

Утверждено
директором школы



Т.Н.Андреева

ПРОГРАММА

Формирования здорового жизненного стиля, профилактики зависимости от наркотиков и других ПАВ «Поддержка».

Разработал: Социальный педагог Семенова С. В.
Срок реализации: 1 год

2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение Концептуальные основы

Цели Задачи

Целевое назначение

Целевая группа

Методика и технология реализации Структура программы

Ожидаемые результаты

Формы контроля результатов Формы работы

Показатели эффективности **Учебно-тематический план занятий** Занятие № 1.

Знакомство

Занятие № 2. Понятие здоровой личности. Кто Я? Кто ты? Личная гигиена. Закаливание.

Занятие № 3. Чувства. Выражение чувств

Занятие № 4. Отношение к себе. Развитие и личностный рост. Ценность личности.

Угрозы и опасности. Самозащита.

Занятие № 5. Понятие зависимости от психоактивных веществ. Зависимость, как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем.

Профилактика табакокурения и употребления алкоголя.

Занятие № 6. Человек как социальное существо. Общение. Законопослушное поведение.

Занятие № 7. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку.

Оказание первой доврачебной помощи.

Занятие № 8. Проблемы межполового общения. Навыки разрешения конфликтов.

Занятие № 9. Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной.

Занятие № 10. Понятие насилия и право защищать свои границы. Групповое давление.

Безопасность собственных действий и предотвращение опасных ситуаций дома, в школе, на улице, в общественных местах.

Занятие № 11. Формирование навыков заботы о себе и защиты своего «Я».

Занятие № 12. Зависимость от психоактивных веществ как заболевание. Выбор и ответственность. Профилактика употребления наркотиков.

Занятие № 13. Понятие стресса и проблем-разрешающего поведения. Личностные кризисы.

Занятие № 14. Развитие навыков когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации.

Занятие № 15. Преодоление проблемных или стрессовых ситуаций.

Занятие № 16. Краткосрочные и перспективные цели. Способы их достижения. Занятие

№ 17. Смысл жизни и морально-нравственные ценности.

Занятие № 18. Заключительное. **Учебно-методическое обеспечение Рекомендуемая литература**

Введение

Существенный прогресс в области профилактики наркомании обеспечивается разработкой подходов, сфокусированных на понимании профилактики как превенции, учитывающей, прежде всего психосоциальные и личностные факторы, препятствующие началу

наркотизации.

Современная модель профилактики наркомании строится на понимании того, что подрастающее поколение не приспособлено к современным условиям постоянно меняющейся стрессогенной социальной действительности, что взрослые люди, не имея определенных знаний и навыков, не в состоянии обучить детей тем поведенческим моделям, которые понадобятся в жизни. Поэтому населением часто выбираются саморазрушающие пути совладания со стрессом – употребление алкоголя, наркотиков, других психоактивных веществ. В связи с этим наиболее эффективным способом профилактической активности является путь формирования стрессустойчивого жизненного стиля.

Концептуальные основы

Профилактика зависимости от наркотиков представляет собой стратегии, направленные либо на снижение факторов риска заболевания наркоманией, токсикоманией или алкоголизмом, либо на усиление многих факторов, которые понижают восприимчивость к болезни. Определенные жизненные обстоятельства могут либо способствовать, либо препятствовать началу употребления психоактивных веществ. Обстоятельства, достоверно увеличивающие шансы индивида стать потребителем наркотиков называются факторами риска употребления психоактивных веществ. Обстоятельства, достоверно снижающие шансы индивида стать потребителем психоактивных веществ называются факторами защиты (протективными факторами) от риска употребления психоактивных веществ. Факторы риска нередко специфичны для определенных возрастных и этнических групп, для определенной общественной среды и могут зависеть от вида употребляемого психоактивного вещества. Например, факторами риска употребления психоактивных веществ могут быть:

- * проблемы физического и психического здоровья;
- * рождение и воспитание в семье больных алкоголизмом, наркоманией;
- * регулярное общение со сверстниками, употребляющими наркотики, отсутствие устойчивости к давлению сверстников;
- * личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, невысокий интеллект, неприятие социальных норм, ценностей и т. д.);
- * ранняя сексуальная активность, подростковая беременность;
- * высокий уровень семейного стресса, семейная нестабильность, низкий уровень дохода в семье;
- * неспособность освоить школьную программу, прогулы в школе;
- * проблемы межличностного общения в семье, школе, со сверстниками.

Факторами защиты от риска употребления психоактивных веществ могут быть:

- * семейная стабильность и сплоченность, адекватное воспитание и теплые, близкие отношения с членами семьи;
- * средний и высокий уровень дохода в семье, адекватная обеспеченность жильем;
- * высокое качество медицинской помощи;
- * низкий уровень преступности в регионе;
- * доступность служб социальной помощи;
- * высокий уровень интеллекта и устойчивости к стрессу, физическое и психическое благополучие;
- * высокая самооценка, развитые навыки самостоятельного решения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать свое поведение;
- * соблюдение норм общества в употреблении психоактивных веществ.

Цели

Формирование адаптивной личности, способной эффективно развиваться, преодолевать жизненные трудности и проблемы. Формирование мотивации на здоровый образ жизни и, формирование социально-поддерживающей системы (родителей, учителей, сверстников) создание благоприятного климата в этих микросоциальных системах.

Задачи

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотическими и другими психоактивными веществами.

2. Информирование о действиях и последствиях злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами, причинах и формах заболевания, связанных с ними, путях к выздоровлению, связи злоупотребления наркотиками и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, социальными сетями, стрессом и путями его преодоления.

3. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

- Я-концепции (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам);
- собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, уметь оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;
- умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;
- осознание потребности в получении и оказании поддержки со стороны окружающих;
- формирование системных знаний и навыков о здоровом образе жизни, личной гигиене, физической культуре и закаливании;
- формирование системных знаний и навыков об угрозах и опасностях в сфере жизнедеятельности школьника, примерах и правилах самозащиты и поиска своевременной помощи со стороны взрослых.

4. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

- формирование позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их;

- формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;

- формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;

- формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;

- формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, анализировать собственное состояние;

- формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений);

- формирование умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.

- формирование системных знаний и навыков об обеспечении безопасности собственных действий и предотвращении опасных ситуаций дома, в школе, на улице, в общественных местах: на водоемах, при пожаре, навыков оказания первой доврачебной помощи.

5. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами:

- навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем; навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;

- навыков защиты своего Я, навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства, навыков самозащиты, самоподдержки и взаимоподдержки;

- навыков избегания ситуаций, связанных с употреблением наркотиков, других психоактивных веществ;

- навыков и умений использовать альтернативные психоактивным веществам способы получения радости и удовольствия;

- навыков бесконфликтного и эффективного общения;

- системных знаний и навыков законопослушного поведения.

6. Формирование системных знаний и навыков о факторах, разрушающих здоровье (алкоголь, табак, наркотики).

Целевое назначение

Целевая группа

Подростки среднего школьного возраста, учащиеся общеобразовательных школ 5-9 классов.

В процессе проведения программы также проводится работа с учителями и родителями. Выделяются группы волонтеров для проведения дальнейшей профилактической активности: группа лидеров подростков, группа лидеров учителей и группа лидеров родителей. Эти группы в дальнейшем проходят специальную подготовку.

Методика и технология реализации

Программа рассчитана на 19 тренинговых занятий по 1,5 часа каждое.

Первым этапом программы является работа с лидерами – учителями школ, призванных в дальнейшем активно сотрудничать и содействовать в проведении программы.

Предусматривается также проведение «круглых столов» для администрации региона и комиссий по делам несовершеннолетних.

Этапы работы:

I этап - подготовка специалистов из числа школьных психологов и учителей;

II этап - работа со подростками;

III этап - работа с родителями в течение года.

В начале и в конце программы предусматривается проведение межведомственных «круглых столов» для анализа и подведения итогов работы.

Структура программы

Программа состоит из четырех разделов:

- Информационный раздел
- Когнитивное развитие
- Развитие личностных ресурсов
- Развитие стратегий высокофункционального поведения и навыков.

Примерная структура каждого занятия Приветствие.

Цель: обозначение начала занятия, создание безопасной атмосферы.

Задача тренера: обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу.

Начало работы (продолжительность 5-10 мин.).

Цель: самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Задача тренера: помочь участникам осознать свои переживаниями, принять свои чувства.

Разминка. Предполагает подвижные игры продолжительностью 5-10 мин.

Цель: объединение, сплочение группы; развитие межличностных связей; включение в совместную деятельность.

Задача тренера: обозначить правил игры, обеспечить безопасность участников.

Работа по теме занятия. Включает в себя самые разнообразные формы активности (игры, рисование, элементы психодрамы и т.д.).

Цель соответствует теме занятия.

Задача тренера: дать определенную информацию в доступной школьникам форме, предоставить им возможность выразить свои чувства, помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.

Разминка (продолжительность 10-15 мин.).

Работа по теме занятия (продолжительность 25 мин.).

Завершение работы (продолжительность 10 мин.).

Цель: завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии, снятие накопившегося напряжения.

Задача тренера: обеспечить безопасность участников.

Прощание.

Цель: обозначение конца занятия.

Задача тренера: эмоциональная поддержка. Ожидаемые результаты

1. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди подростков.
2. Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.
3. Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления

психоактивными веществами.

4. Развитие профессиональной и общественной сети профилактики злоупотребления психоактивными веществами.

Формы контроля результатов

До и после программы предполагается проведение экспериментально- психологического обследования ее участников по вышеназванным критериям. Спустя 6 - 8 месяцев после проведения программы проводится также отсроченное тестирование.

Формы работы

- Групповая работа
- Тренинг поведения
- Когнитивная модификация и терапия
- Личностный тренинг
- Дискуссии
- Мозговые штурмы
- Беседы
- Лекции
- Ролевые игры
- Психогимнастика
- Элементы психодрамы
- Элементы индивидуальной и групповой психотерапии.

Показатели эффективности

- уменьшение факторов риска злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- наличие навыков противодействия наркотизирующей среде, решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;
- развитие стратегий проблем-преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации.

Учебно-тематический план занятий

Занятие № 1. Знакомство

Цель: установление контакта с учениками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 мин.

Цель: создание дружелюбного и безопасного настроения, демонстрация открытого стиля 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 мин. Цель: знакомство, сплочение группы.

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

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 игру, в которой принимают участие от 8 до 30 детей.

Упражнение «знакомство по парам»

Участники разбиваются по парам. В течение 10 мин. 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 товарища. 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 от 8 до 16.

Упражнение «снежный ком»

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

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 мин.

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.

"Мозговой штурм" - генерация альтернатив решения актуальной задачи. При

«мозговом штурме» важно очень четко соблюдать принципы 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» предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо предлагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них покажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

Принцип «отсроченного решения» предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято 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 мин.

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.

Упражнение «Дни рождения»

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

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 мин.

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.

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 мин.

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 здоровой личности. Кто Я? Кто ты? Личная гигиена.

Закаливание

Цель: сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей. Ознакомить с понятиями личной гигиены и закаливания.

1. *Начало работы.* Продолжительность 15 мин.

Цель: создание особой атмосферы в группе, введение в тему занятия.

Методы: обмен чувствами, 10 определений «Кто Я?», обсуждение и повторение правил.

Оборудование: бумага, ручки.

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 представить себя окружающим. Техника может вызвать бурные реакции участников- слезы, смех и т.п.

2. *Разминка.* Продолжительность 10 мин.

Цель: сплочение, получение знаний о личной гигиене и закаливании.

Методы: предложения «Я никогда не...», «Я регулярно...», «Я всегда...» закончить на тему личной гигиены и закаливания.

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

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...» или «Я регулярно...», «Я всегда...». Например - «Я никогда не мою руки», «Я всегда мою руки с мылом». Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если согласны с утверждением.

Тренер заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности.

По окончании упражнения проводится дискуссия на тему личной гигиены и закаливания.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 мин. 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 мин.

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.

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. Упражнение помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 мин.

Цель: осознание собственных границ и права защищать свои границы. Методы: игра в границы «Скажи стоп!»

Заметки для тренера: собственное участие в игре обязательно.

Игра в границы «Скажи стоп».

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать

«Стоп», если на его взгляд, партнер приблизился на оптимальное расстояние. Игра направлена на осознание собственных физических и психологических границ.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 мин.

Цель: сплочение группы, формирование навыка разговора о чувствах. Методы: завершающий обмен впечатлениями.

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 человек.

Занятие № 3. Чувства. Выражение чувств

Цель: идентификация собственных эмоциональных состояний.

1. *Начало работы.* Продолжительность 5 мин.

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

Методы: обмен чувствами, повторение правил.

2. *Разминка.* Продолжительность 5 мин.

Цель: развитие навыка спонтанного реагирования. Методы: упражнение «Ассоциации».

Оборудование: мяч.

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 мин.

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, листы бумаги с контурами человечков, ватман и маркеры.

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

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 человечков (листы подготовлены заранее). Под медитативную музыку подросткам предлагается вспомнить, когда они испытывали то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человечка 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 мин. Цель: разрядка, сплочение группы.

Методы: «техника» перемигивания. Упражнение «Перемигивание»

Половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача стоящего 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 мин.

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.

«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 мин. Цель: сплочение группы, разговор о чувствах.

Методы: завершающий обмен впечатлениями.

Занятие № 4. Отношение к себе. Развитие и личностный рост. Ценность личности. Угрозы и опасности. Самозащита

Цель: осознание возможности формирования адекватной самооценки, ценности личности. Рассмотрение различных ситуаций, несущих угрозу и опасность. Овладение навыками самозащиты.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 мин. Цель: вхождение в атмосферу группы.

Методы: обмен чувствами, техники «Имена-качества», заполнение листа «Как я сегодня себя чувствую».

Оборудование: листы бумаги. 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 мин.

Цель: расслабление, разрядка, позитивные эмоции. Методы: упражнение «Зоопарк».

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 до 25 ребят.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 мин.

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».

«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 с кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения. Упражнение помогает подросткам 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 до 20 человек.

4. *Разминка.* Продолжительность 10 мин. Цель: осознание собственного поведения.

Методы: упражнения «Эхо», «Зеркало». 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 до 25 человек.

Упражнение «Зеркало»

Упражнение 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 мин.

Цель: рассмотрение различных ситуаций, несущих угрозу и опасность. Овладение навыками самозащиты.

Методы: рисунок «Карта угроз и опасностей», рисунок «Способы самозащиты».

Материалы: бумага (бланки), фломастеры.

Заметки для тренера: после выполнения рисунков проводится их обсуждение в группе и разыгрывание ролевых сюжетов, представленных в рисунках.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 мин.

Цель: формирование навыка внимательного отношения к себе. Методы: медитация «Я - это Я», обмен впечатлениями.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты со спокойной музыкой.

«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 выбрал (а) 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.

Занятие № 5. Понятие зависимости от психоактивных веществ. Зависимость, как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем.

Профилактика табакокурения и употребления алкоголя

Цель: обеспечение подростков объективной информацией о действии табака и алкоголя, формирование ответственного отношения к этой проблеме.

1. *Начало работы.* Продолжительность 5 мин. Цель: вхождение в атмосферу группы.

Методы работы: обмен чувствами.

2. *Разминка.* Продолжительность 10 мин.

Цель: переход к обсуждению серьезных проблем. Возможность увидеть, что у других есть похожие сложности.

Методы: игра «Да - Нет», «Клубок». Оборудование: клубок шерсти.

Упражнение «Да - Нет»

Ведущий произносит утверждения, касающиеся темы табакокурения и употребления алкоголя, например - «Я не люблю, когда люди курят». Все вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны - вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным, например - «Употребление алкоголя разрушает организм». Примеры утверждений заранее раздаются участникам группы. Данное упражнение помогает сформировать здоровые установки в отношении употребления табака и алкоголя.

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 проблем, связанных с употреблением табака и алкоголя и возможности их преодоления. Тренеру следует задать тон серьезного разговора. В результате упражнения могут возникнуть глубокие переживания.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 35 мин.

Цель: знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ.

Методы: мозговой штурм «Зачем люди употребляют психоактивные вещества», лекция–беседа «Проблемы злоупотребления психоактивными веществами».

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

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, закрепощенность, 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 психоактивных веществ;

- способы противостояния давлению сверстников и распространителей.

Тренер должен иметь четкое представление об основных понятиях данной темы.

4. *Разминка*. Продолжительность 10 мин. Цель: разрядка, взаимовыручка.

Методы: игра «Салки–обнималки». Игра «Салки–обнималки»

Ведущий объясняет, что водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним. В игре могут принимать участие от 6 до 30 человек.

5. *Работа по теме занятия*. Продолжительность 20 мин.

Цель: осознание собственной роли и ответственности в отношениях с психоактивными веществами.

Методы: деловая игра «Предотвращение употребления психоактивных веществ».

Оборудование: бумага, ручки.

Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивных веществ»

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений. Задача – предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении. Проблема 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 мин. Цель: Формирование навыка разговора о чувствах. Методы: обмен впечатлениями.

Занятие № 6. Человек как социальное существо. Общение. Законопослушное поведение

Цель: осознание собственной потребности и способности к общению. Решение некоторых проблем в общении. Формирование представления о человеке, как о социальном существе. Формирование понимания необходимости законопослушного поведения.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 мин. Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: разговор о чувствах, об итогах прошедших занятий.

2. *Разминка.* Продолжительность 15 мин.

Цель: осознание и активизация невербального компонента в общении. Методы: техника «Невербальное знакомство».

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

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 мин. 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.

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 двух тысяч километров к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список из предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляет несколько коробок спичек и пять десятирублевых купюр. Ваша задача классифицировать перечисленные ниже 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 мин. 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,
- средства для отпугивания акул,
- 10 кв. м. непрозрачной пленки,
- 5 метров нейлонового каната,
- 2 коробки шоколада,
- рыболовные снасти.

4. *Разминка.* Продолжительность 10 мин. Цель: разрядка.

Методы: игра «Слепые паровозики». 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 человек.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 мин.

Цель: понимание необходимости законопослушного поведения.

Методы: ролевые игры: «Соблюдение социальных норм и правил», «Нарушение закона, социальных норм и правил». Обсуждение и проигрывание ситуаций.

Элементы ролевых игр:

- тело (движение, 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, в сложных ситуациях, считывает информацию – 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.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 мин. 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. Формирование навыков эмпатии, умение принимать и оказывать поддержку. Оказание первой доврачебной помощи

Цель: формирование способности к поддерживающему отношению, формирование навыков принятия и оказания поддержки. Формирование умений и навыков оказания первой доврачебной помощи.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 мин. Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: обмен чувствами.

2. *Разминка.* Продолжительность 15 мин.

Цель: отработка навыков эффективного общения. Методы: упражнение «Вход - выход из круга».

Заметки для тренера: возможна видео съемка для последующего анализа. Упражнение «Вход - выход из круга»

Задача одного из участников любым способом выйти из круга или войти в него, 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 участвуют от 6 до 12 человек.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 мин.

Цель: формирование умений и навыков оказания первой доврачебной помощи.

Методы: в малых подгруппах разыгрываются ролевые сюжеты об оказании первой доврачебной помощи в ситуациях пожара, несчастных случаях на воде, дорожно- транспортных происшествиях и др.

Ролевые сюжеты готовятся ведущим заранее.

Обсуждение. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи.

4. *Разминка.* Продолжительность 10 мин. Цель: отдых, интенсивное общение.

Методы: игра «Белые медведи». 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 до 25 человек.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 мин.

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. Чтобы игра состоялась, важно создать достаточный уровень открытости у участников. В конце участникам необходимо выйти из игры, «страхнуть» с себя роли.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 мин. Цель: опыт получения позитивной обратной связи. Оборудование: бумага, скотч, фломастеры.

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

Упражнение «Надписи на спине»

Участникам прикрепляются 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 в 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. Проблемы межполового общения. Навыки разрешения конфликтов

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

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 мин. Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2. *Разминка.* Продолжительность 5 мин. Цель: раскрепощение, разрядка.

Методы: игра «Салки по трое». 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 четырем.

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

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 мин. 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 мин. Цель: разрядка, сплочение.

Методы: упражнение «Собака». 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 до 20 человек.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 15 мин. Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Методы: обсуждение требований к партнеру по общению в парах (мальчик - девочка).

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

6. *Завершение работы.* Продолжительность 20 мин. Цель: возможность откровенного разговора.

Методы: «Вопросы на листочках», медитация.

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

«Вопросы на листочках»

Каждый подросток 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 ее отличие от семьи дисфункциональной

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

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 мин. Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

2. *Разминка.* Продолжительность 5 мин. Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Черные шнурки». 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 называния более интересных признаков. В игре могут участвовать от 6 до 25 человек.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 мин.

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».

План лекции-беседы «Семья как единый организм»:

- семья как система;
- понятие здоровой 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 мин.

Цель: сплочение, выработка групповых стратегий принятия решения. Методы: упражнение «Кочки».

Оборудование: листы со словами из пословиц. Упражнение «Кочки».

На листочках бумаги пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам (в произвольном порядке). Подростки встают в линейку на листы бумаги (А4). Задача - не становясь на пол, построиться в таком порядке, чтобы слова последовательно распределились в законченную пословицу. Упражнение направлено на сплочение, разрядку, выработку групповой стратегии решения проблемы.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 мин.

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 школьников на участие в ролевой игре,

«вхождение в роль». Важным моментом завершения игры является снятие с себя ролей.

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 мин.

Цель: накопление опыта 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 насилия и право защищать свои границы. Групповое давление. Безопасность собственных действий и предотвращение опасных ситуаций дома, в школе, на улице, в общественных местах

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя, противостоять давлению группы, предотвращать опасные ситуации.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 мин. Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, любая активность с именами и настроениями.

2. *Разминка*. Продолжительность 15 мин.

Цель: накопление опыта ответственности и доверия. Методы: упражнение «Слепец-поводырь».

Оборудование: носовые платки. 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. *Работа по теме занятия*

Игра в границы «Стоп», «Нет».

Задача: осознание собственных границ.

Примечание: желательно сравнить ощущения от такого же упражнения на занятии № 2.

4. *Разминка*. Продолжительность 10 мин. Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Птицы, блохи, пауки». Упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Группа делится на две команды. Члены каждой команды в тайне от другой решают кем они будут - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейку 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 мин.

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 мин.

Цель: формирование навыка 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

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

1. *Начало работы*. Продолжительность 10 мин. Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: обмен чувствами.

2. *Разминка*. Продолжительность 5 мин. Цель: разрядка, снятие напряжения.

Методы: упражнение «Третий лишний».

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, стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и становится «беглецом». Если «догоняющий» дотрагивается до «беглеца», они меняются ролями. Упражнение направлено на снятие напряжения. В нем могут участвовать от 14 до 30 человек.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 35 мин.

Цель: осознание способов и отработка навыков 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 внимания подростков на процессе. 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 их или нет. Если по ошибке «козлята» впустили в «дом»

«волка», то он забирает 1-2 «козленка», если не пустили «козу», то 1-2 «козленка»

«умирает» от голода.

Игра направлена на развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков противостояния 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 мин. Цель: разрядка, опыт доверия группе.

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

Упражнение «1, 2, 3, 4, 5»

Участники считают «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 «поймку» падающего. В упражнении могут принять участие от 7 до 15 ребят.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 мин. Цель: осознание возможности и важности заботы о себе. Методы: работа с конвертом «Я забочусь о себе».

Оборудование: конверты, фломастеры, маленькие листочки бумаги. 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 мин. Цель: развитие навыка разговора о чувствах.

Методы: обмен чувствами.

Занятие № 12. Зависимость от психоактивных веществ как заболевание. Выбор и ответственность. Профилактика употребления наркотиков

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

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 мин.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, анализ собственных изменений. Методы: обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

2. *Разминка.* Продолжительность 15 мин. Цель: разрядка, снятие напряжения.

Методы: игры «Вася-Вася», «Немой зоопарк». 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 участвуют от 5 до 10 ребят.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 мин.

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

Методы: коллективное составление определения болезни «Зависимость от психоактивных веществ» (метод мозгового штурма).

Оборудование: ватман, маркеры.

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

Коллективное составление определения болезни
«Зависимость от психоактивных веществ»

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

4. *Разминка.* Продолжительность 10 мин. Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Дракон». 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 до 15 чел.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 мин.

Цель: более глубокое понимание проблемы зависимости в семье.

Методы: ролевая игра «Семья, где кто-либо страдает зависимостью от психоактивных веществ».

Ролевые игры в семье, где есть больной алкоголизмом или наркоманией

Роль	Чувства	Способы защиты	Преимущества для себя	Преимущества для семьи	Последствия
Зависимый	стыд, вина, одиночество	употребление алкоголя, наркотиков	уход от боли	никаких	смерть, безумие
Созависимый	отчаяние, обида, страх, вина	Гиперответственность, активность	значимость, важность, повышение самооценки	ответственность	болезни
Герой	вина, одиночество, обида	ответственность, высокая работоспособность	признательность, положительное внимание окружающих	повышение самооценки	цинизм, разочарование, болезни
Козел отпущения	страх, обида, злость, одиночество	правонарушения	отрицательное внимание окружающих	отвлечение от боли	зависимость от наркотиков, алкоголя, тюрьма, проституция
Шут	страх, смятение, одиночество	гиперактивность, шутовство, неадекватность	внимание, вызванное шутовством	развлечение	пустота, одиночество, разочарование
Потерянный ребенок	одиночество, обида, потерянности	“уход в себя”	отстраненность	облегчение	одиночество, зависимость от других

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 мин.

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.

Общий рисунок «Альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем» Групповой рисунок на ватмане на данную тему помогает сплочению группы, дает возможность осознать позитивный выход из ситуации при наличии мотивации.

Занятие № 13. Понятие стресса и проблем-разрешающего поведения. Личностные кризисы

Цель: ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 мин. Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2. *Разминка.* Продолжительность 20 мин.

Цель: эмоциональное включение, ощущение собственной способности к преодолению.

Методы: упражнение «Преодолей препятствие».

Упражнение «Преодолей препятствие»

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 следует его преодолевать. Очень эмоциональная игра. В ее процессе поощряется открытое проявление эмоций. Тренер внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение. Лучше если, играют от 7 до 10 участников, иначе преодоление может затянуться.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 мин.

Цель: осознание ответственности за 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 мин. Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Бурундуки». 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 до 30 детей. Упражнение дает возможность разрядиться, посмеяться, отработать навыки противодействия с группой.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 мин.

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.

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 организуется 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 мин.

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»).

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. Развитие навыков 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, формирование навыка анализа изменений в себе.

Методы: обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков.

2. *Разминка.* Продолжительность 5 мин.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Фруктовая корзина». 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 водящим. Упражнение направлено на разрядку. В нем могут участвовать от 6 до 15 человек.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 мин.

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.

«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 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 нем. 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 участником, 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 мин. Цель: разрядка, раскрепощение.

Методы: любое двигательное активное упражнение.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 мин. 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 (по 3 - 4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом.

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 проработку 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 ведет 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? Попытайся встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны
2. Подумай. Определение основной цели	Чего я хочу? (Мозговой штурм, касающийся желаемых и возможных решений)
3-4. Подумай о последствиях. Определение доводов «за» и «против»	Что может произойти? (Рассмотри обе стороны последствий – позитивную и негативную)
5. Решай, что делать. Принятие решения	Каково мое решение? (Взвесь все последствия, сделай наилучший для себя выбор)
6. Оцени исход	Был ли предшествующий процесс решения трудной для тебя работой? Если нет, то попытайся проработать другой вариант принятия решения

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 мин. Цель: развитие навыка разговора о чувствах.

Методы: обмен чувствами, анализ полученного опыта.

Занятия № 15. Преодоление проблемных или стрессовых ситуаций

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

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 мин. Цель: навыки анализа изменений в себе.

Методы: обмен чувствами, обсуждение итогов предыдущих занятий.

2. *Разминка.* Продолжительность 10 мин. Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «Паровозики». 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 до 30 человек.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 мин.

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 мин. Цель: снятие напряжения.

Методы: упражнение «Поросята и котята».

Участники делятся на группы: «поросята», «котят» и «утят». 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 от 6 до 30 человек.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 мин. Цель: овладение навыками решения проблем.

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

Оборудование: бумага, доска или ватман, маркеры. Лекция-беседа «Процесс решения проблемы»

Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций происходит в рамках трех 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 неподходящие 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 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. Четвертым 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;
- долгосрочные;
- направленные на себя;
- направленные на окружающих.

Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В этом случае следует рассмотреть каждый этап 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 (самоощереение).

Упражнение «Пошаговое разрешение проблемы»

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

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 мин. Цель: формирование навыков анализа своих чувств.

Методы: обмен чувствами, анализ полученного опыта.

Занятие № 16. Краткосрочные и перспективные цели. Способы их достижения

Цель: формирование навыков изменения себя.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 мин. Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2. *Разминка.* Продолжительность 15 мин. Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Разгоняем паровоз». 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 мин. Цель: осознание возможности изменений внутри себя.

Методы: упражнение «Создай скульптуру». 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 до 12 человек.

4. *Разминка.* Продолжительность 15 мин. Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «Бабочка-ледышка». 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 мин.

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 жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках.

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 четкие 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 мин. Цели: отработка навыков анализа своих чувств

Методы: обмен чувствами, анализ полученных навыков.

Занятие № 17. Смысл жизни и морально-нравственные ценности

Цель: формирование навыков активной жизненной позиции

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 мин. 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 мин.

Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ. Методы: упражнение «ужасно-прекрасный рисунок».

Оборудование: бумага, фломастеры.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать

«прекрасный рисунок». Затем рисунок передается соседу справа, и он делает из

полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему участнику, который делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходится весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. Эффективнее всего проводить работу в группах по 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 мин. Цель: осознание себя как полноправной личности.

Методы: деловая игра - выработка декларации прав и обязанностей личности.
Оборудование: ватман, маркеры.

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 декларацию.

4. *Разминка.* Продолжительность 10 мин. Цель: снятие напряжения.

Методы: Упражнение «Поджигатель». Упражнение «Поджигатель»

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека плотным клубком. 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 мин. 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.

Упражнение «Ценности»

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие – 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 глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной – без лишних звуков, никто не входит в помещение, участники не мешают 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 мин. Цель: отработка навыков анализа своих чувств.

Методы: обмен впечатлениями, анализ полученных навыков.

Занятие № 18. Заключительное

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроя на дальнейшую, самостоятельную работу.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 мин. 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 мин. Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «Телетайп». Упражнение «Телетайп»

Участники встают в круг, держась за руки. Один из них 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 мин.

Цель: получение позитивных эмоций от совместной деятельности. Методы: упражнение «Заключительный общий рисунок».

Оборудование: ватман, фломастеры.

Упражнение «Заключительный общий рисунок».

Каждый участник 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 мин.

Цель: разрядка, подкрепление позитивного отношения к работе в группе. Методы: можно поиграть во все, что полюбилось во время занятий.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 мин.

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

Методы: упражнение «Ладощка». Оборудование: бумага, фломастеры. Упражнение «Ладощка»

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони, в центре пишет свое имя, а в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони) 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 положительных эмоций.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 25 мин. Цель: подведение итогов.

Методы: завершающий обмен впечатлениями. Упражнение «Ритм». 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.

Учебно-методическое обеспечение

Дополнительные материалы к занятиям представлены в учебно-методическом комплексе к данной программе

Рекомендуемая литература

1. Абабков А.В., Перрец М., Планшеров Б. Систематическое исследование семейного стресса и копинга // Обзор. психиат. и мед. психол. – 1998. – №2 – С.65-67.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – 268с.
3. Битенский В.С. Клинические и терапевтические аспекты наркоманий в подростковом возрасте.: Автореф. дисс. ... д-ра мед. наук. – М., 1991. – 36с.
4. Битенский В.С. Фармо–психореабилитация подростков с девиантной и аддиктивной деятельностью // Неврологический вестник. – Казань, 1994. – С.31-34.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. – М., 1996. – 260с.
6. Бокий Н.В., Рыбакова Т.Г. Семейная психотерапия в профилактике рецидивов алкоголизма //Сб. науч. трудов – Л.: Из-во ин-та им. В.М. Бехтерева., 1983. – С.32-37.
7. Братусь Б.С. Психологический анализ изменений личности при алкоголизме. – М., 1974. – 96с.
8. Вассерман Л.И., Беребин М.А., Косенков Н.И. О системном подходе к оценке психической адаптации. //Обзор. психиат. и мед. психол. - 1994. - №3. – С.16-25.
9. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. Отношение к болезни, алкогольная анозогнозия и механизмы психологической защиты у больных алкоголизмом //Обзор. психиат. и мед. психол. – 1993. - №2. – С.13-21.
10. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Н.Б., Петрова Н.Н., Беспалько И.Г., Беребин М.А., Савельева М.И., Таукенова Л.М., Штрахова А.В., Аристова Т.А., Осадчий И.М. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. – СПб.: Из-во ин-та им. В.М. Бехтерева, 1998. – 48С.
11. Володин В.Д., Иванец Н.Н., Пелипас В.Е. Профилактика наркоманий // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 1999. – № 1.– С.3-7.
12. Гузиков Б.М., Зобнев В.М., Мацкевич И.Д. Опыт психологического исследования мотивов употребления галлюциногенов //Обзор. психиат. и мед. психол. – 1995. - №4. – С.258-260.
13. Гульдман В.В. Мотивация преступного поведения психопатических личностей //Криминальная мотивация /Под ред. В.Н. Кудрявцева. – М., 1986. – 205с.
14. Данилова Т.А. Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников.: Дисс. ...канд. психол. наук.- СПб., 1997. – 211с.
15. Завьялов В.Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости. – Новосибирск: Наука, 1988. – 198с.
16. Захаров А.В. Генезис самооценки.: Автореф. дисс. ... д-ра психол. наук.- М., 1989. – 44с.
17. Звартау Э.Э. Методология изучения наркотоксикоманий. // Итоги науки и техники./ ВИНТИ. – Сер. Наркология. – 1988. - №1.- 168с.

18. Иванец Н.Н. Медико-социальные проблемы наркологии и пути их решения // Вопросы наркологии. – 1997. - №4. – С.4-11.
19. Иванец Н.Н., Игонин А.Л. // патогенез, клиника, и лечение алкоголизма. – М. – 1976. - С.122-125.
20. Исурина Г.Л. Механизмы психологической коррекции личности в процессе групповой психотерапии в свете концепции отношений // Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского, С. Ледера. – М.: Медицина, 1990. – С.89-120.
21. Карвасарский Б.Д. Неврозы. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990. – 576с.
22. Кабанов М.М. Психосоциальная реабилитация и социальная психиатрия. – СПб: Из-во ин-та им. В.М. Бехтерева, 1998.
23. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. //Обозр. психиат. и мед. психол. – 1991. - №1. – С.8-15.
24. Личко А.Е. и др. Подростки с повышенным риском алкоголизации: К проблеме психопрофилактики алкоголизма //Лечение и реабилитация больных алкоголизмом /Под ред. И.В. Бокий, Р.А. Зачепиского. – Л. – 1977. – 215с.
25. Палей И.М., Гербачевский Л.К. Проблемы личности в курсе психологии. Л. – 1973. – 186с.
26. Попов Н.А., Рахманкулов А.М. Алкоголизм – как причина смерти. /Медико-биологические и социальные аспекты наркологии: Сб. науч. трудов, - М., 1997. – С.105-108.
27. Попов Ю.В. Анонимные алкоголики. //Обозр. психиат. и мед. психол. им. В.М. Бехтерева. – 1992. - №1. – С.133-135.
28. Попов Ю.В. Концепция саморазрушающего поведения как проявления дисфункционального состояния личности. //Обозр. психиат. и мед. психол. им. В.М. Бехтерева. – 1994.- №1.- С.6-13.
29. Попов Ю.В., Вид В.Д. Психические и поведенческие расстройства в следствии употребления психоактивных средств. //Русский мед. журнал. – 1998. – т.6. - №2. – С.88-101.
30. Психология. Словарь. /Под. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Изд. 2-е., испр. и доп. – М. -: Политиздат, 1990. – 180с.
31. Психология влияния хрестоматия /Составитель А.В.Морозов – изд. СПб-2000.
32. Подросток на перекрестке эпох /под редакцией Кривцовой С.В.- изд. Генезис, Москва, 1997
33. Прихожан А.М. Психология неудачника –Москва, 1997
34. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты /Генезис. Функционирование. Диагностика. – Мытищи., 1996. – 139с.
35. Романова О.Л. Методологические аспекты первичной профилактики зависимости от психоактивных веществ у детей // Вопросы наркологии. – 1997. - №2. – С.67-75.
36. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте.: Дисс. ... д-ра мед. наук. – СПб. – 1994. – 283С.
37. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обзор. психит. и мед. психол. – 1994. - №1. – С.63-74.
38. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивных программ // Вопросы наркологии. – 1996. - №4. – С.59-67.
39. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Зыков О.В., Терентьева А.В., Баушева И.Л. Наркомания: программа профилактики среди подростков и молодежи. /НИИ наркологии МЗРФ. – Москва, 1998.- С.81.
40. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика

- наркомании у подростков. От теории к практике. М., «Генезис», 2001. 215 с.
41. Соколова Е.Т. Мотивация и восприятие в норме и патологии. М., 1976. – 128с.
42. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 215с.
43. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М.: SvR – Аргус, 1995. – 360с.
44. Сидоренко Елена Терапия и тренинг по А. Адлеру- изд. Речь, 2000
45. Ташлыков В.А. Личные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии. //Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья.- Томск, 1990. – С.60-61.
46. Ташлыков В.А. Общие факторы психотерапии как одна из предпосылок интегративной психотерапии. – СПб.: Изд-во ин-та им. В.М. Бехтерева, 1992. – С.13- 19.
47. Цетлин М.Г., Кошкина Е.А., Шамота А.З., Надеждин А.В. Состояние наркологической помощи несовершеннолетним в Российской Федерации и предложения по ее совершенствованию // Вопросы наркологии. – 1997. - №4. – С.31- 39.
48. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией.: Дисс. ...д-ра мед. наук. – СПб. – 1995. – 396С.
49. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Анализ современных подходов к профилактике употребления наркотиков // Вопросы наркологии. – 1996. - №3. – С.91-97.