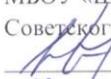


«Согласовано»  
Заместитель директора по  
воспитательной работе  
МБОУ «Школа №171»  
Советского района г. Казани  
 /З.А.Каримуллина/  
«28» / 08 2024г.

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «Школа № 171»  
Советского района г. Казани  
 /Р. Н. Галиакберова /  
Приказ № 115  
от « 25 » 08 2024г.

Программа работы  
педагога-психолога  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 171  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
Советского района г. Казани  
по профилактике употребления ПАВ  
для 10,11 классов

## Пояснительная записка

Данная программа по копинг-профилактике употребления наркотиков и других психоактивных веществ для школьников подросткового возраста реализуется с использованием пособия Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. – Казань: КНПО ВТИ, 2007.– 192 с.

**Актуальность.** В настоящее время проблема злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди детей, подростков и молодежи в России чрезвычайно остра и продолжает актуализироваться. Различные государственные и негосударственные структуры и ведомства страны предпринимают шаги по ее преодолению.

Данная программа основана на системном подходе, ориентированном на личность и потребности человека, внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение знакомиться, выбирать друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные, положительные решения; уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях способствует формированию личности с неприязнью или равнодушием к любым наркотическим веществам.

**Цель:** психологическая поддержка подростков, формирование адекватной самооценки, навыков принятия решений, умения сказать «нет», определять и нести ответственность за себя.

### **Задачи:**

помочь осознать самого себя:

- отношение к себе, своим возможностям и недостаткам;
- собственную систему ценностей, целей и установок;
- способность или неспособность делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение, решать простые и сложные жизненные проблемы;
- умение оценивать жизненные ситуации и свои возможности их контролировать;
- умение общаться с окружающими, понимать их поведение, сопереживать, принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку.

Программа рассчитана на подростков 15-17 лет.

Формы работы – групповая.

Продолжительность – 1 уч. год.

### **Планируемые результаты:**

учащиеся научатся

- позитивно относиться к себе и умение критически себя оценивать;
- позитивно относиться к возможностям своего изменения и развития, к вероятности совершения ошибок, но и возможности исправления их;
- адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать проблемы, управлять собой и изменять себя, ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их, контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;
- анализировать собственное состояние и адекватно выражать свои чувства;
- сопереживать другим и понимать мотивы и перспективы их поведения;
- принимать психологическую и социальную поддержку, принимать собственные решения.

## Содержание

### **Занятие № 1. Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Развитие личности.**

Цель: Установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы. Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

Методы: Упражнение «Поиск общего», «Знакомство по парам», Упражнение «Дни рождения», Упражнение «групповой рисунок», Упражнение «Кто Я», Упражнение «Я никогда не...», Рисунок «Что мне нравится в себе», Игра в границы «Скажи стоп», Игра «путаница».

### **Занятие №2. Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.**

Цель: Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

Методы: Упражнение «ассоциации», Упражнение «Чувства», Упражнение «Закрашивание контуров человечков», Упражнение «Перемигивания», «Эмоциональная гимнастика», Упражнение «Построение живых цепочек».

### **Занятие №3. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.**

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

Методы: Упражнение «Зоопарк», Упражнение «Имена-качества», Лист «Как я сегодня себя чувствую», Упражнение «горячий стул», Упражнения «Эхо», «Зеркало», «Карта моей души», Медитация «Я - это Я»,

### **Занятие № 4. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение.**

Цель: Обеспечение детей и подростков объективной информацией о действии наркотиков и других психоактивных веществ, формирование собственного отношения к этой проблеме.

Методы: Упражнение «Да-нет», Упражнение «Клубок», Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами», Упражнение «Черные шнурки»

### **Занятие № 5. Человек как социальное существо, разрешение конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другим людям. Принятие себя и другого как личности, формирование навыков защиты своего Я. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения.**

Цель: Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению, противостояния групповому давлению, осознание права и необходимости защищать себя. Ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

Методы: Упражнение «Вход - выход из круга», Упражнение «невербальное знакомство» Упражнение «надписи на спине», Конверт «Я забочусь о себе», Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями», Упражнение «Альтернативные способы решения проблем», Упражнение «Преодолей препятствие».

### **Занятие № 6. Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.**

Цель: Формирование навыков изменения себя. Навыки формирования активной жизненной позиции. Заключительное занятие.

Методы: Упражнение «Шаги постановки цели», Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок», Упражнение «Ценности», Упражнение «Ладонка», Упражнение «Заключительный общий рисунок».

### Тематический план 10 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
1	Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Понятие границ личности. Развитие личности.	1	Октябрь	
2	Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.	1	Ноябрь	
3	Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.	1	Декабрь	
4	Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение.	1	Январь	
5	Человек как социальное существо, разрешение конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другим людям. Принятие себя и другого как личности, формирование навыков защиты своего Я. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения.	1	Февраль	
6	Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.	1	Март	

### Тематический план 11 класса

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
1	Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Понятие границ личности. Развитие личности.	1	Октябрь	
2	Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.	1	Ноябрь	
3	Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.	1	Декабрь	
4	Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение.	1	Январь	
5	Человек как социальное существо, разрешение конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другим людям. Принятие себя и другого как личности, формирование навыков защиты своего Я. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения.	1	Февраль	
6	Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.	1	Март	

Тренинг с подростками

Занятие № 1

Тема. Представления программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.

Цель: Установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения  
Методы: Представление тренера. Информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы.

Заметки для тренера: для эффективного начала работы можно сказать о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе.

2. Разминка. Продолжительность 5-10 минут.

Цель: Знакомство, сплочение группы.

Методы: упражнения «поиск общего», «знакомство по парам», «снежный ком»

Материалы для тренера:

Упражнение «поиск общего»

Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение направлено на знакомство, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс. В игре могут принять участие 8-30 детей.

Упражнение «знакомство по парам».

Участники разбиваются по парам. В течение 10 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение помогает познакомиться, дает опыт общения, опыт восприятия информации о партнере и о себе со стороны, развивает внимание к личности другого человека, способствует созданию безопасной атмосферы. В нем может принять участие четное количество детей 8-16

Упражнение «снежный ком».

Каждый участник по кругу называет свое имя и имена всех участников, назвавших себя перед ним. Техника направлена на знакомство и сплочение группы. В ней может одновременно принять участие до 20 детей.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: Демонстрация демократичного и безопасного стиля общения

Методы: Выработка правил групповой работы при помощи техники «мозговой штурм».

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: возможно предложение готовых правил работы.

Материалы для тренера:

"Мозговой штурм" - генерация альтернатив решения актуальной задачи. При «мозговом штурме» важно очень четкое соблюдение принципов демократичности в общении. Возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения, согласуясь со следующими принципами. Принцип «количество порождает качество». Данный принцип предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо предполагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

Принцип «отсроченного решения». Предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

4. Разминка. Продолжительность 10-15 минут.

Цель: организация совместного отдыха, снятие напряжения и барьеров в общении  
Методы: любая не очень сложная подвижная игра.

Заметки для тренера: собственное участие в игре даст возможность группе быстрее преодолеть барьеры в общении.

Материалы для тренера:

Упражнение «дни рождения»

Участники молча строятся в линейку по принципу дат своего рождения. Упражнение направлено на знакомство, сплочение. Возможно участие от 5-30 детей.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: Общая деятельность, выявление лидеров в группе, сбор материала для анализа атмосферы в группе. Методы: «групповой рисунок».

Оборудование: ватман, фломастеры, магнитофон, музыкальные кассеты.

Заметки для тренера: важно вовлечь в процесс работы всех ребят.

Материалы для тренера:

Упражнение «групповой рисунок».

Участники по очереди подходят к листу ватмана и рисуют, стараясь создать общую композицию. Техника направлена на сплочение группы.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора о чувствах.

Методы: завершающий обмен впечатлениями от занятия.

Заметки для тренера: можно оказать помощь участникам и показать на собственном примере, как говорить о чувствах.

*Занятие №2.*

Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности.

Цель: Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

1. Начало работы. Продолжительность 15 минут.

Цель: Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия  
Методы: обмен чувствами, 10 определений «Кто Я?», обсуждение и повторение правил.

Оборудование: бумага, ручки.

Материалы для тренера:

Упражнение «Кто Я».

Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Техника направлена на осознание и формирование я-концепции, помогает разобраться в себе, дает возможность подросткам самопрезентироваться. Техника может вызвать бурные реакции участников- слезы, смех и т.п.

2. Разминка.

Продолжительность 10 минут

Цель: Разрядка, сплочение.

Методы: «Я никогда не...» или любая подвижная игра

Заметки для тренера: в качестве разминки можно использовать любую подвижную игру.

Материалы для тренера:

Упражнение «Я никогда не...»

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». (Например - «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т. е. они, например, прыгали с парашютом).

Тренер заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности. Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Упражнение дает возможность завязать знакомство в игровой форме, разряжает обстановку.

3. Работа по теме занятия.

Продолжительность 25 минут Цель:

Осознание себя как ценной личности.

Методы: мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность»

Материалы: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: важно следить за соблюдением правил мозгового штурма, главное из которых - признание ценности любого мнения.

4. Разминка. Продолжительность 10

минут Цель: формирование

позитивной «Я-концепции».

Методы: Рисунок «Что мне нравится в себе»

Оборудование: бумага, фломастеры.

Заметки для тренера: важно поддерживать участников в поиске позитивных сторон личности.

Материалы для тренера:

Рисунок «Что мне нравится в себе».

Рисунок на чистом листе на данную тему или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание собственных границ и права

защищать свои границы Методы: игра в границы

«Скажи стоп!»

Заметки для тренера: собственное участие в игре необязательно.

Материалы для тренера:

Игра в границы «Скажи стоп».

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», тогда, когда, на его взгляд, партнер приблизился на оптимальное расстояние. Игра направлена на осознание собственных физических и психологических границ.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение группы, навык

разговора о чувствах Методы:

завершающий обмен впечатлениями.

Материалы для тренера:

Игра «путаница».

Каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача - «распутаться» не разнимая рук. Игра направлена на сплочение, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. В ней могут принимать участие 5-10 ребят.

*Занятие №3.*

Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.

Цель: Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

1. Начало работы. Продолжительность 5 минут.

Цель: Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата, подтверждение уникальности каждого участника

Методы: Обмен чувствами, повторение правил.

2. Разминка. Продолжительность 5 минут

Цель: Развитие навыка спонтанного

реагирования Методы: упражнение

«ассоциации».

Оборудование: мяч.

Материалы для тренера:

Упражнение «ассоциации».

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и тот, у кого в руках оказывается мяч, называет любое слово. Тот, кому мяч был брошен заново, называет слово - ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Техника направлена на знакомство участников, на развитие ассоциативного мышления.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, ощущение чувств телом - знакомство с собственным телом

Методы: упражнения- «чувства», «закрашивание контуров человечков», мозговой штурм: «Какие бывают чувства», обсуждение негативных и позитивных чувств.

Оборудование: мяч, пустые человечки, ватман и маркеры

Заметки для тренера: техники могут провоцировать глубокие интер- и интраперсональные процессы.

Материалы для  
тренера:  
Упражнение  
«Чувства».

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый участник, у кого в руках мяч называет чувство. Тот, кому мяч достался заново, называет чувство - противоположное названному предыдущим участником. Техника направлена на знакомство участников, на развитие эмоциональной сферы.

Упражнение «закрашивание контуров человечков»

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (листы подготовлены заранее). Под медитативную музыку членам группы предлагается вспомнить, когда они испытывали то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человека данное чувство (желательно используя разные цвета).

Упражнение направлено на развитие внимания к собственным чувствам и переживаниям, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка,

сплочение группы

Методы: «техника»

перемигивания.

Материалы для тренера:

Упражнение «перемигивания».

Половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади, переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего. Упражнение направлено на разрядку, сплочение, проявление личных симпатий. В технике могут принять участие нечетное количество человек.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: Осознание сложности процесса возникновения чувства и реагирования на него, навык внимательного отношения к внутреннему состоянию.

Методы: эмоциональная гимнастика с элементами медитации, построение «живых цепочек».

Заметки для тренера: Важно говорить о реальных состояниях.

Материалы для тренера:

«Эмоциональная гимнастика»

Участникам предлагается:

- походить как - младенец, глубокий старик, лев, балерина;
  - посидеть как - пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»;
  - попрыгать как - кузнечик, кенгуру;
  - нахмуриться как - осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец,
  - улыбнуться как - кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса,
- радостный ребенок; удивиться «как будто ты увидел чудо»;

-испугаться как - ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок на которого лает собака; -позлиться как - ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили;

#### Упражнение «Построение живых цепочек»

Один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел- почувствовал- подумал-сделал»... Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник за время игры успевает побыть водящим и «звеном живой цепочки».

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение группы, разговор о чувствах.

Методы: завершающий обмен впечатлениями.

*Занятие №4.*

Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Методы: Обмен чувствами, техники «Имена- качества», заполнение листа «Как я сегодня себя чувствую». Оборудование: листы бумаги.

Материалы для тренера:

#### Упражнение «Имена-качества».

Каждый участник называет какое-либо качество личности или свойство характера, начинающееся на первую букву собственного имени (например: Лариса - любовь, Сергей - скромность). Упражнение направлено на знакомство, создание доброжелательной атмосферы, осознание себя как личности. Оно подходит для начала 3-4 занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно

Лист «Как я сегодня себя чувствую».

Участники делают записи по поводу своего самочувствия на чистом листе бумаги. Затем каждый из участников делится с группой написанной информацией. Проводится обсуждение.

2. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: Расслабление, разрядка,

позитивные эмоции Методы:

упражнение «Зоопарк».

Материалы для тренера:

#### Упражнение «зоопарк».

По предложению тренера все участники изображают каких-либо животных (движения и звуки).

Упражнение направлено на разрядку, проявление фантазии, выход энергии. В упражнении может принять участие от 5-25 ребят.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: Формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

Методы: Работа с листком «Мои особенности и преимущества», обсуждение в небольших группах. Обсуждение проблемы развития и роста.

Оборудование: Бумага, фломастеры

Заметки для тренера: если группа готова, возможно использование техники «горячий стул».

Материалы для тренера:

«Мои особенности и преимущества».

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Техника помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

Упражнение «горячий стул»

Один из участников садится в центр круга, остальные члены группы сообщают ему, с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения. Упражнение помогает участникам получить навык восприятия мнения окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. Выполнение этого упражнения возможно только при достаточно высоком уровне безопасности в группе и способности участников говорить о своих переживаниях, не высказывая оценочных суждений. В упражнении могут участвовать от 10 -20 человек.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: осознание собственного поведения.

Методы: упражнения «Эхо», «зеркало».

Материалы для тренера:

Упражнение «Эхо»

Один человек что-либо говорит группе, стоящей напротив него. Группа повторяет его слова как эхо. При желании можно добавлять жесты. В упражнении могут участвовать от 5-25 человек.

Упражнение «Зеркало».

Упражнения проводится в парах. Один человек повторяет движения другого. Затем происходит обмен ролями. Возможен вариант - вся группа повторяет движения одного человека. Количество участников может быть любым.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности  
Методы: Рисунок «карта моей души». Материалы: бумага (бланки), фломастеры.

Заметки для тренера: Если участники не возражают, возможно, обсуждение рисунков в группе.

Материалы для тренера:

«Карта моей души»

Рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например в виде: земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о своем рисунке. Упражнение направлено на формирование «Я-концепции», более глубокого отношения к себе и друг к другу. Количество участников 10-20 человек.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: Навык внимательного отношения к

себе Методы: медитация «Я - это Я»,

Обмен впечатлениями.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Материалы для тренера:

Медитация «Я - это я»

Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем то похожие на меня, но нет никого в точности такого же как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а). Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким (ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я -это Я, и Я -это замечательно.

\* В. Сатир. Как строить себя и свою семью

*Занятие №5.*

Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.

Цель: Обеспечение детей и подростков объективной информацией о действии наркотиков и других психоактивных веществ, формирование собственного отношения к этой проблеме.

1. Начало работы. Продолжительность 5 минут.

Цель: Вхождение в

атмосферу группы

Методы работы: Обмен

чувствами

2. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: Переход к обсуждению серьезных проблем. Возможность увидеть, что у других есть похожие сложности. Методы: Игра «Да - Нет», «Клубок».

Оборудование: клубок шерсти.

Материалы для тренера:

Упражнение «Да-нет»

Ведущий произносит утверждение (например - «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны - вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным (прим. - «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы. Данное упражнение помогает увидеть общность и уникальность каждого. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами. Количество участников может быть любое.

Упражнение «клубок»

Каждый из участников, держа в руках клубок ниток, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Упражнение направлено на осознание общности проблем и возможности взаимной поддержки. Тренеру следует задать тон серьезного разговора. В результате упражнения могут возникнуть глубокие переживания.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 35 минут.

Цель: знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ

Методы: мозговой штурм «Зачем люди употребляют психоактивные вещества». Лекция - беседа (см. материалы для тренера).

Заметки для ведущего: имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером.

Материалы для тренера:

План лекции - беседы «Проблемы злоупотребления психоактивными веществами»

1. Что такое зависимость от психоактивных веществ.

-Что дает людям употребление наркотических веществ?

-Каковы последствия употребления?

-Какие вещества вызывают развитие зависимости?

-Почему зависимость от психоактивных веществ - это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?

2. Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

- Биологические предпосылки возникновения зависимости.

- Механизм возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ.

3. Психологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ (низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закрепошенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и т. д.)

-Психологическая зависимость, механизмы ее развития.

-Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ (усиление

негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция и т.д.)

4. Социальный аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Социальные предпосылки употребления психоактивных веществ (высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудности в общении, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т.д.)

-Проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в социальной среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание и т.д.)

5. Духовный аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Что такое духовность (потребность каждого человека - чувствовать себя духовным, чувствовать, что его жизнь это часть чего-то большего, что он приобщен к мировой культуре, искусству, нравственности и т.д.) -Психоактивные вещества - ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума.

6. Возможность выздоровления.

-Признание наличия проблемы.

-Обращение за помощью.

-Выздоровления должно касаться всех четырех аспектов заболевания.

7. Ответственность подростка за собственное употребление психоактивных веществ.

-Кому выгодно употребление подростками наркотиков и алкоголя.

-Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению.

-Способы противостояния давлению сверстников и распространителей.

Тренер должен иметь четкое представление об основных понятиях данной темы.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание собственной роли и ответственности в отношении с психоактивными веществами.

Методы: Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами»

Оборудование: бумага, ручки

Материалы для тренера:

Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами».

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений.

Задача - предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении.

Задача решается с помощью техники мозгового штурма. Упражнение направлено на осознании степени своего участия в решении проблемы. Обязательно соблюдение правил проведения мозгового штурма - см. занятие № 2 6. Завершение работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: Навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями

Занятие № 6.

Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения.

Цель: Осознание собственной потребности и способности к общению. Решение некоторых проблем в общении

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе

Методы: Разговор о чувствах, об итогах прошедших занятий.

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: Осознание и активизация невербального компонента в общении.

Методы: Техника «невербальное знакомство»

Заметки для ведущего: техника вызывает сильные переживания. Могут возникать сложности.

Материалы для тренера:

Упражнение «невербальное знакомство»

Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом: руками с закрытыми глазами. Упражнение помогает осознать собственные сложности общения, приобрести опыт преодоления барьеров в общении. Может быть любое количество участников.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание возможности разных способов общения.

Методы: игра «кораблекрушение», анализ упражнения с точки зрения общения.

Оборудование: списки для раздачи к игре «кораблекрушение», бумага, ручки.

Заметки для тренера: упражнение может затянуться, нужно четко следить за временем.

Материалы для тренера:

Игра «кораблекрушение»

Инструкция. « Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно Вы находитесь на расстоянии 2 тысячи километров к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список из предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара. В дополнении к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют несколько коробок спичек и пять десятирублевых банкнот. Ваша задача классифицировать ниже перечисленные предметы в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 - у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас».

Сначала каждый участник выполняет задание самостоятельно, затем объединяются в пары или группы по 4 человека, приходят к общему мнению, затем делают то же самое всей группой. Упражнение направлено на формирование навыка противостояния групповому давлению и отстаивания собственного мнения, ознакомление с ролевой структурой группы - выявление лидеров, пассивной части, негативных лидеров, группировок. Упражнение занимает много времени (40 минут минимум), возможно проявление агрессии и резкое разделение на непримиримые друг с другом подгруппы.

список предметов для раздачи:

- зеркало для бритья,
- 25-литровая канистра с водой,
- противомоскитная сетка,
- 1 коробка с армейским рационом,
- карта Тихого Океана,
- подушка - плавательное средство,
- 10-литровая канистра с бензином,

- маленький транзисторный радиоприемник,
- репелленты, отпугивающие акул,
- 10 кв. м. непрозрачной пленки, -5 метров нейлонового каната,
- 2 коробки шоколада,
- рыболовные снасти.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка

Методы: игра «слепые паровозики»

Материалы для тренера:

Игра «слепые паровозики»

Участники сцепляются в маленькие паровозики по двое или по трое. Тот, кто находится спереди, закрывает глаза и прислушивается к движениям последнего. Тот, кто в середине - ведом последним членом паровозика. Игра происходит молча. Интересно когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков.

Упражнение направлено на сплочение группы, снятие напряжения, получение опыта ответственности и доверия или недоверия к партнеру, развитие внимания к телесным ощущениям. Из-за включения телесного компонента, у подростков возможно возникновение разнообразных эмоций. Изучение материала этой игры дает возможность исследовать телесные проявления доверия и недоверия участников. В игре может участвовать любое количество участников.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание возможных проблем в общении.

Методы: Ролевые игры (по В. Сатир). Обсуждение и проигрывание стилей в общении Заметки для ведущего: ролевые модели общения по В. Сатир (см. приложение).

Материал для тренера:

Ролевые модели общения (по В. Сатир).

Элементы, составляющие общение:

- тело (движения, внешний вид, форма);
- ценности - представления о том, что должен делать человек, а что - окружающие его люди;
- органы восприятия: глаза, уши, нос, рот и кожа;
- способность говорить: голос, слова;
- интеллект - переживания, знания человека.

Каждый человек, прежде чем вступить в контакт с другим человеком, считывает информацию о своем партнере

- зрительную, слуховую, кинестетическую и т. п. Затем происходит когнитивная переработка информации, в результате которой происходит сравнение с собственным предыдущим опытом (родителей, идеалами и т.д.). Полученная информация интерпретируется, и человек приходит к выводу о том, как вести себя с данным партнером.

Разговор людей друг с другом можно выразить в виде несложной схемы:

- Вербальное общение = слова;
- Невербальное общение = выражение лица, поза тела, мышечный тонус, дыхательный ритм, тон интонации. Существует четыре типа преодоления стрессовых ситуаций в

общении. Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее следующим образом:

1. Заискивать, чтобы партнер не сердился.

2. Обвинять так, что партнер чувствует в вас силу.

1. Рассчитывать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.

4. Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, как будто ее и нет.

#### Игры на развитие общения (по В. Сатир)

Модели общения приобретаются еще в раннем детстве. Ребенок начинает использовать ту или иную модель общения, когда ищет свой путь в сложном, грозящем опасностями мире.

Для того чтобы осознать собственные позиции в общении, тренер просит участников изобразить описанные модели в ролевых играх. Затем проводится обсуждение.

В следующих четырех моделях наблюдается двусмысленность в общении, расхождение тона голоса, жестов, позы.

1. Миротворец (заискивающий).

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытаясь угодить, извиняясь, со всеми соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да». Он говорит так, как будто не способен к самостоятельным действиям, и ему нужен кто-то, кто его действия одобрит. Поза - человек стоит на одном колене, одна рука прижата к груди, вторая поднята вверх, как будто он просит подаяние. Голос: хныкающий и скрипучий.

2. Обвинитель.

Это человек, который всюду находит вину, диктатор. Он - главный и, как будто, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в напряжении. Его голос - резкий и часто громкий. Обвинитель постоянно указывает на кого-то пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «ты всегда», «ты никогда».

Поза - человек одной рукой держится за талию, другую - вытянул вперед с вытянутым указательным пальцем. Его лицо напряжено, губы сжаты, ноздри расширены.

1. Расчетливый (компьютер).

Представитель этого типа - очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств. Он спокоен, бесстрастен, собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Его голос монотонный, слова - длинные, несут абстрактный смысл. Поза - человек сидит неподвижно, с вытянутым позвоночником, руки безжизненно и изнуренно сложены на коленях. Его мозг сосредоточен на отборе нужных слов и на том, чтобы не допустить проявления какого-либо движения или проявлений чувств.

4. Отвлекающийся (сбитый с толку).

Чтобы не делал этот человек это - неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Его внутреннее ощущение - постоянное головокружение. Его голос похож на песню со словарем, но без музыки. Человек ходит безо всякой цели из стороны в сторону, так как он полностью рассредоточен. Этот человек слишком занят процессом артикуляции, движениями тела, рук, ног, говорит невпопад. Не реагирует на вопросы, теряет мысль, затем находит, но

уже - другую. Поза - тело движется сразу в нескольких направлениях, колени изогнуты вовнутрь, плечи сгорблены. Он размахивает руками в разные стороны.

5. Уравновешенный (гибкий). Преимущество этого типа общения в том, что человек, его проявляющий, может жить как гармоничная личность в мире с сердцем и разумом, с чувствами и телом. Чтобы перейти к этой модели общения, необходимы мужество, храбрость, новые навыки и убеждения. Когда люди набираются смелости и пробуют общаться таким образом, барьеры непонимания рушатся.

В этой модели слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны. Этот тип общения подразумевает ваше право соглашаться, если вы согласны, возражать - если вы не согласны, свободно выражать свои мысли и менять жизненные позиции, потому, что вы испытываете в этом потребность. Быть гибким человеком значит быть прямым ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями.

Заметки для тренера: обычно к этому занятию участники уже могут адекватно выражать свои чувства. Если откровенного разговора не получается, стоит обратить на это внимание.

*Занятие №7.*

Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другим людям. Принятие себя и другого как личности.

Цель: Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: Обмен чувствами.

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: отработка навыков эффективного общения.

Методы: упражнения «Вход - выход из круга».

Заметки для тренера: возможна видео съемка для последующего анализа.

Материалы для тренера: упражнение «Вход - выход из круга».

Задача одного из участников любым способом выйти или войти из круга, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы. Упражнение направлено на отработку навыков противостояния группе, умение убедить, сказать «нет». Оно может стимулировать групповой процесс. В упражнении могут участвовать от 6 - 12 человек.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: получение навыков откровенного разговора о проблеме.

Методы: обсуждение проблемы.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: отдых, интенсивное общение.

Методы: игра «белые медведи».

Материалы для тренера:

Игра «белые медведи»

2-3 человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей». Задача -

замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный пингвин» становится «медведем». Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. В игре может участвовать от 5-25 человек.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание и анализ собственных привычных форм общения.

Методы: Ролевая игра - обсуждение форм общения персонажей. Активное слушание.

Заметки для тренера: Для ролевой игры можно выбрать реальную ситуацию, волнующую подростков в данный момент. На всякий случай нужно иметь подготовленный сценарий, который можно разыграть по ролям. Необходимо проводить параллели между формами общения персонажей в игре и опытом общения участников. Для того чтобы игра состоялась, важно создать достаточный уровень открытости у участников. В конце игры участникам необходимо выйти из игры, «стряхнуть» с себя роли.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: опыт получения позитивной обратной связи.

Оборудование: бумага, скотч, фломастеры.

Методы: упражнение «Надписи на спине», обмен впечатлениями.

Материалы для тренера:

Упражнение «надписи на спине»

Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить - например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников - любое.

*Занятие № 8.*

Человек как сексуальное существо. Проблемы меж пологого общения.

Цель: Разрешение конфликтного отношения между полами, донесение информации об объективных сложностях.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: раскрепощение, разрядка.

Методы: игра «Салки по трое».

Материалы для тренера:

Игра «салки по трое»

Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен «осалить» одного из тройки, а двое других должны его защитить. Водящему нельзя протягивать руку через центр. Количество участников должно быть кратно 4.

Упражнение направлено на развитие взаимовыручки, опыта защищать и быть защищенным, на снятие напряжения.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Методы: мозговой штурм «идеальный мужчина и идеальная женщина», обсуждение возможных проблем в отношениях

между мужчинами и женщинами.

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: необходимо заранее выработать и обсудить с коллегами собственное отношение по данному вопросу.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка, сплочение.

Методы: упражнение «Собака»

Материалы для тренера:

Упражнение «собака»

Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывая жестом какую-то черту. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее.

Упражнение направлено на разрядку, снижение возбуждения, сплочение. В упражнении могут принять участие от 6-20 человек.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 15 минут.

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Методы: Обсуждение требований к партнеру по общения в парах (мальчик - девочка).

Заметки для тренера: желательна разбивка на пары с наименее знакомым партнером.

6. Завершение работы. Продолжительность 20 минут.

Цель: возможность откровенного разговора.

Методы: «Вопросы на листочках», медитация.

Материалы: маленькие листочки, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Материалы для тренера:

«Вопросы на листочках»

Каждый пишет на маленьком листочке бумаги вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант - на который сам бы хотел ответить). Листочки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался. Целью упражнения является дальнейшее знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

*Занятие № 9.*

Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной. Зависимость от психоактивных веществ в семье. Какой я вижу свою будущую семью.

Цель: формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутри семейному общению.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий

2. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка

Методы: упражнение «черные шнурки».

Материалы для тренера:

Упражнение «Черные шнурки»

Все сидят на стульях в кругу, тренер - в центре круга. Он предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача всех участников найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто не нашел себе места на стульях, становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку, дает возможность увидеть общее, проявить фантазию.

По мере овладения игрой, тренер может подавать пример названия более интересных признаков. В игре могут участвовать от 6- 25 человек.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: осознание собственных установок относительно семьи. Возможность поделиться друг с другом своим жизненным опытом.

Методы: обсуждение проблемы «зачем нужна семья», рассказ о своей семье, о ролях и правилах в семье (работа в тройках). Лекция-беседа: «Семья как единый организм».

Материалы для тренера:

План лекции - беседы: «Семья как единый организм».

-Семья как система.

-Понятие здоровой семьи и дисфункциональной семьи.

Любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана с другими частями и оказывает на них влияние. Система организована в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии и поддерживают друг друга. Семья - это социально и психологически поддерживающая система.

Цель семьи - воспитание подрастающего поколения и развитие всех ее членов.

Здоровая семья - это открытая система, где

- есть пространство для развития каждого Я и есть общее Мы;

- есть ясные каждому члену семьи правила и традиции, однако эти правила гибки и могут быть изменены, если этого требуют новые условия;

-изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;

-общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту;

-самооценка всех членов семьи адекватная, присутствует само- и взаимоуважение.

Дисфункциональная семья - это семья, не способная выполнять основные свои функции.

Это закрытая система, где

-самооценка у членов семьи низкая;

-общение не прямое, спутанное, неопределенное, неадекватное, внутри семьи бытуют препятствующее росту ролевые взаимоотношения;

-правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила; запреты на их обсуждения.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение, выработка групповых стратегий принятия решения.

Методы: упражнение «кочки».

Оборудование: листы со словами из пословиц.

Материалы для тренера:

Упражнение «кочки».

На листочках бумаги пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются

участникам (в произвольном порядке). Участники встают в линейку на листы бумаги (А4). Задача - не становясь на пол, построится в таком порядке, чтобы слова пословицы распределились в законченную пословицу последовательно. Упражнение направлено на сплочение, разрядку, выработку групповой стратегии решения проблемы.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование изменений.

Методы: ролевая игра - семейная скульптура. Мозговой штурм «хорошая семья - права и обязанности». Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера. Задача тренера мотивировать участников на участие в ролевой игре, «вхождение в роль». Важным моментом завершения игры является снятие с себя ролей.

Материалы для тренера:

#### Ролевая игра « семейная скульптура»

Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение происходит с привлечением зрителей. Игра дает возможность осознать и прочувствовать ролевые позиции на телесном уровне, помогает соотнести происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: Опыт позитивного духовного общения.

Методы: «Рисунок на спине», обмен чувствами.

#### Упражнение «рисунок на спине»

Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и делают рисунок на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить - например, рисовать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников - любое.

#### *Занятие № 10.*

Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, любая активность с именами и настроениями

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: опыт ответственности и доверия.

Методы: упражнение «слепец-поводырь».

Оборудование: носовые платки.

Материалы для тренера:

Упражнение «слепец-поводырь».

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Упражнение направлено на получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут испытывать различную степень доверия к членам группы.

3. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Материалы для тренера:

Упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Группа делится на две команды. Члены каждой команды «в тайне от членов другой» решает, кем она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Упражнение направлено на разрядку, концентрацию внимания. Для игры необходимо просторное помещение.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание собственной роли, занимаемой в ситуациях давления группы.

Методы: ролевая игра - давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуациях давления. Заметки для тренера: тренер предлагает группе разыграть какую-либо ситуацию, связанную с употреблением психоактивных веществ. Например, вечеринка, где предлагают алкоголь или наркотик. Кто-то из ребят не хочет употреблять алкоголь или наркотик, группа оказывает на него давление. Затем проводится обсуждение.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: навык получения медитативного опыта.

Методы: медитация, обмен чувствами.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Заметки для тренера: можно выбрать любой вариант медитации.

*Занятие № 11.*

Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности.

Умение говорить «Нет».

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию, осознание права и необходимости защищать себя.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка, снятие напряжения.

Методы: упражнение «Третий лишний»

Материалы для тренера:

Упражнение «Третий лишний»

Тренер приглашает двух участников на роль водящих. Один водящий становится «догоняющим», второй - «беглецом». Остальные участники разбиваются на пары и

встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Все пары встают в круг. «Догоняющий» и «беглец» бегают вокруг круга. Если «беглец» становится впереди любой пары, тот, кто стоит сзади оказывается «третьим лишним» и становится «беглемом». Если «догоняющий» дотрагивается до «беглеца», они меняются ролями. Упражнение направлено на снятие напряжения. В нем могут участвовать от 14 -30 человек.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 35 минут.

Цель: осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, противостояния давлению, умения говорить «нет».

Методы: игра «Волк и семеро козлят». Обсуждение мотивов поведения, «помогающих и мешающих» способов поведения.

Оборудование: листочки бумаги с названиями ролей: «волк», «коза», «козленок».

Заметки для тренера: важно постоянно держать фокус внимания подростков на процессе.

Материалы для тренера:

Игра «Волк и семеро козлят»

Участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа оказывается поделенной на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили «волка», то он забирает 1-2 «козленка», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

Игра направлена на развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации - умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным проявлениям поведения. Игра учит подростков делать выводы из формы и содержания убеждения, а не придерживаться обычного для них принципа: «нравится - не нравится». В игре могут принять участие 12 - 25 подростков.

4. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка, опыт доверия группе.

Методы: упражнения «1,2,3,4,5», «Доверяющее падение».

Материалы для тренера:

Упражнение «1,2,3,4,5»

Участники произносят счет «1,2,3,4,5» делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «ХИ», затем назад и 5 раз «ХА». Убыстряя темп игры, делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, и 1. Упражнение направлено на снятие напряжения, позитивные эмоции. Количество участников - любое.

Упражнение «Доверяющее падение»

Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы - его не уронить. Упражнение направлено на получение опыта преодоления недоверия и страха, приобретение опыта доверительного отношения и поддержки. Важно обеспечить «поимку» падающего. В упражнении могут принять участие от 7-15 ребят.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание возможности и важности заботы о себе.

Методы: работа с конвертом «я забочусь о себе».

Оборудование: конверты, фломастеры, маленькие листочки бумаги.

Материалы для тренера:

Конверт «Я забочусь о себе».

Тренер предлагает участникам перечислить на маленьких листочках бумаги способы, при помощи которых можно защитить себя, позаботиться о себе. Затем каждый из участников складывает листочки в свой конверт с надписью «Я забочусь о себе». Способы заботы о себе обсуждаются в группе. Участники берут свои «конверты» с собой, могут заглядывать туда при необходимости.

Упражнение направлено на формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

6. Завершение работы. Продолжительность 5 минут.

Цель: развитие навыка разговора о чувствах.

Методы: обмен чувствами.

*Занятие № 12.*

Развитие заболевания зависимости от психоактивных веществ и выздоровление. Выбор и ответственность. Альтернативные употреблению психоактивных веществ способы получения удовольствия, решения проблем и время проведения.

Цель: Более глубокое понимание проблем зависимости от психоактивных веществ, осознание личной вовлеченности в эту проблему уже сейчас, варианты выхода.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, анализ собственных изменений.

Методы: обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: разрядка, снятие напряжения.

Методы: игры «Вася-Вася», «Немой зоопарк».

Материалы для тренера:

Упражнение «Вася-Вася»

Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка нужно назвать свое имя, во время второго - имя человека, на которого смотришь. Важно не сбиваться с ритма. Упражнение можно использовать для знакомства, развития внимания, наблюдательности и координации. Во время называния чужого имени, желательно, смотреть на адресата. У участников с медленным типом мышления могут возникнуть сложности, они могут выпадать из процесса. В упражнении могут участвовать от 5-10 ребят.

2. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: подкрепление знаний, полученных ранее, попытка прочувствовать их образно.

Методы: коллективное составление определения болезни - зависимости от психоактивных (метод мозгового штурма).

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для ведущего: желательно использовать в работе результаты мозгового штурма занятия № 5.

Материалы для тренера:

## Коллективное составление определения болезни зависимости от психоактивных веществ.

Участники получают задание коллективно разработать определение зависимости от психоактивных веществ и изобразить его на листе ватмана в любой образной форме.

3. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка

Методы: упражнение «дракон».

Материалы для тренера:

Упражнение «Дракон»

Все участники встают в цепочку. Первый участник - «голова дракона», последний - «хвост». Голова должна поймать хвост. Упражнение направлено на разрядку, сплочение. Необходимым условием является безопасное помещение. В упражнении могут участвовать от 5 - 15 человек.

4. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: более глубокое понимание понятия зависимости и созависимости.

Методы: ролевая игра - семья, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Поиск способов личного участия в решении проблемы.

Заметки для ведущего: предварительно можно напомнить лекционный материал по семье занятия № 9, затем - дать информацию о созависимости.

Материалы для тренера:

План лекции - беседы: «Созависимость, как основа развития любой формы зависимого поведения».

-Созависимость как патологическая форма развития личности.

- Деструктивные роли в семье, как следствие алкоголизма или наркомании.

Созависимость - любое поведение или отклонение, которое помогает уменьшить или минимизировать последствия употребления алкоголя или наркотиков для человека, зависимого от них. Это закрепленная патологическая реакция на длительно проявляющийся стресс.

Характеристики созависимого человека:

-преувеличенная значимость собственной силы и значимости;

-внешний контроль поведения, как правило, фокус его на зависимом от психоактивного вещества человеке; -“замороженные чувства”, неосознанность своих чувств, неконтролируемое их проявление в поведении;

-низкая самооценка;

-закрытое, манипулятивное общение;

-социальная и эмоциональная изоляция;

-слишком свободные или чрезмерно жесткие границы личности и семьи;

- деструктивные роли в семье, как следствие алкоголизма или наркомании.

Дисфункциональная семья не способна выполнять свою основную функцию воспитание подрастающего поколения и развитие ее членов. В результате нарушенных семейных взаимоотношений ее члены для того, чтобы выжить, начинают прятать свое истинное «Я», используя психологические защиты. Они

надевают определенные «маски», играют определенные роли. Подробный материал см. в тренинге для специалистов (глава «Снова мир детства»).

Ролевые игры в семье, где есть больной алкоголизмом или наркоманией.

Роль	Чувство	Способы защиты	Преимущества для себя	преимуществ а для семьи	Последствия
Зависимый	стыд, вина, одиночество	Употребление алкоголя	уход от боли	ничего	смерть, безумие
Созависимый	отчаяние, обида,	Гиперответственность,	значимость, важность, повышение	ответственность	болезни
Герой	вина, одино-	Ответственность, высокая	признательность, положительное	повышение самооценки	цинизм, разочарование,
Козел отпущения	страх, обида, злость, одиночество	Правонарушения	Отрицательное внимание окружающих	отвлечение от боли	зависимость от наркотиков, алкоголя
Шут	страх, смятение,	Гиперактивность, шутовство,	внимание, вызванное	развлечение	пустота, одиночество,
Потерянный ребенок	Одиночество, обида,	“уход в себя”	Отстраненность	облегчение	одиночество, зависимость

Если в группе есть дети из семей алкоголиков, наркоманов, важно, чтобы они получили следующие сообщения:

1. Это не твоя вина.
2. Твои мама и папа действительно любят тебя, хотя и не всегда могут показать это.
3. Ты не можешь заставить своих родителей начать или прекратить употребление алкоголя или наркотиков.
4. Употребление алкоголя/наркотиков в семье причинило тебе боль.
5. Ты достоин того, чтобы получить помощь для себя.
6. Алкоголики\наркоманы могут выздоравливать и выздоравливают, но даже если они не выздоравливают, дети могут чувствовать себя лучше.
7. Ты не одинок - есть много детей таких же, как и ты и безопасные люди и места, куда ты можешь обратиться за помощью.

Ролевая игра «Семья, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ».

Тренер просит участников изобразить семью человека, зависимого от психоактивных веществ. Для этой цели необходимы добровольцы на роли: зависимого, членов его семьи и его социального окружения.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение, осознание возможности позитивного выхода из ситуации при наличии мотивации.

Методы: общий рисунок на тему - альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем. Обмен чувствами.

Оборудование: ватман, фломастеры.

Материалы для тренера:

Общий рисунок

«Альтернативные способы получения удовольствия и

решения проблем».

Групповой рисунок на ватмане на данную тему. Помогает сплочению группы, дает возможность осознать возможности позитивного выхода из ситуации при наличии мотивации.

### *Занятие № 13.*

Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов

Цель: Ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка. Продолжительность 20 минут.

Цель: эмоциональное включение, ощущение собственной способности к преодолению.

Методы: упражнение «Преодолей препятствие».

#### Материалы для тренера:

Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: "Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из "препятствий" было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и "препятствием" и "преодолевающим". Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять "что хочет препятствие", как и каким образом его следует преодолевать. Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Тренер внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение. Лучше если, играют от 7-10 участников, иначе преодоление может затянуться.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание ответственности собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Методы: дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями», Обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы и то, как подростки вели себя в этих ситуациях.

Заметки для ведущего: можно задать конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Бурундуки».

#### Материалы для тренера:

##### Упражнение «бурундуки»

Тренер подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название животного, которым он его назвал. Затем все участники встают в круг берутся за согнутые в локтях

руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек, должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда тренер называет животное, которым названо большинство членов группы. В игре могут участвовать от 10-30 детей. Упражнение дает возможность разрядиться, посмеяться, отработать навыки противодействия с группой.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: определение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Методы: ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций).

Заметки для тренера: желательна запись ролевых игр на видео для обсуждения и получения обратной связи.

Материалы для тренера:

Участникам предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев и то, как они вели себя в данных ситуациях. Затем разыгрываются сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом в подобных ситуациях. На примере только что разыгранных ситуаций организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешения проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии».

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: Осознание уровня собственной эффективности преодоления проблем.

Методы: Разработка рабочего листа "Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем".

Оборудование: бумага.

Заметки для тренера: в конце занятия необходимо дать участникам домашнее задание (разработать рабочие листы: «имеющиеся у меня навыки», «навыки, которые необходимо развивать»).

Материалы для тренера:

Разработка рабочего листа "Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем".

Ведущий вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе бумаги «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

*Занятия № 14.*

Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение.

Развитие когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации.

Цель: Ознакомление с процессом первичной, вторичной оценки проблемной ситуации.

Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, навык анализа изменений в себе.

Методы: обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков.

2. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Фруктовая корзина».

Материалы для тренера:

### Упражнение «Фруктовая корзина»

Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку. В нем могут участвовать от 6-15 человек.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: осознание своей способности оценивать ситуации, степени собственной ответственности  
Методы: Упражнение «Оценка ситуации».

Оборудование: ватман, фломастеры

Заметки для тренера: плакаты с этапами оценки ситуации могут быть подготовлены заранее. Целесообразно организовать работу в небольших группах, проводя обсуждение возникающих сложностей и проблем.

Материалы для тренера:

#### «Когнитивная оценка проблемной ситуации»

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

-ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА - это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

-ВТОРИЧНАЯ ОЦЕНКА - это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации, ответ на вопрос "Что делать?" Возможны следующие варианты: произвести немедленный поведенческий ответ, подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

-ПЕРЕОЦЕНКА - это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

#### Упражнение «оценка ситуации»

Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т. д. Упражнение направлено на осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработку навыков оценки ситуации. Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Количество участников может быть любым.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: Разрядка, раскрепощение.

Методы: любое двигательное активное упражнение.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: отработка навыков оценки

ситуации Методы: работа с моделью

"Остановись и подумай"

Оборудование: можно изготовить плакат с шагами модели « Остановись и подумай».

Заметки для ведущего: желательно организовать работу маленьких группах (3 -4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом.

Материалы для ведущего:

Упражнение «Остановись и подумай»

Участникам предлагается записать ситуации принятия решений и проиграть их в процессе ролевой игры, где они будут должны делать реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух. Упражнение направлено на осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения.

Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающиеся употребления никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и т.п.). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае. Попросите участников определить эту разницу. Количество участников может быть любое.

Модель принятия решения «Остановись и подумай».

ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ
1.Остановись. Определение проблемы.	Чего это касается? В чем заключается проблема? Попытайтесь встать на позитивную точку зрения и
2. Подумай.	Чего я хочу? («Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений).
3. и 4. Подумай о последствиях.	Что может произойти? (Рассмотрите обе стороны последствий - позитивную и негативную).
5. Решай, что делать? Принятие решения.	Каково мое решение?
6. Оцени исход.	Был ли предшествующий процесс решения трудной для Вас работой? Если нет, то попытайтесь проработать трудной работой принятие решения.

6.Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: развитие навыка разговора о чувствах.

Методы: обмен чувствами, анализ полученного опыта.

*Занятия № 15.*

Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение.

Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций.

Цель: знакомство участников программы с процессом разрешения проблем по его этапам и этапами проблем- преодолевающего поведения.

1.Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: навыки анализа изменений в себе.

Методы: обмен чувствами, обсуждение итогов предыдущих занятий.

2. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «Паровозики».

Материалы для тренера:

Упражнение «паровозики»

Участники разбиваются на команды, по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, все остальные «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Тренер дотрагивается до последнего «вагона» и он переходит на место паровоза. Упражнение направлено на развитие сплочения, получения опыта ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам. Тренер должен следить за безопасностью участников. Для упражнения необходимо просторное, безопасное помещение. Количество участников от 5-30 человек.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: осознание собственных личностных ресурсов, личных установок и привычек решения проблем  
Методы: дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями».

Ролевая игра (участники демонстрируют конструктивные и деструктивные стратегии преодоления проблем). Обсуждение.

Заметки для тренера: важно активизировать обсуждение.

4. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: снятие напряжения.

Материалы для тренера:

Методы: упражнение «поросята и котята».

Участники делятся на группы: «поросята», «котята» и «утята». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих «собратьев». Тренер заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью. Для проведения упражнения требуется безопасное помещение.

Могут участвовать 6-30 человек.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: овладение навыками решения проблем.

Методы: пошаговое разрешение проблемы, предложенной участникам, используя информацию лекционной части.

Оборудование: бумага, доска или ватман, маркеры

Материалы для тренера:

Лекция - беседа «Процесс решения проблемы».

Преодоление проблемных и стрессовых происходит в рамках трёх основных стратегий:

- разрешение проблем,
- поиск социальной поддержки,
- избегание.

Этапы разрешения проблем:

1. Ориентация в проблеме. Предполагает следующие этапы:
  - точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);
  - понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление;
  - выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;

- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности;

## 2. Определение, оценка и формулирование проблемы.

Предполагает следующие этапы:

- Поиск всей доступной информации о проблеме;
- Отделение информации, относящейся к делу, от информации субъективной, непроверенной, к делу не относящейся, преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов;
- Определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;
- Постановка реалистической цели с описанием деталей желательного исхода.

## 3. Третьим шагом в разрешении проблемы является "мозговой штурм" - генерация альтернатив. При этом следует придерживаться следующих принципов:

- Принцип «количество порождает качество», который предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. При этом необходимо предлагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.
- Принцип «отсроченного решения». Он предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

4. Четвёртым шагом разрешения проблемы является принятие решения. Цель этого шага - развить имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые полностью разрешают ситуацию и увеличивают положительные последствия.

Следует рассматривать четыре категории последствий:

- кратковременные или непосредственные;
- долговременные;
- направленные на себя;
- направленные на окружающих;

Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В таком случае следует рассмотреть каждый их этапов решения и его последствия, определить последовательность этапов и примерные сроки.

## 5. Пятым шагом разрешения проблемы является выполнение решения и проверка.

Процедура выполнения решения и проверки включает четыре этапа:

- эффективное выполнение решения;
- изучение последствий разрешения;
- оценка эффективности разрешения;
- самоподкрепление (самопоощрение).

### Упражнение «Пошаговое разрешение проблемы»

Участникам предлагается обозначить какую-либо из проблем и разрешить её по шагам, используя полученную информацию.

## 6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: навыки анализа своих чувств

Методы: обмен чувствами, анализ полученного опыта.

### *Занятие № 16.*

Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.

Цель: формирование навыков изменения себя.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: Разрядка

Методы: упражнение «Разгоняем паровоз».

Материалы для тренера:

Упражнение «Разгоняем паровоз»

Участники делают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды тренера. Затем задача меняется - теперь участники должны увеличивать интервалы между хлопками до команды тренера. Упражнение направлено на сплочение, ощущение общности группы.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание возможности изменений внутри себя.

Методы: упражнение «Создай скульптуру».

Материалы для тренера:

Упражнение «Создай скульптуру»

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название тренеру. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Упражнение направлено на развитие внимания к телесным проявлениям и навыкам овладения собственным телом, развитие фантазии. В ней могут участвовать от 6-12 человек.

4. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «бабочка-ледышка»

Материалы для тренера:

Упражнение «бабочка-ледышка»

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка. Упражнение направлено на развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: овладение навыком постановки краткосрочных и долгосрочных целей.

Методы: Знакомство со схемой "Шаги постановки цели". Обсуждение возможных краткосрочных и долгосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках.

Материалы для тренера:

Схема «Шаги постановки цели»

1. Определить цель.

2. Оценить шаги для достижения цели.

3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.

4. Рассмотреть пути как справиться с этим.

5. Определить чёткие сроки достижения цели.

Упражнение «шаги постановки цели»

Участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой.

Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цели: отработка навыков анализа своих

чувств Методы: обмен чувствами,

анализ полученных навыков.

*Занятие № 17.*

Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.

Цель: Навыки формирования активной жизненной позиции.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: Обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

Заметки для ведущего: необходимо отметить, что данное занятие-предпоследнее.

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ.

Методы: упражнение «ужасно-прекрасный рисунок»

Оборудование: бумага, фломастеры.

Материалы для тренера:

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходит весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. Эффективнее всего проводить работу в группах 5-7 человек. Максимальное число участников - не более 12 человек. Если группа слишком большая ее можно разбить на подгруппы.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание себя как полноправной личности.

Методы: деловая игра - выработка декларации прав и обязанностей личности.

Оборудование: ватман, маркеры.

Материалы для тренера:

Группа получает задание составить декларацию прав и обязанностей личности. Работа проводится в форме мозгового штурма. Результаты, полученные в итоге обсуждения, записываются на ватмане. В конце участники зачитывают полученную декларацию.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: снятие напряжения.

Методы: Упражнение «поджигатель»

Материалы для тренера:

Упражнение «поджигатель»

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают - издают громкий вопль. Тесный физический контакт внутри «клубка» может вызывать у некоторых участников напряжение. Упражнение направлено на разрядку, сплочение группы. В нем могут участвовать от 6 до 12 человек.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание своей системы ценностей.

Методы: упражнение «Ценности», его обсуждение.

Оборудование: маленькие листы бумаги, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты.

Заметки для тренера: Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями.

Материалы для тренера:

Упражнение «Ценности»

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живет. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение. Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей. Количество участников - любое.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: отработка навыков анализа своих чувств

Методы: обмен впечатлениями, анализ полученных навыков.

Занятие № 18.

Завершение работы.

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка

настроив на дальнейшую, самостоятельную работу.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

Заметки для тренера: важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознать процесс завершения.

2. Разминка.

Продолжительность 10 минут

Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «Телетайп»

Материалы для тренера:

Упражнение «Телетайп»

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия. В нем могут участвовать от 6 до 20 человек.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 15 минут.

Цель: Получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

Методы: заключительный общий рисунок.

Оборудование: ватман, фломастеры.

Материалы для тренера:

Упражнение «Заключительный общий рисунок».

Каждый из участников по очереди подходит к листу ватмана, и рисует, стараясь создать общую композицию. Цель упражнения - установить изменения, произошедшие в группе за время тренинга, сравнив с первым групповым рисунком.

4. Разминка. Продолжительность 20 минут.

Цель: разрядка, подкрепление позитивного отношения к работе в группе.

Методы: можно поиграть во все, что любилось во время занятий.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Методы: упражнение «Ладонка».

Оборудование: бумага, фломастеры.

Материалы для тренера:

Упражнение «Ладонка».

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций

6. Завершение работы. Продолжительность 25 минут.

Цель: подведение итогов.

Методы: завершающий обмен впечатлениями. Упражнение «Ритм».

Материалы для тренера:

Упражнение «ритм»

Участники по очереди задают ритм хлопками так чтобы он вписывался в уже звучащий.

Упражнение направлено на сплочение и ощущение общности группы снятие возбуждения, разрядку.

Количество

участников

любое.

