

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2» п. Бабынино
Бабынинский район Калужской области

Рассмотрена на ШМО
Учителей гуманитарного цикла
№1 от 28.08.23

Принята педсоветом
№ 1 от 30.08

Согласована

29.08.23
Зам. директора по УВР

Утверждена директором

№ 16

Д



КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Моя жизнь в моих руках»
по профилактике раннего употребления подростками ПАВ
по результатам СПТ

Пояснительная записка

1. Обоснование проблемной ситуации.

Распространенность употребления психоактивных веществ (далее - ПАВ) среди несовершеннолетних и молодежи на протяжении многих лет продолжает оставаться одной из ведущих социально-значимых проблем нашего общества, определяющих острую необходимость организации решительного и активного противодействия.

В употребление психоактивных веществ вовлекаются все новые граждане России, в первую очередь, подростки и молодежь.

Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически, практически, жизненно необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Здоровье и образование признаются приоритетами государства.

В «Национальной доктрине образования в РФ до 2025г.», «Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг.», Законе РФ «Об образовании» и других государственных документах в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования.

Программа основана на комплексном подходе, ориентированном не только на личность, но и на потребности человека, внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение заводить знакомства, выбирать себе друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные и одновременно положительные решения; конструктивному и уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях; правильному построению взаимоотношений с родителями способствует формированию личности с неприязнью или равнодушием к любым психоактивным веществам и развитию навыков противостояния началу употребления психоактивных веществ.

Профилактика злоупотребления ПАВ направлена в первую очередь на формирование у подростков навыков эффективной социальной адаптации. Очень важно сформировать у учащихся культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволяет обучающемуся понять, почему для него опасно знакомство с психоактивными веществами.

2. Актуальности программы

Коррекционно- развивающая программа «Моя жизнь в моих руках» составлена для подростков ГБОУ СОШ № 39

Программа составлена из расчета 2 занятия в месяц.

В самом названии программы заложена главная идея и цель: дать обучающемуся понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Актуальность программы очевидна, так как в последнее время, как показывает практика комплексного психолого-педагогического сопровождения учащихся по профилактике вредных привычек, увеличилось количество детей склонных к употреблению ПАВ. В последнее время масштабы распространения форм асоциального поведения (табакокурение, наркомания, алкоголизм) в подростковой среде приобретают угрожающий характер.

Пути решения этих проблем в рамках психолого-педагогического сопровождения – это проведение психологической, просветительской и профилактической работы по вопросам здоровья детей и подростков.

В нашей учебной организации был проведен мониторинг реализуемых профилактических программ, направленных на работу с данной категорией обучающихся. И мы посчитали целесообразным начинать раннюю профилактику приобщения учащихся к употреблению психоактивных веществ. Ведь чтобы профилактическая работа по предупреждению злоупотребления тем или иным психоактивным веществом была эффективной, ее надо начинать проводить раньше того возраста, на который, согласно статистике, приходится начало экспериментирования с данными веществами. В данной программе ведется комплексное психолого-педагогическое сопровождение учащихся по профилактике вредных привычек и сохранения здоровья подростков на основе использования в практической деятельности психолога профилактических занятий. С помощью наглядного материала и практических заданий происходит формирование осознанного отношения подростков к своему здоровью.

Программа включает тематику в составе занятий, призванных

поэтапно формировать у подростков установку на здоровье как главную ценность.

Программа представляет собой синтез четырех современных подходов к профилактике употребления ПАВ:

1. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Повышение самооценки, развитие навыков принятия решений, формирование способностей справляться со стрессом.
2. Подход, основанный на формировании навыков личностного поведения и межличностного общения.
3. Подход, основанный на роли социальных факторов. Формирование навыков устойчивости к социальному давлению, негативному воздействию средств массовой информации.
4. Подход, основанный на распространении информации о факторах влияния ПАВ на организм, поведение молодого человека.

Содержание программы имеет форму поэтапного погружения в информационное поле, которые можно использовать для учащихся.

Отвечая современным требованиям, данная программа является профилактической, проблема решается через систему просветительских и профилактических мероприятий.

3. Описание целей и задач программы.

Основные цели данной программы:

- формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ;
- формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам;
- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы:

- предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах.
- повышение качества психолого - педагогического сопровождения по проблеме сохранения здоровья;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
 - пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;
 - научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

- формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

- Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни;

А так же всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

4. Нормативная база:

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
2. Закон «Об образовании» № 273 ФЗ от 29.12.2012;
3. ФГОС СОО;
4. Рабочей программы воспитания школы до 2025 года
5. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.02.2018 № 104.
7. Указ президента РФ от 09.06.2010 г. № 690 (ред. от 23 февраля 2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики российской Федерации до 2020 года»

Программа составлена на основе методических рекомендаций «Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации.

При разработке профилактической программы по результатам СПТ были использованы психологические технологии, и главная ориентация была сделана на основную задачу профилактической работы - формирование устойчивости личности, предполагающей психологическую коррекцию выявленных (актуализированных) факторов риска и редуцированных (сниженных) факторов защиты.

5. Основные методы:

Сочетание индивидуальных и групповых методов работы, а также методов прямого и косвенного воздействия (беседа, мини-лекция, игры, моделирование ситуации).

6. Адресат.

Целевая группа: обучающиеся «группы риска» по результатам СПТ.

7. Предполагаемые результаты:

- усиление защитных механизмов обучающихся, путем обучения детей, тому, как строить семейные взаимоотношения на основе доверительных отношений, как их сохранять и развивать;
- развитие позитивных отношений со сверстниками;
- улучшение социально-значимых способностей;
- развитие коммуникативных навыков;
- благоприятное воздействие на развитие навыков социального поведения, устойчивой способности отказываться от участия в любых проявлениях, приводящих к нездоровому поведению.
- усиление связи учащихся со школой;
- привитие им чувств собственной индивидуальности;
- стремление к разным достижениям, не только учебным;
- поддержку позитивных отношений со сверстниками;
- коррекцию их ошибочных представлений и снятие страха перед ошибками;
- компетентное информирование о негативных последствиях употребления ПАВ.

Занятия программы имеют следующую структуру:

- Элемент приветствия, помогающий участникам настроиться на работу, повышающий уровень их активности.
- Основная часть, которая может видоизменяться в зависимости от конкретной темы занятия. Она включает упражнения и игры, направленные на развитие определенных навыков; тесты, способствующие самопознанию; мини-лекции, пополняющие имеющиеся знания школьников по теме.
- Рефлексия, предполагающая эмоциональную и смысловую оценку занятия в ходе заключительного обсуждения.
- Элемент прощания

Психологические технологии профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, воспитанников, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в систематическое употребление ПАВ.

Психологический компонент программной профилактической деятельности должен быть направлен на:

- ✓ развитие психологических и личностных свойств обучающихся, препятствующих формированию зависимости от ПАВ;
- ✓ формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни;
- ✓ создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

Психологические технологии реализуются в групповой работе и при индивидуальном консультировании обучающихся.

8. Активные методы проведения занятий

Кооперативное обучение – это метод, когда в небольших группах ребята взаимодействуют, решая общую задачу.

Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания учащихся по теме или вопросу.

Социально-психологический тренинг активный групповой метод, направленный на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний межличностного общения, средство развития компетентности в общении.

Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учащихся с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

Ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведения.

Психогимнастика – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов.

Упражнения - энергизаторы или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.

9. Описание основных прав и обязанностей участников программы

В ходе реализации программы при необходимости могут быть задействованы следующие участники учебно-воспитательного процесса: педагог-психолог, преподаватели, родители обучающихся.

10. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.

В ходе проведения занятий, лекций необходимо соблюдать права участников. В начале проведения занятий, участники знакомятся с правилами работы в группе, основанными на принципах: «здесь и сейчас», взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности высказываний и др.

Помимо этого педагог-психолог, реализующий программу, действует, руководствуясь «**Этическим кодексом педагога-психолога**»:

1. Принцип конфиденциальности.
 2. Принцип компетентности.
 3. Принцип ответственности.
 4. Принцип этической и юридической правомочности.
 5. Принцип квалификационной пропаганды психологии.
 6. Принцип благополучия клиента.
 7. Принцип профессиональной кооперации.
 8. Принцип информирования клиента о целях и результатах обследования.
- Соблюдают правила взаимодействия педагога-психолога с участниками образовательного процесса. В своей работе психологи проявляют уважение, искреннюю заинтересованность, доброжелательность к каждому участнику

воспитательно-образовательного процесса, а также способствуют тому, чтобы решения принимались клиентами на основании своих собственных убеждений, ценностей и контекста. Психолог работает с участниками воспитательно-образовательного процесса таким образом, чтобы подтвердить уникальность каждого индивида. Он учитывает культурный контекст и жизненные установки клиентов.

11. Принципы реализации программы:

Ненасильственность общения. При объяснения правил игры, при выборе водящего психолог исходит, прежде всего, из желания обучающихся, избегая принуждения.

Неконкурентный характер отношений. Этот принцип будет соблюден в том случае, если удалось создать в группе атмосферу доверия, психологической безопасности.

Дистанцирование и идентификация. Ситуации неуспешности неизбежны. Иногда они бывают полезными, т.к. побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, принять положительный опыт других детей, но в других случаях такие ситуации могут послужить причиной отказа участия ребенка в игре или в занятиях вообще. В таких случаях ребенку нужно помочь дистанцироваться от его неудачи.

Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими лично значимых проблем.

Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.

Свободный обмен мнениями, активное участие в обсуждениях. В случае ответов учащихся на проблемные вопросы, высказываний во время обсуждений, выполнения упражнений применение оценок нецелесообразно. Психолог может отметить активность учащихся, оригинальность их ответов.

12. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные.

Учащиеся должны знать:

- болезни, связанные с применением ПАВ;
- влияние социальных стереотипов на употребление ПАВ;
- причины и последствия ПАВ (табакокурения, алкоголизма, наркомании);
- связь между употреблением ПАВ и преступностью;
- вредное влияние ПАВ на организм человека.

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные знания на практике;
- уметь говорить «Нет»;
- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;

- анализировать социальные ситуации;
- нести ответственность за принятое решение
- преодолевать жизненные трудности;
- вести активный здоровый образ жизни.

Учащиеся должны приобрести навык:

- работы в коллективе;
- высказывания своих мыслей;
- ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ,
- преодоления жизненных трудностей в целом,
- самовыражения через увлечения, развивающие личность.

13. Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:
 - а) уверенного позитивного поведения;
 - б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
 - в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
 - г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Основания для программы: при разработке программы были использованы источники, представленные в списке литературы. Предложенные авторами упражнения и приемы были скомпонованы в соответствии с целями программы в целом и отдельных занятий в частности.

Литература.

1. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2003 г.
2. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» Т.А.Фалькович, Н.С.Толстоухова, Н.В. Высоцкая / Москва «ВАКО» 2008.
3. «Помогая другим, помогаю себе» А.Г. Макеева/ Москва «Просвещение» 2003.
4. Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДА и рискованного поведения для детей подросткового возраста Ладья (в ладу с собой)
5. Людмила Анн «Психологический тренинг с подростками». .
6. О.В. Евтихов Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2005.-с174,с. 251
7. Добро творящий творит Жизнь. Сборник уроков Доброты.- М. Амрита: Общероссийская общественная организация « Центр гуманной педагогики», 2012.-с. 342
8. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2005.

9. Г. А. Басуева, И. Г. Сухогузова, И. А. Устюгова ПРОГРАММА «ПЕРЕКРЕСТОК» (профилактика приобщения подростков к психоактивным веществам)

10. Полезный выбор. Учебное пособие для учителя по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.

Интернет- ресурсы:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki>

2. ped-kopilka.ru

13. Структура программы.

Программа разделена на две части.

Первая – позволяет глубже узнать свои особенности, чувства, характер, знакомит учащихся с такими понятиями, как самоуважение, стресс, ценности. Так же позволяет научиться, лучше ориентироваться, в различных ситуациях общения, взаимодействия с окружающими людьми, помогает выработать навыки сотрудничества. Вторая часть содержит фактическую информацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков.

В целом программа состоит из 7 занятий, которые следует изучать последовательно. Каждый раздел включает тему, задачи для обучающихся, описание содержания и видов деятельности в группе.

Примерная структура занятий

1 этап – подготовительный: мозговой штурм по теме урока или вопросу темы; разминочное упражнение, психогимнастика.

2 этап – введение новой информации: мини-лекция учителя (определение понятия); работа в круге; дискуссия.

3 этап – тренировка: работа в малых группах; ролевое моделирование; различные упражнения.

4 этап – применение полученного опыта на практике: проекты; упражнения; дискуссия.

Учебно – тематический план

№	Занятие	Количество часов
1	Занятие №1 «Я - уникальный человек» Цель: Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.	90 мин
2	Занятие № 2 «Калейдоскоп чувств» Цель: Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.	90 мин
3	Занятие № 3 «Самооценка. Личностный рост» Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.	90 мин
4	Занятие № 4 «Мое отношение к алкоголизму и	90 мин

	наркомании» Цель: Обеспечение подростков объективной информацией о действии наркотиков и других психоактивных веществ, формирование собственного отношения к этой проблеме.	
5	Занятие № 5 «Моя семья – моя опора» Цель: формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению.	90 мин
6	Занятие № 6 «Я и мои решения» Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.	90 мин
7	Занятие № 7 «Умение говорить НЕТ» Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию, осознание права и необходимости защищать себя.	90 мин

Занятие № 1 «Я уникальный человек».

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

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

1. Начало работы. Продолжительность 45 минут.

Цель: Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия

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

Оборудование: бумага, ручки.

Материалы для тренера:

Упражнение «Кто Я».

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

2. Разминка. Продолжительность 10 минут

Цель: Разрядка, сплочение.

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

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

Материалы для тренера:

Упражнение «Я никогда не...»

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

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

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 45 минут

Цель: Осознание себя как ценной личности.

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

Материалы: ватман, маркеры.

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

4. Разминка. Продолжительность 10 минут

Цель: формирование позитивной «Я-концепции».

Методы: Рисунок «Что мне нравится в себе»

Оборудование: бумага, фломастеры.

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

Материалы для тренера:

Рисунок «Что мне нравится в себе».

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

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание собственных границ и права защищать свои границы

Методы: игра в границы «Скажи стоп!»

Заметки для тренера: собственное участие в игре необязательно.

Материалы для тренера:

Игра в границы «Скажи стоп».

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

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение группы, навык разговора о чувствах

Методы: завершающий обмен впечатлениями.

Материалы для тренера:

Игра «путаница».

Каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача – «распутаться» не разнимая рук. Игра направлена на сплочение, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения.

Занятие № 2 «Калейдоскоп чувств»

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

Цель: Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

1. Начало работы. Продолжительность 5 минут.

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

Методы: Обмен чувствами, повторение правил.

2. Разминка. Продолжительность 5 минут

Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования

Методы: упражнение «ассоциации».

Оборудование: мяч.

Материалы для тренера:

Упражнение «ассоциации».

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

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

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

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

Оборудование: мяч, пустые человечки, ватман и маркеры

Заметки для тренера: техники могут провоцировать глубокие интраперсональные процессы.

Материалы для тренера:

Упражнение «Чувства».

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый участник, у кого в руках мяч называет чувство. Тот, кому мяч достался заново, называет чувство - противоположное названному предыдущим участником.

Упражнение «закрашивание контуров человечков»

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (листы подготовлены заранее). Под медитативную музыку членам группы предлагается вспомнить, когда они испытывали то или иное чувство, свои

ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человека данное чувство (желательно используя разные цвета).

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

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка, сплочение группы

Методы: «техника» перемигивания.

Материалы для тренера:

Упражнение «перемигивания».

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

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

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

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

Заметки для тренера: Важно говорить о реальных состояниях.

Материалы для тренера:

«Эмоциональная гимнастика»

Участникам предлагается:

-походить как - младенец, глубокий старик, лев, балерина;

-посидеть как - пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»;

-попрыгать как - кузнечик, кенгуру;

-нахмуриться как - осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец,

-улыбнуться как - кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок;

удивиться «как будто ты увидел чудо»;

-испугаться как - ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок на которого лает собака;

-позлиться как - ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили;

Упражнение «Построение живых цепочек»

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

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение группы, разговор о чувствах.

Методы: завершающий обмен впечатлениями.

Занятие №3. «Самооценка. Личностный рост».

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

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

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

Оборудование: листы бумаги.

Заметки для тренера

Рисунок «Что мне нравится в себе».

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

Заметки для тренера:

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание собственных границ и права защищать свои границы

Методы: игра в границы «Скажи стоп!»

Заметки для тренера: собственное участие в игре обязательно.

Материалы для тренера:

Игра в границы «Скажи стоп».

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

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение группы, навык разговора о чувствах

Методы: завершающий обмен впечатлениями.

Материалы для тренера:

Игра «путаница».

Каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача – «распутаться» не разнимая рук. Игра направлена на сплочение, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения.

Материалы для тренера:

Упражнение «Имена-качества».

Каждый участник называет какое-либо качество личности или свойство характера, начинающееся на первую букву собственного имени (например:

Лариса - любовь, Сергей - скромность). Упражнение направлено на знакомство, создание доброжелательной атмосферы, осознание себя как личности. Оно подходит для начала 3-4 занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно.

Лист «Как я сегодня себя чувствую».

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

2.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: Расслабление, разрядка, позитивные эмоции

Методы: упражнение «Зоопарк».

Материалы для тренера:

Упражнение «зоопарк».

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

Упражнение направлено на разрядку, проявление фантазии, выход энергии. В упражнении может принять участие от 5-15 ребят.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: Формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

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

Оборудование: Бумага, фломастеры

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

Материалы для тренера:

«Мои особенности и преимущества».

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

Упражнение «горячий стул»

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

4.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: осознание собственного поведения.

Методы: упражнения «Эхо», «зеркало».

Материалы для тренера:

Упражнение «Эхо»

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

Упражнение «Зеркало».

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

5.Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности

Методы: Рисунок «карта моей души». Материалы: бумага (бланки), фломастеры.

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

Материалы для тренера:

«Карта моей души»

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

6.Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: Навык внимательного отношения к себе

Методы: медитация «Я - это Я», Обмен впечатлениями.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Материалы для тренера:

Медитация «Я - это я»

Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем то похожие на меня, но нет никого в точности такого же как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так,

чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а). Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким (ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могут строить себя. Я –это Я, и Я –это замечательно.

* В. Сатир. Как строить себя и свою семью

Занятие № 4. «Мое отношение к алкоголизму и наркомании»

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

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

1.Начало работы. Продолжительность 5 минут.

Цель: Вхождение в атмосферу группы

Методы работы: Обмен чувствами

2.Разминка. Продолжительность 10 минут.

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

Методы: Игра «Да - Нет», «Клубок».

Оборудование: клубок шерсти.

Материалы для тренера:

Упражнение «Да-нет»

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

Упражнение «клубок»

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

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 35 минут.

Цель: знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ

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

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

Материалы для тренера:

План лекции - беседы «Проблемы злоупотребления психоактивными веществами»

1. Что такое зависимость от психоактивных веществ.

-Что дает людям употребление наркотических веществ?

-Каковы последствия употребления?

-Какие вещества вызывают развитие зависимости?

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

2. Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

- Биологические предпосылки возникновения зависимости.

- Механизм возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ.

3. Психологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ (низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, 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.

-Способы противостояния давлению сверстников и распространителей.

Тренер должен иметь четкое представление об основных понятиях данной темы.

5.Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

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

Методы: Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами»

Оборудование: бумага, ручки

Материалы для тренера:

Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами».

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений. Задача – предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении. Задача решается с помощью техники мозгового штурма. Упражнение направлено на осознании степени своего участия в решении проблемы. Обязательно соблюдение правил проведения мозгового штурма.

Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: Навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями

Занятие № 5 «Моя семья – моя опора».

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

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

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий

2. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка

Методы: упражнение «черные шнурки».

Материалы для тренера:

Упражнение «Черные шнурки»

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

По мере овладения игрой, тренер может подавать пример названия более интересных признаков. В игре могут участвовать от 6- 12 человек.

3.Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

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

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

Материалы для тренера:

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

-Семья как система.

-Понятие здоровой семьи и дисфункциональной семьи.

Любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана

с другими частями и оказывает на них влияние. Система организована в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии и поддерживают друг друга. Семья – это социально и психологически поддерживающая система.

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

Здоровая семья - это открытая система, где

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

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

изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;

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

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

Дисфункциональная семья - это семья, не способная выполнять основные свои функции. Это закрытая система, где

-самооценка у членов семьи низкая;

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

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

4.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение, выработка групповых стратегий принятия решения.

Методы: упражнение «кочки».

Оборудование: листы со словами из пословиц.

Материалы для тренера:

Упражнение «кочки».

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

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

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

Методы: ролевая игра – семейная скульптура. Мозговой штурм «хорошая семья - права и обязанности».

Оборудование: ватман, маркеры.

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

Материалы для тренера:

Ролевая игра «Семейная скульптура»

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

6.Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: Опыт позитивного духовного общения.

Методы: «Рисунок на спине», обмен чувствами.

Упражнение «рисунок на спине»

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

Занятие № 6 «Я и мои решения».

Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов,

умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.

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

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, любая активность с именами и настроениями

2. Разминка. Продолжительность 15 минут. Цель: опыт ответственности и доверия. Методы: «слепец - поводырь».

Оборудование: носовые платки.

Материалы для тренера:

Упражнение «слепец-поводырь».

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

3. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Материалы для тренера:

Упражнение «Птицы, блохи, пауки».

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

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

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

Методы: ролевая игра - давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуациях давления.

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

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: навык получения медитативного опыта.

Методы: медитация, обмен чувствами.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Заметки для тренера: можно выбрать любой вариант медитации.

Занятие № 7 «Умение говорить НЕТ».

Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности.
Умение говорить “Нет”.

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

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка, снятие напряжения.

Методы: упражнение «Третий лишний»

Материалы для тренера:

Упражнение «третий лишний»

Тренер приглашает двух участников на роль водящих. Один водящий становится «догоняющим», второй - «беглецом». Остальные участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Все пары встают в круг. «Догоняющий» и «беглец» бегают вокруг круга. Если «беглец» становится впереди любой пары, тот, кто стоит сзади оказывается «третьим лишним» и становится «беглецом». Если «догоняющий» дотрагивается до «беглеца», они меняются ролями. Упражнение направлено на снятие напряжения. В нем могут участвовать от 14 –30 человек.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 35 минут.

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

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

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

Заметки для тренера: важно постоянно держать фокус.

Игра «Волк и семеро козлят»

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

Игра направлена на развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации - умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным проявлениям поведения. Игра учит подростков делать выводы из формы и содержания

убеждения, а не придерживаться обычного для них принципа: «нравится - не нравится». В игре могут принять участие 12 – 15 подростков.

4.Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка, опыт доверия группе.

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

Материалы для тренера:

Упражнение «1,2,3,4,5»

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

Упражнение «Доверяющее падение»

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

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание возможности и важности заботы о себе.

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

Оборудование: конверты, фломастеры, маленькие листочки бумаги.

Материалы для тренера:

Конверт «Я забочусь о себе».

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

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

6. Завершение работы. Продолжительность 5 минут.

Цель: развитие навыка разговора о чувствах.

Методы: обмен чувствами.