Занятие с элементами тренинга для несовершеннолетних, нигде неработающих и не обучающихся,

подростков, состоящих на учете в ИДН

**ТЕМА: Быть модным – это здорово!**

**Цель:** Профилактика зависимостей в подростковой среде.

**Задачи:** 1.Пропаганда здорового образа жизни;

2. Повышение самооценки и собственной значимости участников тренинга;

 3. Формирование мотивации к личностному росту.

**Участники:** несовершеннолетние, нигде неработающие, не обучающиеся;

 подростки, состоящие на учете в ИДН.

**Место и время проведения:**

ГУО «Социально-педагогический центр Пружанского района» 23.03.2018

**Длительность занятия:** 1,5 часа

Ход занятия:

1. Приветствие, обозначение целей и задач.
2. Знакомство - «Самопрезентация».

 Каждый участник по очереди представляется, говорит своё имя, свои ожидания, свои интересы и т.п.

1. «Домино»

 *Мы живем в мире, где каждый хочет видеть в нас то, что он хочет. Для родителей мы всю жизнь будем казаться маленькими детьми, для учителей - несмышлеными желторотиками, для друзей - способными на подвиги и пожертвования и т. п. Но какими мы являемся на самом деле, знаем только мы. Не секрет, что в нас уживаются не только хорошие, но и плохие качества, желанные и нежеланные привычки. Мне бы хотелось, чтоб сейчас каждый из нас подумал о том, что в нём самого хорошего, и, вместе с тем, самого плохого. У вас есть две карточки - черного и белого цвета. Предлагаю вам сыграть в домино. Черная карточка - нежелательное качество, плохая привычка, черта характера; белая - наоборот, положительная привычка, увлечение. Кто начнет?*

Белая - к белой, черная к черной.

(К концу упражнения все участники должны стоять в кругу.)

1. «Здоровье». Обсуждение с участниками тренинга: Что такое здоровье, какое бывает (физическое, психическое, нравственное). Как сохранить, и т. п.

Бег ассоциаций: здоровый, нездоровый.

Делаем коллаж: здоровый человек, нездоровый человек.

5. «На воздушном шаре»

Инструкция: *Представьте себе, что все мы летим на большом воздушном шаре. Но мы не только люди, но и воплощение каких-то качеств, чувств, эмоций. Причем каждый из нас уникален и в каждом из нас есть такое качество, которое просто незаменимо. Подумайте, какое это качество у вас.*

*Наш шар терпит бедствие. И, как водится, нужно скинуть лишний груз. А из груза- только мы с вами. Назовите сейчас то самое главное качество, которое в вас есть, ради которого вас просто необходимо оставить. Кстати, одновременно это должно быть и то качество, ради которого или благодаря которому вы живете, и без которого ваше существование будет лишено всякого смысла.*

6. «Гора жизни»

*Для этой игры нам нужен доброволец.*

*Представь, что ты стоишь на вершине огромной горы, не просто горы, а скалы. Тебя от падения с нее удерживают: твоя работа, учеба, твое хобби, твои родители, друзья, любимый человек.(Завязываем пояс, распределяем между участниками нити). Эти нити крепко держат тебя в жизни. Ты устойчиво стоишь на ногах, несмотря на пропасть вокруг тебя. Но проходит определенное время, и ты, осмелев на скале, стал принимать наркотики, алкоголь. Твоя жизнь стала меняться - нити, поддерживающие тебя, стали обрываться. Ушла девушка, выгнали с работы, ты бросил учиться, забросил интересы….Отвернулись друзья, опустили руки родители. (Отпускаем нити). Как ты сейчас себя чувствуешь? Что или кто может помочь тебе удержаться на скале? И т.п.*

На «Горе жизни» по возможности, должен побывать каждый участник тренинга.

7. Рефлексия.