других, только высказывать собственное отношение к проблеме.

Вопросы к упражнению:

- В моей жизни все зависит от меня.
- Необходимо постоянно себя воспитывать.
- На мое мнение никто не может повлиять.

- Для достижения успеха в жизни главное – сильная воля.
- Главное, к чему я стремлюсь в жизни – быть хорошим человеком.
- Люди не должны конфликтовать.
- Человек делает выбор сам.

В финале станции, ведущий проводит обсуждение. В обсуждении стоит спросить у участников:

- Понравилось ли вам отвечать на вопросы?
- Легко ли было высказывать и слушать мнения отличные от ваших?

Для перехода на следующий этап стоит задать несколько вопросов, которые помогут погрузиться в новую тему.

- Надо ли работать?

Материалы: карточки «ДА» и «НЕТ», вывешенные на противоположных стенах аудитории.

Упражнение «Формула силы»

При постановке перед собой желаемой цели мы, как правило, продумываем «путь», как идти к этой цели и определяем «слагаемые», которые необходимы для ее достижения. Все это мы можем назвать: «Формула силы». Предлагаем вам сейчас собрать несколько таких формул.

Инструкция: Перед вами три группы карточек (Приложение 2): 1 группа – «Вид деятельности», 2 группа – «Свойства личности», 3 группа – «Результат». Вам нужно составить «Формулы силы» по принципу «слагаемое из 1 группы» плюс «слагаемое из 2 группы» равно «сумма из 3 группы».

Воспользуйтесь карточками со знаком «+» и знаком «=». Время на работу – 2 минуты.

Пример (демонстрирует ведущий):

СПОРТ + ЖЕЛАНИЕ = ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Обсуждение: Какой вывод мы можем сделать по итогам составленных «Формул силы»? Результат можно достигнуть, если прилагать усилия:

усидчивость, терпение, внимательность, настойчивость и т.д. Для достижения успеха в любой области необходимы волевые качества личности.

Упражнение «+ / - »

Цель: помощь в выборе нравственно-этического поведения, развитие чувства ответственности за свои решения и поступки.

За все поступки, которые мы совершаем в нашей жизни, мы несем ответственность. Верно? Порой, вроде бы даже в самой простой ситуации от неверного решения, могут быть разные последствия, как положительные, так и отрицательные. Бывает, что самые безобидные ситуации оборачиваются проблемами просто потому, что мы приняли решение импульсивно, не подумав об их последствиях.

Команда делится на две части.

Инструкция: Сейчас по очереди каждая команда будет вытягивать карточку с описанием той или иной ситуации (Приложение 3). Это будет ситуация для обеих групп. Но задача одной группы - найти как можно больше положительных результатов в данной ситуации. Задача другой группы - найти как можно больше отрицательных результатов в этой же ситуации. Расчётное время для каждой ситуации: 1 минута. Для следующей ситуации группы меняются. Та группа, которая отвечала за положительные, будет искать отрицательные. И так далее.

ЭТАП 2. ТЕХНОЛОГИИ ОТКАЗА

Упражнение «Просто скажи "нет"»

Описание упражнения. Участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицами вовне, члены второй подгруппы – в круг большего диаметра лицами к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из стоящих во внешнем круге обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, извиняться, объяснять причины

своего отказа, неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать» – или употребив другие подобные фразы.

После этого внешний круг сдвигается на одного человека по часовой стрелке (т. е. меняется состав пар), и теперь стоящие по внутреннему кругу обращаются с очередной просьбой к находящимся во внешнем, а те отказывают. И так далее, пока участники не вернуться на исходные позиции.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин, тренировка соответствующего навыка и материал для обсуждения, почему сделать это бывает дискомфортно, в каких ситуациях стоит так вести себя, а в каких лучше реагировать по-другому.

Обсуждение. Что было сложнее – обращаться с просьбами и получать отказ на них, или самому отказывать, с чем это связано? Просьба – эта такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другим, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказаться? Допустим, просьба для нас неприемлемая, и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т. п.?

Упражнение «Технологии отказа»

Цель этапа: развитие умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции, исходя из жизненной ситуации.

Каждый участник получает информационный букле (Приложение 1). На столе лежат плакаты с типологией отказов и карточки с заданиями (Приложение 4).

Ведущий начинает с вопросов: «Для чего и почему нужно уметь отказывать?» Выслушав ответы команды, задает следующий вопрос:

«Как вы думаете, что служит итогом, к чему приводит постоянный отказ человека от всего: «нет, не буду, не хочу и т.п.», а также к чему приводит постоянное соглашение со всеми и всем происходящим: «да, буду, хочу, это по мне»?»

Выслушав ответы команды, ведущий рассказывает о типологии «отказов», составленной А.Г. Макеевой. Предлагает ознакомиться с информацией в буклете.

Ведущий: Итак, что дает человеку умение правильно отказать другому человеку? (выслушать ответы участников игры)

Вы ознакомились с типами отказов, и должны понимать, что, говоря НЕТ, вы защищаете свои личные границы, т.е. осознанное отделение собственного «Я» от других и его пределы. Границы определяют возможности, желания, отношения человека с другими людьми. Это помогает общаться друг с другом, чувствуя себя при этом безопасно и защищенно.

Задание: Члены команды разбиваются по парам (если нечетное количество, один участник встает в пару с ведущим).

Ведущий: Сейчас я каждой паре раздам готовые ситуации, вам нужно решить, кто будет предлагать, а кто – отказывать. Вы должны «примерить» каждый тип отказа на вашу ситуацию, но остановиться на одном. После каждая пара инсценирует ситуацию перед остальными, которые должны будут угадать, какой тип отказа был применен в ситуации и почему.

Обсуждение:

В жизни ты часто прибегаешь к отказам?

Бывали ли ситуации, когда было трудно отказать?

Легко или сложно было отказывать, когда тебя просят?

Какой тип отказов ты используешь в жизни?

Удалось ли попробовать применить другой тип отказа в упражнении?

ЭТАП 3. ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

Мини-лекция «Причины и следствия»

Цель: проинформировать участников игры о последствиях неверного выбора: агрессивного поведения, нарушения закона в том числе, употребления психоактивных веществ.

Оформление: флипчарт/доска, маркеры/мел для ведущего, карточки.

В течение повествования, ведущий делает рисунок на доске (Приложение 6).

Это обычный человек. Какие жизненные ценности у него могут быть? Участники перечисляют: здоровье, семья, друзья и т.д.

У ведущего есть «пустые» карточки, на которых студент, назвавший ценность, записывает ее (Приложение 5). Ведущий объявляет: «Ты за это отвечаешь (здоровье, например)» Участники, беря карточку, несут ответственность за ту ценность, которая на ней написана.

Все, как в жизни: мы несем ответственность за наши ценности.

Столкнувшись с препятствиями, трудностями в той или иной жизненной ситуации или при достижении цели, люди делают разный выбор: одни ищут ресурсы, которые помогают им справиться с временными трудностями, преодолевают препятствия на пути к достижению целей, получают удовлетворение, радость, счастье, уверенность.

Другие люди уступают страхам, лени, проявляют слабование. Отказываясь от решения трудных жизненных ситуаций, они испытывают временное облегчение, появляется иллюзия благополучия. Люди стремятся уйти от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых психо-активных веществ (алкоголь, табак, наркотик). Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять зависимости. Искусственному изменению плохого настроения способствует так же и вовлеченность с какие-то виды активности: азартные

игры, компьютер, переедание или голодание, работа, длительное прослушивание ритмичной музыки.

Виды зависимого поведения имеют свои специфические особенности и проявления. Они не равнозначны и по своим последствиям. Наиболее разрушительными по своим последствиям являются такие формы зависимости как алкоголизм и наркомания.

В последующем ситуация может усугубиться, как следствие, появляется еще большее напряжение, требуется еще больше усилий для устранения последствий нерешенных проблем. Люди лишают себя возможности приобрести опыт преодоления жизненных трудностей. Круг проблем замыкается. К психической зависимости добавляется физическая зависимость.

Ведущий: «Как ты можешь заботиться о своем здоровье?»

Участник: «Заниматься спортом, есть полезные продукты, не курить и т.д.»

Ведущий: «Какие последствия могут быть со здоровьем, если человек отказывается о нем заботиться?»

Участник: «Болезни, утомляемость, уныние и т.д.»

Итак, представьте, что наш человек пренебрегает своим здоровьем. Кто у нас отвечает за ценность «здоровье»? Ведущий просит участника дать ему карточку: «расстаемся со «здоровьем». Вместо этой карточки на стол кладут другую, черного цвета (Приложение 5). В руки участнику эту карточку не отдают. Благодаря этому приему у участника появляется ощущение потери и желание вернуть «свою» карточку-ценность.

После разбора каждой ценности ведущий и участники приходят к выводу о том, что при столкновении с выбором, человек сам несет ответственность за последствия своего выбора. При условии, когда человек «расстается с жизненными ценностями», он в итоге остается с черным полотном, которое олицетворяет результат неправильного выбора. К завершению данного упражнения весь стол выглядит черным пятном.

Ведущий: «А теперь давайте снова посмотрим на нашего человека, изображенного на листе». Ведущий проводит линию от человека вправо (одним цветом, допустим зеленым): «Это путь человека к цели, но давайте представим, что на каком-то определенном отрезке этого пути, человек столкнулся с трудностью/неприятностями, препятствиями. Ведущий рисует на линии отметку (черный цвет): «И вот теперь у него два пути: справиться с ситуацией, проявить силу воли и дальше идти по своей линии (зеленого цвета) к достижению цели или же проявив слабоволие пойти по другому пути к разрушению своей жизни и мечты». Ведущий рисует линию вниз от отметки (другой цвет, например, коричневый или красный).

Пример: друг предложил прогулять занятия. С одной стороны – радость, свободное время! И вроде бы можно сказать о том, что здесь движение идет по прямой линии, и никаких трудностей не возникает. Но в итоге все это может обернуться тем, что прогул окажется той самой точкой «слабоволия», а последствия – движением вниз. А если цель – получить образование, освоить профессию? Какие могут быть последствия прогулов? Эти и другие вопросы ведущий задает участникам и внимательно выслушивает ответы.

Но также можно рассмотреть и другой пример: спортсмен, со всей ответственностью готовится к соревнованиям, прикладывает все силы, и выступая на соревнованиях получает второе место. Он стремился к первому. И это отличное стремление, но кто-то тоже имел данную цель, и в этот раз он ее реализовал. Вот она точка-трудность, и здесь можно проявить слабоволие, бесхарактерность: «я бездарность, больше не хочу заниматься этим видом спорта, все равно не добьюсь своей цели» и вот, тот самый спуск вниз.

ЭТАП 4. РЕФЛЕКЦИЯ

Упражнение «Социальная реклама – Сила Воли»

Цель этапа: развитие умения работать в команде, умения выражать свою точку зрения, развитие творческого мышления.

Оформление: на столах лежат листы бумаги А3 (для каждой мини-группы), фломастеры, цветные карандаши.

Участники занятия делятся на мини-группы по три человека. Каждая из этих групп выполняет задание отдельно.

Ведущий обращается к своей команде с вопросом: «Что такое, по вашему мнению, сила воли?», Выслушав ответ команды, дает небольшую характеристику понятия «сила воли».

Сила воли – это своего рода способность человека преодолевать преграды на пути к цели. Человек ставит перед собой цель (закончить семестр на отлично/получить повышенную стипендию/поступить в вуз/найти работу мечты) и встает на путь к ней. Успех – дело приятное. Но прежде, чем его достичь, нужно преодолеть много трудностей. Эти трудности, преграды, могут быть как внешние, так и внутренние. Именно здесь человеку становится необходима сила воли.

Кому из вас приходилось побеждать свою лень? Тренировать в себе усидчивость? Кто умеет расставить приоритеты, и делать то, что надо, а не то, что хочется сию минуту? Порой сдерживать свое плохое настроение, которое может повлиять на важный учебный/рабочий процесс? Кому приходилось находить в себе силы идти одному ради своей цели в ситуации, когда друзья имеют другую точку зрения или склоняют к аморальному образу жизни?

Задание:

Представьте, что к вам обратились из какой-то известной организации и попросили создать социальную рекламу на тему «Сила воли», какой бы была эта реклама? Время на работу – 5 минут.

По истечению времени группы презентуют свои рисунки.

УПРАЖНЕНИЯ – ЭНЕРГИЗАТОРЫ

Упражнения-энергизаторы используются на протяжении всего занятия при необходимости активизации аудитории, снятия возникшего напряжения, переключения внимания участников. Эти упражнения могут быть вставлены в сценарий занятия между любыми этапами на усмотрение ведущего.

Упражнение «Театр Кабуки»

Участники делятся на 2 команды. Команды договариваются, кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая.

Ведущий показывает командам характерные движения для принцессы, дракона, самурая.

Принцесса: кокетливо делает реверанс и произносит «ти-ти-ти»; дракон: с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед и произносит рык; самурай: делает движение взмаха саблей и произносит «Йа!»

После того, как команды выбрали себе роль, ведущий сообщает инструкцию: «Принцесса очаровывает самурая. Самурай убивает дракона. Дракон съедает принцессу».

Команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают выбранную роль.

Ведется счет до трех побед в игре.

Упражнение «Волны»

Все участники стоят в одном большом кругу и держатся за руки. Тренер говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать ее по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или просто поднимает руку с рукой своего соседа, или пожимает ее, или делает какое-то другое движение, например, сплетает пальцы своей руки и руки соседа в замок. Задача каждого участника — максимально точно и быстро передать полученное движение дальше.

Когда у игроков получается выполнять движения без ошибок, тренер запускает еще одну волну в ту же или в противоположную сторону.

Упражнение «Грека»

Участники встают в круг, и тренер просит их произнести вслух хором известную скороговорку: «Ехал грека через реку, видит грека – в реке рак. Сунул грека в реку руку, рак за руку греку цап». Далее тренер просит еще раз повторить скороговорку, но слово «грека» заменяется определенным движением или жестом. В следующий раз участники повторяют скороговорку, и уже два слова заменяются разными движениями – «грека» и «рука». В третий раз движениями заменяются три слова – «грека», «река», «рука». Тренер участвует в упражнении, демонстрируя движения и помогая группе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Грецов А. Г.Тренинг общения для подростков. — СПб.: Питер, 2007. — 160 с.
2. Гончарук В.А., Зауташвили Л.И. Занятие для подростков «Умей сказать «нет» [Электронный ресурс] URL:// <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/586591/> (Дата обращения: 10.01.2020)
3. Интеллектуальная игра «Сила выбора»: методические рекомендации. – М., 2019. – 38с.
4. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. - М.: АСТ. – 2017. – 384с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
Информационный буклет