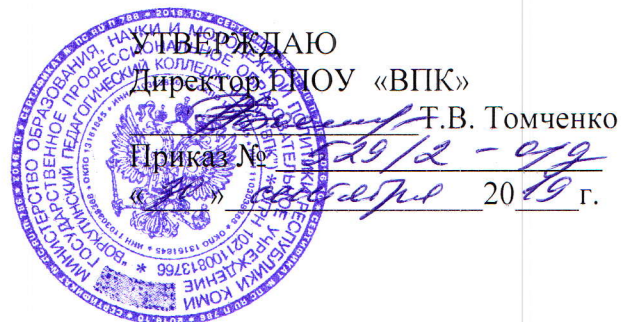




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«ВОРКУТИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



Профилактика аддиктивного поведения

***(программа первичной профилактики курения, наркотической
и алкогольной зависимости, саморазрушающего поведения)***

Воркута
2019г.

СОСТАВЛЕНА

с учетом Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования специальностей 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 44.02.01 Дошкольное образование

*Заместитель директора колледжа
по учебно-воспитательной работе*

 Г.А.Цыганова

Организация-разработчик: ГПОУ «Воркутинский педагогический колледж».

Разработчики:

Щирская О.А., педагог-психолог.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	4
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
3. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ	9
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ	11
6. ПЛАН-ТАЙМИНГ ПРОГРАММЫ.....	12
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	54

1. Паспорт программы

Наименование программы	Психопрофилактическая программа «Профилактика аддиктивного поведения» (первичная профилактика табакокурения, наркотической и алкогольной зависимости, саморазрушающего поведения)»
Руководитель программы	Щирская О.А., педагог-психолог
Подпрограммы	1. «Тренинг формирования здорового жизненного стиля». 2. «5 дней» 3. «Стрессовые ситуации в педагогической деятельности»
Цель программы	предотвращение возникновения личностных нарушений, обуславливающих начало зависимости и их негативную динамику; усиление позитивных механизмов развития личности: формирование активного адаптивного копинг-поведения, повышение стрессоустойчивости; воздействие на факторы риска приобщения к употреблению психоактивных и наркотических веществ.
Задачи программы	1. Формирование здорового жизненного стиля, высоко функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотическими и другими психоактивными веществами. 2. Информирование о действиях и последствиях злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами, причинах и формах заболеваний, связанных с ними, путях к выздоровлению, связи злоупотребления наркотиками и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, социальными сетями, стрессом и путями его преодоления. 4. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения: - Я-концепции (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам); - собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее; - умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку; - осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающих; 5. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения: - формирование позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их; - формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя; - формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их; - формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;

	- формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, анализировать собственное состояние; - формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений); - формирования умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим. 6. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами: - навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем; навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки; навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней; - навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства; - навыков защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки; - навыков избегания ситуаций, связанных с употреблением наркотиков, других психоактивных веществ и другими формами саморазрушающего поведения; - навыков и умений использовать альтернативные психоактивным веществам способы получения радости и удовольствия; - навыков бесконфликтного и эффективного общения.
Методы работы:	Групповая работа; Тренинг поведения; Когнитивная модификация и терапия; Личностный тренинг; Дискуссии; Мозговые штурмы; Беседы; Лекции; Ролевые игры; Психогимнастика; Психодрамма; Элементы индивидуальной и групповой психотерапии; Круглые столы; Совещания. Супервизия.
Разделы программы	1) Работа со студентами 1-2-го курса 2) Работа с преподавателями (навыки копинг-поведения в стрессовых ситуациях, профилактика эмоционального-выгорания) 3) Работа со студентами 2-3-го курса, волонтерами, родителями
Критерии эффективности реализации программы:	Уменьшение факторов риска злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами: - усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения; - наличие навыков противодействия наркотицирующей среде, решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения; - развитие стратегий проблем-преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации.
Этапы реализации	1 этап – диагностический:

программы	проведение тестирования студентов на предмет табакокурения, употребления спиртосодержащих напитков, употребления ПАВ.. Выявление проблемного поля аддиктивного поведения студентов, моделирование профилактической работы. Составление программы и расписания занятий, выработка конечных ожидаемых результатов Составление бюджета программы. 2 этап – технологический: вовлечение различных категорий участников в работу по подпрограммам, 3 этап – рефлексивный: определение эффективности профилактической деятельности, социального эффекта
Источники и объемы финансирования программы	1. Средства целевых программ 2. Внебюджетные средства
Партнеры	1. Управление образования администрации муниципального образования городского округа «Воркута» 2. Средние общеобразовательные школы г.Воркуты 3. КПДН г. Воркуты
Предполагаемые результаты: реализации программы	1. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди подростков. 2. Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков. 3. Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами. 4. Отработка концептуальной модели региональной профилактической программы. 5. Развитие профессиональной и общественной сети профилактики злоупотребления психоактивными веществами;

2. Пояснительная записка

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

Медико-психологические технологии предусматривают систему действий специалистов, направленную на развитие адаптивной личности, способной эффективно развиваться, преодолевать жизненные трудности и проблемы. Социальные же и педагогические технологии связаны с грамотным предоставлением информации, созданием мотивации на здоровый образ жизни и, что особенно важно, формированием социально-поддерживающей системы (обучение родителей, учителей, сверстников поддерживающему поведению, создание благоприятного климата в этих микросоциальных системах).

В основе профилактических программ должно находиться изменение поведения ребенка на более эффективную форму, выработка здорового поведенческого и жизненного стиля. Вместе с тем, подрастающее поколение не приспособлено к современным условиям постоянно меняющейся стрессогенной социальной действительности. В итоге студенты испытывают постоянный стресс и неадекватно пытаются совладать со стрессом, используя патологизирующие пути – курение, употребление алкоголя и наркотиков, других психоактивных веществ. В основе профилактических программ должно находиться изменение поведения ребенка на более эффективную форму, выработка здорового поведенческого и жизненного стиля. Студентам надо помочь осознать имеющиеся ресурсы, способствующие формированию жизненного стиля, помочь развить эти ресурсы и на их основе формировать стратегии и навыки здорового поведения.

В основе разработанной нами программы «Профилактика аддиктивного поведения» студентов ГПОУ «ВПК» лежит **концептуальная модель копинг-психопрофилактики психосоциальных расстройств в подростковом возрасте**, базирующаяся на теоретических основах транзакционной когнитивной теории стресса и копинга Р. Лазаруса, теории социального научения А. Бандуры, теории стресса Г. Селье. Авторы этого подхода Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский определили **копинг-профилактику** как процесс формирования эффективного и адаптивного для человека стресс-преодолевающего поведения. В задачу копинг-профилактики входит обучение эффективным поведенческим стратегиям: умение разрешать жизненные проблемы, искать и находить поддержку, эффективно общаться, мыслить, решать повседневные жизненные задачи и действовать в экстремальных ситуациях. Все это, а также развитие способности понимать, проявлять и владеть своими эмоциями формирует устойчивость к стрессу, а стало быть, дает возможность осуществлять осмысленный выбор своего собственного решения в ситуациях, связанных с предложением наркотиков, в том числе сигарет, алкоголя или выбора жизненного стиля, формирует здоровье.

Цель первичной копинг-профилактики в контексте программы «Профилактика аддиктивного поведения» студентов ГПОУ «ВПК» – формирование адаптивных форм поведения, направленных на продвижение к здоровью, уменьшение числа лиц, имеющих психологические факторы риска возникновения психосоциальных расстройств, формирование невосприимчивости к дисфункциональным паттернам поведения.

Цель программы - предотвращение возникновения личностных нарушений, обуславливающих начало зависимости и их негативную динамику; усиление позитивных механизмов развития личности: формирование активного адаптивного копинг-поведения, повышение стрессоустойчивости; воздействие на факторы риска приобщения к употреблению психоактивных и наркотических веществ.

Профилактическая работа в рамках программы предполагает реализацию трех компонентов:

1. Образовательный компонент:

а) *Специфический* - знание о действии наркотических и других психоактивных веществ на организм, о механизмах развития заболевания зависимости во всех аспектах, принятие концепции болезни и понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость

Цель: научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком (с любимым, и возможно и с ним самим) при употреблении психоактивных веществ.

б) *Неспецифический* - знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ними, заботы о себе.

Цель: формирование развитой концепции самосознания у подростка

2. Психологический компонент - коррекция определенных психологических особенностей личности способствующих развитию зависимости от употребления химических веществ, создание благоприятного доверительного климата в коллективе, психологическая адаптация подростков из группы риска и др. Работа с чувствами вины, страха, неуверенности в себе, проблемами ответственности, принятия решений, чувством личной защищенности. Работа с планом личного выздоровления.

Цели: психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решений, умения сказать “нет”, постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

3. Социальный компонент - помощь в социальной адаптации студента, овладение навыками общения, решение проблемы занятости и т.д.

Цель: Формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни.

Задачи программы:

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

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

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

- Я-концепции (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам);

- собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;

- умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;

- осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающих;

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

- формирование позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их;
 - формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;
 - формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;
 - формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;
 - формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, анализировать собственное состояние;
 - формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений);
 - формирования умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.
6. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами:
- навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем; навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки; навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;
 - навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;
 - навыков защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;
 - навыков избегания ситуаций, связанных с употреблением наркотиков, других психоактивных веществ и другими формами саморазрушающего поведения;
 - навыков и умений использовать альтернативные психоактивным веществам способы получения радости и удовольствия;
 - навыков бесконфликтного и эффективного общения.

3. Структура программы

Программа предполагает работу со студентами 16-22 лет. В процессе проведения программы также проводится работа с преподавателями, волонтерами и родителями. Выделяются группы волонтеров для проведения дальнейшей профилактической активности: группа лидеров - подростков; группа лидеров - учителей и группа лидеров родителей. Эти группы в дальнейшем проходят специальную подготовку.

Программа «Профилактика аддиктивного поведения» студентов ГПОУ «ВПК» состоит из 3-х разделов: работа со студентами 1-2-го курса; работа с преподавателями (навыки копинг-поведения в стрессовых ситуациях, профилактика эмоционального выгорания); работа со студентами 2-3-го курса, волонтерами, родителями (обучение специалистов профилактики).

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

4. Содержание программы

1. Работа со студентами 1-2-го курса включает проведение «Тренинга формирования здорового жизненного стиля».

Возраст участников: 16-17,5 лет

Программа рассчитана на 18 занятий по 2 часа, 2 раза в неделю.

До и после цикла занятий проводится тестирование с целью определения эффективности программы.

Структура занятий

1. Приветствие.

Цель - обозначить начало занятия, создать безопасную атмосферу

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

2. Начало работы.

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

Продолжительность 5-10 мин.

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

3. Разминка. Предполагает подвижные игры продолжительностью 5-10 мин.

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

Задача тренера - обозначение правил игры, обеспечить безопасность участников

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

Цель – соответствует теме занятия

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

5. Разминка. Продолжительность 10-15 минут.

6. Работа по заданной теме. Продолжительность 25 минут.

7. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: возможность «выплеснуть» накопившееся напряжение; завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии

Задача тренера: обеспечить безопасность участников

8.Прощание.

Цель: обозначить конец занятия.

Задача тренера: эмоциональная поддержка.

5. Тематический план занятий
«Тренинга формирования здорового жизненного стиля».

№\п/п	Темы, содержание занятий	Количество часов (ак.час)
1.	Представления программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.	2
2.	Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности.	2
3.	Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения.	2
4.	Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.	2
5.	Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.	2
6.	Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ.	2
7.	Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.	2
8.	Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения.	2
9.	Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности	2
10.	Человек как сексуальное существо. Проблемы межполового общения.	2
11.	Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной.	2
12.	Зависимость от психоактивных веществ в семье. Какой я вижу свою будущую семью.	2
13.	Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.	2
14.	Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я. Умение говорить "Нет"	2
15.	Развитие заболевания зависимости от психоактивных веществ и выздоровление. Выбор и ответственность. Альтернативные употреблению психоактивных веществ способы получения удовольствия, решения проблем 2и время проведения.	2
16.	Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов.	2
17.	Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.	2
18.	Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей. Завершение работы, подведение итогов.	2
ИТОГО:		36

6. План-тайминг программы
«Тренинга формирования здорового жизненного стиля».

№ п\п	Тема	Цель	Содержание	Методы	Заметки для тренера	Продолжительность (мин.)
1.	Представление программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.	Установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.	1.Начало работы. Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения :	Представление тренера. Информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы.	для эффективного начала работы можно сказать о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе.	10
			2.Разминка. Цель: Знакомство, сплочение группы. Упражнение «поиск общего» Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение «знакомство по парам». Цель:знакомство, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности.. Участники разбиваются по парам. В течение 10 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение «снежный ком». Каждый участник по кругу называет свое имя и имена всех участников, назвавших себя перед ним. Техника направлена на знакомство и сплочение группы.	упражнения «поиск общего», «знакомство по парам», «снежный ком»	Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс	10-20
			3.Работа по теме занятия. Цель: Демонстрация демократичного и безопасного стиля общения "Мозговой штурм" - генерация альтернатив решения актуальной задачи. При «мозговом штурме» важно очень четкое соблюдение принципов демократичности в общении. Возможность демократического и ненавязчивого	Выработка правил групповой работы при помощи техники «мозговой штурм».	Оборудование: ватман, маркеры. Возможно предложение готовых правил работы.	30

			решения или обсуждения любых вопросов и проблем. Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения, согласуясь со следующими принципами. <i>Принцип «количество порождает качество».</i> Данный принцип предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо предполагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше. <i>Принцип «отсроченного решения».</i> Предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.			
			4.Разминка. Цель: организация совместного отдыха, снятие напряжения и барьеров в общении Упражнение «дни рождения» Цель: знакомство, сплочение. Участники молча строятся в линейку по принципу дат своего рождения.	любая не очень сложная подвижная игра.	собственное участие в игре даст возможность группе быстрее преодолеть барьеры в общении.	10-15
			5. Работа по теме занятия. Цель: Общая деятельность, выявление лидеров в группе, сбор материала для анализа атмосферы в группе. Упражнение «групповой рисунок». Цель: сплочение группы Участники по очереди подходят к листу ватмана и рисуют, стараясь создать общую композицию.	«групповой рисунок».	Оборудование: ватман, фломастеры, магнитофон, музыкальные кассеты. Важно вовлечь в процесс работы всех ребят.	25
			6. Завершение работы. Цель: овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора о чувствах.	завершающий обмен впечатлениями от занятия.	можно оказать помощь участникам и показать на	10 минут.

					собственном примере, как говорить о чувствах.	
2.	Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности.	Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.	1. Начало работы. Цель: Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия Упражнение «Кто Я». Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Техника направлена на осознание и формирование я-концепции, помогает разобраться в себе, дает возможность подросткам самопрезентироваться. Техника может вызвать бурные реакции участников- слезы, смех и т.п.	обмен чувствами, 10 определений «Кто Я?», обсуждение и повторение правил.	Оборудование: бумага, ручки.	15
			2. Разминка. Цель: Разрядка, сплочение. Упражнение «Я никогда не...» Цель: знакомство в игровой форме, разряжение обстановке. Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». (Например - «Я никогда не пры-гал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом). Тренер заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности. Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках.	«Я никогда не...» или любая подвижная игра	в качестве разминки можно использовать любую подвижную игру.	10

			3. Работа по теме занятия. Цель: Осознание себя как ценной личности.	мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность»	Материалы: ватман, маркеры. важно следить за соблюдением правил мозгового штурма, главное из которых – признание ценности любого мнения	25
			4. Разминка. Продолжительность Цель: формирование позитивной «Я-концепции». Рисунок «Что мне нравится в себе». Рисунок на чистом листе на данную тему или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые ша-рики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.	Рисунок «Что мне нравится в себе»	Оборудование: бумага, фломастеры. важно поддерживать участников в поиске позитивных сторон личности.	10 минут
			5. Работа по теме занятия. Цель: осознание собственных границ и права защищать свои границы Игра в границы «Скажи стоп». Цель: осознание собственных физических и психологических границ. Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», тогда, когда, на его взгляд, партнер приблизился на оптимальное расстояние.	игра в границы «Скажи стоп!»	собственное участие в игре необязательно.	20

3.	Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.	Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.	6. Завершение работы. Цель: сплочение группы, навык разговора о чувствах Игра «путаница». Цель: сплочение, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. Каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача – «распутаться» не разнимая рук.	завершающий обмен впечатлениями.	.	10
			1. Начало работы. Цель: Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата, подтверждение уникальности каждого участника	Обмен чувствами, повторение правил.		5
			2. Разминка. Продолжительность Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования Упражнение «ассоциации». Цель: знакомство участников, развитие ассоциативного мышления. Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и тот, у кого в руках оказывается мяч, называет любое слово. Тот, кому мяч был брошен заново, называет слово - ассоциацию к сказанному предыдущим участником.	упражнение «ассоциации».	Оборудование: мяч. :	5 минут
			3. Работа по теме занятия. Продолжительность Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, ощущение чувств телом - знакомство с собственным телом Упражнение «Чувства». Цель: на знакомство участников, на развитие эмоциональной сферы. Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый участник, у кого в руках мяч называет чувство. Тот, кому мяч достался заново, называет чувство - противоположное названному предыдущим участником. Упражнение «закрашивание контуров человечков»	упражнения-«чувства», «закрашивание контуров человечков», мозговой штурм: «Какие бывают чувства», обсуждение негативных и позитивных чувств.	Оборудование: мяч, пустые человечки, ватман и маркеры. техники могут провоцировать глубокие интер- и интраперсональные процессы.	25 минут.

			Цель: развитие внимания к собственным чувствам и переживаниям, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенче-ском уровне. Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (листы подготовлены заранее). Под медитативную музыку членам группы предлагается вспомнить, когда они испытывали то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человека данное чувство (желательно использовать разные цвета).			
			4. Разминка. Продолжительность Цель: разрядка, сплочение группы Упражнение «перемигивания». Половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле ни-кто не сидит и задача того, кто стоит сзади, переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего. Упражнение направ-лено на разрядку, сплочение, проявление личных симпатий. В технике могут принять участие нечетное количе-ство человек.	«техника» перемигивания.		10 минут.
			5.Работа по теме занятия. Цель: Осознание сложности процесса возникновения чувства и реагирования на него, навык внимательного отношения к внутреннему состоянию. «Эмоциональная гимнастика» Участникам предлагается: -походить как - младенец, глубокий старик, лев, балерина;	эмоциональная гимнастика с элементами медитации, построение «живых цепочек».	Важно говорить о реальных состояниях.	25 минут.

			-посидеть как - пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»; -попрыгать как - кузнечик, кенгуру; -нахмуриться как - осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец, -улыбнуться как - кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок; удивиться «как будто ты увидел чудо»; -испугаться как - ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок на которого лает собака; -позлиться как - ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили; Упражнение «Построение живых цепочек» Один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел- почувствовал-подумал-сделал»... Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник за время игры успевает побыть водящим и «звеном живой цепочки».			
			6. Завершение работы. Цель: сплочение группы, разговор о чувствах.	завершающий обмен впечатлениями.		10 минут.
4.	Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост.	Ценность моей и твоей личности. Осознание возможности формирования адекватной самооценки.	1. Начало работы. Продолжительность Цель: вхождение в атмосферу группы. Упражнение «Имена-качества». Цель: знакомство, создание доброжелательной атмосферы, осознание себя как личности. Каждый участник называет какое-либо качество личности или свойство характера, начинающееся на первую букву собственного имени (например: Лариса - любовь, Сергей - скромность). направлено на. Лист «Как я сегодня себя чувствую». Участники делают записи по поводу своего	Обмен чувствами, техники «Имена-качества», заполнение листа «Как я сегодня себя чувствую».	Упражнение подходит для начала 3-4 занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно Оборудование: листы бумаги.	10 минут.

			самочувствия на чистом листе бумаги. Затем каждый из участников делится с группой написанной информацией. Проводится обсуждение.			
			2.Разминка. Продолжительность Цель: Расслабление, разрядка, позитивные эмоции Упражнение «зоопарк». Цель: разрядка, проявление фантазии, выход энергии. По предложению тренера все участники изображают каких-либо животных (движения и звуки).	упражнение «Зоопарк».	В упражнении может принять участие от 5-25 ребят.	10 минут.
			3. Работа по теме занятия. Продолжительность Цель: Формирование навыка позитивного отношения к себе и другому. «Мои особенности и преимущества». Цель:формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого. Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Упражнение «горячий стул» Один из участников садится в центр круга, остальные члены группы сообщают ему, с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражне-ния. Упражнение помогает участникам получить навык восприятия мнения окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. 4.Разминка. Продолжительность 10 минут. Цель: осознание собственного поведения. Методы: упражнения «Эхо», «зеркало». Материалы для тренера:	Работа с листком «Мои особенности и преимущества», обсуждение в небольших группках. Обсужде-ние проблемы развития и роста.	Оборудование: Бумага, фломастеры если группа готова, возможно использование техники «горячий стул». Выполнение этого упражнения возможно только при достаточно высоком уровне безопасности в группе и способности участников говорить о своих переживаниях, не высказывая оценочных суждений. В упражнении могут	30 минут.

		Упражнение «Эхо» Один человек что-либо говорит группе, стоящей напротив него. Группа повторяет его слова как эхо. При же-лании можно добавлять жесты. В упражнении могут участвовать от 5-25 человек. Упражнение «Зеркало». Упражнения проводится в парах. Один человек повторяет движения другого. Затем происходит обмен ролями. 5.Работа по теме занятия. Продолжительность Цель: Знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности «Карта моей души» Рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например в виде: земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о сво-ем рисунке. Упражнение направлено на формирование «Я-концепции», более глубокого отношения к себе и друг к другу 6.Завершение работы. Цель: развитие навыка внимательного отношения к себе Медитация «Я - это я» Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем то похожие на меня, но нет ни-кого в точности такого же как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;	Рисунок «карта моей души». Материалы: бумага (бланки), фломастеры. медитация «Я - это Я», Обмен впечатлениями.	участвовать от 10 – 20 человек. Возможен вариант - вся группа повторяет движения одного человека. Количество участников может быть любым. Если участники не возражают, возможно, обсуждение рисунков в группе. . Количество участников 10-20 человек. Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.	20 минут. 10 минут.
--	--	---	--	---	-----------------------------------

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

			это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание? 2. Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ. - Биологические предпосылки возникновения зависимости. - Механизм возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ. 3. Психологический аспект зависимости от психоактивных веществ. - Психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ (низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закрепошенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и т. д.) - Психологическая зависимость, механизмы ее развития. - Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ (усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция и т.д.) 4. Социальный аспект зависимости от психоактивных веществ. - Социальные предпосылки употребления психоактивных веществ (высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудности в общении, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т.д.) - Проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в социальной среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание и т.д.) 5. Духовный аспект зависимости от психоактивных веществ.			
--	--	--	---	--	--	--

		-Что такое духовность (потребность каждого человека - чувствовать себя духовным, чувствовать, что его жизнь это часть чего-то большего, что он приобщен к мировой культуре, искусству, нравственности и т.д.) -Психоактивные вещества – ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума. 6.Возможность выздоровления. -Признание наличия проблемы. -Обращение за помощью. -Выздоровления должно касаться всех четырех аспектов заболевания. 7.Ответственность подростка за собственное употребление психоактивных веществ. -Кому выгодно употребление подростками наркотиков и алкоголя. -Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению. -Способы противостояния давлению сверстников и распространителей. Тренер должен иметь четкое представление об основных понятиях данной темы. 5.Работа по теме занятия. Цель: Осознание собственной роли и ответственности в отношениях с психоактивными веществами. Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами». Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений. Задача – предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении. Задача решается с помощью техники мозгового штурма. Упражнение направлено на осознании степени своего участия в решении проблемы. 6.Завершение работы. Цель: Навык разговора о чувствах. Методы: обмен впечатлениями	Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами»	Оборудование: бумага, ручки Обязательно соблюдение правил проведения мозгового штурма - см. занятие № 2	20 минут 10 минут.
--	--	--	---	--	----------------------------------

			важного для вас». Сначала каждый участник выполняет задание самостоятельно, затем объединяются в пары или группы по - 4 человека, приходят к общему мнению, затем делают то же самое всей группой. Упражнение направлено на формирование навыка противостояния групповому давлению и отстаивания собственного мнения, ознакомление с ролевой структурой группы – выявление лидеров, пассивной части, негативных лидеров, группировок. Упражнение занимает много времени (40 минут минимум), возможно проявление агрессии и резкое разделение на непримиримые друг с другом подгруппы. список предметов для раздачи: -зеркало для бритья, -25-литровая канистра с водой, -противомоскитная сетка, -1 коробка с армейским рационом, -карта Тихого Океана, -подушка - плавательное средство, -10-литровая канистра с бензином, -маленький транзисторный радиоприемник, -репелленты, отпугивающие акул, -10 кв. м. непрозрачной пленки, -5 метров нейлонового каната, -2 коробки шоколада, -рыболовные снасти.			
--	--	--	---	--	--	--

			4.Разминка. Цель: разрядка Игра «слепые паровозики» Цель: сплочение группы, снятие напряжения, получение опыта ответственности и доверия или недоверия к партнеру, развитие внимания к телесным ощущениям. Участники сцепляются в маленькие паровозики по двое или по трое. Тот, кто находится спереди, закрывает глаза и прислушивается к движениям последнего. Тот, кто в середине – ведом последним членом паровозика. Игра происходит молча. Интересно когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков.	игра «слепые паровозики»	Из-за включения телесного компонента, у подростков возможно возникновение разнообразных эмоций. Изучение материала этой игры дает возможность исследовать телесные проявления доверия и недоверия участников. В игре может участвовать любое количество участников.	10 минут.
			5.Работа по теме занятия. Цель: осознание возможных проблем в общении. Рольевые модели общения (по В. Сатир). В. Сатир)	Рольевые игры (по В. Сатир). Обсуждение и проигрывание стилей в общении рольевые модели общения по В.Сатир (см. приложение).		20 минут.
			6.Завершение работы. Цель: навык разговора о чувствах. Заметки для тренера: обычно к этому занятию участники уже могут адекватно выражать свои чувства. Если откровенного разговора не получается, стоит обратить на это внимание.	обмен впечатлениями.		10 минут.
7.	Человек как социальное существо. Формирование	Формирование способности к гармоничному и поддерживающему	1.Начало работы. Цель: создание рабочей атмосферы. 2.Разминка. Цель: отработка навыков	Обмен чувствами упражнения «Вход -		10 минут 15 минут..

	навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другим людям. Принятие себя и другого как личности.	общению.	эффективного общения. Упражнение «Вход - выход из круга». Задача одного из участников любым способом выйти или войти из круга, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы. Упражнение направлено на отработку навыков противостояния группе, умение убедить, сказать «нет». Оно 3.Работа по теме занятия. Цель: получение навыков откровенного разговора о проблеме. 4.Разминка. Цель: отдых, интенсивное общение. Игра «белые медведи» 2-3 человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей». Задача - замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный пингвин» становится «медведем». 5.Работа по теме занятия. Цель: осознание и анализ собственных привычных форм общения. Заметки для тренера: 6.Завершение работы. Продолжительность Цель: опыт получения позитивной обратной связи. Оборудование: бумага, скотч, фломастеры. Упражнение «надписи на спине» Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение	выход из круга». обсуждение проблемы. игра «белые медведи». Ролевая игра - обсуждение форм общения персонажей. Активное слушание. упражнение «Надписи на спине», обмен впечатлениями.	возможна видео съемка для последующего анализа. может стимулировать групповой процесс. В упражнении могут участвовать от 6 – 12 человек. Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. В игре может участвовать от 5-25 человек. Для ролевой игры можно выбрать реальную ситуацию, волнующую подростков в данный момент. На всякий случай нужно иметь подготовленный сценарий, который можно разыграть по ролям. Необходимо проводить параллели между	25 минут. 10 минут. 20 минут. 10 минут.
--	---	-----------------	---	--	--	---

			дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить – например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.		формами общения персонажей в игре и опытом общения участников. Для того чтобы игра состоялась, важно создать достаточный уровень открытости у участников. В конце игры участникам необходимо выйти из игры, «стряхнуть» с себя роли.	
8.	Человек как сексуальное существо. Проблемы межполового общения.	Разрешение конфликтного отношения между полами, донесение информации об объективных сложностях.	1. Начало работы. Цель: создание рабочей атмосферы в группе. 2. Разминка. Продолжительность 5 минут. Цель: раскрепощение, разрядка. Игра «салки по трое» Цель: развитие взаимовыручки, опыта защищать и быть защищенным, на снятие напряжения. Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен «осалить» одного из тройки, а двое других должны его защитить. Водящему нельзя протягивать руку через центр 3. Работа по теме занятия. Продолжительность Цель: осознание собственных установок и ожиданий. Методы: 4. Разминка. Продолжительность Цель: разрядка, сплочение.	обмен чувствами. игра «Салки по трое». мозговой штурм «идеальный мужчина и идеальная женщина», обсуждение возможных проблем в отношениях между мужчинами и женщинами. упражнение «Собака»	. Количество участников должно быть кратно 4. Оборудование: ватман, маркеры. необходимо заранее выработать и обсудить с коллегами собственное отношение по данному вопросу. В упражнении	10 минут. 30 минут. 10 минут

			Упражнение «собака» Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывая жестом какую-то черту. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее. Упражнение направлено на разрядку, снижение возбуждения, сплочение. 5. Работа по теме занятия. Продолжительность Цель: осознание собственных установок и ожиданий. 6. Завершение работы. Продолжительность 20 минут. Цель: возможность откровенного разговора. «Вопросы на листочках» Цель: дальнейшее знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны. Каждый пишет на маленьком листочке бумаги вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант - на который сам бы хотел ответить). Листочки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.	Обсуждение требований к партнеру по общения в парах (мальчик - девочка) «Вопросы на листочках», медитация..	могут принять участие от 6-20 человек. желательна разбивка на пары с наименее знакомым партнером. Материалы: маленькие листочки, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.	. 15 минут.
9.	Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи	формирование позитивного отношения к понятию семьи и	1. Начало работы. Продолжительность Цель: создание рабочей атмосферы в группе. Методы:	обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий		10 минут.

	дисфункциональной. Зависимость от психоактивных веществ в семье. Какой я вижу свою будущую семью.	ответственного отношения к внутри семейно-му общению.	2. Разминка. Продолжительность Цель: разрядка Упражнение «Черные шнурки» Все сидят на стульях в кругу, тренер - в центре круга. Он предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача всех участников найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто не нашел себе места на стульях, становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку, дает возможность увидеть общее, проявить фантазию.	упражнение «черные шнурки».	По мере овладения игрой, тренер может подавать пример называния более интересных признаков. В игре могут участвовать от 6- 25 человек.	5 минут.
			3.Работа по теме занятия. Цель: осознание собственных установок относительно семьи. Возможность поделиться друг с другом своим жизненным опытом.	обсуждение проблемы «зачем нужна семья», рассказ о своей семье, о ролях и правилах в семье (работа в тройках). Лекция-беседа: «Семья как единый организм».		30 минут.
			4.Разминка. Цель: сплочение, выработка групповых стратегий принятия решения. Упражнение «кочки». Цель: сплочение, разрядку, выработку групповой стратегии решения проблемы. На листочках бумаги пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам (в произвольном порядке). Участники встают в линейку на листы бумаги (А4). Задача - не становясь на пол, построится в таком порядке, чтобы слова пословицы распределились в законченную пословицу последовательно. 5. Работа по теме занятия. Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование из-менений.	упражнение «кочки».	Оборудование: листы со словами из пословиц.	10 минут.
				ролевая игра – семейная скульптура.	Оборудование: ватман, маркеры. Задача тренера мотивировать	20 минут.

			Ролевая игра « семейная скульптура» Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение происходит с привлечением зрителей. Игра дает возможность осознать и прочувствовать ролевые позиции на телесном уровне, помогает соотнести происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей. 6.Завершение работы. Продолжительность Цель: Опыт позитивного духовного общения. Упражнение «рисунок на спине» Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и делают рисунок на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.	Мозговой штурм «хорошая семья - права и обязанности». «Рисунок на спине», обмен чувствами.	участников на участие в ролевой игре, «вхождение в роль». Важным моментом завершения игры является снятие с себя ролей. Задачу можно усложнить – например, рисовать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.	10 минут.
10.	Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.	Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.	1. Начало работы. Цель: создание рабочей атмосферы в группе. Методы: 2. Разминка. Цель: опыт ответственности и доверия. Упражнение «слепец-поводырь». Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Упражнение направлено на получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру. 3.Разминка. Цель: разрядка. Упражнение «Птицы, блохи, пауки». Группа делится на две команды. Члены каждой команды «в тайне от членов другой» решает, кем	обмен чувствами, любая активность с именами и настроениями упражнение «слепец-поводырь». упражнение «Птицы, блохи, пауки».	Оборудование: носовые платки. Участники могут испытывать различную степень доверия к членам группы. Для игры необходимо просторное помещение.	10 минут. 15 минут. 10 минут.

			она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Упражнение направлено на разрядку, концентрацию внимания. 5.Работа по теме занятия. Цель: осознание собственной роли, занимаемой в ситуациях давления группы. Например, вечеринка, где предлагают алкоголь или наркотик. Кто-то из ребят не хочет употреблять алкоголь или наркотик, группа оказывает на него давление. Затем проводится обсуждение. 6.Завершение работы. Цель: навык получения медитативного опыта.	ролевая игра - давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуациях давления. медитация, обмен чувствами.	тренер предлагает группе разыграть какую-либо ситуацию, связанную с употреблением психоактивных веществ. Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.	25 минут. 10 минут.
11.	Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности. Умение говорить “Нет”.	формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию, осознание права и необходимости защищать себя.	1.Начало работы. Цель: создание рабочей атмосферы. 2.Разминка. Цель: разрядка, снятие напряжения. Упражнение «третий лишний» Тренер приглашает двух участников на роль водящих. Один водящий становится «догоняющим», второй - «беглецом». Остальные участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед дру-гим. Все пары встают в круг. «Догоняющий» и «беглец» бегают вокруг круга. Если «беглец» становится впе-ре-ди любой пары, тот, кто стоит сзади оказывается «третьим лишним» и становится «беглецом». Если «дого-няющий» дотрагивается до «беглеца», они меняются ролями. Упражнение направлено на	обмен чувствами. упражнение «Третий лишний»	В нем могут участвовать от 14 – 30 человек.	10 минут 5 минут.

			снятие напряжения.			
			3.Работа по теме занятия. Цель: осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, противостояния давлению, умения гово-рять «нет». Игра «Волк и семеро козлят» Цель:развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации - умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным прояв-лениям поведения. Участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа оказы-вается поделенной на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», а «вол-ки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо от-крыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили «волка», то он забирает 1-2 «козленка», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода. Игра учит подростков делать выводы из формы и содержания убеждения, а не придержи-ваться обычного для них принципа: «нравится - не нравится».	игра «Волк и семеро козлят». Обсуждение мотивов поведения, «помогающих и мешающих» спосо-бов поведения	Оборудование: листочки бумаги с названиями ролей: «волк», «коза», «козленок». важно постоянно держать фокус внимания подростков на процессе. В игре могут принять участие 12 – 25 чел	35 минут.
			4.Разминка. Продолжительность Цель: разрядка, опыт доверия группе. Методы: : Упражнение «1,2,3,4,5» Участники произносят счет «1,2,3,4,5» делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «ХИ», затем на-зад и 5 раз «ХА». Убыстряя темп игры, делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, и 1. Упражнение направлено на снятие напряжения, позитивные эмоции. Количество	упражнения «1,2,3,4,5», «Доверяющее падение».	В упражнении могут принять участие от 7-15 чел.	5 минут.

			участников – любое. Упражнение «Доверяющее падение» Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы – его не уронить. Упражнение направлено на получение опыта преодоления недоверия и страха, приобретение опыта доверительного отношения и поддержки. Важно обеспечить «поймку» падающего. 5. Работа по теме занятия. Продолжительность Цель: Осознание возможности и важности заботы о себе. Конверт «Я забочусь о себе». Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя. Тренер предлагает участникам перечислить на маленьких листочках бумаги способы, при помощи которых можно защитить себя, позаботиться о себе. Затем каждый из участников складывает листочки в свой конверт с надписью «Я забочусь о себе». Способы заботы о себе обсуждаются в группе. Участники берут свои «конвер-ты» с собой, могут заглядывать туда при необходимости. 6. Завершение работы. Продолжительность Цель: развитие навыка разговора о чувствах.	:	работа с конвертом «я забочусь о себе». Оборудование: конверты, фломастеры, маленькие листочки бумаги.	20 минут. 5 минут.
12.	Развитие заболевания зависимости от психоактивных	Более глубокое понимание проблем зависимости от психоактивных	1. Начало работы. Цель: создание рабочей атмосферы в группе, анализ собственных изменений.	обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.		10 минут.

	веществ и выздоровление. Выбор и ответственность. Альтернативные употреблению психоактивных веществ способы получения удовольствия, решения проблем и время провождения.	веществ, осознание личной вовлеченности в эту проблему уже сейчас, варианты выхода.	2. Разминка. Продолжительность Цель: разрядка, снятие напряжения. Упражнение «Вася-Вася» Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка нужно назвать свое имя, во время второго - имя человека, на которого смотришь. Важно не сбиваться с ритма. Упражнение можно использовать для знакомства, развития внимания, наблюдательности и координации Во время называния чужого имени, желательно, смотреть на адресата 2. Работа по теме занятия. Продолжительность Цель: подкрепление знаний, полученных ранее, попытка прочувствовать их образно. Коллективное составление определения болезни зависимости от психоактивных веществ. Участники получают задание коллективно разработать определение зависимости от психоактивных веществ и изобразить его на листе ватмана в любой образной форме.	игры «Вася-Вася», «Немой зоопарк».	. У участников с медленным типом мышления могут возникнуть сложности, они могут выпадать из процесса. В упражнении могут участвовать от 5-10 ребят.	15 минут.
			3. Разминка. Цель: разрядка Упражнение «Дракон» Все участники встают в цепочку. Первый участник - «голова дракона», последний - «хвост». Голова должна поймать хвост. Упражнение направлено на разрядку, сплочение. Необходимым условием является безопасное помещение. В упражнении могут участвовать от 5 – 15 человек. 4. Работа по теме занятия. Цель: более глубокое понимание понятия зависимости и созависимости. 6. Завершение работы. Цель: сплочение, осознание возможности позитивного выхода из ситуации при наличии мотивации.	коллективное составление определения болезни - зависимости от психоактивных (метод мозгового штурма).	Оборудование: ватман, маркеры. Заметки для ведущего: желательно использовать в работе результаты мозгового штурма занятия № 5	25 минут.
				упражнение «дракон».		10 минут.
				ролевая игра - семья, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Поиск способов личного	предварительно можно напомнить лекционный материал по семье занятия № 9, затем - дать информацию о созависимости.	20 минут. 10 минут.

			Общий рисунок «Альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем». Групповой рисунок на ватмане на данную тему. Помогает сплочению группы, дает возможность осознать воз-можности позитивного выхода из ситуации при наличии мотивации.	участия в решении проблемы. общий рисунок на тему - альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем. Обмен чувствами.	Оборудование: ватман, фломастеры.	
13.	Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов	Ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.	1.Начало работы. Продолжительность. Цель: создание рабочей атмосферы в группе. 2.Разминка. Продолжительность Цель: эмоциональное включение, ощущение собственной способности к преодолению. «Преодолей препятствие». Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: "Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из "препятствий" было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и "препятствием" и "преодолевающим". Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять "что хочет препятствие", как и каким образом его следует преодолевать	обмен чувствами. упражнение «Преодолей препятствие».	Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Тренер внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение. Лучше если, играют от 7-10 участников, иначе преодоление может затянуться.	10 минут 20 минут.

			3. Работа по теме занятия. Цель: Осознание ответственности собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом. Обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы и то, как подростки вели себя в этих ситуациях. 4.Разминка. Продолжительность Цель: разрядка. Упражнение «бурундуки» Тренер подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название животного, которым он его назвал. Затем все участники встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек, должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда тренер называет животное, которым названо большинство членов группы.. 5. Работа по теме занятия. Цель: определение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Участникам предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев и то, как они вели себя в данных ситуациях. Затем разыгрываются сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом в подобных ситуациях. На примере только что разыгранных ситуаций организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешения проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии». 6.Завершение работы. Продолжительность Цель: Осознание уровня собственной эффективности преодоления проблем. Разработка рабочего листа "Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению	дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями» упражнение «Бурундуки». ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций). Разработка рабочего листа "Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению	можно задать конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций. В игре могут участвовать от 10-30 детей. Упражнение дает возможность разрядиться, посмеяться, отработать навыки противодействия с группой желательна запись ролевых игр на видео для обсуждения и получения обратной связи. Оборудование: бумага. Заметки для тренера: в конце занятия необходимо дать участникам	20 минут. 10 минут. 20 минут. 10 минут.
--	--	--	---	--	--	---

			проблем". Ведущий вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе бумаги «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».	проблем".	домашнее задание (разработать рабочие листы: «имеющиеся у меня навыки», «навыки, которые необходимо развивать»).	
14.	Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Развитие когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации.	Ознакомление с процессом первичной, вторичной оценки проблемной ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.	1.Начало работы. Продолжительность Цель: создание рабочей атмосферы в группе, навык анализа изменений в себе.	обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков.		10 минут.
			2.Разминка. Продолжительность Цель: разрядка. Упражнение «Фруктовая корзина» Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку. В нем могут участвовать от 6-15 человек. 3. Работа по теме занятия. Цель: осознание своей способности оценивать ситуации, степени собственной ответственности «Когнитивная оценка проблемной ситуации» Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три эта-па: первичная, вторичная и переоценка. -ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА - это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вред-ной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции	упражнение «Фруктовая корзина». Упражнение «Оценка ситуации».	Оборудование: ватман, фломастеры плакаты с этапами оценки ситуации могут быть подготовлены заранее. Целесообразно организовать работу в небольших группах, проводя обсуждение	5 минут. 30 минут.

			(положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека. -ВТОРИЧНАЯ ОЦЕНКА - это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации, ответ на вопрос "Что делать?" Возможны следующие варианты: произвести немедленный поведенческий ответ, подумать, какую стратегию поведения избрать. Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?). -ПЕРЕОЦЕНКА - это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нём. Но-вые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения. Упражнение «оценка ситуации» Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д. Упражнение направлено на осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработку навыков оценки ситуации. Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора		возникающих сложностей и проблем.	
--	--	--	---	--	--	--

			эффективного варианта поведения. Количество участников может быть любым. 4. Разминка. Цель: Разрядка, раскрепощение. 5. Работа по теме занятия. Цель: отработка навыков оценки ситуации Упражнение «Остановись и подумай» Участникам предлагается записать ситуации принятия решений и проиграть их в процессе ролевой игры, где они будут должны делать реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух. Упражнение направлено на осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения. Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающиеся употребления никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и т.п.). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае. Попросите участников определить эту разницу. Количество участников может быть любое. 6. Завершение работы. Продолжительность Цель: развитие навыка разговора о чувствах.	любое двигательное активное упражнение. работа с моделью "Остановись и подумай" обмен чувствами, анализ полученного опыта.	Оборудование: можно изготовить плакат с шагами модели «Остановись и подумай». желательно организовать работу маленьких групп (3-4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом.	10 минут. 25 минут. 10 минут.
15.	Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций.	знакомство участников программы с процессом разрешения проблем по его этапам и этапами проблем-преодолевающего поведения.	1. Начало работы. Продолжительность Цель: навыки анализа изменений в себе.	обмен чувствами, обсуждение итогов предыдущих занятий.		10 минут.
			2. Разминка. Продолжительность Цель: разрядка. Упражнение «паровозики» Участники разбиваются на команды, по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова	Упражнение «Паровозики».	Для упражнения необходимо просторное, безопасное помещение. Количество	10 минут.

		паровозика зрячая, все остальные «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Тренер дотрагивается до последнего «ваго-на» и он переходит на место паровоза. Упражнение направлено на развитие сплочения, получения опыта ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам. Тренер должен следить за безопасностью участников. 3.Работа по теме занятия. Цель: осознание собственных личностных ресурсов, личных установок и привычек решения проблем 4.Разминка. Цель: снятие напряжения. Упражнение «поросята и котята». Участники делятся на группы: «поросят», «котят» и «утят». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих «собратьев». Тренер заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью. 5. Работа по теме занятия. Продолжительность Цель: овладение навыками решения проблем. Мини-лекция «Пошаговое разрешение проблемы» (см. приложение) Упражнение «Пошаговое разрешение проблемы» Участникам предлагается обозначить какую-либо	дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями». Ролевая игра (участники демонстрируют конструктивные и деструктивные стратегии преодоления проблем). Обсуждение. упражнение «поросята и котята». пошаговое разрешение проблемы, предложенной участникам, используя информацию	участников от 5-30 человек. важно активизировать обсуждение. Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. Могут участвовать 6-30 человек. Оборудование: бумага, доска или ватман, маркеры	30 минут. 5 минут. 30 минут.
--	--	---	--	--	---

			Цель: овладение навыком постановки краткосрочных и долгосрочных целей. Схема «Шаги постановки цели» 1. Определить цель. 2. Оценить шаги для достижения цели. 3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели. 4. Рассмотреть пути как справиться с этим. 5. Определить чёткие сроки достижения цели. Упражнение «шаги постановки цели» Участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой. Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения. 6. Завершение работы. Цели: отработка навыков анализа своих чувств Методы:	схемой "Шаги постановки цели". Обсуждение возможных краткосрочных и долгосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках. обмен чувствами, анализ полученных навыков.		10 минут.
17.	Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.	Навыки формирования активной жизненной позиции.	1. Начало работы. Цель: создание рабочей атмосферы в группе. Заметки для ведущего: 2.Разминка. Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ. Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок» Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд	Обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий. упражнение «ужасно-прекрасный рисунок»	необходимо отметить, что данное занятие— предпоследнее. Оборудование: бумага, фломастеры. Эффективнее всего проводить работу в группах 5-7 человек. Максимальное число участников -	10 минут. 15 минут.

		«ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходится весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается. Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. 3. Работа по теме занятия. Продолжительность Цель: осознание себя как полноправной личности. Группа получает задание составить декларацию прав и обязанностей личности. Работа проводится в форме мозгового штурма. Результаты, полученные в итоге обсуждения, записываются на ватмане. В конце участники зачитывают полученную декларацию. 4. Разминка. Цель: снятие напряжения. Упражнение «поджигатель» Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают - издают громкий вопль. 5. Работа по теме занятия. Цель: осознание своей системы ценностей. Упражнение «Ценности» Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное	деловая игра - выработка декларации прав и обязанностей личности. Упражнение «поджигатель» упражнение «Ценности», его обсуждение.	не более 12 человек. Если группа слишком большая ее можно разбить на подгруппы. Оборудование: ватман, маркеры. Упражнение направлено на разрядку, сплочение группы. В нем могут участвовать от 6 до 12 человек Тесный физический контакт внутри «клубка» может вызывать у некоторых участников напряжение.. Оборудование: маленькие листы бумаги, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты. Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями,	20 минут. 10 минут. 25 минут.
--	--	---	--	--	--

			событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение. 6. Завершение работы. 10 минут. Цель: отработка навыков анализа своих чувств Методы:	обмен впечатлениями, анализ полученных навыков.	необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями. Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей. Количество участников – любое.	
18.	Завершение работы.	обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую, самостоятельную	1. Начало работы. Продолжительность. Цель: создание рабочей атмосферы в группе. 2. Разминка. Продолжительность	обмен чувствами Упражнение	важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознать процесс завершения.	10 минут 10 минут

		работу.	Цель: разрядка. Упражнение «Телетайп» Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия. 3. Работа по теме занятия. Цель: Получение позитивных эмоций от совместной деятельности. Упражнение «Заключительный общий рисунок». Каждый из участников по очереди подходят к листу ватмана, и рисует, стараясь создать общую композицию. Цель упражнения – установить изменения, произошедшие в группе за время тренинга, сравнив с первым групповым рисунком. 4. Разминка. Цель: разрядка, подкрепление позитивного отношения к работе в группе. Методы: 5. Работа по теме занятия. Цель: опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу. Упражнение «Ладонка». Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на	«Телетайп». заключительный общий рисунок. можно поиграть во все, что полюбились во время занятий. упражнение «Ладонка».	Оборудование: ватман, фломастеры. В нем могут участвовать от 6 до 20 человек. Оборудование: бумага, фломастеры.	20 минут 15 минут. 20 минут..
--	--	---------	--	---	---	--

			получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций 6. Завершение работы. Цель: подведение итогов. Материалы для тренера: Упражнение «ритм» Участники по очереди задают ритм хлопками так чтобы он вписывался в уже звучащий. Упражнение направлено на сплочение и ощущение общности группы снятие возбуждения, разрядку.	завершающий обмен впечатлениями. Упражнение «Ритм».		25 минут.
--	--	--	--	---	--	-----------

2. **Работа со студентами 3-4-го курсов, волонтерами, педагогами, родителями предполагает реализацию модели психопрофилактического тренинга «5 дней».**
Возраст участников: старше 18 лет

Структура занятий

1. Приветствие.

Цель - обозначить начало занятия, создать безопасную атмосферу

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

2. Начало работы.

Цель - Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).
Продолжительность 5-10 мин.

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

3. Разминка. Предполагает подвижные игры продолжительностью 5-10 мин.

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

Задача тренера - обозначение правил игры, обеспечить безопасность участников

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

Цель – соответствует теме занятия

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

7. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: возможность «выплеснуть» накопившееся напряжение; завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии

Задача тренера: обеспечить безопасность участников

8.Прощание.

Цель: обозначить конец занятия.

Задача тренера: эмоциональная поддержка.

Программа рассчитана на непрерывный цикл из 5 занятий по 2-3 часа. Структура занятий та же.

Особенности проведения тренинга

В тренинге, в отличие от академического обучения, участники имеют возможность на собственном опыте понять и прочувствовать наиболее важные аспекты профилактической работы

среди детей и подростков, овладеть практическими навыками. Тренинг также дает возможность исследовать свои модели поведения и различные аспекты собственной личности, экспериментируя, изменяя что-либо в себе и помогая меняться другому. Данная психопрофилактическая модель интегрирует в себе различные направления прикладной психологии: когнитивно-поведенческое, психодинамическое, экзистенциально-гуманистическое и т.д. Она постулирует неизбежный факт взаимодействия человека и окружающей среды, в результате чего у индивидуума формируются определенные стратегии поведения, основанные на его личном опыте. Формирование определенных форм поведения является результатом адаптации человека в процессе преодоления проблемных стрессовых ситуаций, возникающих в жизни. При взаимодействии с другими людьми каждый индивидуум привносит в этот контакт свой опыт, стратегии поведения, ресурсы и возможности. Мы не всегда способны осознать особенности своего поведения. Неэффективные, дезадаптивные формы поведения мешают индивидууму продуктивно строить свою жизнь, общаться с окружающими, у него могут возникать трудности в преодолении проблемных ситуаций. Из-за неспособности решения проблем у человека возникает ощущение собственной не успешности, беспомощности, неудовлетворенности собой. В результате чего он ищет способы ухода от решения жизненных задач, использует крайние средства, такие как алкоголь, наркотики и т.п. Это приносит временное облегчение, но потом поведенческий цикл повторяется, и человек снова употребляет психоактивные вещества. Так происходит формирование зависимого нездорового поведения.

В процессе работы участники группы погружаются в позицию другого человека подростка, родителя, педагога и на собственном опыте проживают, чувства и проблемы других людей. В ходе тренинга ведущий актуализирует возможности участников в понимании себя и окружающих, мотивирует их на личностный рост и продолжение дальнейшей работы в области профилактики, обучает навыкам формирования здорового жизненного стиля, препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами, дает знания, необходимые для дальнейшей профилактической деятельности.

Этапы реализации психопрофилактического тренинга «5 дней»

1. Мотивация на эффективное участие в работе

Каждый из участников группы приходит на тренинг с определенными ожиданиями, порой неосознаваемыми желаниями, а, зачастую просто из любопытства. При этом практически каждый участник группы испытывает чувство тревоги, амбивалентность. **Основная задача этапа – помощь участникам в осознании важности участия в тренинговой работе, в преодолении механизмов сопротивления.** Помочь в этом участникам – первая и самая важная задача тренера. Например, на первом занятии понимание своих целей будет значительно отличаться от того понимания, которое произойдет по истечении нескольких дней тренинговой работы. К процессу осознания, постановке целей и задач тренеру следует возвращаться неоднократно. В начале тренинга тренер просто просит членов группы рассказать о том, что для них важно, зачем они здесь находятся. Обычно у участников выявляются сходные запросы, потребности, проблемы. Это помогает снять напряжение в группе. Тренер дает им возможность почувствовать понимание со стороны окружающих, создает атмосферу взаимопринятия, заключает с группой соглашение о плане работы. Более эффективным является заключение соглашения на отдельные этапы работы, когда цели ставятся на короткий период времени (например, на 1 день тренинга). Это дает возможность участникам достичь определенных результатов, почувствовать себя успешными в достижении поставленных краткосрочных целей, позволяет тренеру гибко реагировать на процессы, происходящие в группе. К концу тренинга тренер проводит наиболее значимую процедуру, знаменующую особый этап работы, осознание и постановка не только краткосрочных (тактических), но и долгосрочных (стратегических) целей и задач своего изменения и развития,

вне зависимости от того, является эта группа профессиональной или нет. Таким образом тренинг всегда «нанизан» на осевую нить мотивационной работы тренера.

2. Изучение поведенческих стратегий и ресурсов участников.

Следует опираться на позитивную поддержку и раскрытие личностных ресурсов участника и его эффективных стратегий поведения. В данном контексте особенно важна «обратная связь», то есть особая форма отзыва на поведенческие проявления каждого члена группы. В этой «обратной связи» важен не только процесс консолидации, но и «конфронтации» - противопоставления неприемлемого или деструктивного поведения конструктивным его формам, обнаружения проблемных зон развития.

Основная задача данного этапа работы - создать для участников группы обстановку, в которой они могут раскрыться, проявить свои естественные состояния. Тренер предлагает участникам группы отправиться в путешествие на поиски своего «внутреннего ребенка». Для этого им используются техники эмоциональной регрессии из взрослого состояния «здесь и теперь» в детское состояние «там и тогда». Данные техники позволяют перенестись из одного возраста в другой и вызвать из глубин бессознательного ранние детские воспоминания, вновь ощутить себя ребенком, понять, что чувствуют дети в этом возрасте. Данный этап очень важен. Он является ключевым для дальнейшей работы группы. Регрессия на раннюю стадию развития дает возможность ослабить защитные механизмы участников группы. Вновь ожившие детские переживания помогают отыскать в себе «ребенка» и открыть возможности, которые дает это состояние личности. Участники становятся более открытыми, начинают вести себя более естественно, спонтанно, раскрепощено. Одновременно с этим, у участников начинают оживать наиболее сильные переживания, присущие детскому возрасту, в котором они оказались. На данной стадии тренинга могут проявляться детские страхи и проблемы, спрятанные глубоко в бессознательном, защитные стратегии и механизмы. Основная задача ведущего прояснить чувства и проблемы участников, поощрить их на рассказ о своих ощущениях. На данном этапе, участники начинают обсуждать свои детские переживания, но не готовы, еще сопоставить их с реальными проблемами «сегодняшнего дня». Вмешательство тренера, интерпретирующего или комментирующего происходящее, должно быть очень деликатным, дающим членам группы возможность самораскрытия и помогающим ощутить чувство безопасности и доверия к группе.

Используемые на данном этапе работы техники регрессии, позволяют участникам на собственном опыте пережить проблемы и трудности, возникающие у детей, подумать, как эти проблемы могут повлиять на формирование зависимости от психоактивных веществ и как можно этого избежать.

3. Оценка поведенческих стратегий и ресурсов участников.

Тренер сосредотачивает внимание на взаимоотношениях участников с другими членами группы, выявляет их личностные ресурсы и формы поведения. Он делает наблюдения для дальнейшей работы, проясняет существующие у участников проблемы, способы поведения, которые могут помочь или помешать разрешению проблем, рассматривает возможности их актуализации и последующего осознания и разрешения. Этот процесс осуществляется при помощи специальных психопрофилактических технологий, которые дают возможность участникам оказаться в позиции другого человека: педагога, родителя, подростка, употребляющего наркотики и т.п. В этих ролевых играх тренер задает участникам уточняющие вопросы о возникающих у них чувствах и ощущениях. **Основная задача** - приблизить участников к осознанию форм собственного поведения, а также продемонстрировать связь между неэффективными стратегиями разрешения проблем и неумением получать радость от жизни без использования наркотиков.

4. Актуализация личностных ресурсов и эффективных поведенческих стратегий.

На данном этапе тренер должен особенно внимательно следить за процессами происходящими в группе. Участники начинают открыто обсуждать реальные проблемы и трудности, делиться чувствами по поводу происходящего. Детские ощущения и переживания снова переживаются ими, но уже из другого, взрослого состояния «здесь и теперь». Переживания могут вызывать у участников очень бурные реакции: слезы, агрессию, ощущение собственной беспомощности или наоборот смех, отрицание собственных проблем, заявление о своей сверхсостоятельности.

Основная задача тренера на данном этапе помочь участникам интериоризировать опыт «детских» переживаний, объединить его со своим «взрослым» опытом и научиться использовать свои вновь обретенные возможности для разрешения проблем. Тренер помогает участникам «увидеть себя со стороны», получить обратную связь со стороны окружающих. Помогает осознать возможности выхода из кризиса.

5. Осознание собственных стратегий поведения и ресурсов

На этом этапе участники вплотную подходят к пониманию себя, начинают оценивать свое поведение с разных позиций, способны переживать свою состоятельность и несостоятельность. Происходит переосмысление системы взаимоотношений с окружающими, начинается поиск новых паттернов поведения.

6. Модификация стратегий поведения и ресурсов

А) Переосмысление. Участники переосмысливают свои поведенческие стратегии, ищут новые более адаптивные формы поведения. Составляют планы на будущие изменения. Данные изменения закрепляются при помощи проведения ролевых игр. **Задача тренера на этом этапе** – поддержать у участников мотивацию на изменения, сделать акцент на возможном использовании в жизни и профессиональной деятельности имеющихся у них ресурсов. Чтобы добиться этого ведущий активизирует социально-поддерживающую атмосферу в группе, процесс позитивной «обратной связи». В результате участники начинают использовать позитивные аспекты своей личности, имеющиеся у них ресурсы. Выявляется группа лидеров, желающих организовать профилактическую поддерживающую сеть и реализовать себя в дальнейшем на этом поприще. Так формируются поддерживающие группы сверстников, родителей, инициативные группы профессионалов.

Б) Систематизация. В конце тренинга тренер помогает участникам обобщить весь опыт, полученный на занятиях, привести все в систему. Он еще раз проводит параллели между проблемами, возникающими в жизни, неэффективными стратегиями их разрешения и возникновением зависимости от психоактивных веществ. Он мотивирует участников тренинга на использование имеющихся у них ресурсов в профилактической активности, на создание у себя в семье и коллективе системы социально-поддерживающих отношений.

Тренер выясняет у участников планы на будущее. Закрепляет тенденции к изменениям. Использует моделирование жизненных ситуаций, в которых группа смогла бы использовать и закрепить полученные знания и применить новые формы поведения. Выясняет удовлетворенность работой. Работа заканчивается ритуалом прощания.

Данная модель используется нами в работе с волонтерами, преподавателями, родителями и специалистами. Помимо тренинговой формы занятий используются также лекционные и семинарские занятия.

План-тайминг тренинга «5 дней»

№ п/п	Содержание занятий	Продолжительность
1 день		
1.	Знакомство, выработка правил совместной работы	15 мин.
2.	Упражнение «Путешествие в страну детства».	1 час
3.	Упражнение «Символическое разрешение проблем»	1 час
4.	Упражнение «Ранние воспоминания»	1 час
ИТОГО:		3ч.15 мин.
2 день		
5.	Упражнение «Зеркало»	15 мин.
6.	Упражнение «Невербальное общение»	15 мин.
7.	Упражнение «Кто Я?»	30 мин.
8.	Упражнение с карточками «Я верю...»	10 мин
9.	Упражнение «Карта моей души»	1,5 час
ИТОГО:		2 ч.40 мин
3 день		
10.	Мини-лекция «Стадии развития личности ребенка (по Эрику Эриксону)»	15 мин.
11.	Упражнение «Скульптура семьи»	30 мин.
12.	Упражнение «Дети и их родители»	1 час. мин.
13.	Ролевая игра «Семья»	1,5 часа
ИТОГО:		3 ч.15 мин.
4 день		
14.	Мини-лекция «Эмоции и чувства».	10 мин.
15.	Упражнение «Эмоции»	10 мин.
16.	Упражнение «Эмоциональная гимнастика».	30 мин.
17.	Упражнение «Распознавание эмоций»	20 мин.
18.	Разминка «Солнечный зайчик»	10 мин.
19.	Мини-лекция «Стратегии поведения».	10 мин.
20.	Проективное рисование «Несуществующее животное».	1 час
ИТОГО:		2 ч.30 мин.
5 день		
21.	Мини-лекция «Давление. Стратегии противостояния».	10 мин.
22.	Игра «Ворвись в круг!»	10 мин.
23.	Игра «Вырвись из круга. Сцены из реальной жизни».	1 час
24.	Ролевая игра «Назойливая соседка»	20 мин.
25.	Разминка «Групповой рисунок».	20 мин.
26.	Проектная деятельность «Создание профилактических программ для подростков»	30 мин
27.	Демонстрация упражнений программы (на выбор)	40 мин.
28.	Подведение итогов работы	10 мин.
ИТОГО:		3 ч.20 мин.

Список литературы

1. Абабков А.В., Перрец М., Планшеров Б. Систематическое исследование семейного стресса и копинга // Обзор. психиат. и мед. психол. – 1998. – №2 – С.65-67.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – 268с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 422с.
4. Битенский В.С. Клинические и терапевтические аспекты наркоманий в подростковом возрасте.: Автореф. дисс. ...д-ра мед. наук. – М., 1991. – 36с.
5. Битенский В.С. Фармопсихореабилитация подростков с девиантной и аддиктивной деятельностью // Неврологический вестник. – Казань, 1994. – С.31-34.
6. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. – М., 1996. – 260с.
7. Бокий Н.В., Рыбакова Т.Г. Семейная психотерапия в профилактике рецидивов алкоголизма //Сб. науч. трудов – Л.: Из-во ин-та им. В.М. Бехтерева., 1983. – С.32-37.
8. Братусь Б.С. Психологический анализ изменений личности при алкоголизме. – М., 1974. – 96с.
9. Вассерман Л.И., Беребин М.А., Косенков Н.И. О системном подходе к оценке психической адаптации. //Обзор. психиат. и мед. психол. - 1994. - №3. – С.16-25.
10. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. Отношение к болезни, алкогольная анозогнозия и механизмы психологической защиты у больных алкоголизмом //Обзор. психиат. и мед. психол. – 1993. - №2. – С.13-21.
11. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Н.Б., Петрова Н.Н., Беспалько И.Г., Беребин М.А., Савельева М.И., Таукенова Л.М., Штрахова А.В., Аристова Т.А., Осадчий И.М. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. – СПб.: Из-во ин-та им. В.М. Бехтерева, 1998. – 48С.
12. Володин В.Д., Иванец Н.Н., Пелипас В.Е. Профилактика наркоманий // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 1999. – № 1.– С.3-7.
13. Гузиков Б.М., Зобнев В.М., Мацкевич И.Д. Опыт психологического исследования мотивов употребления галлюциногенов //Обзор. психиат. и мед. психол. – 1995. - №4. – С.258-260.
14. Гульдман В.В. Мотивация преступного поведения психопатических личностей //Криминальная мотивация /Под ред. В.Н. Кудрявцева. – М., 1986. – 205с.
15. Данилова Т.А. Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников.: Дисс. ...канд. психол. наук.- СПб., 1997. – 211с.
16. Завьялов В.Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости. – Новосибирск: Наука, 1988. – 198с.
17. Захаров А.В. Генезис самооценки.: Автореф. дисс. ... д-ра психол. наук.- М., 1989. – 44с.
18. Звартау Э.Э. Методология изучения наркотоксикоманий. // Итоги науки и техники./ ВИНТИ. – Сер. Нар-кология. – 1988. - №1.- 168с.

19. Иванец Н.Н. Медико-социальные проблемы наркологии и пути их решения // Вопросы наркологии. – 1997. - №4. – С.4-11.
20. Иванец Н.Н., Игонин А.Л. // патогенез, клиника, и лечение алкоголизма. – М. – 1976. - С.122-125.
21. Исурина Г.Л. Механизмы психологической коррекции личности в процессе групповой психотерапии в свете концепции отношений // Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского, С. Ледера. – М.: Медицина, 1990. – С.89-120.
22. Карвасарский Б.Д. Неврозы. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990. – 576с.
23. Кабанов М.М. Психосоциальная реабилитация и социальная психиатрия. – СПб: Из-во ин-та им. В.М. Бех-терева, 1998.
24. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. //Обозр. пси-хиат. и мед. психол. – 1991. - №1. – С.8-15.
25. Клауд Генри и Джон Таудсен Барьеры –СПб, 2000
26. Клауд Генри и Джон Таудсен Брак, где проходят границы - СПб, 2000
27. Кэмпбелл Росс, Гери Чепмен Пять путей к сердцу ребенка –СПб, 2000
28. Личко А.Е. и др. Подростки с повышенным риском алкоголизации: К проблеме психопрофилактики алкоголизма //Лечение и реабилитация больных алкоголизмом /Под ред. И.В. Бокий, Р.А. Зачеицкого. – Л. – 1977. – 215с.
29. Меерзон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, - 1981. – 85с.
30. Палей И.М., Гербачевский Л.К. Проблемы личности в курсе психологии. Л. – 1973. – 186с.
31. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии. – Архангельск: Из-во Архангельского мед. ин-та, 1993. – 9с.
32. Попов Н.А., Рахманкулов А.М. Алкоголизм – как причина смерти. /Медико-биологические и социальные аспекты наркологии: Сб. науч. трудов, - М., 1997. – С.105-108.
33. Попов Ю.В. Анонимные алкоголики. //Обозр. психиат. и мед. психол. им. В.М. Бехтерева. – 1992. - №1. – С.133-135.
34. Попов Ю.В. Концепция саморазрушающего поведения как проявления дисфункционального состояния личности. //Обозр. психиат. и мед. психол. им. В.М. Бехтерева. – 1994.- №1.- С.6-13.
35. Попов Ю.В., Вид В.Д. Психические и поведенческие расстройства в следствии употребления психоактивных средств. //Русский мед. журнал. – 1998. – т.6. - №2. – С.88-101.
36. Психология. Словарь. /Под. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Изд. 2-е., испр. и доп. – М. -: По-литиздат, 1990. – 180с.
37. Психология влияния хрестоматия /Составитель А.В.Морозов – изд. СПб-2000.
38. Подросток на перекрестке эпох /под редакцией Кривцовой С.В.- изд. Генезис, Москва,1997
40. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты /Генезис. Функционирование. Диагностика. – Мытищи., 1996. – 139с.

41. Романова О.Л. Методологические аспекты первичной профилактики зависимости от психоактивных веществ у детей // Вопросы наркологии. – 1997. - №2. – С.67-75.
42. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте.: Дисс. ... д-ра мед. наук. – СПб. – 1994. – 283С.
43. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обозр. психит. и мед. психол. – 1994. - №1. – С.63-74.
44. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивных программ // Вопросы наркологии. – 1996. - №4. – С.59-67.
45. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Зыков О.В., Терентьева А.В., Баушева И.Л. Наркомания: программа профилактики среди подростков и молодежи. /НИИ наркологии МЗРФ. – Москва, 1998.- С.81.
46. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике. М., «Генезис», 2001. 215 с.
47. Соколова Е.Т. Мотивация и восприятие в норме и патологии. М., 1976. – 128с.
48. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 215с.
51. Сатир Вирджиния Вы и ваша семья –Москва, 2000.
52. Свит Корин Соскочить с крючка, СПб, 1997.
53. Сидоренко Елена Терапия и тренинг по А. Адлеру- изд. Речь, 2000
54. Ташлыков В.А. Личные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных невротами в процессе психотерапии. //Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья.- Томск, 1990. – С.60-61.
55. Ташлыков В.А. Общие факторы психотерапии как одна из предпосылок интегративной психотерапии. – СПб.: Изд-во ин-та им. В.М. Бехтерева, 1992. – С.13-19.
56. Цетлин М.Г., Кошкина Е.А., Шамота А.З., Надеждин А.В. Состояние наркологической помощи несовершеннолетним в Российской Федерации и предложения по ее совершенствованию // Вопросы наркологии. – 1997. - №4. – С.31-39.
57. Экзистенциальная психология. Под ред. Ролло Мэя. М. «Эксмо-пресс», 2001. 619 с.
58. Эксклайн Вирджиния. Игровая терапия- Москва, 2000.
59. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией.: Дисс. ...д-ра мед. наук. – СПб. – 1995. – 396С.
60. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Анализ современных подходов к профилактике употребления наркотиков // Вопросы наркологии. – 1996. - №3. – С.91-97.
61. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. 5-е международное издание. СПб. «Питер», 2000. 640 с.

Копинг, копинговые стратегии (англ. coping, coping strategy) — это то, что делает человек, чтобы справиться (англ. to cope with) со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни.

Ресурсы – это определенные способности, знания и умения человека, позволяющие ему эффективно справляться с требованиями среды. К ним относится умение понимать социальную ситуацию, прогнозировать собственное поведение и поведение окружающих в ней, нести ответственность за свое поведение и жизнь в целом, сформированная в соответствии с возрастом позитивная самооценка, умение понимать и эмоционально сопереживать ближнему при сохранении четкого понимания, что у каждого – свой путь и свой выбор и каждый человек индивидуален и не похож на других. Иными словами ресурсы личности – это все те психологические основания, которые позволяют человеку без страха встречаться с жизненными трудностями, не стремиться избегать их, а разумно разрешать проблемы, пользоваться помощью и поддержкой окружающих.

Первичная копинг-профилактика – это система действий, направленная на формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения с одновременным изменением уже сформированных дезадаптивных, нарушенных форм поведения.

Приложение к занятию 6

Рольевые модели общения (по В. Сатир).

Элементы, составляющие общение:

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

Каждый человек, прежде чем вступить в контакт с другим человеком, считывает информацию о своем партнере – зрительную, слуховую, кинестетическую и т.п. Затем происходит когнитивная переработка информации, в результате которой происходит сравнение с собственным предыдущим опытом (родителей, идеалами и т.д.). Полученная информация интерпретируется, и человек приходит к выводу о том, как вести себя с данным парт-нером.

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

-Вербальное общение = слова;

-Невербальное общение = выражение лица, поза тела, мышечный тонус, дыхательный ритм, тон интонации.

Существует четыре типа преодоления стрессовых ситуаций в общении. Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее следующим образом:

1. Заискивать, чтобы партнер не сердился.
2. Обвинять так, что партнер чувствует в вас силу.
3. Рассчитывать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.
4. Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, как будто ее и нет.

Игры на развитие общения (по В. Сатир)

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

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

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

1. Миротворец (заискивающий).

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

2. Обвинитель.

Это человек, который всюду находит вину, диктатор. Он – главный и, как будто, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в напряжении. Его голос – резкий и часто громкий. Обвинитель постоянно указывает на кого-то пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «ты всегда», «ты никогда». Поза – человек одной рукой держится за талию, другую – вытянул вперед с вытянутым указательным пальцем. Его лицо напряжено, губы сжаты, ноздри расширены.

3. Расчетливый (компьютер).

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

4. Отвлекающийся (сбитый с толку).

Чтобы не делать этот человек это – неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Его внутреннее ощущение – постоянное головокружение. Его голос похож на песню со словарем, но без музыки. Человек ходит безо

всякой цели из стороны в сторону, так как он полностью рассредоточен. Этот человек слишком занят процессом артикуляции, движениями тела, рук, ног, говорит невпопад. Не реагирует на вопросы, теряет мысль, затем находит, но уже – другую. Поза – тело движется сразу в нескольких направлениях, колени изогнуты вовнутрь, плечи сгорблены. Он размахивает руками в разные стороны.

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

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

Приложение к занятию 9

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

-Семья как система.

-Понятие здоровой семьи и дисфункциональной семьи.

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

Здоровая семья – это открытая система, где

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

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

-изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;

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

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

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

-самооценка у членов семьи низкая;

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

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

Приложение к занятию 12

План лекции – беседы:

«Созависимость, как основа развития любой формы зависимого поведения».

-Созависимость как патологическая форма развития личности.

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

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

Характеристики созависимого человека:

- -преувеличенная значимость собственной силы и значимости;
- -внешний контроль поведения, как правило, фокус его на зависимом от психоактивного вещества человеке;
- -“замороженные чувства”, неосознанность своих чувств, неконтролируемое их проявление в поведении;
- -низкая самооценка;
- -закрытое, манипулятивное общение;
- -социальная и эмоциональная изоляция;
- -слишком свободные или чрезмерно жесткие границы личности и семьи;
- - деструктивные роли в семье, как следствие алкоголизма или наркомании.

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

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

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

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

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

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

Тренер просит участников изобразить семью человека, зависимого от психоактивных веществ.

Для этой цели необходимы добровольцы на роли: зависимого, членов его семьи и его социального окружения.

Приложение к занятию 12

Роль	Чувство	Способы защиты	Преимущества для себя	преимущества для семьи	Последствия
Зависимый	стыд, вина, одиночество	Употребление алкоголя, наркотиков	уход от боли	ничего	смерть, безумие
Созависимый	отчаяние, обида, страх, вина	Гиперответственность, активность	значимость, важность, повышение самооценки	ответственность	болезни
Герой	вина, одиночество, обида	Ответственность, вы-сокая работоспособность	признательность, положительное внимание окружающих	повышение самооценки	цинизм, разочарование, болезни
Козел отпущения	страх, обида, злость, одиночество	Правонарушения	Отрицательное внимание окружающих	отвлечение от боли	зависимость от наркотиков,

					алкоголя, тюрьма, проституция
Шут	страх, смещение, одиночество	Гиперактивность, шутовство, неадекватность	внимание, вызванное шутовством	развлечение	пустота, одиночество, разочарование
Потерянный ребенок	Одиночество, обида, потеряность	“уход в себя”	Отстраненность	облегчение	одиночество, зависимость от других

Приложение к занятию 14.

Модель принятия решения «Остановись и подумай». ШАГИ

Модель принятия решения «Остановись и подумай». ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ
1. Остановись. Определение проблемы.	Чего это касается? В чем заключается проблема? Попробуйте встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны.
2. Подумай. Определение основной цели.	Чего я хочу? («Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений).
3. и 4. Подумай о последствиях. Определение доводов «за» и «против».	Что может произойти? (Рассмотрите обе стороны последствий – позитивную и негативную).
5. Решай, что делать? Принятие решения.	Каково мое решение? (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор).
6. Оцени исход.	Был ли предшествующий процесс решения трудной для Вас работой? Если нет, то попробуйте проработать другой вариант принятия решения.

Приложение к занятию 15

Лекция – беседа «Процесс решения проблемы».

Преодоление проблемных и стрессовых происходит в рамках трёх основных стратегий:

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

Этапы разрешения проблем:

1. Ориентация в проблеме. Предполагает следующие этапы:

- точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);
- понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление;
- выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности;

2. Определение, оценка и формулирование проблемы.

Предполагает следующие этапы:

- Поиск всей доступной информации о проблеме;

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

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

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

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

Следует рассматривать четыре категории последствий:

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

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

5. Пятым шагом разрешения проблемы является выполнение решения и проверка. Процедура выполнения решения и проверки включает четыре этапа:

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

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азарова, Л.А. Девиантное поведение и его профилактика. Курс лекций / Л.А. Азарова. - Минск: ГИУСТ БГУ, 2009. - 164 с.
2. Белоусова, З. И. Социально-психологические проблемы девиантного поведения детей и подростков / З. И. Белоусова, В.В. Овсянникова - Киев.: Вища школа, 2002. - 101 с.
3. Большой психологический словарь / Сост. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. - Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. - 672 с.
4. Большой словарь медицинских терминов / сост. В. Д. Федотов. - Москва: Центрполиграф, 2007. - 960 с.
5. Брянцева, Е.В. Особенность профилактики аддиктивного поведения среди учащихся общеобразовательных школ в современных условиях / Е.В. Брянцева/ // Психология XXI века: сборник материалов V Международной научно-практической конференции молодых ученых. - 2009. - С. 261-267.
6. Гаврилина, Л.К. Профилактика зависимого поведения. Учебное пособие / Л.К. Гаврилина, В.Б. Пружинская; под ред. Л.К. Гавриловой. - Сыктывкар, 2002. - 132 с.
7. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. - 2-е изд., стер. - Москва: Московский психолого-социальный институт; воронеж: МОДЭК, 2003. - 240 с.
8. Григорьев, Н.Б. Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости. Учебное пособие. / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург: СПбГИПСП, 2012. - 304 с.
9. Журлова, И.В. Царенко Т.В. Девиантное поведение школьников: диагностика, профилактика, коррекция. Пособие / И.В. Журлова, Т.В.Царенко. - Мозырь: УО МГПУ им. И.П Шамякина, 2011. - 173 с.
10. Змановская, Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие. / Е.В. Змановская. - Изд. 2-е, испр. - Москва: Академия, 2004. - 288 с.
11. Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М.С. Иванов // Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В.Сельченко. - Минск: Харвест, 2004. - 592 с.
12. Короленко, Ц.П. Семь путей к катастрофе / Ц.П.Короленко, Т.А.Донских. - Мозырь : Белый ветер, 1999. - 238 с.
13. Костенко, Г.А. Аддиктивное поведение как аспект девиации поведения / Г.А. Костенко // Чрезвычайные ситуации: промышленная и экологическая безопасность. - 2015. - № 1 (21). - С. 133-137.
14. Кулаков, С. А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков. / С. А. Кулаков. - Москва: Фолиум, 1996. - 70 с.
15. Курек, Н.С. Нарушения психической активности и злоупотребление психоактивными веществами в подростковом возрасте / Н.С.Курек. - Санкт-Петербург: Алетей, 2001. - 225 с.
16. Лазаренко, Д.В. Анализ подходов к изучению аддиктивного поведения в современной психологии / Д.В. Лазаренко // Вестник Гуманитарного института ТГУ. - 2012. - № 2 (13). - С. 62-64.
17. Лисецкий, К. С. Психология не-зависимости: Учеб. пособие / К. С. Лисецкий, Е. В. Литягина. - Самара.: Универс-групп, 2004. - 223 с.
18. Личко, А. Е. Подростковая наркология. Руководство. / А.Е. Личко, В.С. Битенский. - Ленинград: Медицина, 1991. - 304 с.

19. Максимова, Н.А. Профилактика употребления психоактивных веществ в образовательной среде / Н.А. Максимова- Кемерово : Изд-во ГОУ «КРИПО», 2009. - 52 с.
20. Менделевич, В.Д. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В.Д. Менделевича - Санкт-Петербург, 2007. - 768 с.
21. Методические рекомендации по профилактике употребления наркотических, токсических веществ, спайса - Минск: РИВШ, 2014. - 35 с.
22. Николаева, О.А. Использование иностранного языка как средства формирования антинаркотической устойчивости учащейся молодёжи / О.А.Николаева. // Филологические науки. Вопросы теории и практики. - 2013. - № 8-1 (26). - С. 123-127.
23. Павлова, С.А. Аддиктивное поведение подростков и его профилактика / С.А. Павлова. // Actualscience. - 2015. - Т. 1. - № 1. - С. 63-64.
24. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. - Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002. - 206 с.
25. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами и борьба с ним. - Женева, 1993. ВОЗ
26. Профилактики зависимостей подростков в вопросах и ответах / Л.В. Занина, Д.В. Воронцов и др. - Москва: Кредо, 2015. - 70 с.
27. Психологическая энциклопедия. / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. - Изд. 2-е - Санкт-Петербург: Питер, 2006. - 1096 с.
28. Психология подростка. Полное руководство / Под общей редакцией А.А. Реана. - Санкт-Петербург: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2008. - 504 с.
29. Рогов, Е.И. Аддиктивное поведение подростков как отражение реалий образовательной среды / Е.И. Рогов, Т.В. Симончик // Актуальные вопросы современного образования. - 2014. - Т. VI. - С. 78-83.
30. Симатова, О.Б. Психология зависимости / О.Б. Симатова. - Чита: Изд-во ЗабГГПУ, 2006. - 308 с.
31. Симатова, О.Б. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / О.Б.Симатова; Иркутский государственный педагогический университет. - Иркутск, 2008. - 24 с.
32. Симатова, О.Б. Проблемы и возможности школы в отношении профилактики аддиктивного поведения учащихся / О.Б. Симатова. // Сборники конференций НИЦ Социосфера. - 2013. - № 11. - С. 70-75.
33. Старшенбаум, Г.В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей / Г.В. Старшенбаум. - Москва: Когито-Центр, 2006. - 368 с.
34. Трубицына, Л. В. Предупреждение зависимостей у детей и подростков / Л. В. Трубицына. - Москва: Генезис, 2007. - 144 с.
35. Тупикина, Л.В. Аддиктивное поведение современных подростков: сущность феномена и его профилактика в рамках внеурочной деятельности / Л.В. Тупикина. // Студенческая наука XXI века. - 2015. - № 4 (7). - С. 106-109.
36. Фурманов, И.А. Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования. Учебно-методическое пособие / И.А.Фурманов, А.Н.Сизанов, В.А.Хриптович. - Минск: РИВШ, 2011. - 250 с.
37. Хриптович, В.А. Homo addictus: Человек аддиктивный: учебно-методическое пособие / В.А.Хриптович. - Минск : РИВШ, 2011. - 218 с.
38. Шилова, Т. А. Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. / Т. А. Шилова. - Москва: Айрис-пресс, 2004. - 176 с.

39. Шнейдер, Л.Б. Подростковая аддикция: проблемы, насущные задачи и поиск путей их решения / Л.Б.Шнейдер. // Аддикция в современном научном пространстве: материалы Международной научно-практической конференции. - 2012. - С. 157-166.
40. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. / Л. Б Шнейдер. - Москва: Академический Проект; Трикста, 2005. - 336 с.
41. Ярославцева, Н.А. Аддиктивное поведение подростков и его профилактика в образовательной среде / Н.А. Ярославцева, М.Б. Зубков, А.С. Ярославцев // Современные наукоемкие технологии. - 2008. - № 7. - С. 27.