

Министерство образования и науки Республики Тыва
Государственное образовательное учреждение
Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»

Утверждена
приказом ГОУ РЦПМСС «Сайзырал»
№ 12 от «22» февраля 2011 г.
Директор _____ Полякова В.В.

ПРОГРАММА
Обучение здоровому жизненному стилю

Автор – Полякова В.В.

Пояснительная записка

Обоснование актуальности и востребованности программы. В настоящее время особую тревожность вызывает рост отклоняющегося поведения и распространение вредных привычек среди детей и подростков (от дезадаптации до противоправного поведения). Под угрозой народ нашей республики. Необходимо принять срочные меры, ориентированные на выживание, сохранение и развитие нации в XXI веке. Здоровый образ жизни должен стать действующей моделью современной педагогики.

Несмотря на высокую социальную значимость и возрастающий интерес специалистов разного профиля к проблеме нарушений поведения у детей и подростков, научные разработки, особенно профилактического и коррекционного аспектов, в нашей стране имеют сравнительно недавнюю историю. Ранние профилактические модели ориентировались только на предоставление информации и часто носили запретительный характер, основывались на страхе и запретах, акцентировали внимание на негативных последствиях и статистических данных. На данный момент стало ясно, что такая модель имеет низкий практический выход, дети и подростки, со свойственной этому возрасту особой чувствительностью, оказываются наиболее незащищенными, уязвимыми, одинокими и психологически беспомощными перед жизненными трудностями, часто они не готовы к новым жестким требованиям общества и не способны сделать самостоятельный выбор и взять на себя ответственность за свое поведение, за свое будущее, и поэтому оказываются в стрессовых ситуациях. Не обладая жизненными навыками, не умея выбирать эффективные способы снятия напряжения, которые давали бы им возможность сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый эффективный стиль жизни, они не справляются с многочисленными проблемами. Это приводит к дезадаптивному и саморазрушающему поведению, в том числе, к злоупотреблению наркотиками и другими психоактивными веществами.

Поэтому **создание системы позитивной профилактики** стало приоритетным направлением, которое направлено на развитие навыков социальной адаптации, психофизиологической саморегуляции, повышение устойчивости к стрессам, уверенности в себе, осознание положительных свойств личности, формирование жизненных целей для достижения здорового образа жизни, отказ от вредных привычек и т.п.

Программа предназначена для детей подросткового возраста

Краткая информация о содержании курса.

Цель программы - обучение здоровому стилю жизни и навыкам сопротивления к приобщению ПАВ.

Задачи программы:

1. формирование социальных навыков здорового образа жизни;
2. обеспечение знаниями и навыками безопасности жизнедеятельности и создание условий для гармоничного психосоциального развития;

3. повышение уровня коммуникативной компетентности, что способствует стимулированию социального развития и личностного роста.

Занятия должны способствовать выработке у подростков защитных личностных качеств, таких как уверенность в себе, честность, открытость, чувство юмора.

Форма проведения занятий: групповая работа с подростками, т.к. является самым эффективным способом усвоения знания. Занятия должны отличаться от общепринятой организации занятий и не должны походить на уроки общеобразовательного цикла. Идеальный способ — дружеская беседа между равноправными и равноуважаемыми партнерами. Групповые консультанты должны быть подготовлены к этой работе и понимать степень своей ответственности, поскольку дети более восприимчивы и ранимы, чем взрослые. Иногда групповые процессы могут вызвать сильные переживания и эмоциональную боль, поэтому ведущий тренинга должен иметь специальную подготовку и постоянно повышать свой профессиональный уровень. В конце каждого занятия можно проводить релаксационный тренинг, который будет закреплять навыки уверенного поведения, снижать уровень страхов и тревог, стабилизировать психоэмоциональное состояние подростков.

Условия проведения групповых занятий:

Ведущий тренинга должен пользоваться авторитетом у учащихся, главное, чтобы дети его полюбили. Важно помнить, что наиболее ценной будет работа ведущего, если она направлена на групповой процесс, а не на содержание; он должен быть всегда готов к тому, чтобы перейти от содержательной части обсуждения к работе с непосредственными взаимоотношениями в группе. Ведущий должен прежде всего работать с тем, что происходит в группе, и лишь затем — над тем, что происходит с участниками за пределами группы и что происходило с ними в прошлом. По мере необходимости ведущий тренинга может вносить свои изменения в ход занятия. Стиль ведения может варьироваться в широких пределах. Работу следует начинать в более авторитарном стиле

— это поможет быстрее выработать групповые нормы и перейти к работе. По мере развития ситуации ведущий может смягчать стиль ведения и помогать членам группы брать на себя ответственность за совместную работу.

Возраст участников 14—17 лет. Верхняя граница может быть расширена, если ведущие заинтересуют аудиторию более старшего возраста.

Размер группы 12—15 человек. Возможно наличие одного, двух подростков с признаками девиантного поведения при условии проведения индивидуальных консультаций с ними до или после групповых занятий. При явных признаках неадекватного поведения их желательно вывести из группового процесса.

Расписание и количество часов должно быть ориентировано на 3

часа, возможны перемены по 5—10 минут. Проводить занятия в течение двух отдельных уроков недопустимо.

Место проведения занятия. Помещение рабочей площадью не менее 20 кв. метров. Комната должна быть свободна от лишней мебели, стулья расставлены по кругу в соответствии с количеством участников группы. Желательно отсутствие посторонних во время проведения занятий (это нарушает атмосферу психологической безопасности, необходимую для обсуждения деликатных вопросов курса и выбивает группу из рабочего состояния). Постоянное место проведения занятий упрощает создание доверительной рабочей атмосферы.

Домашнее задание является одним из главных моментов: на него возложено создание мотивационной деятельности, умение работать самостоятельно, воссоздавать утраченное, поддерживать себя в активной форме. Поэтому следует проверять домашнее задание на каждом занятии.

Программу следует продолжить, и следующий этап направлен на развитие самопознания личности школьника и формирование потребности анализа своего поведения.

В целях эффективности школьным специалистам рекомендуется осуществлять профилактическую работу в перерывах между базовыми курсами своими силами.

Структура занятия

1. Рефлексия прошлого занятия.
2. Разминка.
3. Информация.
4. Игры, упражнения, диспуты и т.д.
5. Самоотчет.
6. Релаксация.
7. домашнее задание.

Подростки по окончании курса занятий должны:

- уметь устанавливать и поддерживать гармоничные отношения;
- уметь понимать и выражать свои чувства и эмоции;
- уметь отстаивать свое мнение;
- уметь выходить из конфликтной ситуации;
- знать необходимую информацию о наркотических веществах, причинах и последствиях злоупотребления ими;
- уметь противостоять давлению, побуждающему к приему психоактивных веществ;
- уметь принимать конструктивные решения.

Данная программа рассчитана на 30 часов.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Правила человеческого общежития. Роль и место процедуры знакомства в жизни человека. Как и для чего люди знакомятся. Примеры удачного знакомства. Механизмы функционирования малой группы: как она создается, умирает. Причины неэффективной работы в группе. Групповые нормы, санкции.		2
2	Общение и его роль в жизни человека. Виды и средства общения: вербальная, невербальная речь (жесты, мимика, пантомимика, поза), суррогатная речь. Зрительный, тактильный, эмоциональный способы общения и их значение.		3
3	Учимся слушать и понимать. Причины искажения информации. Примеры неумелого слушания, каким образом оно искажает передаваемую информацию. Развитие навыков ведения и поддержания разговора. Открытое общение и установление доверительных отношений.		2
4	Внимание, конфликт! Механизм возникновения конфликта. Недопонимания в речи и пути преодоления этого. Приемы выражения своего мнения. «Я-высказывания.		3
5	Фрустрация и агрессия. Причины проявления агрессивного поведения. Способы его преодоления. Самовоспитание толерантного поведения.		2
6	Стресс и как с ним совладать. Чувства и эмоции. Роль эмоциональных переживаний (обида, злость, страх, тоска и др.) в формировании аддиктивного поведения. Механизм возникновения обиды. Способы управления своими эмоциями. Техника работы со стрессом. Способы управления своими эмоциями.		3
7	Игры, в которые играют люди. Психологические особенности манипулятивного поведения. Способы манипулятивного влияния окружающих на		2

	сознание человека.		
8	Я принимаю решение. Психологические особенности ассертивного поведения. Его роль во взаимоотношениях с окружающими. Навыки словесного и других приемов отстаивания своего мнения.		3
9	Чтобы не шагнуть в пропасть. Понятие ПАВ, наркотик, наркомания. Причины, формы и последствия злоупотребления ПАВ. Пути приобщения к ПАВ.		3
10	Умей сказать «нет» наркотикам. Мотивация на неупотребление ПАВ. Способы отказа от приема ПАВ.		3
11	Мои отношения с противоположным полом. Особенности периода ухаживания у молодых людей. Сексуальность — одна из проблем, которую должны решить юноши и девушки. Медико-психологических последствиях ранних сексуальных связей.		2
12	Я выбираю судьбу. Выбор жизненного пути. Позитивные стратегии: поддерживающее поведение, переформулирование негативных качеств в позитивные.		2
Итого			30

Содержание занятий

Занятие № 1. Знакомство участников группы с правилами человеческого общежития.

Цель: создание благоприятного психологического климата для доверительного контакта с учащимися через развитие навыков правильного знакомства и установления норм поведения в группе.

Ключевые понятия: презентация, группа, правила, безопасность, конфиденциальность, открытость, ответственность, санкции.

Установка: «Все люди имеют право быть представленными друг другу».

Реквизит: визитки разной формы и размера (круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, зигзаг), фломастеры, ватман, доска, мел, скрепки, жребий.

Подготовка к занятию. Цель: диагностика психологической готовности к групповой работе и особенностей психического состояния ребенка. Ребята до начала занятия готовят свои визитки, выбирая по своему

усмотрению размер и форму визитки, цвет фломастера.

1. Слово ведущего. Первый день занятий в группе... Собрались, чтобы научиться понимать себя, других и жизнь, уметь сделать правильный выбор, противостоять давлению, уметь отстаивать свое мнение.... Заниматься будем одиннадцать дней. Сначала надо познакомиться. Ребята по очереди рассказывают о себе и о том, что они ждут от занятий (имя, класс, возраст, кем хочет стать в будущем).

2. Мозговой штурм. Ребята делятся на подгруппы. Задача: обсудить в своей подгруппе, почему появилась необходимость знакомиться, для чего люди знакомятся. Выработать правила, этапы знакомства и зафиксировать это на ватмане. Затем представить группе ситуацию удачного знакомства в наше время, в соответствии с выработанными правилами знакомства.

3. Упражнение «Групповые правила»

Цель: ознакомить с механизмами эффективной работы в группе.

Процедура: Ребята разбиваются на микрогруппы по цвету визиток. Задача: за 7 минут надо выработать общие правила для группы (например, не делать друг другу больно, один говорит, другие слушают»), регламент встреч, режим работы группы, групповые ритуалы (способы приветствия и прощания, санкции нарушения групповых норм). Каждая команда защищает свои правила. Ребята обсуждают и принимают общие правила, которые записывают на доске или ватмане. После прочтения правил ведущий укрепляет плакат на стенде, который висит в течение всех занятий. дается обещание соблюдать правила. Ведущий произносит слово обещаю, участники группы — повторяют.

Примечание для ведущего. Регламент встреч и режим работы ведущий может ввести не обсуждая с группой, на свое усмотрение. Особенно, если группа с явными признаками инфантильного поведения.

Используя санкции и наказания, следует помнить о принципе ненасилия и уважения личного достоинства ребят. Поэтому в качестве наказания можно использовать различные требования: почитать стихотворение, рассказать анекдот, станцевать, сделать стойку на голове и многое другое.

4. Рефлексия занятия.

Процедура.

А. Ребята заполняют анкету:

Пассивность 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Активность

Что мешало быть активным? _____

Что _____ понравилось _____ на занятии? _____

Что меньше всего понравилось? _____

Что _____ хотелось _____ бы _____ включить _____ в _____ занятие?

Б. Ребята высказываются о-том, что чувствовали до и после работы в группе. Чему научились на занятии, что нового узнали.

5. Релаксация.

Цель: обучение навыкам снятия мышечного напряжения, расслабления и мобилизации.

Процедура. «Ребята, вы можете самостоятельно справляться с усталостью, тревогой, страхами, лучше выполнять контрольные работы, писать сочинения и т.д. для этого надо научиться владеть своим психическим состоянием, как это делают йоги. для начала надо понять, что такое напряжение. Сделайте вдох и начинайте сжиматься, напрягая одновременно руки, ноги, туловище, зубы, глаза и т.д. Во время счета до 10 вы будете сильнее напрягать все части вашего тела. Выдыхая воздух, расслабьтесь. Почувствуйте разницу напряжения — расслабления. Повторите 2—3 раза. Займите удобную позу, закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание. С каждым вдохом выдох становится длиннее.

Вы научитесь отдыхать за 5 минут. Перед контрольной работой такой отдых мобилизует, прочищает мозги. Сегодня и каждый последующий день Вы будете умнее, добрее, терпимее. Вы будете хорошо учиться. Даже если у вас что-то не получается — вы упорны и настойчивы! Вы не отчаиваетесь, если получаете неудовлетворительную оценку. Не бойтесь контрольных работ. Спокойно учитесь и знаете, что, в конце концов, у вас все будет в порядке. Повторяйте за мной: Я не боюсь плохих оценок. Я не боюсь контрольных работ. Я спокойно учусь. У меня все будет в порядке. Я буду учиться лучше. Повторите последнюю фразу и сожмите крепко кулаки. Потянитесь. Выдохните. Расслабьте пальцы рук. Откройте глаза».

7. Домашнее задание.

1. Узнать о психологии цвета, психологии формы.
2. Подойти к незнакомому мальчику или девочке и познакомиться, используя правила знакомства. На следующем занятии напишите сочинения о том, как вы познакомились.

Занятие № 2. Общение и его роль в жизни человека.

Цель: формирование навыков правильного повседневного общения.

Ключевые понятия: общение, вербальная невербальная речь, мимика, жесты, пантомимика, суррогатная речь, слова паразиты, я—высказывания, конфликт.

Реквизит: мячи у каждого участника.

Установка: Я имею право выражать свое мнение, Я терпимо отношусь к другому мнению и могу спокойно выслушать его до конца.

1. Рефлексия прошлого занятия.

Слово ведущего. Человеческую жизнь невозможно представить без общения. Способность общаться — это дар, которому надо учиться. Существуют разные формы общения. На этом занятии мы узнаем о невербальных способах общения...

Чем раньше мы начнем постигать азбуку общения, тем быстрее избежим множества ошибок, которые портят наши отношения с

окружающими. Итак, в добрый путь!

2. Упражнение Остров.

Цель: сближение.

Материалы: газеты, которые нельзя рвать, раздвигать.

Инструкция: Вы видите перед собой на полу небольшой остров. Мне очень интересно, сколько человек может разместиться на этом островке. Это на самом деле получился очень небольшой островок, но может быть вы сможете придумать, как разместиться на нем вам всем. Вывод: выполняя совместные действия, даже если вербально не произносят речей, могут стать ближе друг к другу.

3. Упражнение на установление невербального контакта.

Цель: установление более глубокого доверительного контакта между участниками группы, осознание важности невербального контакта для установления позитивных взаимоотношений.

Процедура. Ведущий (или помощник ведущего) здоровается за руку с каждым участником и смотрит им в глаза (важно задержать взгляд на несколько секунд и улыбнуться). Участники обсуждают смысл рукопожатия, делятся впечатлениями и своими ощущениями. Кому и почему было трудно установить зрительный контакт? Вывод о важности зрительного контакта для установления взаимопонимания.

4. Упражнение «Телепатия»

Цель: формирование навыков установления невербального контакта.

Процедура. Участники делятся на пары. Один передает глазами слова — прилагательные типа «кислый», «солёный», «сладкий», другой отгадывает загаданное слово. Вывод о существовании зрительного, тактильного, эмоционального способов общения и их роли в жизни человека.

5. Самоотчет. Подвести итог и обсудить, что ребята узнали о формах общения нового? Что ребята чувствуют сейчас по сравнению с тем, что чувствовали перед началом занятия? О каких способах поведения узнали сегодня? Что понравилось, что огорчило сегодня на занятии? Что удивило? Что хочется делать по-другому после этого занятия?

6. Релаксация. Участники тренируют осознание напряжение - расслабление (см. 1 занятие).

7. Домашнее задание. Тренироваться смотреть в глаза другим в течение 3—5 минут, стараясь установить контакт с членами семьи, друзьями, знакомыми, незнакомыми. Нарисовать глаза близких людей.

Занятие №3. Учимся слушать и понимать.

Цель: формирование мотивации на выслушивание.

Ключевые понятия: искажение, открытое выражение чувств.

Установка: Я имею право быть выслушанным.

1. Рефлексия прошлого занятия. Анализ домашнего задания.

2. Слово ведущего. Ведущий рассказывает, что умение слушать

является важным условием полноценного общения. Часто, когда один говорит, другой, в лучшем случае, молча выслушивает, в худшем — может прервать и начать говорить о своих проблемах. Хотелось ли вам продолжить разговор? Преодолеть этот барьер можно развитием навыков ведения и поддержания разговора.

3. Упражнение «Сплетня».

Цель: продемонстрировать участникам группы примеры неумелого слушания, каким образом оно искажает передаваемую информацию.

Процедура. Все участники выходят за дверь и по приглашению ведущего входят в комнату по одному. Каждому входящему дается инструкция:

«Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой должны передать следующему участнику группы. Текст телефонограммы вам сейчас зачитают, его можно не передавать дословно, главное, как можно точнее выразить содержание». Затем ведущий зачитывает текст телефонограммы первому участнику группы, он должен передать его следующему вошедшему, тот следующему и т.д. Если текст при передаче от одного участника другому сократился до такой степени, что выполнение упражнения становится бессмысленным, т.к. передача его становится слишком легкой задачей, то очередному участнику ведущий зачитывает весь текст заново. По окончании задания участники прослушивают или просматривают пленку с записью собственной работы и анализируют особенности слушания и зависимости эффективности передачи информации от этих особенностей.

Примечание для ведущего. В тексте должно быть 3—4 сложноподчиненных и сложносочиненных предложения; в тексте должны быть цифры, имена собственные, указание на время, значимые и незначимые детали (например, «Звонил Иван Иванович. Он просил передать, что задерживается в РОНО, т.к. там он договаривается о получении нового импортного оборудования для мастерских, которое впрочем не лучше отечественного. Он должен вернуться к 17 часам, к началу педсовета, но если он не успеет, то надо передать завучу, что он должен изменить расписание уроков старших классов на понедельник и вторник, вставив туда дополнительные 2 часа по психологии).

Участники делают вывод о том, почему люди искажают информацию.

4. Упражнение «Горячий стул».

Цель: формирование способности открытого выражения своих чувств.

Процедура. Участник сидит в центре круга на «горячем стуле». Члены группы говорят, что нравится им в этом человеке, а какие качества вызывают раздражение или не нравятся.

Примечание: сидящему на «горячем стуле» надо выслушать все пожелания членов группы не включаясь в спор, молча. В конце, для того, кто выслушивал, желательно провести упражнение «Восковая палочка». Вывод о важности открытого общения для установления доверительных отношений.

5. Релаксация «Небо». Представьте, что сейчас летний день, и вы лежите на траве, ощущаете мягкость травы. Вы, лежа на спине, смотрите в небо: чистое, безоблачное, голубое. Созерцайте его какое-то время.

В поле вашего зрения появляется бабочка, и когда она пролетает над вами, вы отмечаете, какой она кажется невесомой и как красиво окрашены ее крылья. Вы наблюдаете, как она удаляется, исчезая из виду.

Теперь вы видите орла, парящего высоко в небе. Обращая на него взор, вы проникаете в голубую глубину неба.

Затем вы направляете взор еще выше. Теперь вы замечаете, что высоко в небе проплывает маленькое облачко. Наблюдаете за тем, как оно медленно растворяется.

Наконец перед вами безграничное небо.

Станьте небом — нематериальным, бестелесным, всеобъемлющим. Будучи небом, почувствуйте, что у вас нет границ. Почувствуйте, что вы присутствуете повсюду, что вы всего достигаете и сквозь все проникаете.

6. Домашнее задание. Установите контакт с незнакомым человеком. Спросите у него о времени, о том, как пройти куда-нибудь и др. Напишите отчет.

Занятие № 4. Внимание конфликт!

Цель: предупреждение жестокости у детей, формирование навыков «Я»—высказывания.

Ключевые понятия: «ты»-высказывания, «я»-высказывания, конфликт.

Установка: Я терпимо отношусь к другому мнению и могу спокойно выслушать его до конца.

1. Слово ведущего. Ребята, давайте вспомним, что мы узнали на прошлом занятии.

2. Упражнение «Умение вести разговор».

Цель: формирование навыков умения вести разговор.

Процедура. Участники разбиваются на пары и общаются в течение 5—7 минут. По окончании задания делают выводы о том, что мешало и что помогало поддерживать разговор.

Примечание для ведущего. Техники продления разговора:

Вербальные (вопросы открытые, закрытые; общая тема — новизна, актуальность темы; уточнение; одобрение; отражение своих чувств; интерпретация, комментарии; парафраз, резюме; поддакивание).

Невербальные (контакт глаз; зеркальная поза; одобряющие движения головой).

3. Упражнение «Если я тебя правильно понял (или то есть)... ».

Цель: формирование навыков умения вести разговор.

Процедура. Участники работают в парах. Один передает сообщение, другой резюмирует. Обсуждение.

3. Мозговой штурм «Внимание, конфликт!». Команды выдвигают

стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Примечание, варианты:

1. Избегание конфликта — уйди, извинись; 2. Снижение напряжения — остановись на минуту, пошути!; 3. Переговоры — ищи пути компромисса. Команды готовят по одной ситуации выхода из конфликта.

4. «Я»-высказывания.

Цель: формирование навыков «Я»-высказывания — принятие ответственности за собственные мысли и чувства в данный момент, сообщение о них партнеру, выражение своих желаний, чтобы он определенным образом изменил свое поведение и приглашение к открытому обсуждению возможных путей выхода из создавшейся ситуации.

Информация. Объясните ребятам, что когда мы обижены, зачастую обвиняем в этом партнера и стараемся на него переложить ответственность за наши чувства. Однако, это наши чувства и мы ответственны за них, а не кто-то еще. Нередко мы облакаем нашу речь в форму «Ты-высказываний», например: «Ты сводишь меня с ума своими вечными опозданиями. Человек таким образом получает информацию о том, что вы расстроены, но вместо того, чтобы побудить его изменить свое поведение, «Ты-высказывание вызывает у него гнев или раздражение.

Спросите ребят, какой будет их реакция на следующие утверждения:

— Ты опять не закрыл холодильник!

— Ты опять не вынес мусор!

— Ты опять не сделал домашнее задание!

— У тебя в комнате опять беспорядок! Вечно ты не можешь убрать за собой!

Процедура. На доске написана форма «Я-высказывания».

Я чувствую, когда _____

И _____ я _____ хочу _____ (я считаю) _____

Ребята по очереди тренируются говорить в форме «Я»-высказывания.

Ситуация 1

Твой брат одолжил у тебя любимую рубашку и порвал ее. Что ты скажешь?

Ситуация 2

Твой учитель подумал, что ты списал, и поставил тебе единицу. Что ты скажешь учителю?

Ситуация 3

Твой отец, который живет отдельно от вас, не забрал тебя к себе в субботу, хотя обещал. Что ты скажешь отцу?

Ситуация 4

Твой лучший друг (подруга) Назначил(а) свидание твоей(му) девочке (мальчику). Что ты скажешь другу?

Ситуация 5

Мама уже три раза обещала дать тебе немного денег, а теперь говорит, что не может сделать этого. Что ты скажешь маме?

Ситуация 6

Тренер сказал, что ты недостаточно серьезно тренируешься и он отчислит тебя из команды. Что ты скажешь тренеру?

Ситуация 7

Учитель посчитал, что ты устроил беспорядок в классе, и наказал тебя. Что ты скажешь учителю?

Ситуация 8

Твоя маленькая сестра взяла твой любимый блокнот и вырвала из него все страницы. Вчера она изрисовала твой учебник по математике. Что ты скажешь своей сестренке?

Ситуация 9

Соседский ребенок проткнул твой мяч. Что ты скажешь ему?

Ситуация 10

Тебе поставили двойку за реферат. Учитель не захотел дать тебе дополнительное время, чтобы ты мог дописать его. Что ты скажешь учителю?

Ситуация 11

Твой старший брат приходит из школы раньше тебя и съедает сладости, которые мама оставляет вам обоим. Что ты скажешь брату?

Ситуация 12

Вы решили не ходить на концерт и помочь своему другу подготовиться к экзамену. Вы прождали его в библиотеке 2 часа, но он так и не пришел. Вы пропустили концерт и не помогли ему подготовиться. Что вы скажете своему другу?

5. Самоотчет. Ребята высказываются о том, что узнали нового, чему научились на этом занятии.

6. Релаксация. Ребята тренируются в осознании ощущений напряжения—расслабления. «Представьте себе, что солнечный луч скользит по вашему телу. Сейчас он находится в верхней части тела, освещает вашу голову. Медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча опускаются плечи, дыхание становится все спокойнее. Луч как будто формирует новую внешность спокойного, уверенного, удовлетворенного собой и своей жизнью. Ребята повторяют за ведущим: «Я человек! Я стал спокойнее, терпимее. У меня все будет хорошо!».

7. Домашнее задание. Составить «Я»-высказывания из жизни детей, их друзей, домашних или из школьной жизни.

Схема «Я»—высказывания:

Я чувствую _____ (эмоция), когда ты _____
(поведение),
и _____ я _____ хочу
_____ (описать действия).

Занятие № 5. Фрустрация и агрессия.

Цель: обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности, формирование толерантного сознания и навыков толерантного поведения.

Ключевые понятия: активность; агрессивная энергия; деструктивная, конструктивная агрессия; доброжелательность; уверенное; неуверенное поведение; терпение, фрустрация.

Реквизит: мяч, магнитофон.

Установка: «Все люди когда-нибудь ошибаются», «Чем больше точек зрения, тем лучше», «Агрессия и раздражительность очень часто провоцируются ситуацией, а не являются внутренней сущностью человека», «Каждый имеет право на свое мнение».

1. Слово ведущего. Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному. Одни — чтобы созидать, и тогда их энергию можно назвать конструктивной. Другие — чтобы уничтожать, разрушать, и тогда их энергия деструктивна. У животных тоже есть агрессивная энергия...

2. Упражнение «Зоопарк».

Цель: сознание агрессивной энергии.

Процедура. В помещении каждому необходимо найти место удобное для него. Теперь нужно представить себя зверем, наиболее для себя страшным, изобразить его повадки, движения, придать своему телу положение, наиболее характерное для него (на четвереньки вставать нельзя). Как будто открылись клетки, звери из них вышли и разгуливают по зоопарку, приглядываются, принимают, проявляют бесконтактную агрессию, защищают свою территорию. Обсудите свои ощущения, переживания, испытанные вами во время этого упражнения; особенности поведения животных, для чего им нужна агрессия, стратегии сильных и слабых животных.

3. Упражнение с мячом.

Цель: осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, обучение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.

Процедура. Ребята передают мяч друг другу, анализируют собственное поведение, отвечая на вопросы: В какой форме чаще проявляется ваша агрессивная энергия? Каким способом справляются со своей агрессией (дают ей ход, стараются сдерживать ее)? Как относятся к собственной агрессии (боятся, наслаждаются, получают от нее удовольствие и т. д.)?

Примечание. В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не осуждая тематику его рассказа.

Вывод: в основе деструктивной энергии человека лежит страх, который подталкивает его к защите себя деструктивным поведением, несвойственным природе цивилизованного человека.

4. Упражнение.

Цель: формирование навыков толерантного поведения (терпения), доброжелательного отношения.

Процедура. В подгруппах разыгрываются ситуации доброжелательности. Один участник изображает, что он сердит, рассержен на что-то (возможно, предъявляет претензии другому), другой его успокаивает добрым словом, жестом, речью; предлагает план последовательных совместных действий.

5. Упражнение «Притча».

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирование негативных эмоций.

Процедура. Послушайте притчу: Жила-была невероятно свирепая, ядовитая, злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерб кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдание и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их.

Вывод: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу.

6. Упражнение «Разрядка».

Цель: знакомство с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности.

Процедура. Технология действий: А. Стоп. Б. Подумай. В. действуй.

Направление агрессивной энергии в конструктивное русло:

- Вариант 1. **Физическая нагрузка** (зарядка, пробежка, танцы, песни и т.д.). Один член группы начинает тихо кричать какую-нибудь гласную букву, второй подхватывает и кричит чуть громче и так по кругу каждый последующий кричит громче.

- Вариант 2. **Визуализация.** Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3—4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Вспомните какую-либо конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть себя в этой ситуации. Представьте, что вы говорите этому человеку все, к чему побуждают вас ваши чувства. Не сдерживайте своих чувств, не стесняйтесь, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. Итак, перед вами человек, который вас

раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов «В этом человеке мне не нравится то-то и то-то...» и заканчивайте на свое усмотрение словами «и поэтому я злюсь на него, и поэтому мне хочется обругать его», «и поэтому мне хочется ударить его» и т.д. После того как произнесете фразу, передайте слово партнеру и т.д. Когда закончите упражнение, сделайте 3—4 раза вдох и откройте глаза. Проанализируйте, что с вами происходило. Как изменились ваши чувства?

Вариант 3. Рисование. Каждый член группы изображает ситуацию, связанную с выражением гнева в группе, затем передает листок для дополнения или исправления другому члену группы. Обсуждается различие между видением каждого гнева, вербально выражаются отношения к изображаемому.

7. Релаксация «Куст роз». Ведущий просит ребят устроиться удобно, закрыть глаза, войти в свое пространство, представить себя кустом роз. В качестве подсказок можно задать следующие вопросы. Какой ты куст роз? Ты очень маленький? Ты большой? Ты пышный? Ты высокий? На тебе есть цветы? Если есть, то какие (они не обязательно должны быть розами)? Какого цвета твои цветы? Много ли их у тебя или только несколько штук? Полностью ли распустились твои цветы или у тебя только бутоны? Есть ли у тебя листья? Какие они? Как выглядят твои стебель и ветки? Как выглядят твои корни? Или может быть у тебя их нет? Если есть, какие они: длинные и прямые или извилистые? Глубокие ли они? Есть ли у тебя шипы? Где ты находишься? Во дворе? В парке? В пустыне? В огороде? За городом? Среди океана? Находишься ли ты в каком-нибудь сосуде или растешь в земле, или пробиваешься сквозь асфальт? Ты снаружи или внутри чего-либо? Что окружает тебя? Есть ли там другие цветы или ты в одиночестве? Есть ли там деревья? Животные? Люди? Птицы? Есть ли вокруг тебя что-нибудь наподобие изгороди? Если да, то на что это похоже? Или ты находишься на открытом месте? На что это похоже — быть кустом роз? Как ты поддерживаешь свое существование? Кто-нибудь ухаживает за тобой? Какая погода сейчас:

благоприятная или нет?

8. Самоотчет. Члены группы в конце занятия рефлексиируют полученный опыт. Можно использовать следующую схему:

- Раньше я...
- На самом деле...
- Скоро я...

9. Домашнее задание. Тренируйте умение разрядки гнева наиболее приемлемыми способами (рвать газету, комкать бумагу, пинать ногой подушку или консервную банку, бегать вокруг дома, писать на бумаге все слова, которые хочется высказать в гневе, рисовать чувство гнева и т.д.). Отчет.

Занятие № 6. Стресс и как с ним совладать.

Цель: осознание причин проявления эмоций (обида, страха и др.) и формирование навыков управления эмоциями в трудных ситуациях.

Ключевые понятия: эмоция, чувство, стресс.

Реквизит: ватман, фломастеры, тест Розенцвейга.

Установка: «Я могу не зависеть от воли другого человека»; «Человек вправе поступать по своему и не так, как мне этого хочется».

1. Слово ведущего. На отдельные факты, явления, на все, что нас окружает мы реагируем не бесстрастно, а относимся ко всему определенным образом. Радость, печаль, гнев, грусть, удивление — все это разнообразные эмоции, выражающие наше отношение к окружающей действительности. Эмоция в переводе с латыни означает: волнение, потрясение, т.е. неравнодушное отношение к различным событиям и ситуациям в жизни. Как можно распознать то, что чувствует человек, какое у него состояние?...

2. Упражнение «Угадай эмоцию...».

Цель: узнавание и различение эмоций.

Процедура. Участники делятся на группы и при помощи мимики, жестов, позы показывают свое эмоциональное состояние другой группе, которая должна отгадать загаданные эмоции. Обсуждение.

3. Упражнение «Колокол» («Былинка на ветру»).

Процедура. Участники с вытянутыми руками стоят по кругу. По желанию один участник становится в центр круга, сохраняя равновесие, падает вперед, назад, вправо, влево на руки участников круга.

Обсуждение.

4. Мозговой штурм.

Процедура. Обсудить в подгруппах случаи, когда человек обижается, и причины этого (в чем смысл обид). Глупое и умное поведение. Чего хочет обидчик?

Примечание для ведущего. Обидчик боится «потерять лицо», чувство превосходства, реванша; боится ощущения своей незначительности.

На плакатах ребята записывают механизм возникновения обид (несоответствие моих ожиданий с поведением значимого лица; отрицание свободы другого человека; программирование поведения другого).

5. Упражнение «Копилка обид».

Цель: осознание обид, прощение и прощение.

Процедура. Ребята записывают на листочках свои обиды, которые накопили за это время. Ведущий предлагает поступить с записями так, как они хотят. Возможно, понадобится сосуд для сожжения обид.

6. Упражнение «Текущая обида».

Цель: ознакомление с технологией работы с обидой и формирование навыков толерантного поведения.

Процедура. Ребята записывают схему «Этапы поведения, когда ты чувствуешь обиду».

- Увидеть, заметить, определить чувство.
- дать себе приказ: «Стоп!». Сделать несколько глубоких вдохов и

выдохов. Можно сжать руки в кулаки.

- Задать себе вопрос: «Чего я хочу: испытать спокойствие разума или конфликт?»

- действуй:

- молча, уходи;

- агрессивный (пусть другим будет плохо);

- скажи так, чтобы не причинить вреда.

Ребята разыгрывают ситуации, предложенные в тесте Розенцвейга.

Например, «Я не приглашу тебя на свой день рождения!», «Ты мокрая курица!» и др. Обсуждение.

Вывод: победив отрицательные эмоции, человек становится сильнее.

7. Релаксация.

«Представь обидчика... Подумай: «Что тебе нравится в нем? Почему он так важен для тебя? Прости его. Скажи ему, что ссора для тебя была очень обидной. И ты жалеешь, что обидел (мне жаль, что так произошло) и хочешь восстановить мирные отношения с ним...»

«Я это я, и это замечательно, ты это ты, и это замечательно».

8. Самоотчет.

9. Домашнее задание. Тренировать умение осознавать эмоции и контролировать свое поведение при помощи полученных на занятии навыков. Сделать записи в дневнике.

Занятие № 7. Игры, в которые играют люди.

Цель: распознавание манипуляций и их роли в жизни.

Ключевые понятия: манипулятор, психологические игры.

Реквизит: ватман, фломастеры, мяч.

Установка: «Я существую не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, ты существуешь не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиями».

1. Слово ведущего. Живя среди людей, человек использует различные способы, чтобы самоутвердиться. С детства усваиваются такие способы, как манипулирование и агрессивность. Вспомним, какие способы мы используем, чтобы добиться своего (убеждение, лесть, соблазн, подкуп, наказание, угроза, обман, использование своего опыта, положения, вознаграждение, способность убеждать, эмоциональная привязанность и т.д.). Задача манипулятора: произвести «должное впечатление» и таким образом удовлетворить потребность получать одобрение от каждого встречного. Парадокс заключается в том, что каждый из нас частично манипулятор.

Ведущий просит привести примеры, когда трудно отстоять свое мнение.

2. Упражнение «Лес».

Цель: формирование умения добиваться своего невербальным способом.

Процедура. Ребята представляют дремучий непроходимый лес, по которому надо пройти путнику. Обсуждение.

3. Упражнение «Если — то».

Цель: осознание своих манипуляций.

Процедура. Ребята делятся на команды и пишут на ватманах примеры манипулятивного поведения (например, «Если сделаешь уроки, то сможешь покататься на велосипеде», «Если родители друга разрешают ему ездить на велосипеде, то почему ты запрещаешь мне»), разыгрывают сценки.

Затем те же ситуации разыгрываются, как, если бы это был актуализатор. Ответы должны быть искренними, честными спонтанными.

4. Упражнения «Место под солнцем», «Пчела и цветок», «Молоток и гвоздик».

Цель: формирование навыков асертивного поведения: умения добиваться своего вербальным способом.

Процедура. Один участник сидит на стуле, задача другого любым способом занять его место, потому что оно символизирует счастье, успех, удачу. Ведущий напоминает о правиле не причинять боли другому. Обсуждение.

Процедура. Задача «Пчелки» («молотка»), используя убедительные способы, добиться результата: получить нектар или вбить гвоздь. Обсуждение.

5. Релаксация «Маяк». Представьте, что вы плывете на небольшом корабле в море. Бушует шторм, дождь заливает палубу. Корабль поднимается и опускается на волнах, его раскачивает из стороны в сторону, кругом кромешная тьма.

Почувствуйте качку корабля, услышьте вой ветра, ощутите на лице холод дождя и ветра, смотрите на ночное штормовое море. Почувствуйте, как устали у вас руки и как трудно вам управлять штурвалом.

Внезапно вы видите вдалеке яркий свет. Это маяк. Его неподвижный сияющий луч служит вам проводником в ночи. Вы с облегчением приветствуете эту помощь. Теперь вы знаете, куда направить корабль. Сосредоточьтесь на маяке и представьте его свет, который льется во все стороны, чтобы помочь сбившимся с пути и указать путь всем нуждающимся. Свирепствует шторм, воеет ветер, хлещет дождь, ночь темна. Но маяк стоит, излучая свет и силу. Никакая буря не сокрушит его.

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, оставив после себя ощущение сверкающей силы.

6. Самоотчет. Что нового узнали на занятии? Чему научились? Что будете применять в жизни?

7. Домашнее задание. Записать примеры манипуляций, которые используют окружающие люди в процессе общения. Перевести манипуляции на язык актуализатора.

Занятие №8. Я принимаю решение.

Цель: формирование навыков отстаивания своего мнения, умение противостоять давлению.

Ключевые понятия: асертивность, актуализатор, сопротивление давлению.

Установка: Я существую не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, ты существуешь не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям,,.

1. Рефлексия.

Слово ведущего.

2. Упражнение «Реклама».

Цель: обучение навыкам словесного и других методов отстаивания своего мнения, формирование критического мышления. Формирование навыков поддерживающего поведения.

Процедура. Группа участников рекламирует какой-либо товар, другие высказывают сомнение в его качестве. Подумать, по каким признакам определяется полезность товара. Обсуждение.

3. Упражнение «Сопротивление».

Цель: обучение навыкам противостояния давлению группы или значимого лица.

Процедура. Участники делятся на подгруппы. Обыгрываются ситуации. Задача: отстаивать свое мнение.

- «Твои одноклассники хотят прогулять уроки, ты решаешь этого не делать»

- «Твой друг предлагает покурить, ты этого не хочешь».

4. Мозговой штурм «Как проверить правильность принятого решения».

Цель: формирование конструктивного мышления.

Процедура. Участники обсуждают возможные варианты ответов. Затем записывают на ватмане советы, как проверить правильность принятого решения. Обсуждение и выбор позитивных рекомендаций (посоветоваться с другом, с родителями, старшим товарищем, вспомнить прочитанную книгу, фильм и др.).

5. Упражнение «Пропасть».

Цель: осознание важности поддерживающего поведения.

Процедура. Расставляются стулья по кругу с интервалами, что символизирует пропасть. Участники разбиваются на пары. Одному завязывают глаза, его задача пройти по стульям и не упасть. Другой должен помогать без слов, ориентируя товарища при помощи стука по стулу, на который ему нужно наступить. Обсуждение.

Вывод: в трудной ситуации важно предоставлять поддержку другому.

6. Упражнение «Решение проблем».

Цель: научение подростков использовать навыки разрешения проблем, поиска и оказания социальной поддержки в стрессовых и проблемных ситуациях.

Процедура. Ведущий предлагает по очереди высказывать свои проблемы. Задача других — помогать их решать. Участники используют модель принятия решений «Остановись и подумай!».

№	ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ
1.	Остановитесь! Определение проблемы.	Чего это касается? В чем заключается проблема? (Попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны).
2.	Подумайте! Определение основной цели.	Чего я хочу («Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений).
3.	Подумайте о последствиях!	Определение доводов «за» и «против». Что может произойти? (Рассмотрите обе стороны последствий — позитивную и негативную).
4.	Решайте, что делать?	Принятие решения. Каково мое решение? (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор).
5.	Оцените исход.	Был ли предшествующий процесс решения трудной для Вас работой? (Если нет, то попытайтесь проработать другой вариант — принятия решения).

Примечание для ведущего. Важно подчеркнуть, что в процессе принятия решения полезно обсудить его с другими людьми, т.к. это дает возможность получить поддержку от «значимых других», получить дополнительную информацию или альтернативный взгляд на проблему, проанализировать прошлый опыт принятия решений, рассмотрев возможности неудачи, провала.

7. Самоотчет. Опишите свои действия и новый опыт, полученный в процессе принятия решений.

8. Релаксация «Корабль». Представьте большой корабль, который отчаливает от берега. Ветер наполняет его паруса, и он движется в открытое море.

Живо представьте, как вздымаются паруса, и как нос корабля рассекает волны. Почувствуйте движущую силу ветра и услышите шум волн.

Теперь представьте себя на корабле. Вы у штурвала. Перед вами

открытое море. Вода искрится на солнце, и вы едва различаете далекую линию горизонта, где сходятся море и небо.

Вы ощущаете запах моря и бьющий в лицо ветер. Руками вы чувствуете деревянную поверхность штурвала.

Вы поворачиваете штурвал то вправо, то влево, ощущая свою власть над кораблем. Сосредоточьтесь на своей способности направлять корабль в любом направлении. Управление им не требует от вас усилий и каждое ваше решение тотчас воплощается в действие. Вы чувствуете, что корабль вам подвластен. Осознайте это ощущение власти, господства, выявляя различные его оттенки, а затем пусть образ угаснет.

Занятие № 9. Чтобы не шагнуть а пропасть.

Цель: ознакомление с информацией о наркотических веществах, причинах, формах и последствиях злоупотребления. Формирование у подростков отрицательного отношения к пробам ПАВ.

Ключевые понятия: наркомания, наркотик, ПАВ, наркозависимость, наркотизм.

Методическое оснащение: карточки бхб, альбомные листы для рисования, цветные карандаши или краски.

1. Слово ведущему. Ведущий знакомит участников группы с темой занятия.

2. Мозговой штурм.

Цель: определение уровня знаний и основных направлений интересов участников группы.

Процедура. Написать на карточках спонтанные ассоциации к понятиям наркотики и наркомания. Ведущий раздает чистые карточки каждому члену группы. После того, как ребята напишут ассоциации, карточки надо сгруппировать по темам и, по возможности, подобрать понятия, характеризующие всю группу (например, «виды зависимостей», «причины зависимости», «последствия», «возможности помощи», «чувства», «способы приобретения», «места, где употребляют наркотики» и т.д.). Затем карточки прикрепляют к доске или на бумагу. Результат используется как основа для дальнейшей дискуссии.

3. Дискуссия может протекать в свободной форме и опираться на знания и опыт участников. Желательно обсудить следующие вопросы:

— Что такое наркомания, наркотик, зависимость и т.д.?

— Причины пристрастий к алкоголю, курению, наркотикам (здесь можно использовать анкету, выявляющую причины употребления наркотических веществ)?

— В чем опасность употребления первой пробы?

— Алкоголь — это наркотик?

— Курить — это хорошо или плохо?

— Почему курящему человеку легче начать пить, а пьющему — приобщиться к наркотику?

— Какие могут быть последствия при употреблении лекарственных веществ?

— Вспомните и расскажите сюжеты фильмов, краткое содержание книг или реальные истории о наркоманах.

— Кто распространяет наркотики? Почему люди, наживающиеся на продаже наркотиков, сами не употребляют их?

— Опишите влияние наркозависимости на здоровье человека (иммунную систему, репродуктивную, пищеварительную функции, психоэмоциональную сферу), на отношения в семье.

— Что хорошего дает неупотребление алкоголя, табака, наркотиков?

4. Упражнение «Чтобы не шагнуть в пропасть...».

Задание для младших подростков.

Вариант 1: Нарисовать плакат, который будет предупреждать об опасности употребления ПАВ.

Вариант 2: Нарисовать такую этикетку на бутылке или пачке сигарет, коробке лекарств, чтобы, увидев ее, человеку не захотелось попробовать.

В конце выполнения задания ребята демонстрируют свои рисунки, которые прикрепляются на стене.

Задание для старших подростков.

Ребята заканчивают фразу «чтобы не шагнуть в пропасть я . . .»

5. Релаксация. Фаза напряжения. «Сядьте, вдыхая, начинайте сжимать все части тела одновременно (втянуть шею, зажмурить глаза, сомкнуть челюсти, руки прижать к груди, кулаки сжать, ноги подтянуть к животу, пальцы ног сжать), задержите напряжение и дыхание, считая до десяти.

Фаза расслабления. «Выдыхая воздух, специально не прикладывая никаких усилий, постепенно расслабляете напряженные части тела».

Между вдохом и выдохом небольшая пауза. Упражнение можно повторить 2—3 раза.

Фаза визуализации. Участники занимают удобную позу для расслабления. Ведущий рисует картину будущего человека, ведущего здоровый образ жизни, и будущего наркомана. Акцентирует внимание на важности правильного принятия решения в своей жизни.

Примечание: ведущий не заставляет принять правильный выбор, а стимулирует сделать свой выбор каждому.

6. Домашнее задание.

Цель: отработать личную стратегию решения жизненно важных проблем без употребления ПАВ.

Задание. Напишите жизненные проблемы, решая которые подростки становятся наркоманами. Сравните с данными анкеты, продолжите фразу: «Решая жизненно важную проблему (выбрать), я ...».

Обсудить вместе с членами своей семьи, что является по-настоящему ценным в жизни. Напишите отчет.

Занятие № 10. Умей сказать «Нет!» наркотикам.

Цель: формирование у подростков отрицательного отношения к пробам ПАВ, умения отказаться от употребления наркотиков.

Ключевые понятия: позитивное мышление.

Методическое оснащение: карточки, ручки, большая доска или большой лист ватмана, кнопки, клей, таблички «судья», «присяжные», «обвинители», «адвокаты»; цветные карандаши: красный, синий, зеленый у каждого участника; бумага, доска или ватман, списки личностных черт для каждого участника в трех экземплярах.

1. Слово ведущему. Рефлексия прошлого занятия.

2. Упражнение «Суд над наркотиками».

Процедура. Ребята делятся на адвокатов наркотика, обвинителей наркотика, господ присяжных и выбирают судью.

Доску делят на 2 части: «Почему нельзя употреблять наркотики?» (обвинители) и «Зачем нужно употреблять наркотики? (адвокаты). Присяжные совещаются, голосуют и выносят свое решение. Судья объявляет приговор. Вывод: человек ответственен за свое поведение.

3. Соревнование.

Процедура. Ребята делятся на 2 подгруппы, каждая из КОТОРЫХ должна назвать как можно больше способов сказать «Нет» тому человеку, Который предлагает вам закурить, выпить или наркотик. Затем одна подгруппа пытается уговорить принять ПАВ, а представитель другой команды должен суметь отказаться.

4. Упражнение «Спасибо, нет».

Цель: отработка навыка отказа от приема ПАВ. Процедура. Разыгрываются ситуации:

1. Твой друг влюбился в девочку, она очень красивая, хорошо танцует, со вкусом одевается. друзья посоветовали выпить для смелости и подойти познакомиться на дискотеке.

2. Компания ребят, где, скорее всего, находится наркоман, приглашает тебя к совместному времяпрепровождению.

3. Ты случайно оказался на вечеринке, где принимают наркотики. Как себя вести?

Примечание:

- лучше избегать встречи с наркоманом;
- не бойтесь быть белой Вороной, ущербным;
- не доказывайте, лучше скажите кратко и быстро уходите в другую сторону, произнося на ходу: «Меня это не интересует», «Я не тащусь», «Даже и не думай об этом» или «Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю», «Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде», «Спасибо, нет. Я не хочу конфликтовать с родителями, учителями» и т.д.

4. Упражнение «Заезженной пластинки».

Большинство наркоманов будут делать вид, что не слышат вашу систему отговорок, и будут упорно предлагать вам наркотики. Закройте глаза

и представьте себе, что ваша голова представляет собой проигрыватель, на котором стоит заезженная пластинка. Вызывайте этот образ у себя во время встречи и упорно повторяйте один и тот же диалог:

- На, уколись.
- Нет, я завязал.
- Ты расслабишься и словишь кайф
- Нет, я завязал.
- Без кайфа — скукотища.
- Нет, я завязал.
- От одного раза ничего не будет.
- Нет, я завязал.

Не волнуйтесь, заезженной пластинке никогда не придется играть долго. От вас быстро отстанут.

5. Мозговой штурм. Команды составляют советы бывалому курильщику «как бросить курить».

В конце задания ведущий раздает памятки «десять способов бросить курить».

В заключение ведущий говорит о важности уметь противостоять давлению людей, которые заставляют пробовать наркотики, алкоголь, табак; формирования собственного с ориентацией на общечеловеческие ценности, вхождения во взрослую жизнь здоровым физически и морально. Развитие позитивного мышления может помочь решать проблемные ситуации, возникающие на жизненном пути.

6. Релаксация «Убежище».

Участники устраиваются удобно, принимают расслабленную позу и закрывают глаза. Ведущий произносит; Представьте себе, что у вас есть убежище, в котором вы сможете укрыться в любой момент, когда пожелаете. Совсем не обязательно, чтобы это место реально существовало. Например, представьте себе хижину в горах или лесную долину, о которой никто кроме вас не знает, мысленно опишите себе это безопасное место. Вы можете там отдыхать, слушать музыку, играть, разговаривать с другом. Так фантазировать можно перед сном или в течение Дня, когда вы хотите сбросить напряжение и отдохнуть.

7. Домашнее задание «Незаконченный рассказ». Внимательно прочитайте начало рассказа и самостоятельно закончите его так, как если бы вы были на месте героя.

«У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе дома и вместе проводили время. Все ребята, и я в том числе, курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он употреблял какое-то особое вещество, которое называл наркотой и предлагал нам тоже его попробовать. Он так здорово рассказывал, как после дозы наркоты ловит кайф и что эти ощущения ни с чем не сравнить по приятности. Некоторые попробовали сразу. Я отказался. Он пытался убедить меня, что ничего не случится, если я разок попробую...».

Занятие № 11. Мои отношения с противоположным полом.

Цель: преодоление трудности адаптации зарождающейся сексуальности. Сохранение репродуктивного здоровья.

Ключевые понятия: «Я отвечаю за последствия сексуального поведения».

1. Ведущий рассказывает об особенностях периода ухаживания у молодых людей, медико-психологических последствиях ранних сексуальных связей.

2. Упражнение «Ассоциация». Ребята подбирают свою ассоциацию к слову тело. Обсуждение.

3. Упражнение «Слушай свое тело». Двое участников. У одного глаза закрыты. Он слушает всем телом, запоминает свои ощущения. Другой читает на первой бумаге 1-ое задание: молча, мысленно ругать своего партнера. 2-ое задание: хвалить, говорить доброе, самое хорошее. Остальные участники внимательно наблюдают, делают выводы. Обсуждение.

Примечание для ведущего. Достоверную информацию человек получает от окружающих при помощи слов — 8%, интонацией — 37%, остальное — наблюдая, за жестами, мимикой.

4. Упражнение «Как отказать прилично». По желанию приглашается пара: девушка и юноша.

Юноша уговаривает девушку остаться после вечеринки одним. Девушка ведет себя естественно. После выполнения упражнения группа высказывает свое мнение.

Примечание: Возможные способы отказа: «Я не готова, «Мне не приятно, «Пусть дружба укрепит наши отношения». Последнее слово — за тем, кто говорит «Нет». Важно понять для себя, хочу я этого или нет.

5. Упражнение «Умей сказать нет». Работа в паре. Задача одного сказать нет, другого уговорить. Обсуждение.

6. Упражнение «Гора». Ребята рисуют гору и ранжируют варианты сексуального поведения. Цель упражнения — выделить модель поведения, где девушка или юноша может сказать «Нет, остановиться. Например, «держание за руку, «касание через одежду, «поцелуй», «объятья», «касание обнаженных участков тела», «массаж тела».

Примечание для ведущего: остановиться там, где он может это сделать, где будет легче. Если начал, то отвечай за последствия. Агрессии быть не должно. Важность разумной ответственности за эти действия.

7. Релаксация. Музыкальная импровизация без текста.

8. Домашнее задание. Отчет «Что я узнал нового, как я себя ощущал, что я думаю?».

Занятие №11. Я выбираю свою судьбу.

Цель: формирование позитивных стратегий.

Ключевые понятия: позитивное поведение.

Реквизит: ватман, карандаши, фломастеры, магнитофон.

Установка: «Я творец своей жизни», «Я сделаю свою жизнь замечательной».

1. Слово ведущему. Сегодня последнее занятие. Много сказано. Кто сделал выводы, кто встал на путь самосовершенствования, тот добьется всего, чего хочет, состоится как личность. Всегда оставаться самим собой, в противном случае ты всегда будешь лишь попутчиком и придешь лишь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.

2. Упражнение «Какой Я».

Цель: осознание своих сильных сторон, формирование навыков позитивного переформулирования.

Процедура. Ребята дома подготавливают ответ на вопрос «Кто я?». Опираясь на субъективные представления оценивают выбранные качества своего характера. Затем отрицательные качества переформулируют в позитивные (например: «агрессивность» — «энергичность», «открытость»; «скупость» — «бережливость» и т.п.). В конце упражнения ребята пишут на листе бумаги свои позитивные качества и представляют их друг другу.

3. Упражнение «Подарок со смыслом»

Цель: формирование навыков принятия помощи, развитие толерантности к критическому замечанию.

Процедура. Ребята договариваются о том, какой подарок подарить каждому участнику группы, который бы помог решить его проблему (например, застенчивому ребенку можно подарить микрофон, гиперактивному — тормоза и т.п.).

4. Упражнение «Маршрут человека разумного».

Цель: формирование навыков планирования жизненного пути, развитие прогностической способности.

Процедура. Ребята делятся на группы. Задание для каждой группы: составить и защитить проект маршрута жизненного пути человека разумного. Учесть все возможные соблазны, которые могут встретиться на его пути. Воспроизвести модели поведения человека разумного и человека, употребляющего ПАВ, выработать тактику поведения в ситуациях давления.

5. Упражнение «Зеркало».

Ребята смотрят в зеркало и описывают себя с сильной стороны.

6. Релаксация «Позитивное мышление». Сядьте поудобнее, положите руки на верхнюю поверхность бедер и расслабьте плечи (10 сек.). Закройте глаза. Представьте себе, что Вы идете через красивую спокойную местность. Вы видите зеленые луга и мирно пасущихся животных. Вы подходите к маленькому озеру, видите на берегу скамейку. Вы садитесь на нее и прислушиваетесь к плеску воды. Вы сидите в спокойном месте. В Вас проникает покой. Вы чувствуете его в себе и вокруг. Вы говорите себе: «Я совершенно спокоен». достаточно, если Вы тихо произнесете эту фразу про себя или просто представите себе, что Вы совершенно спокойны (20 сек.) Вы

все еще сидите на скамейке совершенно спокойно и расслабленно. Вы думаете об учебе в школе. Вы знаете, что у Вас есть способности к учебе, и Вы можете положиться на себя даже в трудной ситуации. Почувствуйте, что Вы все можете; «Я могу положиться на себя». Когда Вы так сидите, спокойно и уверенно, Вы твердо знаете, что Ваша учеба в будущем будет успешной

Скоро установятся хорошие отношения с близкими людьми. Вы умеете теперь устанавливать хорошие отношения с окружающими. Вы думаете о своих планах и говорите себе: Я все сделаю. Вы ощущаете покой и уверенность. Вы уходите полными уверенности в себе. Вы наслаждаетесь чувством покоя, уверенности и безопасности. Вы говорите про себя: Я все могу. Теперь потянитесь, глубоко вдохните и выдохните. Откройте глаза. Вы спокойны, полны уверенности в себе, и Ваша учеба, конечно же, будет успешной. Скажите себе: **«Я сделаю все, чтобы моя жизнь стала замечательной»**

Список литературы, использованной при разработке программы:

1. Бадмаев С.А., Психологическая коррекция отклоняющегося поведения. М.: Магистр, 1999.
2. Личко Л. С., Битеский В.С., Подростковая наркомания. Л. литература. 1991.
3. Данилин А., Данилина И., Как спасти детей от наркотиков? Пособие. М., 2000 г.
4. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А., Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Практическое руководство для школьного психолога. М.: Генезис, 1997.
5. Родионов В.А. Стулицкая М.А., 1{ардашина 0.8., Я и другие. Ярославль. Академия развития, 2001.
6. Фопель К., Как научить детей сотрудничать? Части 1 ,23,4. М.: «Генезис», 1998.
7. Соловьев А.В., Навыки жизни. Серия работающие пр-ми 8 2. М., 2000.

Словарь

Агрессивное поведение — поведение, при котором человек может общаться с социальным партнером только при помощи нападков на него и неспособен проявлять уважение к позиции, потребностям и желаниям другого человека. Агрессивное поведение возникает из-за отсутствия адекватной самооценки, навыков социальной компетентности.

Адаптация социальная — постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, а так же результат этой среды.

Ассертивное поведение — поведение человека, который умеет договариваться с людьми, знает чего он хочет и чего не хочет, и может четко это сформулировать без страха, неуверенности, напряжения, иронии,

сарказма и любых других форм нападения на противоположную сторону; уважает права других, не позволяет «вить из себя веревки». Ассертивное поведение тренируется за счет умения добиваться от окружающих выполнения справедливых требований без манипуляций.

Вербальная речь — словесная речь.

Группа — ограниченная размером общность людей, выделяющаяся из социального целого по определенным признакам: характеру деятельности, социальной или классовой принадлежности, структуре, композиции, уровню развития и т.д.

Групповые нормы — совокупность правил и требований, вырабатываемых каждой реально действующей общностью.

Доброжелательность — способность не только чувствовать, но и показывать свое доброжелательное отношение, уважение, симпатию, умение понимать и даже тогда, когда не одобряешь их поступки, готовность поддерживать других.

Имидж — сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа эмоционально окрашенный образ кого-либо или чего-либо.

Конфиденциальность — запрет на разглашение информации об участниках группы и групповом процессе.

Жесты — внешнее выражение психо-эмоционального состояния через движения рук и мышц лица.

Локус контроля — умение контролировать свою жизнь и брать ответственность на нее.

Креативность — способность порождать необычные идеи, отклоняться от традиционных схем мышления, быстро решать проблемные ситуации.

Манипулятивное поведение — поведение, которое человек использует в целях самозащиты, тем или иным способом эксплуатирует себя и других.

Сопrotивление давлению — способность человека под давлением группы отстаивать свою точку зрения.

Мимика — внешнее выражение психических (эмоциональных) состояний в виде выразительных движений мышц лица.

Наркомания — тяжелая и трудно излечимая болезнь, развивающаяся в процессе употребления наркотических препаратов, основным признаком которой является пристрастие к какому-либо химическому веществу, вызывающему приятное психическое состояние — эйфорию или измененное восприятие реальности.

Невербальная речь — общение при помощи невербальных средств (мимики, жестов, пантомимики и т.д.).

Общение — сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый человеческими потребностями.

Пантомимика — внешнее выражение психо-эмоционального состояния в виде выразительных движений всего тела.

Патогенное мышление — меньшая осознанность своего поведения, отрыв от реальности, фиксация на отрицательных переживаниях (обидах, злости, страхах и пр.) при отсутствии рефлексии.

Психоактивные вещества — все химические соединения растительного и синтетического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека (алкоголь, наркотики, никотин и др.).

Саногенное мышление — это мышление, которое способствует оздоровлению психики, снятию в ней внутренней напряженности, устранению в ней застарелых обид, комплексов и многое другое.

Стресс — ответ организма на экстремальные воздействия (угрозы, опасности, обиды и пр.).

Суррогатная речь — применение в речи сквернословия, слов-паразитов.

Уверенное поведение — поведение человека, при котором он может успешно общаться с любым социальным партнером, не забывая при этом заботиться о собственном благополучии и не ущемляя прав и потребностей другого человека.

Уверенность — это условие, необходимое для того, чтобы человек был в состоянии позитивно утверждать свою позицию.

Эмоции — психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания смысла жизненных явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Эмпатия — умение сопереживать окружающим, проживать вместе с ними какой-то отрезок их жизни, накапливая при этом свой собственный опыт.

Чувство — одно из основных форм переживания своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающееся относительной устойчивостью.