

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

СЛУЖБА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ "ФОРПОСТ"

ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Методическое пособие

Екатеринбург
2000

Содержание

Список литературы.....	2
I. Концепция программы.	
1.1. понятие первичной профилактики зависимостей.....	3
1.2. цель и задачи программы.....	4
1.3. средства и методы работы.....	4
1.4. организация работы.....	5
II. Описание адресатов.	
2.1. младший школьный возраст (1-4 классы).....	6
2.2. подростковый возраст.....	7
2.3. младший подростковый возраст (5-8 классы).....	8
2.4. старший подростковый возраст (9-11 классы).....	8
III. Содержание программы.	
3.1. структура программы.....	10
– информирование	
– формирование навыков поведения, общения, личностный рост, формирование Я-концепции	
– укрепление уз, связывающих ребенка с социумом	
3.2. специфика программы в зависимости от возраста.....	11
IV. Описание занятий.	
4.1. описание занятий для подростков.....	13
4.2. описание занятий для младших школьников (1-4 классы).....	26
Приложения.	
Приложение 1.....	38
Приложение 2.....	38
Приложение 3.....	39
Приложение 4.....	40
Приложение 5.....	41
Приложение 6.....	42
Приложение 7.....	43
Приложение 8.....	44
Приложение 9.....	44
Приложение 10.....	44

Список литературы.

1. Гурски С. Внимание – наркомания! – М.: Медицина. – 1988.
2. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: «Академия развития». – 1997.
3. Концептуальная программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи. – М.: Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании». – 1999.
4. Крейри Э. Учимся владеть чувствами. – СПб. – 1995.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: «Академия развития». – 1997.
6. Легальные и нелегальные наркотики. (Российско-германское учебное пособие в 2 частях). – СПб.: «ИМАТОН». – 1998.
7. Лидерс А.Г. Группы личностного роста с подростками. // Журнал практического психолога. – №2. – 1996.
8. Макаров В.В., Кисилева Л.И. Наркология: Учебное пособие. – Изд-во Красноярского университета. – 1991.
9. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во «Совершенство». – 1998.
10. Наркомании и токсикомании у несовершеннолетних и молодежи. (Сборник научно-методических материалов). / Под ред. Г.Т.Красильникова. – Новосибирск, 1995.
11. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение. – 1996.
12. Работа с детьми группы риска. / Под ред. Н.Л. Хананашвили. – М.: Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании». – 1999.
13. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: Владос. – 1996.
14. РОСТ (Программно-методическое пособие) / Под. Ред. А. Волохова. – М., Изд-во СПО-ФДО. – 1996.
15. Сазанов А.Н. Ваш психологический портрет. – Мн.: Польша. – 1998.
16. Содержание и организация деятельности центров психолого-педагогической помощи населению / Под ред. Л.С. Алксеевой. – М.: НИИ семьи. – 1997.
17. Теория и практика решения проблемы профилактики наркомании. – Екатеринбург. – 1999.
18. Ураков И.Г. Наркомания: Мифы и действительность. – М.: Медицина. – 1990.
19. Я и Мы. (Программа Союза пионерских организаций-Федерации детских организаций (СПО-ФДО). – М., 1996.

I. Концепция программы.

1.1. Понятие первичной профилактики зависимостей.

Зависимость, формирование зависимости.

Наркотизация населения, рост употребления наркотиков в подростково-молодежной среде в последние годы сделали актуальным исследование проблемы человеческой зависимости. В настоящее время зависимость понимается, прежде всего, как болезнь личности, следовательно, имеющая психологическую природу.

Зависимость буквально означает пристрастие, несвободу от чего-то, то есть предполагает наличие этого «нечто», однако как болезнь зависимость начинается задолго до факта употребления наркотика. Формирование зависимости непосредственно связано с историей развития личности человека. В общем можно обозначить два момента в развитии зависимости (см. рис. 1).

Первый (I) – формирование структуры личности, склонной к зависимости. Несмотря на множество исследований до сих пор не выявлено четкого «профиля» потенциально зависимого человека, что делает сомнительными попытки нормативной диагностики. Поэтому здесь психологи ограничиваются указанием на «факторы риска»¹ и вероятностными прогнозами.

Второй (II) – встреча с «объектом», адекватным структуре личности человека. Какая-либо характеристика избранного «объекта» играет компенсаторную роль, и он незаменимой частью входит в жизнь человека, образуя так называемый аддиктивный комплекс.

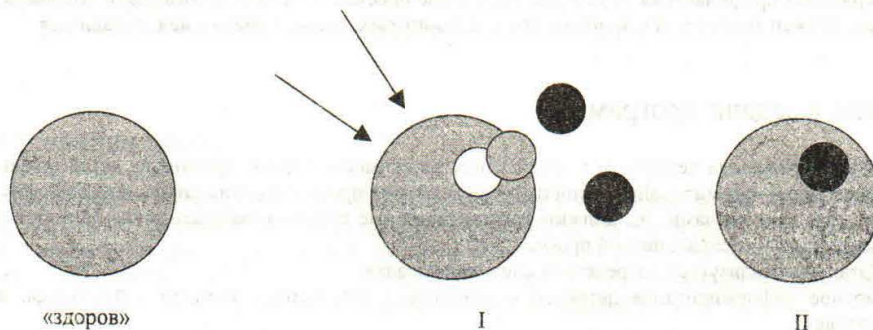


Рисунок 1.

Каждый человек имеет свою историю формирования зависимости, свои, очень личные отношения с «объектом» страсти (причиной несвободы – избавителем от свободы и т.д.). Например, подросток может сутками пропадать за компьютером, чтобы избежать общения со сверстниками (с девочками). «Объектом» может стать вещь, человек, занятие, действие. С его помощью человек изменяет свое состояние от плохого к хорошему. В массе своей люди предпочитают грубый продукт – средство с гарантированным действием на уровне физиологии – пища, лекарства, алкоголь, наркотики.

¹ «Факторы риска»:

1. Индивидуальные особенности человека – потенциал человека, ресурсы.

- а) наследственность, физиологическая предрасположенность
- б) физические и умственные способности
- в) пол
- г) умение справляться с проблемами, переживать конфликты, кризисы

2. Актуальная ситуация человека.

Она может быть разной – благоприятной, или вполне сносной, или невыносимой. Например, людей, которые ощущают себя в окружающем мире вольготно и безопасно, даже попадая в стрессовые, кризисные ситуации, не так-то просто выбить из равновесия.

3. Наркотик.

Наличие наркотика, вид наркотика, доза, сила воздействия вещества на организм человека, длительность и частота приема вещества.

4. Общественные условия, нормы и ценности.

Статус, место в группе, умение находить свое место в группе, реализовывать свои права, защищать их.

Профилактика зависимости.

4

В системе мер борьбы с зависимостью профилактика играет ведущую роль. Если реабилитация ставшего наркомана предполагает ломку структуры, очень устойчивой и в некотором смысле выгодной, то профилактика имеет возможность естественно войти в процесс развития личности, скорректировать его.

Поэтому такая работа определяется как психологическая:

психологическая профилактика – это совокупность психологических способов и приемов формирования отрицательного отношения к антисоциальным явлениям и отклоняющемуся поведению.

Целью профилактики зависимости является устранение «факторов риска» наркотизации, другими словами, формирование личности, устойчивой к воздействию этих факторов. Человек, устойчивый к возникновению зависимости, это человек, развитый навстречу возможному влиянию «факторов риска», подготовленный к ним. Он здоров и убежден в необходимости своего здоровья. Ему доступны его собственные чувства и желания, он осознает свои проблемы, слабые места, а также присущие ему элементы зависимого поведения. Он достаточно компетентен, успешен в социальной сфере.

Первичная профилактика.

Предметом данной программы является первичная профилактика зависимостей. В отличие от вторичной и третичной профилактики зависимостей² первичная профилактика ориентируется на самый широкий круг клиентов, как правило, без аддиктивного опыта, нацелена на борьбу с предпосылками зависимого поведения.

Первичная профилактика – это предупреждение опасности. Чтобы человек смог избежать опасность, он, во-первых, должен знать о ней как можно больше, во-вторых, должен уметь с ней справиться.

1.2. Цель и задачи программы.

Наша программа первичной профилактики зависимостей ориентирована на детей школьного возраста. Основная ее цель – формирование устойчивых механизмов противостояния школьника соблазну употребления наркотика. Другими словами, мы должны найти адекватные средства нейтрализации факторов риска, которые могут подтолкнуть ребенка к первой пробе.

Эта цель реализуется посредством следующих задач:

1. Грамотное информирование детей об опасностях, с которыми они могут столкнуться, в том числе о наркотиках.
2. Стимулирование и поддержка обращения школьников к своим чувствам и желаниям. Формирование навыков самонаблюдения, осознания своих внутренних состояний.
3. Формирование навыков саморегуляции, улучшения своего состояния естественным путем, профилактика атрофии фантазии, развитие творчества.
4. Осознание собственного опыта зависимого поведения (одно из ценных приобретений такого опыта – переживание опасности, возможности стать зависимым, ощущение границы, контроля над ней).
5. Отработка навыков конструктивного взаимодействия с людьми, умения устанавливать доверительный контакт.
6. Формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству – организация своей жизни.

Результатом такой работы может считаться эффект развития, взросления ребенка (подростка) – расширение зоны осознания себя, своих особенностей, готовность самостоятельно принять ответственное решение, способность видеть и находить выход в сложной ситуации.

1.3. Методы и средства.

Базовым методическим принципом любой психолого-педагогической профилактической программы – и этой тоже – является *обучение*. Формирование умений, навыков, установок, заявленное в задачах этой программы подразумевает ситуацию преподавания, обучения новому. Однако, говоря о профилактике зависимого поведения личности, мы имеем в виду пробуждение, коррекцию мотивационной сферы человека.

Поэтому в нашей программе акцент делается на когнитивно-поведенческих методах воздействия. Работа со школьниками подразумевает не интеллектуальное осознание, а эмоциональное переживание важных тем. Механизмы влияния связаны не столько с сообразительностью, понятливостью и послушностью детей, но

² Вторичная профилактика ориентирована на людей, принадлежащих к группам риска, склонных к отклонениям в поведении. К этой же области относится работа с людьми, уже употребляющими наркотики – целью этой работы является снижения вреда употребления наркотиков, как то предотвращение распространения инфекционных заболеваний, передающихся через кровь и при половом контакте, предотвращение перехода с «легких» наркотиков на более тяжелые (а также перехода на внутривенное введение наркотиков). Третичная профилактика, по сути, является профилактикой рецидива и представляет собой психологическую поддержку и самоподдержку выздоравливающих людей, сознательно решивших выйти из круга проблем.

скорее с их способностью и стремлением к подражанию, игре, живому вчувствованию, с их эмоциональностью, спонтанностью, непосредственностью.

Так, обучение в программе первичной профилактики зависимостей имеет два аспекта – моделирование и социальное подкрепление

Моделирование – это универсальная процедура, которая применяется для формирования определенных ценностей, установок, взглядов, образа мыслей и поведения. Моделирование означает процесс научения в результате наблюдения и подражания, при которых наблюдатели пытаются воспроизводить определенные мысли и поведение ролевых моделей.

Группа. Все занятия проходят в виде тренингов. Эта форма является наиболее адекватной задачам программы, так как, группа несет в себе смысл и ощущение модели общества. В ней действуют все силы, реально существующие в окружении детей: агрессия, социальное подкрепление, фрустрация, заражение и др. Именно в групповом климате могут сформироваться те навыки и установки, которые будут помогать школьнику в реальной жизни.

Идеи, которые вносит ведущий, посредством моделирования, «рызыгрывания» начинают реально «жить» в группе. Они проверяются и принимаются или отвергаются участниками. Моделирование способствует усвоению информации на когнитивном уровне. Социальное подкрепление, будучи мощным мотивирующим фактором, стимулирует к реальным изменениям в поведении.

Моделирование и социальное подкрепление как базовые принципы реализуются в следующих методах:

- групповая дискуссия
- ролевая игра (проектирование ситуаций)
- тренинг общения
- творческое самовыражение (сочинения, письма, рисование и др.)

1.4. Организация работы.

Предупреждение зависимостей в жизни ребенка является серьезным делом. Очень важно, чтобы в определенный момент появился взрослый, способный предостеречь от неизвестной опасности. Данная программа предполагает работу с группой детей и может быть включена в деятельность различных учреждений, работающих с детьми. Занятия программы могут быть включены в общеобразовательную программу школы, работу клуба по месту жительства и других учреждений.

Принципы организации:

- Чрезвычайно важно, чтобы реализация программы профилактики зависимостей проходила последовательно и имела статус политики школы, клуба.
- Осведомленность участников реализации Программы относительно проблемы зависимости.
- Обмен информацией между учреждениями системы профилактики наркомании – должна быть доступна информация о распространенности в данной местности наркотических веществ, которые с наибольшей долей вероятности могут приниматься молодыми людьми впервые (табак, алкоголь, марихуана и т.д.) – для этого следует обратиться за консультацией в местное наркологическое учреждение, а также к юристам.
- Комплексный характер работы: уроки, родительские собрания, тематические мероприятия, тематические сообщения на уроках по другим дисциплинам и др.

Ведущие.

Требования к ведущему имеют два момента.

Человек, непосредственно рассказывающий детям о наркотиках должен располагать достоверной информацией о распространенных в данной местности веществах, а также о психологических аспектах формирования зависимости от психоактивных веществ. Кроме того, чтобы дети стали слушать, он должен выглядеть авторитетно в их глазах. Это человек, который приходит и рассказывает о серьезной опасности, он одновременно и герой и враг и, соответственно, будет вызывать сложные чувства в аудитории. Чтобы важный разговор состоялся необходимо серьезно отнестись к подготовке лекции. Некоторые рекомендации к ее составлению даны в Программе.

От ведущего тренинговых занятий требуются знания и опыт ведения групп с детьми / подростками. Желательно наличие психологического образования.

II. Описание адресатов.

Профилактика зависимостей начинается с детского сада и заканчивается выпускным классом средней школы. Такое раннее приобщение детей к профилактике оправдано по нескольким причинам. Во-первых, по данным статистики, начало курения школьников в среднем приходится на V класс, алкогольные деюты проходят в VI, а первые употребления марихуаны наблюдаются в VII классе. Во-вторых, профилактика зависимостей имеет целью не только предотвращение возможного факта употребления наркотика или алкоголя. Важным является развитие здоровой личности, сопровождение этого развития, отслеживание и коррекция любых форм аддиктивного поведения. А именно в этот период – от конца латентной фазы развития и до подросткового возраста человек наиболее уязвим для всевозможных «факторов риска».

Попав в школу, ребенок сталкивается с первым серьезным социальным институтом, здесь он буквально учится жить. За школьные годы он вырастает, развивается физически и психически, и на каждом возрастном этапе он сталкивается со специфическими проблемами. Занятия Программы дифференцированы для трех возрастных групп.

Задаваясь проблемой повышения эффективности профилактики мы должны представлять себе специфику каждой очерченной нами возрастной группы, а именно следующие моменты:

- задачи возраста
- особенности личности, особенности взаимодействия с окружающими
- возможности познавательной сферы

2.1. Младший школьный возраст.

Первая группа включает детей I-IV классов (7-10 лет).

Задачи возраста:

1. Дистанцирование от родителей, вхождение в новые социальные связи.
2. Достижение успеха в деятельности: приобретение знаний и умений (в том числе умения учиться).
3. Получение положительной оценки своей деятельности со стороны значимых взрослых.

В этом возрасте, согласно Эльконину, ведущим является развитие познавательной сферы. Новообразование этого периода – произвольность психических процессов, формирование внутреннего плана действий. Общая направленность на учение подразумевает также обогащение и перестройку личности ребенка, однако, эти внутренние процессы более отчетливо проявятся позднее, в подростковом возрасте.

Личность. Общение.

Личность ребенка в этот период больше, чем когда-либо *ориентирована на внешнюю действительность*, на то, что он видит, ощущает. Это время, когда снимаются все внутренние противоречия (за счет эго-защит), и ребенок максимально открыт для всевозможной информации. Основная дилемма этого возраста: компетентность или несостоятельность, неполноценность. Самооценка напрямую зависит от успешности в деятельности (одобрение учителя → чувство самооценности, компетентности, признание сверстников).

В этот период очень важно наличие *авторитета*. У ребенка еще не сформирована собственная система ценностей и запретов, на которую он мог бы опираться самостоятельно, другими словами его Суперэго еще не полностью интериоризовано, и поэтому нуждается во внешних, реальных объектах. Функцию Суперэго исполняют родители, учителя, другие значимые *взрослые*, а также *группа сверстников*, причем по мере вхождения ребенка в новые социальные связи (школа) значимость родителей стремительно падает, в то время как роль группы сверстников возрастает. Это очень важный шаг в социализации ребенка. Идеалы группы более приближены к реальной жизни, к потребностям детей (начало половой идентификации: мужественность у мальчиков, «принцесство» у девочек). Кроме системы ценностей группа сверстников несет в себе модель реального общества – здесь зарождается собственная субкультура (детский фольклор, ритуалы, правила, приметы). Здесь ребенок впервые получает опыт социальных переживаний – чувства дружбы, сопереживания, долга. Здесь у него появляется потребность в достижении, признании. Здесь он учится выполнять правила.

Очень большую роль для ребенка в этом возрасте играют *фантазии*. Основное их назначение – защита (проигрывание неосознаваемых страхов и желаний, снятие напряжения), а также средство присоединения к группе. Типичные: «семейный роман» (семья с другими родителями), «гадкий утенок», «золушка» – помогают ребенку справиться с новым для него дистанцированием от родителей. Сюда же можно отнести фольклор-страшилки, считалки, истории. Здесь отыгрываются страхи смерти, расставания, секса, агрессии соперничества.

Вмешательства во внутренний мир ребенка этого возраста встречают закономерное сопротивление. Эта сфера сейчас малодоступна самому ребенку, ему трудно осознать и проговорить свои чувства. Единственный

путь – в процессе игры взрослый сам останавливается на каких-то моментах и привлекает внимание ребенка к его состоянию. Очень важное условие эффективности такой процедуры – доверительный контакт между взрослым и ребенком.

Качества: подчиненность старшим, конформизм, внушаемость, восприимчивость, некритичное стремление к яркому, новому, склонность к подражанию, общительность, отзывчивость, способность к сопереживанию, требовательность к сверстникам.

Познавательная сфера.

Учение, познание нового, приобретение практических умений – основной мотив деятельности этих детей. Именно в это время появляются собственные интересы, увлечения (как правило, они имеют свойство повторения действий – коллекционирование, копирование моделей, переписывание песенников и т.д., что несет двойкий смысл – снятие бессознательной тревоги, напряжения и заучивание социально полезных действий).

В этом возрасте происходит *созревание* соответствующих мозговых структур, что расширяет познавательные возможности ребенка. Главные приобретения этого возраста – это *способность к синтезу и анализу*, а также *произвольность* в регуляции психической деятельности (произвольная память, внимание, способность руководствоваться правилами, а также собственными решениями).

Кроме того, в этот период оформляется тип нервной деятельности, тип темперамента, который характеризует динамику психики ребенка. Здесь уже имеет смысл говорить *об индивидуальной организации деятельности* – о сильных и слабых сторонах ребенка, о его задатках и способностях. Одни те же задачи достигаются в одном случае благодаря усидчивости, вдумчивости (интровертированности, может быть), в другом – за счет эмоциональности восприятия, гибкости. В этих индивидуальных различиях лежит основа *творчества*, самобытности ребенка.

Качества: глобальность интересов, острота и свежесть восприятия, легкая возбудимость, эмоциональность, любознательность, увлекаемость, яркость воображения, хорошая работоспособность, запечатляемость, склонность к подражанию (повторению).

2.2. Подростковый возраст.

Общие задачи подросткового возраста:

Уникальность ситуации подростка заключается в том, что он вдруг оказывается новых для себя условиях. Во-первых, это связано с изменениями в инстинктивной сфере, с половым созреванием. Во-вторых, он начинает испытывать на себе давление социальных ожиданий. Общей и главной проблемой становится проблема самоопределения. В трех сферах:

- сексуальной
- психологической (интеллектуальной, личностной, эмоциональной)
- социальной

Задачи подросткового возраста напрямую связаны с его потребностями:

1. реализация сексуальных влечений
2. принадлежность к группе, достижение успеха и признания
3. эмансипация от семьи, принятие самостоятельности и ответственности
4. умение устанавливать доверительный контакт с человеком вне семьи – с ровесниками, с лицами противоположного пола, со взрослыми людьми
5. самореализация, развитие собственного Я

В подростковом возрасте человек должен многого достичь, определиться. Это серьезное испытание, и для большинства представляет трудность. Отсюда становятся понятными некоторые **особенности подросткового поведения** (так называемые «подростковые реакции») – их смысл состоит в снятии тревоги, отсрочке окончательного решения, пробе своих возможностей. Например, *оппозиция* родителям – это самоутверждение, попытка найти себя от обратного («я не могу сказать кто я, но я знаю, что я – это не вы»), реакция *группирования* связана с желанием найти поддержку, а также необходимое условие приобретение социального опыта (социальные чувства, социальные навыки), реакция *имитации* – это примеривание на себя различных ролей, поиск собственного пути. Особенно следует отметить реакции *увлечения*, которые напрямую связаны с аддиктивным поведением, так как в подростковом возрасте одна из функций увлечения – отвлечение, снятие естественного напряжения посредством каких-либо действий. Если эти действия носят отчетливый стереотипный характер, если они становятся ценны сами по себе, тот есть утрачивают связь с исходной потребностью, если подросток не осознает мотив такого действия, его смысл (кроме «хочу и все»), тогда можно говорить о зависимом (аддиктивном) поведении. Диапазон очень широкий – от коллекционирования и увлечения компьютерными играми – до наркомании.

2.3. Младший подростковый возраст

V-VIII классы (9-13 лет).

Личность. Общение.

Особенности личности младшего подростка связаны с половым созреванием. В социальном плане статус ребенка в этом возрасте не меняется. Однако на уровне физиологии происходят значительные изменения.

Пробуждение сексуальных влечений изменяет внутреннюю ситуацию ребенка – его самооощение, самовосприятие. К тому же бессознательные желания требуют удовлетворения, буквально – объекта удовлетворения. Эти обстоятельства определяют основные проблемы младшего подросткового возраста.

Сообразно своим инстинктам ребенок стремится отделиться, сепарироваться от родителей. Его внимание теперь полностью занимают сверстники. В 10-13 лет в стремлении к сверстникам не усматривается сексуального подтекста – даже обсуждение сексуальных тем вызывает немедленное сопротивление (в виде смеха, например) – однако **желание «общаться»** становится тотальным: учеба и другая общественно полезная деятельность отходит на второй план, даже в школу ребенок ходит для того, чтобы общаться. Активное общение в этом возрасте является этапом обучения способам достижения удовлетворения своих желаний вне семьи, без помощи родителей. Такая школа не менее важна, чем общеобразовательная: в экологичном окружении своих сверстников ребенок учится добиваться успеха, признания, справляться с неудачами и т.д., здесь он узнает, каким должен быть настоящий мужчина, настоящая женщина. Младшего подростка можно сравнить с начинающим актером или шахматистом – он примеряет на себя различные роли, разучивает партии, которые ему могут пригодиться в игре.

Внутренне ребенок этого возраста очень нестабилен. С половым созреванием разрушаются старые модели самовосприятия и отношения к окружающим. Например, если раньше его самооценка определялась авторитетной оценкой взрослых, то теперь она не может служить ориентиром, а собственных критериев оценки у ребенка еще нет. Эта неопределенность проявляется и в отношениях с окружающими: амбивалентность отношения к взрослым (детскость и оппозиция), к группе сверстников («я как все» и стремление выделиться), к близкому другу («все готов отдать» и ссоры «навсегда»). Эти колебания связаны со страхом новых отношений и стремлением вернуться к более привычным формам. Именно в такие острые моменты актуализируются защитные механизмы – регрессия – которые проявляются в так называемых подростковых реакциях.

Наиболее адекватный канал влияния на ребенка в этом возрасте – через группу: во-первых, ему важно только то, что ценно для группы, во-вторых, в группе ребенок чувствует себя в безопасности, ему легче справиться с новой информацией. Индивидуальная работа с целью личностных изменений затруднена из-за слабо развитой способности осознания и вербализации внутренних процессов. Это период, когда ребенку открывается новый мир переживаний, желаний, но в самом начале он кажется непонятным и страшным.

Качества: импульсивность, перепады настроений, негативизм, максимализм, чувствительность к высказываниям о собственной внешности.

Познавательная сфера.

Расширение познавательных возможностей ребенка в этом возрасте обусловлено развитием произвольности психической деятельности и развитием мышления.

Однако, несмотря на увеличение интеллектуального потенциала ребенка, в этот период может отмечаться снижение успеваемости в школе. Это связано с изменениями в мотивационной сфере – снижается ценность учебы, положительной оценки со стороны взрослых, важным становится положение в группе сверстников.

Качества: избирательность внимания, устойчивость внимания, большой объем внимания, логическая память, абстрактное мышление, активность, самостоятельность мышления, творчество, моделирование, чувство юмора.

2.4. Старший подростковый возраст.

IX-XI классы (14-16 лет)

Личность. Общение.

Старший подростковый возраст – это переходный возраст, прежде всего, в социальном плане. В последних классах школы подросток сталкивается с проблемой выбора профессии, возникает необходимость определиться, чем он будет заниматься в жизни, кем он хочет быть. Так, если младший подросток разучивает чужие слова и роли, то старший подросток должен найти свой собственный путь.

Физиологические изменения в период полового созревания и изменение социальных условий неизбежно вызывают изменения личности, которая должна быть адекватной новым обстоятельствам. Характерными чертами старших подростков является склонность к самопознанию и стремление к самореализации.

Самопознание. Страх и тревога перед внутренними силами в младшем подростковом возрасте делают невозможным обращение к ним. Со временем ребенок бессознательно приобретает умение справляться с этим внутренним напряжением и достигать своих целей. Страх уходит и подростку открывается мир его собственных переживаний. Именно в этом возрасте очень характерно возникновение интереса к психологии. Подросток начинает анализировать свои чувства, чувства и поступки других людей, появляется склонность сравнивать себя с другими, чувствительность к мнению окружающих о своей личности. В этом возрасте постепенно складываются собственные критерии оценки – себя, окружающих людей и явлений.

Особое значение приобретают переживания своей уникальности, непохожести на других. Возникновение чувства уникальности и связанного с ним **чувства одиночества**, заброшенности свидетельствуют о кризисе личности: подросток разрушает старые структуры (детские идентификации со значимыми людьми) и остается в полной неопределенности. В это время характерны негативизм, максимализм, стремление к нереальному идеалу. В этот период подростки ощущают потребность в духовной близости с другим человеком.

Внешняя деятельность подростка – реальная возможность прояснить внутреннюю неопределенность. Это время, когда он максимально заинтересован в проявлении своих способностей, он ищет признания, хочет увидеть, что он может. Возникают серьезные увлечения, профессиональные интересы, планы на будущее.

Качества: самостоятельность, ответственность, желание выразить, проверить себя, интерес к испытаниям, рискованным ситуациям.

Познавательная сфера.

Для старших подростков характерно приписывание своему мышлению безграничных возможностей. Абстрагирование дает ему возможность отвлечься от действительности, посмотреть со стороны. Развивается способность анализировать свои внутренние переживания и переживания других людей.

Поиск индивидуальности подстегивает развитие творчества – подросток по всем вопросам стремится составить свое собственное мнение и доказать свою правоту окружающим.

III. Содержание программы.

Данная программа первичной профилактики ориентирована на школьников, предназначена для реализации на базе школы, клубов и других учреждений, работающих с детьми. Следовательно, она может служить руководством для школьных психологов, педагогов, преподавателей валеологии, работников клубов и специалистов по социальной работе с детьми и подростками.

3.1. Структура программы.

Программа профилактики зависимостей имеет три аспекта.

I. Информирование.

Разговор о наркотиках в детской или подростковой аудитории имеет целью сообщение реальной информации о том, с чем ребенок или подросток уже может столкнуться в своей жизни. Как правило, это оправдано начиная с 3-4-5 классов средней школы. В этом возрасте (переход из начальной школы в среднюю) дети обладают большей самостоятельностью и, соответственно, должны научиться принимать на себя большую ответственность. Естественное любопытство 10-12-летних детей, не сдерживаемое строгими рамками контроля взрослых, может стать причиной первой пробы наркотика, а может быть удовлетворено в процессе корректно построенного разговора с компетентным взрослым. В первом случае наркотик привлекает загадочностью, мифами о невероятных ощущениях или запретностью. Во втором случае ребенок получает полную информацию (и позитивную и негативную) и осознанно принимает решение.

Необходимо чтобы человек, информирующий детей о наркотиках, располагал реальной информацией о предмете. Кроме того, очень важно то, как будет подаваться эта информация. Осведомленность – это хорошее приобретение, но знания могут быть использованы в различных целях. Известно, например, что антинаркотическая пропаганда в среде подростков приводит к парадоксальным результатам – то, о чем так много говорят, привлекает исследовательский интерес. Кроме того, прямой запрет, запугивание может подстегнуть мотив самоутверждения, сепарации от взрослого. В своем окружении дети имеют множество источников информации о наркотиках, в том числе реальные подтверждения сказанному. Поэтому неточности, или явные искажения в рассказе лектора могут привести к тому, что ребенок просто перестанет его слушать.

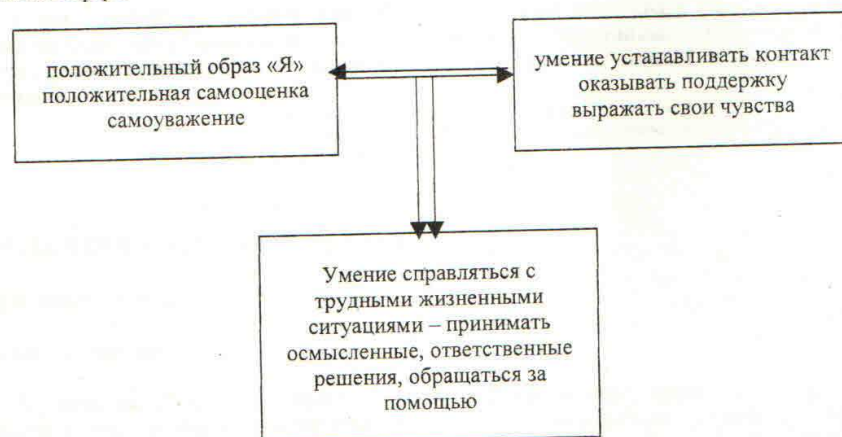
Информация должна быть адекватной возрасту детей – она должна быть понятной и интересной. Особое внимание следует уделить наглядному материалу – особенно материалу для занятий с младшими школьниками. Это могут быть красочно оформленные проспекты уроков, видео-ролики (оптимальная длительность 10 минут).

II. Формирование навыков конструктивного общения.

Это двоякий процесс:

- во-первых, тренинг навыков общения
- во-вторых, формирование у каждого ученика положительной самооценки, чувства собственного достоинства.

Эти два процесса непосредственно связаны между собой: социальная компетентность – необходимый элемент ощущения самоценности, а позитивные отношения к себе – важнейшее условие успешности в социальной сфере.



Комплексное воспитание, возвращение положительного чувства самоценности, самоуважения – с одной стороны. Выработка у детей таких качеств как умение общаться, самостоятельность, разнообразие интересов, креативность, устойчивость к стрессам, конфликтам и способность справиться с ними – с другой. Все это относится к качествам, которые препятствуют проявлению зависимостей у человека.

III. Укрепление уз, связывающих ребенка с социумом (семьей, школой и др.).

Ученик формируется как партнер, друг, коллега, союзник, самостоятельный и умеющий легко вступать во все виды человеческих взаимоотношений.

Доказано, что люди, живущие в прочной сети эмоциональных связей, меньше предрасположены к зависимостям. Поэтому-то так важно, чтобы ребенок заблаговременно учился находить свое место в группе, чтобы он вновь и вновь испытывал серьезное отношение к нему значимых для него людей, например, преподавателей, соучеников, родителей, – это дает ребенку, подростку чувство безопасности, уверенности в себе. Это дает ему постоянную возможность признавать себя, открыто и честно относиться к своим чувствам и потребностям. Тогда он сможет выносить свои личные стремления и чаяния в круг обсуждения, без страха выражать себя.

Очень важно, чтобы уже с младшей ступени дети получали содействие своему праву голоса и опыт активного участия в жизни семьи (совет семьи, взаимопомощь, активное участие в домашних делах), в жизни школы (участие в совместных обсуждениях, в оформлении помещения школы и школьной площадки), в широком общественном жизненном пространстве (кружки, секции, соревнования, конкурсы, места для игр, встреч молодежи, общественные объединения, участие в принятии управленческих решений в квартире, районе, государстве и целом мире).

Вышеназванные аспекты – информирование, формирование навыков эффективного общения (и связанное с ним приобретение опыта позитивного самовосприятия) и укрепление уз, связывающих ребенка с социумом – составляют концептуальную основу каждого занятия по программе. Отдельные занятия строятся согласно правилам ведения тренинга по следующей схеме:

Этап занятия	Задачи этапа	Средства
I. Начало работы	<i>Создание общей атмосферы, настрой на работу, вхождение в тему занятия</i>	<i>Ритуалы приветствия, обмен чувствами, ожиданиями, мнениями.</i>
II. Разминка	<i>Сплочение группы, снижение личного напряжения</i>	<i>Подвижные, эмоционально вовлекающие игры</i>
III. Работа по теме	<i>Осознание и переживание проблемы, формирование отношения</i>	<i>Различные когнитивно-поведенческие приемы из практики тренинга</i>
IV. Разминка	<i>Разрядка напряжения, мобилизация группы</i>	<i>Подвижные, эмоционально вовлекающие игры</i>
V. Работа по теме	<i>Осознание и переживание проблемы, актуализация личного опыта, формирование навыков поведения</i>	<i>Различные когнитивно-поведенческие приемы из практики тренинга</i>
VI. Завершение работы	<i>Подведение итогов занятия, анализ и структурирование приобретенного опыта</i>	<i>Завершающий шеринг, возможно индивидуальное домашнее задание</i>

3.2. Специфика программы в зависимости от возраста адресата.

I-IV классы.

- Информирование. Программа нацелена на то, чтобы осведомленность школьников о свойствах, видах, эффектах наркотиков была достаточной, чтобы одурманивающие вещества заблаговременно лишались в глазах детей своего очарования как символы мужественности, неповиновения, веселья, независимости. Информация дается с учетом познавательных возможностей данной возрастной группы – предлагаются довольно обобщенные научные понятия («наркотическое вещество – любая субстанция, кроме пищи, влияющая на способ функционирования психики и тела», «антибиотик – вещество, уничтожающее инфекцию в организме»). Методы обучения (или средства) скорее аффективные, чем традиционно-дидактические – эмоциональное влияние, воздействие на воображение, на всю личность, а не только на интеллект. Используются куклы, видеофильмы, наглядные модели. Акцент делается на переживаниях

ребенка – воздействие на его потребности, стремления, желания, намерения, формирование его мотивационной сферы. Пьянство, наркомания и сопутствующие им эрзац-переживания появляются в более зрелые годы, но мотивы и социальные установки к пагубным пристрастиям начинают выкристаллизовываться уже в детстве, когда ребенок максимально любознателен. Именно I-IV классы – наиболее чувствительный период формирования антинаркотических установок.

- Развитие эмоциональной сферы. Три аспекта: *распознавание* эмоций и *контроль* за своим эмоциональным состоянием, плюс навыки, необходимые для того, чтобы *обратиться за помощью*. Согласно задачам программы первичной профилактики зависимостей, здесь нас интересует развитие навыков «узнавания» своего состояния, навыков контроля за своими эмоциями.

V-VIII классы.

Младший подростковый возраст

- Информирование. Этот блок включает доступный анализ причин употребления наркотиков детьми их возраста, обсуждение влияния употребления наркотиков на организм, общение с людьми. Информирование о службах психологической помощи подросткам, в том числе зависимым.
- Формирование навыков эффективного общения.
- Переживания чувства общности, принадлежности к группе. Здесь имеется в виду осознание чувств симпатии, поддержки на модели тренинговой группы. Формирование умения сформулировать свою проблему, обратиться за помощью. Опыт совместной организации праздников.

IX-XI классы.

Старший подростковый возраст.

- Информирование. Основной упор делается на осознании внутренних мотивов аддиктивного поведения, схеме формирования аддикции. Мотивация на заботу, вмешательство в проблемы близких людей, информирование о способах оказания помощи зависимым, а также осознание границ своих возможностей в этом деле.
- Формирование навыков эффективного общения. Акцент на самоактуализации, поиске индивидуального стиля. Тренинг навыков оказания помощи людям.
- Самореализация в группе, опыт достижения и группового признания.

IV. Описание занятий.

4.1. Описание занятий для подростков.

Здесь мы предлагаем один из вариантов построения занятий по Программе. Отдельно даны занятия для младших школьников (1-3 классы) и для подростков. Занятия для подростков дополнены примечаниями относительно специфики проведения занятий для младших подростков.

План занятий для подростков.

- Занятие 1. Знакомство. Представление Программы.
 Занятие 2. Что такое «Я»? Где мои границы? Опасность и запрет.
 Занятие 3. Наркомания: знание и отношение.
 Занятие 4. Наркомания и Я: выбор и ответственность.

- Занятие 5. Осознание внутренних состояний.
 Занятие 6. Как мы общаемся.
 Занятие 7. Общение с противоположным полом.
 Занятие 8. Групповое давление. Защита себя.
 Занятие 9. Мне плохо. Навыки саморегуляции.
 Занятие 10. Мне плохо. Навыки решения проблем.
 Занятие 11. Просьба о помощи. Оказание помощи.

Занятие 12. Я и наркомания: мои альтернативы.

Логика плана.

Я один из вас.

У нас есть много общего, мы отличаемся друг от друга. Есть пространство, где я нахожусь в безопасности. Я чувствую свои границы, защищаюсь. В окружающем мире есть нечто, что может быть опасно для меня. Есть что-то, чего нельзя.

Наркомания – это опасно, я знаю. Это нельзя. Интересно, что это.

Я знаю, что значит наркомания, и знаю, как люди становятся наркоманами. Это выбор, шаг. Мой шаг будет сознательным.

Как быть неуязвимым для наркомании?

Я учусь понимать, что со мной происходит.

Я учусь общаться. Я узнаю зачем и как люди общаются.

Я учусь общаться. Особенно сложно бывает общаться с мальчиками/девочками.

Я учусь общаться. Как вести себя, если на меня давят, используют.

Я учусь контролировать свои эмоции.

Я учусь решать свои проблемы.

Иногда трудно в одиночку. Я учусь помогать и просить о помощи.

Я независим от наркотиков. У меня есть многое другое. Я многое умею.

Курс занятий рассчитан на учебный год. При этом первые четыре занятия лучше провести подряд с небольшими интервалами, чтобы сохранить необходимый уровень вовлеченности в проблему. Следующие занятия органично впишутся в учебно-воспитательный процесс как программа развития способностей и личностного роста подростков.

Перед запуском программы можно провести анкетирование ребят на предмет отношения к наркомании, а также особенностей самовосприятия. Вариант такой анкеты представлен в Приложении 1.

Занятие 1. Знакомство. Представление Программы.

Цель: Установление контакта с подростками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы Программы.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Представление ведущего – о себе и о программе.	Создать атмосферу безопасности и дружелюбия, продемонстрировать открытый стиль общения		Неплохо ведущему сказать о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе
Разминка	«ПОИСК ОБЩЕГО» «ВАСЯ-ВАСЯ»	Знакомство и сплочение группы		Ведущий тоже участвует
Работа по теме	«ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ» Дискуссия «ПРАВИЛА ГРУППЫ»	Осознание необходимости принять правила взаимодействия в группе, демонстрация демократического и безопасного стиля общения	Карточки (Приложение 2) Ватман, маркеры	*** В группе младших подростков возможно лучше будет ведущему самому предложить Правила группы. Затем их можно обыграть. «ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ СОБРАНИЕ»
Разминка	«ДРАКОН» «ТЕЛЕСАЙП»	Разрядка Опыт совместного активного отдыха		
Работа по теме	Общий рисунок «Я-ТЫ-МЫ»	Опыт совместной деятельности Материал для анализа группы	Ватман, фломастеры (карандаши, краски)	Все должны принять участие
Завершение	Обмен впечатлениями	Овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора от чувств		Желательно, чтобы ведущий начал сам и показал, как говорить о чувствах

«ПОИСК ОБЩЕГО». Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д.

«ВАСЯ-ВАСЯ». Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям. Во время первого хлопка называют свое имя, во время второго – имя другого человека, на которого смотрит, не сбиваясь с ритма.

«ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ...». На отдельных карточках описывают различные проблемные ситуации (это могут быть сложные ситуации, связанные с общением в группе). Участники вытягивают карточки как жребий и говорят в круг – что они чувствуют и что делают в такой ситуации.

«ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ СОБРАНИЕ». Участники делятся на «палаты» (каждая группа придумывает себе имя). «Палаты» в порядке жребия получают «закон» (из списка правил группы) и задание выступить с ним на собрании. В выступлении «палата» должна объяснить присутствующим смысл закона, преимущества, которые он дает группе. Другие палаты могут выступить оппонентами, то есть сформулировать недостатки законопроекта и предложить изменения. Можно ввести фигуру секретаря, его задача – контролировать очередность и регламент выступлений, а также следить за выполнением правил группы.

«ДРАКОН». Все участники встают в цепочку. Первый – «голова дракона», последний – «хвост». Голова должна поймать хвост. Голова после этого становится хвостом, а головой – участник, следующий в цепочке за головой.

«ТЕЛЕСАЙП». Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметными пожатиями рук. Задача ведущего, стоящего в центре – заметить пожатия рук. Тот, кого заметили, становится ведущим.

Рисунок «Я-ТЫ-МЫ». Большой лист бумаги делится на несколько секторов. Каждый участник выбирает себе сектор, не имеющий общих границ с другими и рисует там свой рисунок. В соседних секторах рисунок делается вместе с соседом. Центральное пространство листа оформляется всеми участниками.

Занятие 2.

15

Что такое «Я»? Где мои границы? Опасность и запрет.

Цель: Фокусировка внимания на собственной личности. Осознание своих границ (ограничение меня и защита меня). Осознание своего отношения к запретам.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	<ul style="list-style-type: none"> Обмен чувствами 10 определений «КТО Я» (или «Я-ИГРА») 	Вхождение в атмосферу группы, фокусировка внимания на собственной личности	Бумага, ручки (карточки «Я-ИГРЫ» (Приложение 3), кубик, фишки для участников)	Можно задать тему для начального обмена чувствами. Например, «как я себя чувствовал сегодня утром».
Разминка	«АТОМЫ-МОЛЕКУЛЫ»	Разрядка, сплочение, концентрация внимания		
Работа по теме	<ul style="list-style-type: none"> «СТОП-ГРАНИЦА» Дискуссия «ЗАЧЕМ НУЖНЫ ГРАНИЦЫ» «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК» Скульптура «МОЙ ДОМ В НАШЕЙ ДЕРЕВНЕ» 	Внимательное отношение к границам, ощущение своих физических границ.		Ведущий должен знать правила ведения дискуссии (каждое мнение ценно) *** В группе младших подростков вместо дискуссии можно предложить интерпретацию упражнения ведущим
Разминка	«ЖМУРКИ»	Разрядка	Шарф	
Работа по теме	Дискуссия «ЗАПРЕТЬ» «ТАБУ», обсуждение (можно в тройках)	Осознание своей позиции по отношению к запретам		
Завершение	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

«Я-ИГРА». Карточки с описаниями ситуаций раскладываются на ковре «рубашками» вверх так, чтобы составила дорожка, по которой могут «ходить» фишки. Участники по очереди бросают кубик и переставляют свою фишку на выпавшее количество «шагов», открывают соответствующую карточку и выражают свое мнение о ситуации, которая там описана.

«АТОМЫ-МОЛЕКУЛЫ». Вся группа хаотично и быстро движется по комнате. По сигналу ведущего они должны составить пары – атомы превратиться в молекулы. Затем они снова движутся хаотично, уже в парах. По сигналу ведущего образуются тройки. Вариант: после каждого соединения группа снова распадается на «атомы», то есть движутся только одиночки.

«СТОП-ГРАНИЦА». Участники по очереди подходят друг к другу, можно разными способами. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК». Участники стоят. Каждому предлагается почувствовать, какое пространство ему нужно, если он: воздушный шарик, костер, метатель диска перед броском, балерина, костер, муравей, снежный барс, таракан, опасный вирус, орел и т.д. Участник должен изобразить предлагаемое существо или вещь и обозначить вокруг себя необходимое ему пространство – руками, дистанцией по отношению к другим ребятам.

«МОЙ ДОМ В НАШЕЙ ДЕРЕВНЕ». Групповая скульптура. Условно ограничивается некое пространство в комнате. Участники по очереди входят в это пространство – останавливаются в определенном месте (на определенном расстоянии от других участников) и занимают определенную позу – так чтобы чувствовать себя максимально комфортно.

«ЖМУРКИ». Ведущий с завязанными глазами должен поймать кого-нибудь из участников. Пойманный становится ведущим.

«ТАБУ». Ведущий ставит в центре небольшую коробку, в которой что-то лежит. «Там лежит то, чего нельзя». Каждому предлагается проявить себя в отношении предмета. Участники могут вставать, оставаться на месте, выражать отношение мимикой или жестами, подходить к коробке, брать в руки, заглядывать – каждый как считает нужным. Если кто-то ничего не предпримет – это тоже будет его способом реагирования на ситуацию.

Занятие 3. Наркомания: знание и отношение.

Цель: Информирование об опасности наркотиков, о мотивах употребления наркотиков. Осознание мифов относительно наркомании, формирование личного отношения к наркомании.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен опытом «ЧТО МНЕ УГРОЖАЛО в последнее время»	Вхождение в атмосферу группы, вхождение в тему.		Ведущему имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером.
Разминка	«ДА-НЕТ»	Разминка, сплочение, актуализация личного опыта		
Работа по теме	«КАРТОЧКИ-ПРОВОКАЦИИ» Дискуссия «ЗАЧЕМ людям наркотики» Лекция «Что такое наркотики»	Актуализация мифов вокруг наркомании, вербализация собственного отношения к наркомании, информирование о факторах наркотизации и механизме формирования зависимости	Карточки (Приложение 4) Ватман, маркеры для плаката (Приложение 5)	Очень важно, чтобы лекция о наркотиках имела вид ответа на вопросы, которые реально могут возникнуть у ребят. Только в этом случае удастся сохранить необходимый уровень заинтересованности, и лекция будет эффективна. «КАРТОЧКИ ПРОВОКАЦИИ» и дискуссия могут быть использованы в группе старших школьников в качестве стимула разговора о наркотиках.
Разминка	«САЛКИ-ОБНИМАЛКИ»	Разминка, сплочение, опыт взаимопомощи		
Работа по теме	«ЛИЧНОСТЬ НАРКОМАНА», обсуждение «НЕОКОНЧЕННЫЙ РАССКАЗ»	Осознание своей незащищенности от наркомании, опыт переживания ситуации угрозы – осознание своей роли и ответственности	Бланки с качествами (Приложение 6)	
Завершение	Обмен впечатлениями Д/з: рассказ «Когда в своей жизни я МОГ БЫ СКЛОНИТЬСЯ к употреблению наркотика»	Навык разговора о чувствах, личное осознание полученной информации		

«ДА-НЕТ». Ведущий произносит утверждение (например, «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и, если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны – вниз. Желательна тенденция к более серьезным утверждениям («Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения могут произноситься по очереди по кругу всеми участниками.

«САЛКИ-ОБНИМАЛКИ». Ведущий может залапать того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, сбить можно того, кто присоединился последним. Количество игроков должно быть четным.

«ЛИЧНОСТЬ НАРКОМАНА». Каждому участнику предлагается список личностных качеств. Задание 1: отметить качества, отличающие наркомана. Задание второе: отметить качества, характеризующие тебя. Задание 3: отметить качества, которые помогают человеку справиться с жизненными трудностями.

«НЕОКОНЧЕННЫЙ РАССКАЗ». Группе предлагается начало истории (например, история о том, как подростку предлагали попробовать наркотик). Затем каждый предлагает свой вариант окончания.

Занятие 4.

Наркомания и Я: выбор и ответственность.

Цель: Осознание своей уязвимости перед наркоманией. Осознание последствий употребления наркотиков. Актуализация опыта личной ответственности. Осознание своего выбора относительно употребления наркотиков

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами «МЕШОК НАРКОМАНА»	Вхождение в атмосферу группы, настрой на работу по теме		
Разминка	«ПОРΟΣЯТА И КОТЯТА»	Разрядка, опыт «призыва и нахождения своих»		
Работа по теме	<ul style="list-style-type: none"> • Дискуссия «СВОБОДА. ВЫБОР. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ» • «ДОГОВОР С НАРКОМАНИЕЙ» • «СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ» 	Осознание своего отношения к свободе и ответственности. Осознание условий выбора, принятия решения. Актуализация опыта ответственности.	«форма» договора (Приложение 7)	Можно попросить ребят поделиться результатами Д/з с прошлого занятия. *** В группе младших подростков взрослый активно ведет дискуссию (обращает внимание говорящих на существенные моменты, помогает обобщить сказанное, сделать вывод и т.д.)
Разминка	«ПОДЖИГАТЕЛЬ»	Разрядка, сплочение		
Работа по теме	Коллективное сочинение сказки «О ГЕРОЕ И КОВАРНОМ ТОРГОВЦЕ», коллективная постановка	Психодраматическое переживание обсуждаемых смыслов и событий		Вариант: самостоятельное сочинение сказки, мифа («Победа над драконом»), письма... *** В группе младших подростков ведущий может предложить готовую сказку.
Завершение	«ПОДАРОК НАРКОМАНУ» – собираем «белый мешок» Обмен впечатлениями	Опыт совместного переживания, осознание своего резерва, его опредмечивание		В качестве материала можно использовать набор игрушек и других предметов, можно заявлять подарки фантазийно

«МЕШОК НАКОМАНА». Ведущий проносит по кругу черный заполненный чем-то мешок. «Это мешок наркомана, там находятся вещи, которые что-то значат для него». Каждый участник берет из мешка 1 предмет и рассказывает его историю – как он появился в жизни наркомана, что он значил для него, что он значит сейчас и т.д.

«ПОРΟΣЯТА И КОТЯТА». Все участники делятся на «поросят», «котят» и «утят» как на «первый-второй-третий». Все закрывают глаза и издавая соответствующие звуки должны найти своих собратьев.

«СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ». Участники делятся на пары «слепой и поводырь». «Поводырь», поддерживая телесный контакт со «слепым», знакомит его с окружающим миром, помогает преодолевать препятствия. Лучше если игра будет полностью невербальной.

«ПОДЖИГАТЕЛЬ». Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека в плотный клубок. Один из участников – «поджигатель» – предлагает участникам «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются, и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается, затем соглашаются, и когда поджигателя. Когда поймают – издают громкий вопль.

Занятие 5. Осознание внутренних состояний.

Цель: Приобретение опыта узнавания и вербализации собственных эмоциональных состояний.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами	Вхождение в атмосферу группы, создание специфического настроения		
Разминка	«МЯЧИК-АССОЦИАЦИИ»	Навык спонтанного реагирования	мяч	
Работа по теме	Дискуссия «Какие бывают чувства? Как к ним относиться?» «ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ» («ЗООПАРК») «ЗАКРАШИВАНИЕ КОНТУРОВ ЧЕЛОВЕКА»	Расширение лексикона чувств, опыт выражения различных эмоциональных состояний, проживания – контакт с телом.	Ватман, маркеры Бумага, карандаши	Чтобы побудить участников к обсуждению своих чувств, можно использовать игру «ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ...» (Приложение 2)
Разминка	«КУЗНЕЧИК»	Разрядка		
Работа по теме	«УВИДЕЛ-ПОЧУВСТВОВАЛ-ПОДУМАЛ-СДЕЛАЛ-ПОЧУВСТВОВАЛ»	Осознание связи между переживанием и поведением. Опыт рефлексии своего поведения		Можно поработать с обратными цепочками – анализ причин поведения
Завершение	«ГАЛЕРЕЯ» Обмен чувствами	Опыт выражения своего внутреннего состояния, внимание к состоянию другого человека, Опыт обратной связи (понимания или непонимания)	Бумага, карандаши	

«МЯЧИК-АССОЦИАЦИИ». Участники сидят в кругу. Один из них говорит слово и бросает мяч любому человеку из круга. Поймавший мяч говорит свою ассоциацию на это слово и тоже бросает мяч. Можно предварительно задать тему для ассоциаций.

«ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ». Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь произвольно находят партнеров, выражающих аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют насколько однородные группы образовались.

«ЗООПАРК». По предложению ведущего все изображают каких либо животных (движения и звуки). Можно использовать жребий. Можно предложить участникам представлять по очереди, а зрителям угадывать, какое животное изображается. Можно тянуть двойной жребий – название животного и эмоциональное состояние.

«ЗАКРАШИВАНИЕ КОНТУРОВ ЧЕЛОВЕКА». Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается вспомнить когда испытывалось то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время и затем изобразить на контуре человека это чувство (желательно используя разные цвета).

«КУЗНЕЧИК». Участники садятся в круг на колени. У всех в руках по однотипному предмету. Все поют песню «В траве сидел кузнечик» и на каждый такт передают свой предмет соседу справа. Во время припева предмет не передается, а в такт мелодии передвигается с места на места перед участником.

«ГАЛЕРЕЯ». Каждый участник на отдельном листе бумаги рисует картину «Что со мной сейчас происходит». Затем все рисунки смешиваются и в случайном порядке вывешиваются на стене (раскладываются на ковре) так, чтобы все могли их рассмотреть. Каждый участник выбирает из всей галереи одну картину и представляет ее другим зрителям – что на ней (по его мнению) изображено, что хотел сказать автор, какие чувства вызывает эта картина в нем самом.

**Занятие 6.
Как мы общаемся.**

Цель: Осознание себя в ситуации общения – своих способностей, проблем. Решение некоторых проблем в общении.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами. «ИМЕНА С ИНТОНАЦИЕЙ» Теоретическое вступление «ЧТО ТАКОЕ ОБЩЕНИЕ»	Вхождение в атмосферу группы. Осознание значения общения для человека. Информирование о различных аспектах общения (ценности общения, личная мотивация, способы общения и др.), разновидностях стилей общения.		Теоретическая информация должна быть понятна подростку, связана с его опытом
Разминка	• «НЕВЕРБАЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО» (СООБЩЕНИЕ, ВЫРАЖЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ) • «АРТИСТИЗМ»	Активация невербального общения.		
Работа по теме	«КОНТРАБАНДИСТЫ»	Концентрация внимания на невербальных проявлениях в общении		
Разминка	«ПЕРЕМАНИВАНИЕ»	Разрядка, опыт налаживания контакта		
Работа по теме	«СТРАТЕГИИ ОБЩЕНИЯ» («КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ»)	Проба различных стилей общения	Карточки с описанием «роли»	Ситуация «общения» должна быть знакома подростку. Это может быть совещание по поводу организации пикника, выбора подарка общему знакомому и др.
Завершение	Обмен чувствами.	Опыт вербализации затруднений		Можно предложить обсудить, что было сложно в проделанных упражнениях.

- «ИМЕНА С ИНТОНАЦИЕЙ». Один из участников называет имена присутствующих, можно по порядку, можно по выбору, с той интонацией, которая выражала бы его отношение к конкретному человеку.
- «НЕВЕРБАЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО». Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом. Варианты: руками с закрытыми глазами, спинами, глазами и т.д.
- «НЕВЕРБАЛЬНОЕ СООБЩЕНИЕ, ВЫРАЖЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ». Участники образуют два круга – внешний и внутренний – лицом друг к другу. Им предлагается невербально (глазами, позой, руками и др.) сообщить заданную информацию, выразить заданное от ношение.
- «АРТИСТИЗМ». Группа делится на две команды. В каждой команде вбирается водящий. Команда придумывает слово, обозначающее предмет или понятие. Оно по секрету сообщается водящему команды соперницы. Водящий с помощью мимики и жестов должен передать это слово своей команде (невербально, не произнося ни звука). Команда имеет право задавать вопросы, стимулируя водящего на «обратную связь» (невербальную).
- «КОНТРАБАНДИСТЫ». Участники садятся в круг с закрытыми глазами. Ведущий каким-то образом отмечает нескольких ребят так, чтобы другие этого не заметили (касается рукой). Затем все открывают глаза, и группе дается задание вычислить «контрабандистов» в своих рядах. Идеальные условия игры: четкая аргументация своего мнения, возможность сказать слово в защиту, принятие решения путем голосования.
- «ПЕРЕМАНИВАНИЕ». Половина группы сидит на стульях лицом в круг, 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 этого не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего.
- «СТРАТЕГИИ ОБЩЕНИЯ». Участники игры получают карточки с описанием «роли» – как он должен себя вести в разговоре, чего добиваться и т.д. Затем моделируется ситуация активного общения, связанная с решением какого-нибудь вопроса.
- «КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ». «Представьте, что корабль, на котором вы плыли, потерпел кораблекрушение и вы оказались на необитаемом острове в полном одиночестве». Затем участникам предлагается список вещей, которые могут быть полезны в таком положении. Задача группы – проранжировать предметы из списка по степени их важности. Сначала это задание выполняет каждый индивидуально, затем в малых группах, потом группа пытается прийти к единому мнению.

Занятие 7. Общение с противоположным полом.

Цель: Осознание сути конфликта между женщинами и мужчинами. Работа с установками по отношению к партнеру и собственной неуверенностью.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами по поводу прошедших занятий	Вхождение в атмосферу группы		
Разминка	«САЛКИ ПО ТРОЕ»	Раскрепощение, активное взаимодействие		
Работа по теме	«ДВА ЛАГЕРЯ»	Осознание собственных установок и ожиданий. Актуализация конфликта в группе между мальчиками и девочками. Попытка понять друг друга		Можно предложить участникам «КАРТОЧКИ-ПРОВОКАЦИИ» – какими должны быть отношения между мужчиной и женщиной.
Разминка	«СОБАКА» «ХА-ХА»	Разрядка, сплочение		
Работа по теме	«ПОВОДЫРИ ЗНАКОМЯТ СЛЕПЦОВ» в смешанных парах	Уменьшение дистанции между девочками и мальчиками. Опыт доверия и ответственности		
Завершение	«ВОПРОСЫ НА БУМАЖКАХ» Обмен чувствами	Выход на откровенный разговор.	музыка	

«САЛКИ ПО ТРОЕ». Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен осалить одного из тройки, а двое других должны его защитить. Ведущему нельзя протягивать руку через центр. Количество игроков кратно 4.

«ДВА ЛАГЕРЯ». Группа делится на два «лагеря» – девочки и мальчики. Каждый лагерь составляет портрет своего «противника» – «Портрет девочки» или «Портрет мальчика» – (качества личности, особенности поведения) – участники сочиняют его сами, либо отвечают на вопросы предлагаемой анкеты. Затем на другом листе каждый лагерь составляет портрет себя, каким он, по их мнению, видится противнику. Презентация, обсуждение.

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

«ХА-ХА». Из группы вызывается несколько добровольцев (около 10). Они становятся в линейку. Первый говорит «Ха». Второй «Ха, ха» и так далее по возрастающей. Игра заканчивается естественно.

«ПОВОДЫРИ ЗНАКОМЯТ СЛЕПЦОВ». Аналог «СЛЕПЕЦ И ПОВОДЫРЬ». Специальная инструкция – поводыри должны познакомить слепцов с возможно большим количеством людей.

«ВОПРОСЫ НА БУМАЖКАХ». Каждый пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант – на который сам бы хотел бы ответить). Бумажки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

Занятие 8.

21

Групповое давление. Защита себя.

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

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами. «ИМЕНА-АССОЦИАЦИИ»	Вхождение в атмосферу группы		
Разминка	«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»	Разрядка		
Работа по теме	<ul style="list-style-type: none"> • «СТОП-ГРАНИЦА» • «КЛУБОК» что со мной происходит, когда на меня давят. • «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОППОНЕНТ» 	<p>Актуализация и осознание собственного опыта группового давления.</p> <p>Формирование навыков корректного выражения несогласия, умения найти аргументы, какими бы абсурдными они не были.</p>	клубок	
Разминка	«БУРУНДУКИ»	Разрядка (усилие по преодолению)		
Работа по теме	<ul style="list-style-type: none"> • Ролевая игра «Я ГОВОРЮ – НЕТ!» • «ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ» («ВЫЙТИ ИЗ КРУГА») • Обсуждение 	<p>Анализ эффективности различных приемов противостояния групповому давлению.</p> <p>Формирование навыков противостояния групповому давлению.</p>		Отметить важность умения сохранять хорошие отношения, говоря «НЕТ!»
Завершение	Медитация «ДЕРЕВО» (Приложение 8) Д/з: «АЛЬТЕРНАТИВНАЯ РЕКЛАМА»	Обращение к внутреннему резерву. Использование юмора как защиты от манипуляции	музыка	

«ИМЕНА-АССОЦИАЦИИ». Участники по кругу называют свое имя и слово на первую букву своего имени.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ». Участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Вокруг круга бегают ведущий и беглец. Беглец может стать впереди любой пары, тогда тот, кто стоит сзади, становится беглецом, если ведущий салит беглеца, они меняются ролями.

«КЛУБОК». Каждый из участников, держа в руках клубок, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать.

«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОППОНЕНТ». В ходе чередующихся высказываний двух собеседников надо в вежливой форме не согласиться с предыдущими высказываниями партнера. Смысл высказываний роли не играет. Можно делать упражнение в парах, можно одну пару вызвать в центр круга, остальные – наблюдают и анализируют.

«БУРУНДУКИ». Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

«Я ГОВОРЮ – НЕТ!». Ролевая игра. Моделирование ситуации «друзья предлагают попробовать наркотики».

«ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ». Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть – «коза», треть – «козленок». 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 пустили волка, то он забирает 1-2 козлят, если козу не пустили – 1-2 козленка умирают от голода.

«ВЫЙТИ ИЗ КРУГА». Задача одного из участников состоит в том, чтобы любыми способами выйти из круга, задача группы – не дать ему это сделать. Применимы любые методы от физических до убеждения.

«АЛЬТЕРНАТИВНАЯ РЕКЛАМА». Участникам предлагается продумать альтернативные рекламные слоганы сигаретам, спиртным напиткам и т.д.

Занятие 9. Мне плохо. Саморегуляция.

Цель: Формирование навыков контроля над своими эмоциональными состояниями.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Мяч-ассоциации «ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ» («горе», «скука», «обида»)	Начало взаимодействия. Вхождение в тему.	Мяч	
Разминка	«ПОХОДКИ» («ЗООПАРК»)	Разрядка напряжения Актуализация эмоциональных переживаний.	Бумажки для жребия	
Работа по теме	Беседа о способах саморегуляции	Введение понятия «саморегуляция». Актуализация опыта саморегуляции, знакомство с опытом других.		Можно стимулировать участников с помощью карточек по типу «Я- ИГРЫ»
Разминка	«НАСОС И МЯЧ» «СЛОМАННАЯ КУКЛА»	Разрядка. Телесное переживание изменения состояния.		Здесь можно использовать различные упражнения, имеющие в основе смену состояний напряжения и расслабления.
Работа по теме	«СЛЫШУ ПАУЗЫ» «Я и ТЫ»	Опыт контакта со своими внутренними ощущениями		Ведущий акцентирует внимание ребят на телесных проявлениях их состояния.
Завершение	Медитация «МЕСТО ДЛЯ ОТСТУПЛЕНИЯ» (Приложение 9) Рисунок	Упражнение навыка расслабления тела Творческое выражение внутреннего состояния	Музыка, желательно, чтобы у ребят была возможность лечь Бумага, карандаши	

- «ПОХОДКИ». Каждый участник должен пройти определенный промежуток пространства своим уникальным способом.
- «ЗООПАРК». Каждый участник в порядке жребия должен изобразить определенное животное в определенном эмоциональном состоянии (которое тоже определяется жребием).
- «НАСОС и МЯЧ». Один из участников становится насосом, другие - мячами. Сначала «мячи» стоят, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда «насос» начинает надуть «мячи», сопровождая свои действия звуком, дети начинают распрямляться, надувают щеки и поднимают руки. Мячи надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей. Дети издают с силой звук «Ш-ш-ш-ш», возвращаясь в исходное положение.
- «СЛОМАННАЯ КУКЛА». Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки - медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и укрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все - куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!
- «СЛЫШУ ПАУЗЫ». Все участники, сидя в кругу, закрывают глаза. Ведущий предлагает им сосредоточить свое внимание на звуках (комнаты, здания, улицы). Затем они концентрируются на промежутках полной тишины между звуками. Затем снова на звуках и т.д.
- «Я и ТЫ». Участник, держа в руках мяч, в словах выражает свое внутреннее состояние - говорит о том, что он чувствует в данный момент. Затем он обращается к кому-нибудь из круга - говорит о том, как он его видит: что, по его мнению, выражает его взгляд, выражение лица, поза. После этого мяч передается этому человеку. Тот проделывает то же самое. Желательно, чтобы все ребята приняли участие в упражнении.

Занятие 10.

Мне плохо. Навыки решения проблем.

23

Цель: Формирование навыков решения проблем

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами.	Вхождение в атмосферу группы.		
Разминка	«РАЗГОНЯЕМ ПАРОВОЗ»	Разрядка, сплочение		
Работа по теме	• Дискуссия «КАК Я РЕШАЮ ПРОБЛЕМЫ» – разработка общей стратегии	Актуализация собственного опыта решения проблем, разделение трудностей с группой	Ватман, маркеры	
Разминка	«ПТИЦЫ, БЛОХИ, ПАУКИ»	Разрядка, концентрация внимания		
Работа по теме	Решаем проблемы – в тройках. Обсуждение.	Практическое усвоение Алгоритма. Опыт успешного разрешения проблемы. Осознание возможных трудностей		Должен быть вовлечен каждый участник.
Завершение	Анализ полученного опыта. «ОБЪЯВЛЕНИЕ: «Я УМЕЮ» Д/з: «НЕСКОЛЬКО СЛОВ О НАСТОЯЩЕМ ДРУГЕ»	Вербализация вновьприобретенного навыка Переход к теме следующего занятия – актуализация темы помощи и участия	Небольшие листочки бумаги, «почтовый ящик»	

«РАЗГОНЯЕМ ПАРОВОЗ». По кругу по два хлопка в ладоши. Задача – постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем обратный процесс.

«ПТИЦЫ, БЛОХИ, ПАУКИ». Группа делится на две команды. Каждая команда втайне решает кем она будет – «птицами», «блохами» или «пауками». 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.

Занятие 11. Просьба о помощи. Оказание помощи.

Цель: Осознание важности возможности получить помощь. Формирование мотивации и навыков активного участия в проблемах другого человека. Осознание границ своих возможностей.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	<ul style="list-style-type: none"> Обмен чувствами и мнениями относительно дружбы и друзей «АССОЦИАЦИИ» на слово «помощь» «СВЕЧА» 	Вхождение в атмосферу группы. Создание специфического настроения на работу.	мяч	
Разминка	«ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ» «ВИДЕНИЕ ДРУГИХ»	Опыт доверия и ответственности, фокусировка внимания на других людях		
Работа по теме	<ul style="list-style-type: none"> «ВСТРЕЧИ» (невербальный поиск и встреча помогающего и нуждающегося в помощи) Обсуждение 	Осознание собственных переживаний в ситуации поиска и оказания помощи. Информирование относительно сложностей установления контакта.	Небольшие листочки для жребия	Ведущему стоит подробнее остановиться на влиянии фактора оценки на установление контакта. Можно обыграть эту тему в упражнении «ПОСТРОИТЬСЯ ПО...»
Разминка	«КОЙОТ и КРОЛИК»	Разрядка, концентрация внимания		
Работа по теме	<ul style="list-style-type: none"> «ЕСЛИ Я ТЕБЯ ПРАВИЛЬНО ПОНЯЛ...» «ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ» 	Формирование навыков эмпатии: внимание к человеку, позитивное, безоценочное восприятие, навыки активного слушания.		
Завершение	Беседа «КАК МНОГО МЫ МОЖЕМ?» Медитация «Я КАК ОБЛАКО» (Приложение 10).	Осознание границ своих возможностей в помощи. Формирование внутреннего резерва («лекарь»)	музыка	Здесь имеет смысл рассказать об альтернативных возможностях помощи – куда можно обратиться?

- «СВЕЧА». Группа становится в тесный круг плечом к плечу. Один участник в центре – закрывает глаза, расслабляется. Задача круга – обеспечить безопасность и поддержку человеку внутри, он может перемещаться «по рукам», но упасть не может.
- «ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ». Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции спиной. Задача группы – его не уронить.
- «ВИДЕНИЕ ДРУГИХ». Один из участников садится спиной к аудитории. Он должен подробно описать кого-нибудь из присутствующих – костюм, причёску, обувь и т.д. Вариант: называется один из участников, группа должна восстановить его поведение, настроение, высказывания с самого начала занятия до данного момента.
- «ВСТРЕЧИ». Аналог других игр на развитие невербальных навыков установления контакта. Здесь акцент делается на такой характеристике партнеров как способность к эмпатии.
- «ПОСТРОИТЬСЯ ПО...». Участники строятся в шеренгу по любому признаку – рост, вес, ширина ладони, веселость, открытость, активность и др. Вариант – один из участников строит других по какому либо признаку. Признак может быть оглашен автором или, он может быть отгадан.
- «КОЙОТ И КРОЛИК». Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один – «кролик», другой – «койот». Задача «койота» – поймать «кролика» «Кролик» может прыгать из рук в руки, а «койот» – только передаваться из рук в руки сидящих рядом. Если два мяча оказались в одной руке – «койот» поймал «кролика».
- «ЕСЛИ Я ТЕБЯ ПРАВИЛЬНО ПОНЯЛ...». Участники делятся на пары («на первый-второй») Первый примерно минуту рассказывает второму о каком-либо событии. Второй внимательно слушает, не задавая вопросов и не переспрашивая, затем «возвращает» рассказ, начиная со слов «Если я тебя правильно понял...». Первый участник, выслушав, отвечает «Да» или «Да, но...» и поправляет второго. Потом собеседники меняются местами.
- «ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ». Группа делится на две команды. Одна команда называет какое-либо негативное качество личности, событие, явление, другая должна найти в нем позитивную сторону и коротко сформулировать.

Занятие 12.

Я и наркомания: Мои альтернативы.

Цель: Фокусировка внимания на собственных резервах. Анализ приобретенного опыта.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Обмен чувствами по поводу завершения работы	Вхождение в атмосферу группы, настрой на завершение.		
Разминка	«УЖАСНО-ПРЕКРАСНЫЙ РИСУНОК». Обсуждение	Снижение напряжения, негативных эмоций. Осознание процессов ухудшения-улучшения, своей роли в этих процессах		
Работа по теме	«ЦЕННОСТИ» «ЖИЗНЕННЫЕ ПЛАНЫ на 5 лет... на 1 год... на неделю...»	Проекция на будущее. Опыт активного изменения.	Музыка Бумага, ручки	Можно предложить расположиться на ковре, ближе «к корням», друг к другу.
Разминка	ЛЮБИМАЯ ИГРА	Разрядка		
Работа по теме	«ЛАДОШКА»	Опыт положительной обратной связи, создание резерва («чемодан в дорогу»)		
Завершение	«ВЫХОД ИЗ КРУГА»	Ритуал прощания, выход из пространства группы		Четкость ритуала – ведущий участвует обязательно

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

«ЦЕННОСТИ». Участникам раздаются по 6 листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить бумажку и осознать как им теперь без этого живется. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так 6 раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть остался ли прежний порядок ранжирования. Обсуждение.

«ЛЮБИМАЯ ИГРА». Ребята сами предлагают игру.

«ЛАДОШКА». Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце – что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони) что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

«ВЫХОД ИЗ КРУГА». Делается акцент на границах круга, его пространство четко обозначается стульями. Группа собирается в центре круга. Затем участники по одному «прощаются» с этим местом – каждый говорит то, что считает нужным (неплохо ведущему своим примером задать серьезный тон событию) – и выходит за границу круга.

4.2. Описание занятий для младших школьников.

Занятие 1.

Знакомство. Представление Программы.

Цель: Установление контакта с детьми. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы Программы.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Ведущий представляет себя и Программу	Создать атмосферу безопасности и дружелюбия, продемонстрировать открытый стиль общения		Ведущий говорит о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе
Разминка	«РАНЖИРОВАНИЕ» «ВОЛНА» «МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ ТЕ, КТО...»	Знакомство и сплочение группы		Обязательное участие ведущего
Работа по теме	Дискуссия «ПРАВИЛА ГРУППЫ»	Осознание необходимости принять правила взаимодействия в группе, демонстрация демократического и безопасного стиля общения	Карточки (Приложение 2) Ватман, маркеры	Ведущий может сам предложить правила (Приложение 3)
Разминка	«ПОШЛИ ПИСЬМО ДРУГУ»	Разрядка Опыт совместного активного отдыха		
Работа по теме	Общий рисунок «Я-ТЫ-МЫ»	Опыт совместной деятельности Материал для анализа группы	Ватман, фломастеры (карандаши, краски)	Все должны принять участие
Завершение	Обмен впечатлениями	Овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора от чувств		Желательно, чтобы ведущий начал сам и показал, как говорить о чувствах

«РАНЖИРОВАНИЕ». На полу чертятся две линии. Вся группа детей становится за одной из линий. Ведущий задает любые простые вопросы из повседневной жизни на которые можно ответить «ДА» или «НЕТ». Каждый раз, когда ребенок дает положительный ответ, он переходит через линии и встает за другой чертой лицом к оставшимся. Вопросы могут быть юмористического плана.

«ВОЛНА». Дети встают в круг взявшись за руки. Сначала ведущий, а затем и кто-то из детей, запускают волну поднимая сцепленную с соседом руку вверх. Можно варьировать скорость и направление движения волны и следить за тем, чтобы руки не расцеплялись.

«МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ ТЕ, КТО...». Дети сидят на стульях по кругу. Ведущий стоит в центре. По своему желанию он выбирает какой-либо признак, имеющийся у некоторого числа участников (Пр.: светлые волосы, черные ботинки) и продолжает фразу называя этот признак. Те, кто обладает таким признаком встают и меняются местами друг с другом. Задача ведущего – занять освободившееся место. Тот, кому не хватило места становится ведущим и придумывает новый признак.

«ПОШЛИ ПИСЬМО ДРУГУ». Играющие дети стоят в кругу, крепко держась за руки. Ведущий - почтальон - в центре круга. Он говорит: «Я посылаю письмо от Сережи к Лене». Сережа начинает передавать «письмо». Он пожимает руку своему соседу справа или слева, тот пожимает руку следующему и так дальше по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены. Цель почтальона «перехватить» письмо: т.е. увидеть, у кого из детей оно сейчас находится. Ребенок водит до тех пор, пока «письмо» не будет «перехвачено». Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.

Рисунок «Я-ТЫ-МЫ». Большой лист бумаги делится на несколько секторов. Каждый участник выбирает себе сектор, не имеющий общих границ с другими и рисует там свой рисунок. В соседних секторах рисунок делается вместе с соседом. Центральное пространство листа оформляется всеми участниками.

Занятие 2. Информационное занятие

Цель: Информировать детей об опасности употребления различных веществ без разрешения взрослого.

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Создать атмосферу <i>Р/</i> доверия и взаимопонимания, установить эмоциональный контакт с детьми.		
Разминка	«МЯЧИК» «АССОЦИАЦИИ»	Создать рабочую атмосферу, наладить эмоциональный контакт с детьми.	Небольшой резиновый мячик (или любой другой небольшой предмет, который можно передавать по кругу)	
Работа по теме	«КАЖУЩЕЕСЯ ПОДОБИЕ»	Показать сходство опасных и безопасных веществ. Объяснить ребенку, что нельзя ничего брать в рот без разрешения взрослого.	Набор из лекарств, конфет, витаминов	
Работа по теме	Лекция «ОРГАНИЗМ»	Рассказать, как действуют на организм различные препараты и вещества и показать их опасность		Знакомство с реакциями организма на одурманивающие вещества: алкоголь, вдыхаемые вещества (никотин, наркотики), депрессанты, должно быть осторожным, отталкивать.
Завершение	Заключительная беседа	Ответить на вопросы, подвести итоги занятия, еще раз повторить об опасности употребления неизвестных веществ.		

«МЯЧИК». Участники сидят в круг. Ведущий говорит любую приветственную фразу и передает мяч в произвольном порядке другому участнику. Передавая мяч, каждый говорит что-либо приятное кому-нибудь из членов группы.

«АССОЦИАЦИИ». Работа происходит в кругу. Ведущий произносит на ухо рядом сидящему задуманное слово. Задача следующего участника - придумать ассоциацию к этому слову и передать ее следующему и так далее. Затем, когда пройден весь круг, все по очереди произносят свое слово.

«КАЖУЩЕЕСЯ ПОДОБИЕ». Занятие проводится в игровой форме (на пример, от имени куклы). Предлагается набор: различные виды таблеток, «M&M's», витаминки, конфетки. Детям демонстрируется схожесть опасных и безопасных веществ и объясняется, что некоторые яды и лекарства внешне похожи на сладости и поэтому нельзя брать в рот неопознанные вещества, предварительно не посоветовавшись со взрослым.

Лекция «ОРГАНИЗМ» Театрализованный рассказ о действии одурманивающих веществ на органы тела и их функции (образно: сердце - «кисос», легкие - «надувные меха», печень - удары молотка, разбивающего яды, почки - «подметающая метла»), краткосрочных и длительных последствиях наркозависимости человека для его семьи, детей.

Занятие 3
У меня есть чувства

Цель: помочь ребенку осознать различные способы адекватного проявления своих эмоций

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Рассказ о целях занятия	Создание доверительной обстановки и контакта с детьми		
Разминка	«КТО В ЧЕМ ОДЕТ»	Проявление интереса к каждому участнику занятия, тренировка памяти и внимания		Важно, чтобы выбранный ведущим, ребенок мог слышать то, как его описывают. Но нельзя выбирать тех детей, которые плохо принимаются коллективом. Следить, чтобы дети не нанесли друг другу травмы
	«ПУГАНИЦА»	Тренировка навыков общения и сотрудничества		
Работа по теме	«АЗБУКА НАСТРОЕНИЙ» ЭТЮДЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ (внимания, интереса, сосредоточенности; удивления; удовольствия, радости)	Сформировать у ребенка представление об эмоциях. Научить правильно определять и называть эмоции. Научить ребенка выражать свои эмоции. Снизить уровень импульсивных эмоциональных реакций ребенка.	Карточки «Азбука эмоций» (Приложение 11)	Содержание этюдов не читается детям, а предложенная в этюде ситуация эмоционально пересказывается. Ситуация – лишь заставка для создания множества вариантов на заданную тему, в которых будут учитываться эмоциональные особенности и проблемы каждого ребенка.
Разминка	«ЧУВСТВА И ЖИВОТНЫЕ»	Снять эмоциональное напряжение, расслабиться, возможность высказать свое мнение	Наборы карточек с названиями эмоций и животных	
Работа по теме	ЭТЮДЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ (страдания и печали; отвращения и презрения; гнева; вины)	Аналогично уже изложенному		Аналогично уже изложенному
Завершение	Обмен впечатлениями	Устранить непонятые детьми моменты, ответить на вопросы		

- «АЗБУКА НАСТРОЕНИЯ». Детям, сидящим за столами, раздается набор из 6 карточек, на каждой из которых изображен персонаж с различным эмоциональным состоянием. Детей просят по сигналу ведущего поднять карточку, на которой персонаж удивлен, обижен, радуется и т.д. Можно также попросить детей рассказать, почему они так считают.
- ЭТЮДЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ. (Содержание этюдов не читается детям, а предложенная в этюде ситуация эмоционально пересказывается. Ситуация – лишь «заставка» для создания множества вариантов на заданную тему, в которых будут учитываться эмоциональные особенности и проблемы каждого ребенка.)
- «ЧТО ТАМ ПРОИСХОДИТ». Дети стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась еще одна девочка (мальчик). «Что там происходит?» – подумала она, но ближе подойти не решилась.
Выразительные движения: голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.
Поза: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.
- «ЛЮБОПЫТНЫЙ». По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил, ему очень захотелось узнать что лежит в сумке. Мужчина шел большими шагами и не замечал мальчика. А мальчик прямо таки вился около прохожего: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой и, вытягивая шею, заглядывает в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, положил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки около будки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные теннисные ракетки. Мальчик разочарованно махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.
- «СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ». Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага.
Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки движется по воображаемой карте.
Мимика: слегка опущенные глаза, нижняя губа закусена.
- «РАЗДУМЬЕ». Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти?
Выразительные движения: ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

- «УДИВЛЕНИЕ». Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.
Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.
- «КРУГЛЫЕ ГЛАЗА». Однажды первоклассник увидел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок». Взрослый предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.
- «ЦВЕТОК». Теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляется теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем.
Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.
Мимика: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.
- «ВСТРЕЧА С ДРУГОМ». У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!
Выразительные движения: объятия, улыбки.
- «БИТВА». Ребенок изображает Ивана-царевича, который сражается с трехглавым Змеем Горынычем и побеждает его. Рад и горд своей победой Иван-царевич.
Выразительные движения: у исполнителя роли Змея Горыныча голова и кисти рук – это головы Змея. Они качаются и делают выпады в сторону Ивана-царевича, никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые). Иван-царевич с видимым усилием машет воображаемым мечом.
Поза и мимика победителя: плечи развернуты, ноги слегка расставлены, голова откинута, брови приподняты, губы тронуты улыбкой.
- «ДВА КЛОУНА». Два клоуна жонглируют воображаемыми цветными кольцами, не замечая друг друга. Вдруг они сталкиваются спинами и падают. Им так смешно, что они, сидя на полу, громко хохочут. Немного успокоившись, клоуны помогают друг другу встать, собирают кольца и снова весело жонглируют. Но теперь они бросают кольца друг другу.
Выразительные движения: голова откинута, рот широко раскрыт, губы растянуты улыбкой, брови приподняты, глаза слегка прищурены.
- «ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ». Мама послала сына в магазин: «Купи печенье и конфеты, - сказала она. - Мы поьем с тобой чаю и пойдем в зоопарк». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.
Выразительные движения: походка – быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки, улыбка.
- «СЕВЕРНЫЙ ПОЛЮС». У девочки Жени был волшебный цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик-семицветик, оторвала один лепесток, подбросила его вверх и сказала:
Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли -
Бьют по моему вельи!
Вели, чтобы я была на Северном полюсе!
И Женя тут же, как была в летнем платьице, с голыми, одна-одинешенька оказалась на Северном полюсе, а мороз там сто градусов!
Выразительные движения: колени сомкнуты так, что одно колено прикрывает другое, руки около рта, дышит на пальцы.
- «ОЙ-ОЙ, ЖИВОТ БОЛИТ!» Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но немые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:
Ой-ой, живот болит!
Ой-ой, меня тошнит!
Ой, мы яблок не хотим!
Мы хвораем, Том и Тим.
Выразительные движения: брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены, туловище согнуто, живот втянут, руки прижаты к животу.
- «Я ТАК УСТАЛ». Маленький гномик несет на спине большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит: «Я так устал, я очень устал...»
Выразительные движения: стоит, руки висят вдоль тела, плечи опущены.
- «ОСТРОВ ПЛАКС». Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.
Мимика: брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.
- «ЗОЛУШКА». Девочка изображает Золушку, которая пришла домой печальная: она потеряла туфельку.
Выразительные движения: поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.
- «СОЛЕННЫЙ ЧАЙ». Бабушка потеряла очки и поэтому не заметила, что насыпала в сахарницу вместо мелкую соль. Внук захотел пить. Он налил себе в чашку чай и, не глядя, положил в него две ложки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!
Выразительные движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен – ребенок выглядит так, будто он подавился.
- «ГРЯЗЬ». Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти дорогу, где шли ремонтные работы и было все раскопано. Недавно шел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.
Выразительные движения: походка должна производить впечатление, что ребенок идет по грязи, ступая на кончики пальцев, как бы нехотя, и делая вид, что он выбирает более чистое место.
- «ГАДКИЙ УТЕНОК». Дети вспоминают сказку Г.Х.Андерсена «Гадкий утенок», затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе. В нем птицы и человек демонстрируют презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.
«Все гнали гадкого утенка, даже братья и сестры. Сердито говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!». А мать прибавляла: «Глаза бы не смотрели на тебя!» Утки шипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногой». Утенок не выдержал враждебного и пренебрежительного отношения к себе. Он убежал через изгородь с птичьего двора.

Выразительные движения: отвращение - голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты, нос сморщен, уголки губ опущены или, наоборот, верхняя губа поднята вверх. Униженность - голова опущена вниз, плечи сведены вперед.

«КОРОЛЬ БОРОВИК». Взрослый читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту:

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе:
Короля покусали мухи.

«ГНЕВНАЯ ГИЕНА». Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилеет от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь подходит к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная Гиена,
Я гневная Гиена,
От гнева на моих губах
Всегда вскипает пена.

Выразительные движения: усиленная жестикуляция

Мимика: сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы

«ДВА СЕРДИТЫХ МАЛЬЧИКА». Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают губами, наступают друг на друга, вот-вот подерутся.

«ВАСЬКЕ СТЫДНО». Жила-была девочка Таня. Была у нее кукла Галя. Таня играла с куклой, кормила ее, укладывала спать. Однажды она положила куклу спать на кровать, забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол. Пришла Таня домой, увидела что кукла лежит на полу, подняла ее и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит, голову опустил, стыдно ему. (Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.)

«ЧУВСТВА И ЖИВОТНЫЕ». Детям в произвольном порядке раздается по одной карточке из двух наборов таким образом, что у каждого будет карточка с названием какого-либо животного и название эмоции. Задача игрока – пройти по комнате так, как ходит животное, переживающее это чувство. Другие игроки должны отгадать, что это за зверь и какую эмоцию он испытывает.

Занятие 4
«Победи свой страх»

Цель: Приобретение опыта поведения в сложных ситуациях и овладение методами саморегуляции

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Установить контакт с группой, информировать о цели занятия		
Работа по теме	«РАССКАЖИ СВОЙ СТРАХ» «НАРИСУЙ СВОЙ СТРАХ, ПОБЕДИ ЕГО»	Помочь ребенку вербализовать свой страх Выявить наиболее часто встречающиеся страхи. Трансформировать детские страхи с помощью техники рисования.	Листы писчей бумаги, цветные карандаши, ножницы, магнитофон и кассета с двумя музыкальными сюжетами.	Следите, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.
Разминка	«МЫШЬ И МЫШЕЛОВКА» «КАЧЕЛИ»	Накопление опыта и знаний о том, как действовать в критических ситуациях, умение справляться со своими страхами, повышение уверенности в себе.	Магнитофон, кассета с двумя музыкальными сюжетами	Ведущий должен обеспечить безопасность участников
Работа по теме	ЭТЮДЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ СТРАХА	Способствовать повышению устойчивости детей к страхам		
Завершение	Подведение итогов и обсуждение результатов занятия			Обязательно сказать о своих ощущениях от занятия

«РАССКАЖИ СВОЙ СТРАХ». В тесном доверительном кругу взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким как ты, то ...» А затем задает вопрос: «А у вас было такое?», «Кто чего боится, расскажите!» Дети по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. *Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.*

«НАРИСУЙ СВОЙ СТРАХ, ПОБЕДИ ЕГО». Ребенку предлагается нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши и краски. После рисования еще раз проговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие - еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда - он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх» и больше его никогда не будет. *Замечание:* Повторите упражнение через 1-2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до того момента, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх»

ЭТЮДЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ СТРАХА

«СТРАХ». Мальчик боится быть один. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг в комнате кто-то притаился, что тогда?

Выразительные движения: голова откинута назад и втянута в плечи

Мимика: брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт, как для восклицания

«МОМЕНТ ОТЧАЯНИЯ». Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь, он в смятении, не знает, что делать.

Выразительные движения: голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.

«НОЧНЫЕ ЗВУКИ» Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застает его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь, поднялся ветер. Деревья громко скрипели и утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Переключались филины, а утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться.

В комнате приглушается свет, все дети, кроме ребенка-утенка, изображают деревья, коряги и пенки, они принимают угрожающие позы и издают громкие, пугающие звуки: завывают, ухают и т.п. Утенок прячется в маленькой нешерке (под столом). Он сжимается в комочек и дрожит. Когда перестает звучать музыка, включается свет.

«МЫШЬ И МЫШЕЛОВКА». Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс - это мышеловка. Ведущий - в кругу. Его задача - всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то, раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

«КАЧЕЛИ». В упражнении участвуют пары. Один ребенок садится в позу «зародыша»: поднимает колени и прижимает к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй ребенок встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2-3 минуты. Затем участники меняются местами.

Занятие 5

«Повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки»

Цель: Помочь ребенку в осознании самого себя и формировании положительного отношения к самому себе.

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Информирование о теме занятия		
Разминка	«ИМЯ» «ПОШЛИ ПИСЬМО ДРУГУ» «ЗЕРКАЛО»	Определить уровень самооценки детей в коллективе и выявить детей с неадекватной самооценкой	Булавки и листочки бумаги по числу участников	Часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше (в своем сознании), чем он есть сейчас.
Работа по теме	«ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ»	Корректировать самооценку Помочь ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни		
Разминка	«СОРВИ ШАПКУ» «ЧЕЙ ШАР БОЛЬШЕ»	Психологическая разгрузка Корректировка самооценки	Шуточные или настоящие шапки. Воздушные шары по числу участников	Следить за тем, чтобы игра не переросла в потасовку. Лучше приготовить чуть большее количество воздушных шаров. Эта игра хороша тем, что она ставит всех в равные условия, здесь мало что зависит от умений и способностей.
Работа по теме	«ОКАЖИ ВНИМАНИЕ ДРУГОМУ»	Научить выражать свое положительное отношение к другим людям, оказывать и принимать знаки внимания		
Завершение	Заключительная беседа	Подвести итог занятию, ответить на вопросы		

- «ИМЯ». Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое бы он хотел иметь, или оставить свое. Спросите ребенка, почему ему нравится или не нравится свое имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому.
- «ПОШЛИ ПИСЬМО». Играющие дети стоят в кругу, крепко держась за руки. Водящий - почтальон - в центре круга. Он говорит: «Я посылаю письмо от Сережи к Лене». Сережа начинает передавать «письмо». Он пожимает руку своему соседу справа или слева, тот пожимает руку следующему и так дальше по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены. Цель почтальона «перехватить» письмо: т.е. увидеть, у кого из детей оно сейчас находится. Ребенок водит до тех пор, пока «письмо» не будет «перехвачено». Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.
- «ЗЕРКАЛО». а) Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения и жесты. б) Принцип игры остается тем же, но ребенок должен изобразить кого-то из общих знакомых или участников группы. «Зеркало» указывает, кого изображал ребенок.
- «ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ» Ребенку предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации могут быть самыми разнообразными. Прочие роли при разыгрывании ситуаций выполняют другие дети. Иногда после разыгрывания бывает полезно для играющего ребенка поменяться ролями с партнером и «оказаться на месте» того, с кем он общался.
- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.
 - Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.
 - Мама принесла три апельсина: тебе и твоему брату (сестре). Как ты поделишь эти апельсины? Почему?
 - Ребята из твоего класса играют в интересную игру. А ты опоздал и игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя?
- «СОРВИ ШАПКУ». В игру играют два игрока, примерно одного роста. Левая рука у каждого из них привязана к туловищу, а правая свободна. На головах детей шапки (шуточные или настоящие). Задача играющих проста и непростая - снять шапку со своего противника и не позволить снять свою.
- «ЧЕЙ ШАР БОЛЬШЕ» Участники получают воздушные шарики и начинают надувать их. Тот, у кого шар лопнет, выбывает из игры. Побеждает тот, кто надует самый большой по объему шарик. Если у нескольких участников шары примерно одинаковые, им можно предложить одной рукой кинуть шарик как можно дальше. Сделать это не так то просто, как кажется на первый взгляд!
- «ОКАЖИ ВНИМАНИЕ ДРУГОМУ» Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь положительное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (повторяет сказанное ему, а затем подкрепляет сказанное еще одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я ...»)
- Игра учит выражать свое положительное отношение к другим людям, учит оказывать и принимать знаки внимания.

Занятие 6

«Снижение агрессивности и ослабление негативных эмоций»

Цель: Снижение агрессивности и ослабление негативных эмоций

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Объявление темы занятия Актуальность темы		
Разминка	«ДВА БАРАНА» «КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК»	Развитие сплоченности группы		Следите, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы
Работа по теме	«РАЗЫГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ»	Формирование ценности других людей и самооценности		
Разминка	«ЖУЖА» «РУГАЕМСЯ ОВОЦАМИ»	Научить ребенка управлять своими негативными эмоциями	Полотенце или шарф	Взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.
Завершение	«СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ»	Это упражнение формирует чувство близости с другими людьми, способствует принятию детьми друг друга, формирует чувства ценности других и самого себя.	Клубок ниток	

«ДВА БАРАНА» «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловища, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся - проиграл. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

«КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК» Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия.

- Подняться и сойти со стула
- Проползти под столами
- Обогнуть «дикое озеро»
- Пробраться через «дремучий лес»
- Прятаться от «диких животных»

На протяжении всего упражнения дети не должны отцепляться от своего партнера.

РАЗЫГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ. Ребенку предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации могут быть самыми разнообразными. Прочие роли выполняют другие дети. Иногда после разыгрывания бывает полезно для играющего ребенка поменяться ролями с партнером и «оказаться на его месте».

Примеры ситуаций:

- Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика. Разними их.
- Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят в твоём классе. Попроси ее.
- Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.
- Ты нашел на улице слабого замерзшего котенка - пожалей его.

«ЖУЖА» «Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей это все надоест, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

«РУГАЕМСЯ ОВОЦАМИ» Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а ... овощами: «Ты - огурец», «А ты - редиска», «Ты - морковка», «А ты - тыква» и т.д.

«СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ» Дети сидят по кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держал клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что он сейчас чувствует, что хотят для себя и что могут пожелать другим. Начинает взрослый, показывая тем самым пример. Затем он обращается к детям, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Занятие 7 «Саморегуляция и снятие психо-эмоционального напряжения»

Цель: Обучение навыкам саморегуляции и снятия психо-эмоционального напряжения.

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Ознакомить с темой занятия Наладить эмоциональный контакт с группой		
Разминка	«НАСОС И МЯЧ» «СЛОМАННАЯ КУКЛА»	Игра направлена на осознание чувств напряжения и расслабления. Обучить ребенка контролировать и снимать мышечное напряжение.	Магнитофон с музыкальным сюжетом	
Работа по теме	«ПОХОДКИ»	Провести эмоциональное раскрепощение детей		
Разминка	«ПУТАНИЦА»	Выработка навыков коллективной работы и сплоченности группы		Следить, чтобы дети не причинили себе травму
Работа по теме	«СТОЙКИЙ СОЛДАТИК» «ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ» «СПАСИ ПТЕНЦА»	Игра направлена на осознание чувства напряжения и расслабления. Снятие психо-эмоционального напряжения. Помогает чувствовать других, поддерживать и сопереживать	Магнитофон, кассета с двумя музыкальными сюжетами	Ведущий может поделиться тем, как он снимает эмоциональное напряжение
Завершение	Заключительная беседа	Подвести итог занятия, ответить на вопросы		

«СЛОМАННАЯ КУКЛА». Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собери, укрепи веревочки - медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и укрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все - куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!

«НАСОС И МЯЧ». Один из участников становится насосом, другие - мячами. Сначала «мячи» стоят, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда «насос» начинает надуть «мячи», сопровождая свои действия звуком, дети начинают распрямляться, надувают щеки и поднимают руки. Мячи надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей. Дети издают с силой звук «Ш-ш-ш-ш», возвращаясь в исходное положение.

Детей можно разбить на пары, в которых один будет насосом, другой - мячом, затем они меняются ролями.

«ПОХОДКИ». а) Ребенку предлагается изобразить походки различных людей и животных, например, походить как глубокий старик, как маленький ребенок, как клоун в цирке, как лев, как котенок, как медведь и т.п. Варианты походок ребенок может придумывать сам.

б) Возможен другой вариант этой игры, когда другие дети по походке стараются угадать, кого хотели изобразить.
«ПУТАНИЦА». Дети встают в круг, закрывают глаза и, вытянув вперед руки, сходятся в центре. Правой рукой каждый берет за руку любого другого ребенка, левая оставлена для того, чтобы за нее кто-то взялся. После этого все открывают глаза. Взрослый помогает детям в том, чтобы за одну руку взялся только один ребенок. Таким образом получается путаница. Задача детей - распутаться, не отпуская рук.

«ВОЗЬМИ СЕБЯ В РУКИ». Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочешь кого-то стукнуть, что-то крикнуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватить ладонями локти и сильно прижать локти к груди - это поза выдержанного человека».

«ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ». Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцеди зубы. Ты - могучее крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

«СТОЙКИЙ СОЛДАТИК» Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!

«СПАСИ ПТЕНЦА». Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая ровным спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!

Занятие 8

«Развитие умения чувствовать и сопереживать окружающим»

Цель: научить ребенка глубже понимать чувства и настроения людей.

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Установление эмоционального контакта с группой Информирование о теме занятия		
Разминка	«АССОЦИАЦИИ» «КОЛЕЧКО»	Создать рабочую атмосферу, наладить эмоциональный контакт с детьми	Колечко или другой маленький предмет	
Работа по теме	«ТРЕНИРУЕМ ЭМОЦИИ» «КАК ТЫ СЕБЯ СЕГОДНЯ ЧУВСТВУЕШЬ?» «КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУВСТВ» «ВСТРЕЧА ЭМОЦИЙ»	Научить ребенка различать свои чувства и эмоции Научить определять чувства и эмоции других людей	6 наборов карточек с изображениями эмоций (см. Приложение 3)	
Разминка	«ДРАКОН»	Эмоциональная разрядка	Магнитофон, кассета с музыкальным фрагментом	
Работа по теме	«РОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА»	Эта игра направлена на снятие напряжения, эмоциональное оживление, она способствует расширению поведенческого репертуара ребенка.		
Завершение	Заключительная беседа	Обсудить результаты занятия, ответить на вопросы		

«АССОЦИАЦИИ». Работа происходит в кругу. Ведущий произносит на ухо рядом сидящему задуманное слово. Задача следующего участника - придумать ассоциацию к этому слову и передать ее следующему и так далее. Затем, когда пройден весь круг, все по очереди произносят свое слово.

«КОЛЕЧКО» Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

«ТРЕНИРУЕМ ЭМОЦИИ» Ведущий по кругу предлагает детям выполнить следующие задания:

- нахмуриться как: осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница
- Улыбнуться, как: кот на солнце, само солнце, как Буратино, как хитрая лиса, как радостный ребенок, как будто ты увидел чудо
- Позлись, как: ребенок, у которого отняли мороженное, два барана на мосту, как человек, которого ударили
- Испугайся, как: ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака
- Устань, как: папа после работы, человек, поднявший тяжелый груз, муравей, пританивший большую муху
- Отдохни, как: турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, который много потрудился, но помог маме, как уставший воин после победы

«КАК ТЫ СЕБЯ СЕГОДНЯ ЧУВСТВУЕШЬ?» Детям в группе показываются карточки с изображением различных оттенков настроения и предлагается назвать их. Карточки расклеиваются по стенам кабинета. Ребята должны выбрать ту карточку, которая в наибольшей степени похожа на их настроение (на настроение учителя, кого-то из одноклассников и т.д.) и подойти к ней.

«КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУВСТВ» Класс делится по желанию детей на 6 микрогрупп. Дети в группах рассматривают те же карточки и раскладывают их по следующим признакам:

- какие нравятся
- какие не нравятся

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему они так их разложили.

«ВСТРЕЧА ЭМОЦИЙ» Использовать разложенные в предыдущем упражнении на 2 группы карточки и попросить детей представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится и та, которая неприятна. Ведущий просит добровольца из одной группы изобразить любую «плохую» эмоцию из карточек, а добровольца из второй группы - изобразить любую «хорошую» эмоцию. И так все группы по очереди.

Интересно наблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» - это может быть удивление, смех, отвращение и т.д. - и обсудить, как можно «помирить» эмоции.

«РОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА»

- рассказать известное стихотворение следующим образом: шепотом, с пулеметной скоростью, со скоростью улитки, как робот, как иностранец
- походить как: младенец, глубокий старик, лев
- улыбнуться как: кот на солнышке, само солнышко
- посидеть как: пчела на цветке, наездник на лошади, Карабас-Барабас
- попрыгать как: кузнечик, козлик, кенгуру
- нахмуриться как: осенняя туча, рассерженная мама, разъяренный лев

«ДРАКОН». Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник - «голова», последний - «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Занятие 9 «Навыки общения»

Цель: Расширение диапазона способов межличностного общения.

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Рассказать о теме занятия, о важности умения правильно общаться с окружающими людьми		
Разминка	«МЯЧИК»	Создать рабочую атмосферу, наладить эмоциональный контакт с детьми.	Небольшой резиновый мячик (или любой другой небольшой предмет, который можно передавать по кругу)	
Работа по теме	«ИНТОНАЦИЯ»	Расширение диапазона интонационной выразительности. Показывает, насколько выразительно воспринимается их интонация большинством.		
Разминка	«КОМАНДИР» «ЗЕРКАЛО»	Тренировка навыков взаимодействия в группе Тренировка внимания, умения выдерживать прямой взгляд		По окончании упражнения обсудить, кому из участников комфортнее, легче было в роли командира, а кому – в роли исполнителя. Обсудить, кто как чувствовал себя при выполнении этого упражнения, кому было легко, а кто испытывал затруднения.
Работа по теме	«ДВА ЛАГЕРЯ»	Осознание собственных установок и ожиданий. Актуализация конфликта в группе между мальчиками и девочками. Попытка понять друг друга.		
Завершение	Заключительная беседа	Обмен чувствами Ответы на вопросы		

«МЯЧИК». Участники сидят в круг. Ведущий говорит любую приветственную фразу и передает мяч в произвольном порядке другому участнику. Передавая мяч каждый говорит что-либо приятное кому-нибудь из членов группы.

«ИНТОНАЦИЯ». На маленьких листах бумаги ведущий со слов группы пишет названия любого чувства, эмоции, первым пришедших на ум. Затем листки перемешиваются и раздаются всем участникам. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха или обычное предложение будем использовать. После этого все участники игры по очереди произносят эту фразу с той интонацией, соответствующей тому чувству, что написано у него на листе бумаги. Все должны догадаться, какое чувство написано у игрока на бумаге.

«КОМАНДИР». Участники распределяются по парам. В каждой паре договариваются, кто первым будет исполнять роль командира и подчиненного. Составляются две пары участников. Непосредственно составляются подчиненные. Командир руководит ими. Подчиненные сидят или стоят друг перед другом с закрытыми глазами. Каждый из них вытягивает вперед на встречу друг другу правую руку. Задача подчиненного – шлепнуть своей ладонью по протянутой к нему руке соперника как можно большее количество раз, а самому увернуться от встречных попаданий. Убирать рук нельзя. Можно перемещать ладонь вверх-вниз, влево-вправо, кругами, по диагонали, зигзагами. Командиры стоят позади своих подчиненных и руководят движениями их ладоней. Он должен быстро реагировать, поэтому команды у него звучат резко: «Влево!», «Вправо!», «Вверх!», «Бей!». Пары меняются местами.

«ЗЕРКАЛО». Участники делятся на две группы и образуют внутренний и внешний круги. Дети во внутреннем круге становятся «живыми зеркалом», отражающим того, кто в него смотрит. Те, кто стоят во внешнем круге, проигрывают ситуации предложенные ведущим. Они могут быть примерно следующими:

- вы проснулись утром и пошли в ванную умываться
- чистите зубы
- причешиваетесь
- переодеваетесь в выходную одежду
- у вас попала в глаз соринка, посмотрите внимательно в свой правый глаз, оттянув нижнее веко
- вы наносите на лицо косметику
- у вас болит горло, и вы пытаетесь увидеть в зеркало нет ли у вас воспаления
- вы проверяете свой язык
- вы гримасничаете перед зеркалом, так как у вас игривое настроение

«ДВА ЛАГЕРЯ» Группа делится на два «лагеря» - девочки и мальчики. Каждый лагерь составляет портрет своего «противника» - портрет мальчика и портрет девочки (качества личности, особенности поведения). Участники сочиняют его сами и отвечают на вопросы предлагаемой анкеты. Затем на другом листе каждый лагерь составляет портрет себя, как он, по их мнению, видится противнику. Презентация, обсуждение.

Занятие 10
«Взаимопонимание»

Цель: Формирование и развитие новых связей в межличностном общении

Этапы	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Вступительная беседа	Рассказать о теме занятия Наладить эмоциональный контакт с группой		
Разминка	«УНИСОН» «КАКАЯ РУКА ГОРЯЧЕЕ»	Развитие тактильной чувствительности и тренировка навыков саморегуляции		
Работа по теме	«СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ»	Способствует развитию доверия друг к другу и развитию чувства безопасности по отношению к другим людям.		После игры желательно обсудить с детьми ее ход, спросить, что они чувствовали будучи «слепым» и «поводырем».
Разминка	«НЕ ДЫШИ В ЗАТЫЛОК» «ГВАЛТ»	Создание и развитие новых каналов обратных связей между участниками. Улучшение взаимоотношений в коллективе Тренировка быстро ориентироваться в ситуации и находить взаимопонимание		Обсудить, за счет чего становится успешным или неуспешным тот или иной центральный игрок
Работа по теме	«ПОЙМИ ФРАЗУ»	Тренировка навыков образного, выразительного сообщения. Тренировка задавать вопросы, расспрашивать, выстраивать логические цепочки		
Завершение	Заключительная беседа	Подвести итоги занятия		

«УНИСОН». Участники разбиваются по парам. Задача заключается в том, чтобы научиться одновременно выбрасывать одинаковое количество пальцев, не сговариваясь предварительно. Парой, достигшей наибольшего взаимопонимания, считается та, которая при демонстрации показала наибольшее число совпадений подряд. Остальные участники при этом играют роль экспертов, стремящихся определить, нет ли у выступающей пары каких-либо скрытых средств общения, помогающих достигать согласия.

«КАКАЯ РУКА ГОРЯЧЕЕ». Игра продолжается в парах. Один из детей в каждой паре внутренними усилиями, самовнушением, пытается слегка поднять температуру одной из своих ладоней или охладить другую. Когда это, по его мнению, получилось, он дает знак партнеру, который, ощупывая его ладони, должен определить, какая из ладоней горячее. После этого партнеры меняются ролями.

«СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ». Упражнение в парах. Один из участников – «слепой», второй – «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, которые созданы заранее (мебель, столы, стулья, также, препятствием могут быть другие люди). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» – провести его так, чтобы он не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Для повышения интереса можно иногда менять маршрут.

«НЕ ДЫШИ В ЗАТЫЛОК». Один игрок выходит в центр комнаты. Двое-трое располагаются перед ним на расстоянии около 2-3 метров Это «живое зеркало». Они могут сидеть на стульях, стоя, лежать на пол по своему желанию. Остальная группа уходит за спину игрока, находящегося в центре. Игра состоит в том, что центральный игрок стремится угадать, кто в данный момент приблизился к нему сзади. В этом ему помогает «живое зеркало», те 2-3 участника, что находятся перед ним. Они пантомимически и мимически стараются изобразить члена группы, подошедшего к центральному игроку сзади. Объяснять что-либо друг другу словами запрещено. В случае ошибки центральный игрок меняет кого-то в «живом зеркале». На его место встает тот, кто был у центрального игрока за спиной, а освободившийся участник «живого зеркала» переходит в основную часть группы.

«ГВАЛТ». Два основных игрока расходятся в диагональные углы комнаты. Остальная группа делится пополам, и каждая половина следует за своим игроком в его угол. Задача, стоящая перед основными игроками – поговорить между собой, а точнее, обменяться какими-либо сведениями на любую тему. Задача остальных – всячески мешать общению основных игроков. Для этого можно производить любой шум, рассказывать что-то свое, петь, шептать на ухо основным игрокам и т.д. Запрещаются только телесные контакты. Через небольшой промежуток времени гвалт прекращается и основные игроки выясняют, как им удалось понять друг друга.

«ПОЙМИ ФРАЗУ». Группа Разделяется на две команды. Каждая команда загадывает фразу, вызывает одного игрока из другой команды. Ему на ухо сообщается фраза, загаданная противоположной командой. Этот участник теперь должен показать сообщенную фразу пантомимически, чтобы его команда сумела правильно отгадать изображенную фразу. При этом допускаются уточняющие вопросы, которые необходимо задавать так, чтобы на них можно было ответить «Да», «Нет» или «Не знаю». Игрок, изображающий фразу, не должен ничего говорить словами. Даже ответы на уточняющие вопросы он дает кивком головы или плечами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1:**Анкета [6].**

1. Фамилия.
2. Возраст.
3. Какой класс / школу какой ориентации ты посещаешь?
4. Твой самый любимый / самый ненавистный предмет?
5. О какой профессии ты мечтаешь?
6. Что ты делаешь в свободное время?
7. Твоя любимая музыка / твоя любимая музыкальная группа?
8. Опиши три присущих тебе свойства / черты характера.
9. Твое любимое ругательство.
10. Твоя любимая еда / любимый напиток?
11. Что ты делаешь вечером в пятницу и в субботу?
12. Чего ты ожидаешь от этого предприятия?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2:**«ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ...» [6]****К правилам группы**

1. Если меня перебивают, я...
2. Если мне не интересно, я...
3. Если я говорю перед группой людей, я...
4. Если меня оскорбляют, я...
5. Если я вижу, что человек не прав, я...
6. Если при мне кому-то делают больно, я...
7. Если приходится подчиняться правилам, я...
8. Если меня не слушают, я...
9. Если на меня давят, я...
10. Если вокруг очень шумно, я...
11. ...

Выражение чувств и анализ своего поведения

1. Если я в ярости, то...
2. Если я печален, то...
3. Если я боюсь, то...
4. Если я в отчаянии,...
5. Если я в стрессовом состоянии,...
6. Если я одинок,...
7. Если я завидую,...
8. Если мне скучно,...
9. Если я ревную,...
10. Если я не уверен в себе,...
11. Если мной кто-то восхищается,...
12. Если я хочу с кем-то познакомиться, то...
13. Если я с чем-то хорошо справился, то...
14. Если я что-то преодолел, то...
15. Если со мной случится такое несчастье, что я больше не смогу жить так, как сейчас, ...
16. Если я пойму, что в школе я больше не успеваю и, собственно, мне следовало бы уйти из нее,...
17. Если я когда-нибудь серьезно заболею,...
18. Если я вдруг разочаруюсь,...
19. Если я потеряю свою лучшую подругу / своего лучшего друга, ...
20. Если я чувствую себя исключенным из группы,...

ПРИЛОЖЕНИЕ 3:
«Я-игра» [6].

Что ты делаешь, когда ты в ярости?	Что бы ты хотел изменить в своей школе?
Опасаются ли твои родители, что начнешь принимать наркотики, алкоголь?	Как ты больше всего хотел бы выглядеть?
В каких ситуациях, или по какому поводу ты употребляешь алкоголь?	Ты рассказываешь своим родителям, что ты делаешь в свободное время?
Кто-нибудь уже предлагал тебе наркотики?	Ты уже замечал, что в твоей школе торгуют наркотиками?
В чем твое самое слабое место?	Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?
Ты часто принимаешь таблетки, например, от боли, бессонницы?	Какие причины могут побудить тебя попробовать наркотики (алкоголь)?
Существует ли человек, на которого ты хочешь быть похожим? Если да, то кто это?	С кем ты говоришь о своих проблемах?
Представь себе, что твой лучший друг или подруга принимают наркотики. Что ты сделаешь?	Считаешь ли ты, что гашиш ужаснее, чем алкоголь?
Назвал бы ты алкоголь наркотиком?	Как ты думаешь, по каким причинам люди первый раз принимают наркотики (алкоголь)?
Что ты находишь в себе превосходным?	Если бы тебе предложили исполнить три твоих желания, что бы ты пожелал?
Ты куришь? Как это началось?	Что ты делаешь, когда у тебя на душе отвратительно?
Станешь ли ты говорить о своих личных проблемах со своим учителем / учительницей?	Следует ли в школе уделять больше внимания школьным проблемам?
Достаточно ли в твоем районе возможностей для проведения досуга? Чего тебе в этом отношении не хватает?	Что тебя раздражает больше всего?
Какие черты характера в себе самом ты особенно ценишь?	Ты уже бывал пьяным? Часто?
Как ты считаешь, что в тебе особенно нравится другим?	Чего ты боишься?
Как бы ты хотел проводить свое время?	Ты в компании, где пьют много алкогольных напитков. Ты тоже пьешь вместе со всеми?
Как твои родители решают свои проблемы?	Может ли девочка первой подойти к мальчику, если он ей нравится?
Что ты делаешь, когда тебе грустно?	Что ты делаешь, когда чувствуешь себя одиноким?
Что ты делаешь, когда ты действительно в прекрасной форме?	Ты уже бывал на какой-нибудь модной вечеринке, где принято употреблять наркотики, алкоголь?
Считаешь ли ты, что можешь заразиться ВИЧ?	Когда ты впервые попробовал алкоголь? Имеют ли право твои родители знать об этом?
Можешь ли ты представить себе, что ты открыто говоришь обо всем со своим другом / подругой?	Что в тебе раздражает твоих родителей?
Верить ли ты в то, что, если бы табак и сигареты не рекламировали, то люди бы меньше курили?	Твои родители находят в тебе что-нибудь хорошее? Что?

ПРИЛОЖЕНИЕ 4:
Карточки-провокации «Мифы с наркомании».

Проблему наркомании решить нельзя, так как нет общества, свободного от наркотиков.	Только у людей, живущих вне общества, возникают проблемы с наркотиками.	Наркоманам и тем, кто подвержен опасности стать наркоманом, нельзя помочь.	Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов.
Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.	Если кто-то стал наркоманом, значит это зачем-то нужно. Может быть судьба.	Ученики, принимающие наркотики, опасны, так как они совращают других.	Наркотики – это повседневность для нас, подростков.
Алкоголь хуже, чем гашиш.	Человек нуждается в расширении своего сознания	Подростки принимают лекарство, чтобы успокоиться перед контрольной, перед экзаменом.	Подросткам, употребляющим алкоголь, для того, чтобы решить свои проблемы, угрожает опасность стать наркоманами.
Ученик, принимающий наркотики, нуждается в понимании со стороны своих друзей и взрослых.	При употреблении наркотиков важно уметь контролировать себя и вовремя остановиться.	Взрослый, рассказывающий подросткам о вреде курения, сам должен быть некурящим.	Некоторые народы пьют постоянно всю свою жизнь и при этом долго живут.
Дети наркоманов или алкоголиков повторяют путь своих родителей.	Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет.	Наркотики нужно продавать свободно.	В том, что подросток стал наркоманом виноваты родители.
Наркоманов нужно отлавливать и изолировать от общества.	Наркомания неизлечима.	Многие шедевры искусства были созданы под действием тех или иных наркотиков.	Пить надо уметь.
Многие великие люди имели опыт употребления наркотиков.	Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается опасности стать наркоманом.	В жизни нужно попробовать все.	Возможность достичь состояния опьянения – одна из радостей жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Рекомендации к составлению лекции.

Основной смысл разговора с детьми о наркотиках – сообщение им реальной информации. Это нужно делать тогда, когда ребенок в своей повседневной жизни уже может столкнуться с наркотиками – он может услышать о них от своих друзей, из средств массовой информации, или же ему могут предложить попробовать то или иное вещество. Ваша лекция – рассказ взрослого, знающего человека о том, что любопытно ребенку, с чем он постоянно будет сталкиваться, так как живет в нашем обществе.

Что говорить? Существует мнение, что чем меньше говорить детям о наркотиках, тем меньше опасность того, что они захотят их попробовать. Совершенно очевидно, что за этим утверждением стоит страх и тревога родителей, педагогов и других взрослых. Однако наши страхи совершенно непонятны ребенку или подростку, который испытывает естественное любопытство по отношению к новому объекту в своем окружении. Ему просто интересно, и необходимо знать об этом как можно больше, и тогда он сам решит, бояться ему или нет. Поэтому, чтобы это «опасное» любопытство было полностью удовлетворено, ваше сообщение должно быть:

- *Во-первых, максимально исчерпывающим.* Новое знание усваивается лучше, если оно каким-то образом связывается с тем, что человеку уже известно. Здесь педагогу очень помогут сведения из его предмета: наркотики имеют свою долгую и весьма неоднозначную историю в жизни человечества, разные наркотические вещества получают из разного сырья (что это за сырье, как его получают, что еще известно о маке, конопле и грибах, что еще известно о тех местах, где их добывают и т.д.), разные наркотики по разному действуют на организм и психику человека. Получив знание, человек приобретает власть над объектом. Это значит, что наркотик перестает быть для ребенка мифическим привлекательным предметом, ради которого он готов обесценить и отказаться от всего, что знал и испытывал раньше. Наркотик становится всего лишь одним из элементов освоенного и подвластного ему пространства.
- *Во вторых, честным и по научному нейтральным.* Не имеет смысла преувеличивать негативные факты употребления наркотиков и скрадывать привлекательные стороны. Подростки получают информацию из разных источников, а мелкая ложь сразу понизит ценность ваших слов в аудитории (высказывания типа «наркотики – это смерть» или «все наркоманы – дегенераты» – яркие примеры подобной лжи). Искажая информацию, вы берете на себя роль опекающего родителя, который не признает за ребенком права на выбор, и, таким образом, противоречите основной цели этих занятий. Оптимальной является позиция взрослого-учителя, который, не запугивая и не причитая, сообщает то, что знает о жизни – о ее радостях и опасностях, с тем, чтобы помочь ребенку разобраться в окружающем мире и поступить правильно:
- *В-третьих, интересным.* Заинтересовать человека можно, отвечая на вопросы, которые он задает или мог бы задать. При этом важно, чтобы ваш ответ был понятен подростку или ребенку. Естественно, текст лекции для старших школьников будет отличаться от того, что вы будете говорить в начальных классах. Основание для различия заключается в следующем. Во-первых, маленькие дети, как правило, не сталкиваются с наркотиками как таковыми, но их также окружают вещи, которые могут нанести реальный вред. Среди таких непонятных и любопытных вещей – таблетки в домашней аптечке (которые бывают похожи на витаминки или конфетки), «настоящий шприц с иглой» (его ребенок всегда может найти на улице и в подъезде) и другие предметы. Поэтому существенно изменится предмет разговора – нет смысла рассказывать ребенку о настоящих наркотиках, если это понятие сегодня еще не знакомо, не нужно ему. Однако уже в этом раннем возрасте вполне оправданы разговоры о реальных опасностях, которые окружают ребенка и о том, как он сам может справиться с ними, лишиться их шансов навредить ему. Во-вторых, важно продумать организацию и подачу материала детям. Основную ставку нужно делать на наглядно-образное мышление ребенка. Материал, поданный посредством ярких картинок, театрализации адекватнее возможностям ребенка начальной школы, чем лекция, пусть даже грамотная и остроумная.
- *В-четвертых, компетентным.* Информация, которую вы даете детям, должна быть абсолютно верной. Имеет смысл подключить к разработке лекции нескольких специалистов из разных областей – педагогов, врачей, психологов, биологов, экологов, историков и др. Также, чтобы результат лекции не зависел от таланта или, наоборот, упущения отдельного лектора, продукт совместной работы можно закрепить и распространять в виде обязательных методических рекомендаций.

Ваша грамотная лекция прояснит для ребенка огромное пространство очень важных явлений современности. Этот процесс сродни «завоеванию» новых земель – пространства, которое можно использовать для жизни. Это действительно личное приобретение ребенка, необходимое для того, чтобы он стал более эффективным. В связи с этим очень важно в ходе разговора дать возможность детям выразить свое личное отношение к обсуждаемым вещам. Это может быть мысль, чувство, возражение, обратная связь вам лично. Поэтому вам нужно быть готовым к дискуссии, критике и новым вопросам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6:
«Личность наркомана» [6].

1. Общительный	26. сдержанный
2. неуравновешенный	27. неуверенный
3. уравновешенный	28. готовый помочь
4. осторожный	29. ненадежный
5. поверхностный	30. обстоятельный
6. трусливый	31. нервный
7. угрюмый	32. спокойный
8. безучастный	33. замкнутый
9. непосредственный	34. самокритичный
10. слегка удрученный	35. боязливый
11. добродушный	36. выносливый
12. слабовольный	37. меланхолический
13. импульсивный	38. обидчивый
14. невыносливый	39. уступчивый
15. эгоистичный	40. неусидчивый
16. беспомощный	41. агрессивный
17. распущенный	42. настойчивый
18. не умеющий владеть собой	43. мужественный
19. неприспособленный	44. недоверчивый
20. умеющий владеть собой	45. легко возбудимый
21. строгий	46. самоуверенный
22. стеснительный	47. надежный
23. открытый	48. слабовольный
24. чувственный	49. порывистый
25. уверенный	50. терпеливый

ПРИЛОЖЕНИЕ 7:
«Договор с наркоманией»

ДОГОВОР
между сторонами

Наркотик

Я, _____

О предоставлении услуги: _____

Условия договора:

Я, Наркотик, обязуюсь _____ _____ _____	Я, _____, требую _____ _____ _____
Я, Наркотик, требую _____ _____ _____	Я, _____, обязуюсь _____ _____ _____

Сроки исполнения:

<i>Мои жизненные планы на ___ лет</i>	<i>Мои жизненные планы на ___ лет в случае заключения договора</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ 8:**Текст медитации «ДЕРЕВО» [6]**

Вы видите перед собой дерево, большое раскидистое дерево. У него густая листва. Она как защищающая крыша. Оно стоит очень прочно, его корни глубоко и крепко вросли в землю. У него коричневая морщинистая кора. Листья легко качаются от ветра, как будто они танцуют под его песню. Ветер поет песню, дерево слышит ее, и Вы тоже можете ее услышать. Крона дерева – как свод, и через его ветви проглядывает небо. Вы видите над головой серебристо-голубое небо. Птицы, чьи перья отливают всеми цветами радуги, порхают между ветвей, вокруг летают пчелы и бабочки. Дерево окружают мысли и желания. Они порхают как мотыльки вокруг дерева. Из дерева раздается голос: «У меня так много сил, возьми себе немного, просто отломи маленький сучок, это будет твоя волшебная палочка. Она даст тебе мою силу». Вы удивлены, что дерево говорит. Но его голос такой успокаивающий и утешающий, что Вам становится очень хорошо. Вы тянетесь к ветвям и отламываете маленький сучок. Теперь у Вас есть волшебная палочка. Вы ее крепко держите в руках. Вы ощущаете ее силу и чувствуете себя сильным. Вы крепко держите палочку в руках и чувствуете, как она придает Вам уверенности и сил. Вы чувствуете себя в безопасности. Вы знаете, что теперь Вы полны сил. Вас охватывает ощущение покоя, глубокого покоя. Вы знаете, что Вы все сможете. Вас наполняет покой.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9:**Текст медитации «Место для отступления» [6].**

Сядьте так, чтобы Вам было удобно, и закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание свободно. Представьте себе, что Вы находитесь в каком-то красивом месте – на дугу, на вершине горы, в лесу, на море, в комнате. Это может быть любое место, которое Вы любите. Оно должно быть приятным, удобным для Вас, действовать на Вас успокаивающе и расслабляюще (2 сек.). Осмотритесь немного в этой местности и рассмотрите подробности пейзажа. Послушайте звуки (шебетание птиц, тиканье часов...), почувствуйте запахи (травы, цветов...), ощутите поверхности (коры деревьев, стены, земли...) (20 сек.). Почувствуйте, как от этого места исходит тепло и безопасность; может быть, с этим местом у Вас связаны другие чувства (20 сек.). Теперь устройтесь еще уютнее, по-домашнему. Может быть, вы ищите укрытие или хотите построить защитное сооружение, чтобы обезопасить свой покой. Если хотите, измените свою позу (1 сек.). Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслаблено... Наслаждаетесь чувством, которое теперь исходит от Вас (20 сек.). Это место – Ваше безопасное убежище, место для внутреннего отступления. Вы можете в любое время возвращаться сюда. Когда захотите, когда Вам нужно ощутить уверенность и безопасность. Насладитесь Вашим укрытием, которое дарит Вам тишину, мир, безопасность и расслабление (20 сек.). Теперь попрощайтесь с этим местом, но Вы снова можете сюда вернуться. Возвращайтесь назад, но не торопитесь. Откройте глаза, когда Вам этого захочется, через 1-3 минуты.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10:**Текст медитации «Я КАК ОБЛАКО» [6].**

Закройте глаза и представьте, что Вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красотой. Вы видите, как оно медленно приближается к Вам. Вы лежите, и Вы совершенно расслаблены, Вы в ладу с самим собой. Вы наблюдаете, как облачко медленно приближается. Оно очень медленно подплывает к Вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над Вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Вы просто наслаждаетесь красотой этого маленького белого облачка на голубом небе. Представьте себе, что Вы медленно встаете. Вы очень медленно встаете с земли и поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и Вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в Вас царит гармония, и Вы парите высоко-высоко в небе.

Авторы разработки:
Терновая М.В., Захарова Е.А., Видяева Н.В.

Программа первичной профилактики наркомании. Методическое пособие для психологов, социальных работников, педагогов клубов по месту жительства и других специалистов, работающих с детьми школьного возраста.

Настоящее пособие издано при поддержке Государственного комитета молодежи.