

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по профилактике раннего употребления подростками ПАВ «Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ» разработана на основе Профилактической психолого-педагогической программы «Я выбираю жизнь в гармонии с собой» (профилактика раннего употребления подростками ПАВ) Байдаковой Е.Г., из открытого реестра рекомендуемых программ психологической помощи, вызывающих доверие профессионального сообщества.

Программа разработана в соответствии с основными положениями Конституции

РФ;

Конвенции о правах ребёнка; Семейного кодекса РФ;

Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в

образовательной среде, федеральной Программой развития образования; законом Российской Федерации «Об образовании в РФ».

Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по профилактике злоупотребления ПАВ в образовательной среде:

Указ Президента РФ «Об утверждении Стратегии Государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года» от 9 июня 2010 года № 690.

Федеральный Закон от 8 января 1998 года №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (в ред. Федерального закона от 18.07.2009 N 177-ФЗ)

Постановление Правительства Российской Федерации от 4 ноября 2006 г. № 644

«О порядке предоставления сведений о деятельности, связанной с оборотом наркотических средств и психотропных веществ, и регистрации операций, связанных с оборотом наркотических средств и психотропных веществ»;

"Стандарт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде";

Послание Президента РФ Д.А. Медведева Федеральному Собранию РФ от 30.11.2010 года;

Приказ Министерства образования РФ от 28 февраля 2000 г. № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»;

Письмо Минобрнауки, МВД России и ФСКН России от 21 сентября 2005 г. № ВФ-1376/06 «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, в образовательных учреждениях».

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлениями и программами правительства Российской Федерации;

Семейный кодекс Российской Федерации.

Концепция духовно-нравственного воспитания. Основные **цели данной программы**:

* формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ;
* формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам;

-создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

# Задачи программы:

* предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах.
* повышение качества психолого - педагогического сопровождения по проблеме сохранения здоровья;
* пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
* пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;
* научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
* формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.
* Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни;

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

# Участники программы:

Данная программа рассчитана на 22-30 занятий (по 1 занятию в неделю). Возраст детей - 12-14 лет. Занятия проводятся в групповой форме (не более 10 детей в одной группе). Состав групп постоянный. Набор в группу производиться на основании диагностики, а также по личному желанию подростков.

# Методы и формы проведения занятий

**Кооперативное обучение** - это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.

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

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

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

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

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

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

Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых

качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.

# Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:

а) уверенного позитивного поведения;

б) конструктивного общения между собой и со взрослыми; в) отстаивания и защиты своей точки зрения;

г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».

1. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

**Формы отслеживания**: анкетирование, тестирование, опросы экспертов, сочинения, наблюдение, социометрия.

# Контроль за реализацией программы

Внутренний мониторинг проводит администрация. Результаты обсуждаются один раз в год. Координация деятельности по Программе осуществляется на педагогическом совете в конце учебного года.

Показатели результативности программы

Для оценки эффективности программы главным критерием является развитие личности ребенка, сформированность у него стойкого нравственного иммунитета к негативным факторам жизни.

Это определяется:

* фондом знаний о вреде психоактивных веществ;
* высоким развитием личных качеств учащихся;
* умением принимать решения в разных условиях;
* успешностью обучающегося;
* физическим и психическим здоровьем.

Качественный анализ эффективности программы осуществляется мониторингом успешности воспитательной работы, уровнем воспитанности школьников.

# Структура программы

Программа разделена на две части.

Программа состоит из 11 тем, которые следует изучать последовательно. Каждый раздел включает тему, задачи для учеников, описание содержания и видов деятельности в классе.

# Структура занятий

* 1. этап - подготовительный: мозговой штурм по теме урока или вопросу темы; разминочное упражнение, психогимнастика.
  2. этап - введение новой информации: мини-лекция учителя (определение понятия); работа в круге; дискуссия.
  3. этап - тренировка: работа в малых группах; ролевое моделирование; различные упражнения.
  4. этап - применение полученного опыта на практике: проекты; упражнения; дискуссия.

Программа допускает возможность включения членов семей детей в профилактическое обучение, что является частью эффективной профилактики. Ученикам предлагается также обсуждать возникающие на уроках проблемы с родителями.

# Учебно-тематический план

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы занятий** | **Количество учебных часов** |
| Ч а с т ь 1 |  |
| Занятие 1. Я — уникальный человек | 1 -2 |
| Занятие 2. Самоуважение. | 2 |
| Занятие 3. О чем говорят чувства | 2 |
| Занятие 4. Что ты знаешь о себе | 2-3 |
| Занятие 5. Стресс. Или как исправить настроение. | 2 |
| Занятие 6. Я учусь принимать решения. | 2-3 |
| Занятие 7. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение | 2-3 |
| Занятие 8. Общение. Взаимодействие с окружающими. | 2-3 |
| Занятие 9. Мои ценности. | 2 |
| Ч а с т ь 2 |  |
| Занятие 10. Курение. Алкоголь. Наркотики. | 2-3 |
| Занятие 11. Итоговое занятие. | 2-3 |
| **Всего по программе:** | **22-30** |

# Занятие 1. «Снежинки»

Цель: дать понять, что каждый человек исключительная и индивидуальная личность.

Перед вами ножницы и бумага. Ваша задача в течение нескольких секунд вырезать из нее снежинки. Теперь разверните свои снежинки. Посмотрите, есть ли одинаковые снежинки. Но в основном ваши снежинки разные, ни на кого не похожие. Вот так и люди во всем мире разные, но каждый из них красив и уникален по-своему.

Подводя итоги упражнения, внимание акцентируется на то, что все люди разные. Но все по-своему красивы и уникальны.

# Вступительная беседа.

* Как вы думаете, почему мы все такие разные? Да, потому, что каждый из нас имеет свои индивидуальные особенности, которые формируются благодаря множеству причин. У нас разные темпераменты, характеры. На свете нет двух абсолютно похожих людей. Каждый человек особенный, неповторимый. Сегодня вы узнаете о своей уникальности, неповторимости. А наша человеческая уникальность сродни таланту.

Все мы воспитывались в разных семьях, с разными традициями и устоями; мы дружили с разными людьми – все это отложило отпечаток на нашей индивидуальности.

* Кто-нибудь знает, что такое индивидуальность?

**Индивидуальность** - это особенности конкретно взятого человека, которые кардинально отличают его от других людей. Чем ярче эти проявления, тем сильнее человек выделяется из общей массы.

Нет на земле двух совершенно одинаковых людей. Каждый человек уникален и по – своему неповторим.

* Кого можно назвать индивидом?

**Индиви́д (лат. individuum «неделимый»)** — отдельный организм, который существует самостоятельно, в частности человек, личность, единичный представитель человеческого рода.

Сегодня мы еще раз поговорим о нашей уникальности и неповторимости, о том, что в каждом из нас множество разнообразных качеств личности, которые и делают нас неповторимыми.

Каждый из нас постоянно употребляет местоимение « я»; это « я» думает, учится. Но кто такой этот « я» , как он выглядит, как может поступить в той или иной ситуации?

Это « я» живет в человеке в виде представлений о самом себе. Я – это то, кем считает себя человек в мыслях, чувствах, действиях. Совокупность всех представлений о себе называется « образом – «я», или «я»- концепцией.

Наш внутренний человек, образ « я» многогранен, он проявляет себя по – разному: вы можете быть на уроке тихим и скромным, а дома – грозой семьи, на улице – хорошим другом.

- Посмотрите на доску.

На доске 3 определения, которые закрыты шторкой. Открываются и озвучиваются по одному. Как вы думаете, к кому можно отнести эти понятия?

Этими понятиями можно наделить личность. А что же такое личность? **Личность**– человек как носитель каких-то свойств, черт характера, способностей.

Личность – человек как устойчивая система черт, характеризующих индивида как члена общества.

Личность – результат становления человека путём преодоления трудностей и накопления жизненного опыта.

* Личностью не рождаются, личностью становятся. Слово «личность» употребляется по отношению к человеку лишь с определенного этапа его развития. Мы не говорим о личности новорожденного или даже двухлетнего ребенка. Она – относительно поздний продукт общественного развития. Личность – достижение человеческих усилий, результат кропотливой работы.

В течение жизни человек пытается познать себя и свой внутренний мир.

# Упражнение «Неоконченные предложения»

* Сейчас каждый из вас подумает и расскажет нам немного о себе. Участникам предлагается закончить предложения:
  + - Больше всего я люблю...
    - Я хотел(а) бы...
    - Я хотел(а) бы быть...
    - Я чувствую себя счастливой(ым), когда...
    - Мое будущее кажется мне...
    - Я надеюсь, что когда-нибудь...
    - Я хотел(а) бы быть более...
    - Мне очень грустно, когда...
    - Я хочу познакомиться с...
    - Я хотел(а) бы больше узнать о... Обсуждение упражнения:
    - Что вы чувствовали?
    - Трудно ли вам говорить о себе?

# Упражнение « Волшебный круг»

( в центре окружностей – «я», в первом круге – качества, проявляющиеся ежедневно, во втором круге – качества, проявляющиеся часто, но не каждый день, в третьем – те, которые проявляются редко, в четвертом, те, которых у вас нет, но вы бы хотели приобрести.

Обсуждение результатов.

Вопросы: Что нужно для того, чтобы эти качества стали частью вашей личности? Поможет ли это в построении плана развития своей личности?

Вывод: Для полноценного развития своей личности нужно иметь цель, к которой необходимо стремиться, не отступая от нее, не смотря ни на что.

# Вывод:

Сегодня мы увидели, какие вы уникальные и особенные люди. Не нужно пытаться стать таким, как кто-то другой. Быть самим собой – это замечательно!

# Итоговая рефлексия.

* Что для вас было важным в сегодняшнем занятии?
* Мне было интересно, когда …
* Мне запомнилось ….
* Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

# Занятие 2. Самоуважение.

**Цель:** выработать навыки говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

**Задачи:** побудить учащихся к положительным мыслям о самих себе и собственных достижениях; дать возможность поделиться с одноклассниками чувствами и мыслями о себе, рассказать о собственных достижениях; заострить внимание на положительных чертах.

# Ход занятия.

**Разминка.**

# «Приветственная фраза»

Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова привета и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!» Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

**Упражнение. «Закончи предложение»** (может быть выполнено устно, письменно и даже нарисовано).

* Образуйте круг. Закончить предложение, начинающееся словами: «Я горд, что я…», «Я счастлив, когда…», «Я лучше всего выглядел, когда…», «Мне было веселее всего, когда…», «Я бы хотел быть способным…».

# Упражнение. «Комплимент».

Каждый ученик пишет свое имя на отдельной бумажке и опускает в ящик (коробку). Учитель достает из коробки бумажки по одной и приглашает учеников сказать комплимент названному ученику. Процедура продолжается до тех пор, пока в ящике не окажется бумажек. Начинать упражнение следует с ребенка, который может не получить комплимента от одноклассников.

# Упражнение «Поддержка»

**Цель:** показать детям, что человек всегда нуждается в поддержке близких. *Сейчас мне нужно 2 человека. Ваше задание: руки в стороны поднимите правую ногу. Затем согните левую. Удобно? Я думаю не очень. А теперь подойдите ближе и положите руки друг другу на плечи. скажите, так удобней стоять? Что же вы поняли из этого упражнения?*

Два участника пробуют постоять, попрыгать на одной ноге. Затем подойти к друг другу, взявшись за плечи, повторить упражнение. Дети должны прийти к выводу, что при поддержке друга любое дело по плечу.

Мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

* Ребята, чем же мы отличаемся друг от друга?
* Да, у вас разный пол, цвет волос, глаз. Одни высокие, другие – маленькие. Одни – худые, другие – полные.
* Почему вы так отличаетесь?
* Правильно, у вас у всех разные родители. Да и в одной семье дети могут быть непохожи, т.к. один ребенок похож на папу, а другой на маму. Но, несмотря на все различия каждый человек уникален.

Каждый человек – уникальная личность. Верить в свою исключительность необходимо каждому. Каждый из них действительно является «подарком» для человечества.

А теперь я предлагаю вам подумать немножечко и продолжить фразу Каждому подростку предлагается аргументировать свое утверждение, например: **«Я подарок для человечества, так как я…»**

После выполнения задания учитель обобщает высказывания детей, говорит, что у всех много того, что делает каждого уникальным, и того, что их объединяет.

# Рефлексия.

**Упражнение «Продолжи предложение»**

* + На занятии мне понравилось…
  + Я считаю полезным…
  + Я буду вспоминать…
  + Мне очень понравилось…
  + У меня вызвало затруднение…
  + На занятии я узнал новое…
  + Я буду применять в своей жизни…

Ребята, так какая же главная причина нетерпимости в мире - это различие между людьми. И сегодня мы с вами еще раз убедились, что «отличный от меня» не значит «плохой».

Я надеюсь, что из сегодешнего занятия вы вынести для себя, что-то важное. Спасибо за активное участие. Было очень приятно с вами работать. До свиданья!

**Занятие 3. О чем говорят чувства и эмоции**

**Цель:**

* объяснить детям, что такое эмоции, как они выражаются, и какое значение они имеют для человека. Дать представления о положительных и отрицательных эмоциях, определение чувств и эмоций по телесным проявлениям – через мимику и пантомимику.
* актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

# Задачи:

помочь осознать учащимся, что мысли и чувства это не одно и то же; показать учащимся необходимость анализа собственных чувств и способы их регуляции.

# Разминка.

**Упражнение «Знакомство на языках мира»**

Цель: дать участникам возможность почувствовать, что доброжелательное общение дает ощущение радости и счастья. Насколько успешно будет построено такое общение, зависит прежде всего от желания человека. Главное

* стремиться к общению, и тогда все преграды станут преодолимыми.

Необходимые материалы: карточки с приветствиями на разных языках по числу участников группы:

|  |  |
| --- | --- |
| **Италия**  Bon giorno | **Швеция**  Gruezi |
| **США**  Hi | **Англия**  Hello |
| **Германия**  Guten Tag | **Испания**  Buenos Dias |
| **Гавайи**  Aloha | **Франция**  Bonjour, Salut |
| **Малайзия**  Selamat dating | **Россия**  Здравствуй |
| **Чехия**  Dobry den | **Польша**  Dzien |
| **Израиль**  Shalom | **Египет**  Asalamu Aleikum |
| **Чероки(США)**  Schijou | **Финляндия**  Hyva paivaa |
| **Дания**  Goddag | **Турция**  Marhaba |

(ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

Описание: каждый участник получает карточку, на которой написано приветствие на одном из языков мира. По команде ведущего участники без всякого порядка начинают здороваться друг с другом, употребляя приветствие на предложенном языке. Можно подкреплять словесное приветствие пожатием рук.

# Упражнение «Обсуждение чувств».

а) Учащимся демонстрируются картинки, изображающие какие-либо чувства.

б) Задаются вопросы: «Что вы думаете об этой картинке?», «Что вы чувствуете?».

в) Учитель просит учащихся записать ответы, продолжив фразы: «Я думаю…», «Я чувствую…».

г) Проводится опрос каждого учащегося о его мыслях и чувствах, которые вызывают показываемые картинки.

д) Обсуждать с классом ответы разных учащихся по картинкам. Задается вопрос о том, почему они думают о чувствах именно так?

Цель нашего занятия познакомится с основными эмоциями, и научиться определять эмоциональное состояние человека.

Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом и яростью. Эти переживания называются эмоциями. Как вы думаете, что такое эмоции? Попробуйте дать определения понятия «эмоции» (Ответы детей)

ЭМОЦИИ - это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

-Какие вы знаете эмоции? (Радость, грусть, обида, удивление, вина, интерес, гнев, отвращение, страх, презрение, стыд).

-С помощью чего люди выражают свои эмоции и чувства? (Мимики, жестов, интонации).

# Упражнение «Имена» чувств

Каждый учащийся записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей.

Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

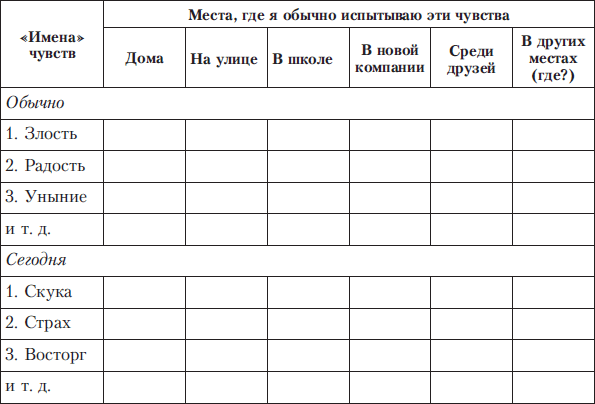
Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики.

В первой части таблицы записываются чувства, которое чаще всего испытывались за последние полгода, во второй – чувства, которые участник испытывал сегодня.

Можно по 5–10-балльной системе оценить интенсивность чувства.

Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.



(Приложение 3)

# Упражнение « Изобрази эмоцию»

Всем участникам раздаются карточки: на каждой написана та или иная эмоция(страх, удивление, стыд, радость). Учащимся необходимо изобразить доставшуюся эмоцию без слов. Остальные должны угадать, какую эмоцию пытался изобразить учащийся.

Ребята, скажите, а могут ли эмоции нанести вред? Перечислите эмоции, которые можно назвать нашими врагами (злость, гнев, обида, зависть, отвращение). Это отрицательные эмоции.

А какие эмоции можно назвать нашими друзьями? Перечислите(радость, восторг, спокойствие). Это эмоции положительные.

С отрицательными эмоциями мы должны бороться и сейчас я вам расскажу о нескольких способах избавления от нежелательных эмоций.

Перед вами лежат два листочка: один желтого цвета, а другой черного цвета. Напишите на черном листочке те эмоции, которые вам мешают общаться, а на желтом, те эмоции, которые наоборот помогают общаться. Мы неслучайно написали отрицательные эмоции на черных листах, а положительные на желтых. Как это можно объяснить? Цвет тоже может влиять на наши эмоции и на наше настроение. А теперь я предлагаю разорвать наши черные листы с отрицательными эмоциями и таким образом избавимся от них.

А как еще можно побороть своих внутренних врагов? (побыть одному, прогуляться, почитать книгу, послушать музыку и тд.)

# Работа в малых группах.

Малых групп должно быть столько, сколько имеется карточек с чувствами. а) Каждой группе раздается по карточке.

б) Дается задание: каждая малая группа продумывает вопрос о том, как им справиться с отрицательным чувством, если карточка содержит прилагательное с отрицательным чувством. Или как добиться положительных чувств, если карточка содержит прилагательное с положительным чувством?

в) Учитель заслушивает отчеты малых групп о способах регуляции чувств.

Обсуждает их со всем классом.

**Памятка**

Здоровые способы регуляции чувств:

* Посчитай до 10 и обратно.
* Дыхательная гимнастика: вдох – задержи дыхание, выдох – задержи дыхание.
* Выкрикни в стакан.
* Побоксируй подушку.
* Разорви газету.
* Умойся холодной водой.
* Психомышечный тренинг: сжатие и расслабление мышц.

(Приложение 3)

***Рекомендации.*** Памятку можно дополнить предложениями детей.

# Вывод.

# Все люди испытывают различные чувства по разным поводам. Чувства не всегда бывают положительные. Такие отрицательные чувства, как злость, гнев, разочарование, тоже имеют право на существование. Вам необходимо научиться справляться с такими чувствами здоровыми способами.

одведение итогов.

# Вопросы и задания:

1. Что такое эмоции?
2. Какие эмоции вы знаете?
3. Как мы выражаем свои эмоции?

* Какую роль играют эмоции и чувства в нашей жизни?

Эмоции помогают нам понять других людей, их состояние, их отношение к вам, событиям, предметам. Через эмоции мы показываем другим людям и свое собственное настроение, свои переживания, свое отношение к событиям и явлениям. Эмоции передаются мимикой, словами и пантомимикой.

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы появления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия. Эмоциями можно и нужно управлять. «Учитесь властвовать собой» - советовал Пушкин. Надо управлять своими эмоциями — это в первую очередь значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причиняло им вреда.

# Рефлексия.

**Упражнение «Ладошки».**

Учащимся раздают листы.

* Обведите свои ладошки, и на каждом пальчике напишите ваши эмоции и чувства, с которыми вы уходите с нашего занятия, что понравилось и что не понравилось.

# Занятие 4.

**Что ты знаешь о себе.**

Цель: формирование мотивации на познание себя путем развития рефлексивных способностей обучающихся.

Задачи:

развивать представления о себе, умение распознавать собственные личностные качества;

формировать потребность к самоанализу;

создать атмосферу доверия и взаимопонимания в группе, как основу для открытого общения с собой и другими.

# Разминка.

**Упражнение «Поиск общего»**

Группа делится на «двойки», и два человека находят друг у друга определенное количество общих признаков, затем «двойки» с той же целью объединяются в

«четверки» и так далее. Упражнение направлено на сплочение, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий может остановить выполнение упражнения по своему усмотрению.

Цель нашего занятия - формирование представления о себе, своем внутреннем мире. Эти знания помогут вам обрести уверенность, реализовать свои способности и достичь своих целей в жизни.

Стремление познать свой внутренний мир уходит глубокими корнями в далекое прошлое.

Посмотрите на доску. Вот несколько высказываний древних мыслителей:

*Чаще заглядывай в самого себя.*

## Цицерон

*Нет более плодотворного занятия, как познание самого себя.*

## Р. Декарт

*Всем людям свойственно познавать самого себя и мыслить.*

## Гераклит

*Познай себя, и ты познаешь мир!*

## Софокл

* Назовите из этих высказываний слова, которые вероятнее всего отражают суть темы нашего занятия.

Сегодня, ребята, мы сделаем свой шаг к самопознанию. Важно уметь прислушиваться к своему « Я».

Если вы научитесь это сделать, то со временем вам удастся раскрыть свои таланты и способности.

# Игра «Закончи предложение».

– Перед вами– начало предложений. Давай попробуем закончить их, но так, чтобы получилось законченное по смыслу высказывание.

Сначала потренируемся.

Начало предложения – Каждое утро…

Его можно закончить так: «я делаю зарядку», или «солнце поднимается над горизонтом», или «я боюсь опоздать в школу».

Придумайте свой вариант предложения: «

\_».

А вот и другие предложения, из которых получится ваш рассказ о себе, ваших близких, людях и вещах, которые тебя окружают. Старайся не повторяться, когда придумываешь ответ.

1. Я думаю, что людей больше…
2. Ребенок в семье…
3. Мы любим маму, а…
4. Когда я играю с ребятами, то …
5. Мой брат (сестра)…
6. Я достаточно ловкий, чтобы…
7. Отцы иногда…
8. Ребята, с которыми я дружу…
9. Чтобы наш папа…
10. Мои близкие думают обо мне, что я…
11. Если бы мой брат (сестра)…
12. Мои друзья меня часто…
13. Я хочу, чтобы у меня не было…
14. Больной ребенок…
15. Я думаю, что мама чаще всего…
16. Если бы не было школы…
17. Я весь трясусь, когда…
18. Когда я думаю о школе…
19. Если бы все ребята знали, как я боюсь…
20. Был бы очень счастлив, если бы я…
21. Я самый слабый…
22. Когда я буду взрослым…
23. Мой учитель (учителя)…
24. Всегда мечтаю… (приложение 4)

Я абсолютно уверена, что у каждого из вас есть способности, о которых, возможно, вы никогда и не задумывались. И для того, чтобы разобраться в себе, каждому из вас необходимо создать свой автопортрет.

# Упражнение «Автопортрет»

На отдельном листке каждому участнику предлагается составить свой психологический автопортрет. Он должен состоять из 10 психологических признаков, описывающих его особенности характера, увлечения, взаимоотношения с другими людьми, особенности взглядов на мир и т. п.. После составления участниками автопортретов они складывают их в подготовленную коробку. Ведущий перемешивает листки и зачитывает их в случайном порядке.

Задача группы - по тексту узнать автора.

По окончанию каждого опознания члены группы могут внести добавления и коррективы в автопортрет участника.

# Исследуем самооценку.

– Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер.

К каждому качеству из таблицы по 10-балльной шкале поставь оценку, насколько качество выражено у тебя в настоящий момент, и как бы ты хотел, чтобы это качество было у тебя развито в будущем.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Настоящий момент** | **Будущее** |
| Здоровье |  |  |
| Ум |  |  |
| Характер |  |  |
| Умелые руки |  |  |
| Авторитет сверстников |  |  |
| Внешность |  |  |
| Уверенность в себе |  |  |

(приложение 4)

# Упражнение « Зеркало». Монолог Алисы из Страны чудес

# «Я просто не знаю, кто я сейчас такая. Нет, я, конечно примерно знаю, кто такая я была утром, когда встала, но с тех пор я все время то такая, то сякая, словом, какая-то не такая...

Я давала себе превосходные советы (хотя слушалась их далеко не всегда). Иногда я закатывала себе выговоры, что еле могла удержаться от слез. А как-то раз, я помню, даже пробовала выдрать себя за уши за то, что сжульничала, играя сама с собой в крокет. Я люблю понарошку быть разными людьми сразу».

* А вы, ребята? Случалось ли с вами такое, что дома, в кругу семьи, вы можете быть одними, а в школе другими, в компании друзей - совсем иными? Учащиеся пытаются ответить на поставленный вопрос.

Все вы знаете, что в школе, дома и на улице человек может вести себя по- разному. И сейчас вам необходимо нарисовать себя:

«Я- глазами родителей», «Я- глазами друзей», « Каким я вижу себя». Играет классическая музыка. Дети рисуют.

По окончанию работы проходит обсуждение. При выполнении упражнения участник задумывается о том, что родители, друзья и он сам, могут видеть его по-разному. И что у каждого человека есть как положительные, так и отрицательные стороны.

# Итоговая рефлексия.

– Что для вас было важным в сегодняшнем занятии?

* Мне было интересно, когда …

-Мне запомнилось ….

* Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

# Цель:

**Занятие 5.**

# Стресс. Или как исправить настроение.

знакомство с понятием “стресса” и его проявлением; осознание собственного состояния в стрессовых ситуациях;

выработка психотехник видоизменения, ослабления стрессовых переживаний; развитие стрессоустойчивости.

**Задачи:** познакомить учащихся с понятием стресса и его стадиями; рассмотреть способы борьбы со стрессом; предоставить учащимся возможность потренировать навыки борьбы со стрессом.

# Ход занятия Упражнение, «Какого я цвета?»

Дети группы образуют круг.

– Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния…Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, – и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

* Сейчас мы проведем небольшое устное анкетирование. Перед вами лежат карточки, на одной стороне – красный цвет (ответ «да»); Зеленый цвет на другой стороне означает ответ «нет».

# Вопросы:

* Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
* Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
* Я легко раздражаюсь, и обижаюсь.
* Я сильно переживаю и виню себя, если совершаю ошибку.

# Вывод:

Эта анкета помогла нам увидеть, что среди вас есть ученики, которые испытывают страх, тревогу в некоторых ситуациях.

* Как же одним словом можно назвать все эти эмоции?

# Упражнение «Твое настроение»

– Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим:

«жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но… взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно.

Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители? Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим

настроением, а не оно тобой.

# Памятка «Способы борьбы со стрессом»

Физическая активность – физические упражнения. Проделайте следующие упражнения:

а) Упражнение «Глубокое дыхание».

* Сядьте в удобную позу. Положите правую руку на грудь.
* Глубоко и медленно вдохните, при этом считайте в уме от 1 до 10.
* Также медленно выдохните, считая от 10 до 20. Повторите процедуру 1–2 раза.

б) Упражнение «Маятник».

* Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга.
* Закройте глаза.
* Медленно покачивайтесь из стороны в сторону и вперед-назад.

# (приложение 5)

Другие методы релаксации:

* проигрывание опасных ситуаций заранее «в голове»;
* изменение своего отношения к стрессовой ситуации;
* отвлекающая деятельность.

# Проводится методика ИСПЭС. (для группы учащихся 8 классов)

**(приложение 5)** *Рекомендации*. Обратить внимание учащихся на то, что для снятия стресса необходима отвлекающая деятельность, то есть нельзя оставаться одному,

чтобы не углубить стрессовое состояние.

# Домашнее задание

* Закончите предложения:

Счастливее всего я чувствую себя, когда… Хуже всего я чувствую себя, когда… Никак не могу понять, почему я…

Моя жизнь была бы счастливее, если бы я… Главное, что я хотел(а) бы в себе изменить, это…

# Занятие 6.

**Я учусь принимать решения.**

**Цель:** развитие самоисследования и самосознания участников для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

# Задачи :

рассмотреть этапы процесса принятия решений; предоставить подросткам возможность потренироваться в принятии решений.

способствовать осознанию влияния собственных поступков на свое будущее; формировать позитивный настрой на поиск выхода из проблемной ситуации; отработка навыка поиска оптимального решения проблемы;

совершенствовать способности к согласованным действиям при работе в группе/подгруппе.

# Ход занятия:

# Чтение и обсуждение сказки

А.А.Рухманова «Охотник и его сыновья». Вопросы для обсуждения: - о чем эта история?

* почему умер второй сын охотника?
* чему учит сказка?

**Подведение итогов:** История учит тому, что невозможно прожить под стеклянным колпаком всю жизнь, жизнь без забот и тревог не бывает. Что есть наша жизнь? Радости и огорчения, удачи и неудачи, достижения и провалы, взлеты и падения, то есть сплошные заботы и проблемы. И всякий раз мы должны их решать. Все испытания, которые выпадают на нашу долю, закаляют нас, помогают приспособиться к жизни в обществе, дают возможность получить опыт.

Принимать решение – это сложно. Часто, в нас как будто борются две личности. И каждая из них считает себя правой. А наша задача – сделать правильный выбор, о котором вы потом не пожалеете.

Упражнение «Диалог с мозгом»

Группа делится на две подгруппы, составляя два отдельных «мозга». На обсуждение предлагается какая-либо проблема. Подгруппы предлагают свой выход из создавшейся ситуации. Далее каждый участник предполагает последствия предпринятых действий в разные периоды жизни:

тот, кто предупреждает, что будет сейчас;

тот, кто предупреждает, что будет через неделю; тот, кто предупреждает, что будет через месяц;

тот, кто предупреждает, что будет в зрелые годы или в конце жизни;

После обсуждения, таким образом, вариантов решений, нужно либо отказаться от них, либо выбрать оптимальное.

Формулировка алгоритма поиска решения проблемы.

* Сегодня мы обсудим, как и почему люди принимают решения. Чем старше вы становитесь, тем более сложные решения вам придется принимать. Поэтому важно научиться принимать самостоятельные решения, используя все этапы процесса принятия решений.

# Беседа по вопросам:

* Вспомните и опишите наиболее трудное решение, которое вы недавно приняли.
* Расскажите, как вы пришли к решению, что повлияло на процесс принятия определенного решения.
* Какой способ, по вашему мнению, является наилучшим для принятия решений?
* Рассмотрите схему принятия решения по этапам.

# Этапы принятия решения:

* 1. Четкое определение проблемы. О чем требуется принять решение?
  2. Собрать и рассмотреть все факты, всю информацию о ситуации.
  3. Подобрать возможные варианты решения.
  4. Рассмотреть возможные последствия каждого варианта решения (альтернативы).
  5. Выбрать наилучший вариант решения (альтернативу), осуществить принятое решение, быть готовым отвечать за него.

# Упражнение «Быстрый выбор».

Педагог: Жизнь не всегда дает нам время подумать, в момент принятия решений. Бывает, происходит так, что решение необходимо принимать быстро. Сейчас, предлагаю проверить насколько вы готовы быстро принимать решения.

# Проблемные ситуации

* Ты движешься вверх на лифте. Внезапно он останавливается между этажами.
* Ты с родителями пришел в магазин. Ты пошел в другой отдел, а когда вернулся – их уже нет. Ты потерялся!
* Вы с друзьями играете. Вдруг двое из них начинают драться.
* Ты с друзьями сидишь у тебя дома вечером. Родители вышли ненадолго, но вдруг полностью погас свет.
* Твоя собака убежала на прогулке, и ты не можешь ее найти.
* Твоя подруга забыла у тебя дома свою тетрадь с домашним заданием.
* Твой брат (сестра) упал(а) и говорит, что не может пошевелить рукой.
* Ты забыл о том, что наполнял ванну, и вдруг видишь, что из-под двери ванной течет вода.
* Твой кот забрался на дерево, и ты не можешь снять его.
* Ты потерял(а) деньги на обед и остаешься без обеда.
* Тебя наказывают за то, что на самом деле сделал твой друг.

# Рефлексия.

**Обратная связь**. Участники сидят в кругу. Подводится итог занятия: перечисляются новые понятия и приобретенные навыки.

Каждый участник по часовой стрелке делится своими впечатлениями, эмоциями о пройденном тренинге и прощается.

# Занятие 7.

**Как сказать «нет» и отстоять свое мнение**

**Цель**: формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

**Задачи:** развивать способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением; формировать представление о силе группового давления на личность, расширять поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.

# Ход занятия.

**Разминка.**

-Здравствуйте, ребята!

* Что обозначает это слово, которое мы говорим и слышим каждый день по несколько раз? (Здоровья желаю)
* Давайте вспомним, от чего зависит здоровье человека?
* Да, ребята, здоровье человека во многом зависит от образа его жизни. Значит, мы должны знать, что полезно для нас, а что нет. Прочитайте, пожалуйста, хором утверждение по плакату.

Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать.

# Тема нашего занятия: «Умей сказать «Нет!».

* Как вы это понимаете?

# Игра “Да или нет”.

* Я задаю вопрос, вы дружно одним словом отвечаете.

а) Вы хотели бы всю жизнь просидеть дома, не выходя на улицу? б) У вас есть желание съесть горькое мороженое?

в) Вам хотелось бы сейчас услышать обидное слово? г) А хотелось бы другу сказать обидное слово?

д) А если я буду заставлять вас это делать, как вы поступите?

е) А если я буду настаивать, оказывать на вас давление? Просто вам будет отказать?

* Да, ребята, отказывать действительно трудно.

Сегодня будем учиться говорить «Нет!», т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

Слово «нет» невероятно простое для произношения, однако многим людям сложно сказать его, несмотря на то, что другие употребляют его в отношении них довольно часто и беспристрастно. Многие не способны ответить человеку отказом. Есть люди, которые, не желая обидеть другого, категорически отказываются говорить «нет», ожидая каких-то негативный последствий в случае отказа.

Многие люди соглашаются в тех случаях, где с удовольствием сказали бы

«нет». Почему же так происходит? На самом деле сказать «да» гораздо легче, поскольку такой ответ, несмотря на внутреннее насилие над собой, более комфортный для многих. Когда человек соглашается на какую-либо просьбу, в большинстве случаев он может рассчитывать на благодарность и позитивное к себе отношение. Когда вы говорите «да» своему однокласснику, другу или неизвестному прохожему на улице, вы имеете все шансы почувствовать расположение и симпатию к себе.

Многим людям становится не по себе от одной только мысли, что придется кому-то отказать. В то время как освоить этот навык довольно просто.

# Упражнение – активатор «Кулак»

* Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак.
* Что чувствовал при таком общении? Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?

**Вывод**: о том, смог противостоять группе или нет.

# Упражнение – тренинг «Сумей отказаться»

Сейчас вы сможете проверить и оценить себя сами, как вы можете противостоять групповому давлению.

Классу предлагается разделиться на три группы (по 2-3 человека). Каждая команда получает карточку с описанием ситуации, затем по ситуации разыграть отказ. Остальные участники игры (не занятые в инсценировании) оценивают эффективность выбранной формы отказа по параметрам:

реальная возможность избежать пробы вещества при использовании данной формы отказа;

возможность избежать данного конфликта, агрессии;

целесообразность попытки повлиять на взгляды, поступки человека, предлагающего вещество (когда стоит пытаться убедить предлагающего пробу в опасности знакомства с наркотическими веществами, а когда нужно думать лишь о своей безопасности).

Оценивание, обсуждение проводится после каждой инсценированной ситуации. Во время оценивания ведущий должен незаметно направлять мысль детей на то, что найти верный отказ может только человек с уверенным поведением. Уверенными должны быть голос, интонация, жесты, мимика, движения.

# Рефлексия результатов занятия: «Новое и важное для меня».

* Что нового узнали?
* Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились?

Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом «Чаша откровения». На столах разложены карточки разного цвета с надписями: жёлтый – занятие понравилось; оранжевый – кое-чему научился; зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия; синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить «Нет», белая – занятие пустое, никому не нужное».

# Ход занятия.

**Разминка.**

**Цель:** развитие невербального общения.

**Ход.** Под спокойную красивую мелодию (звуки природы, пение птиц, шум листвы). Становимся в круг, каждый участник должен со всеми встретиться взглядами по одному разу.

# Упражнение «Аборигены».

Упражнение проводится по принципу детской игры «Испорченный телефон». Участвует 5–6 человек. Первому дается информация: *«Аборигены островов Малайзии, отправляясь утром на охоту, заламывают ветки кустарника, полагая, что эти действия задержат солнце на небе и им удастся вернуться засветло».*

Первый передает данную информацию второму, второй – третьему и т. д. Все остальные играют роль арбитров. Их задача – оценить, кто из участников упражнения наиболее точно передал информацию, на каком участнике произошел сбой в передаваемой информации. После того как последний участник воспроизвел услышанное, ведущий предлагает прослушать первоначальный вариант заданной информации, а арбитрам – оценить участников.

Вывод . Умеем слышать, а не слушать!

А теперь ответьте мне, пожалуйста, на такой вопрос – Как мы понимаем друг друга при общении? Что мы делаем, чтобы нас поняли? Правильно, мы произносим слова, т.е. словесно объясняем или озвучиваем, что мы хотим передать другому человеку. Это называется общение.

***Общение*** – это процесс, с помощью которого один человек (посылающий сообщение) что-то сообщает другому (получающему сообщение) с намерением получить ответ или передать информацию.

Но вы знаете, что информацию можно передавать и без слов. Как ? – Мимикой и жестами. Это называется невербальное общение. Оно более сложно, чем словесное или вербальное общение. А ещё существует такой термин, как эффективное общение – под этим термином понимается, что посылающий и принимающий информацию одинаково её интерпретируют. Люди преимущественно социальные существа и большую часть времени проводят вместе. Поэтому важно научиться ладить с людьми и уметь себя вести в различных ситуациях. Некоторые социальные навыки особенно помогают людям эффективно общаться. Один из основных навыков общения – это умение слушать собеседника. Сейчас, мы постараемся выполнить несколько упражнений, в которых от вас потребуется умение правильно передать информацию, а так же умение правильно воспринимать, переданную разными способами информацию.

# Упражнение «Пойми рисунок»

**Цель:** понять законы общения, сложности передачи, приёма информации. Учащиеся становятся в ряд друг за другом. Тому, кто стоит в конце, ведущий показывает карточку со словом (например: солнце, дом, человек, цветок и т.д.). Задача состоит в том, чтобы нарисовать (пальцем) на спине следующего участника, понятие, которое было указано на карточке. Тот у кого «рисуют» (водят пальцем по спине), должен угадать слово и передать следующему участнику.

# Упражнение «Улыбка»

Улыбка – это первый знак расположения к человеку, это начало любого разговора и очень простой прием привлечения внимания. Попробуйте открыто улыбнуться тому человеку в группе, кого вы особенно рады видеть и хотите поприветствовать. Обратите внимание на свои ощущения.

После обсуждения – вывод: если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам первым.

# Упражнение «Тематические рисунки»

Цель: смысл данного упражнения заключается в том, что работа выполняется совместно, но без предварительной договоренности и четкого распределения обязанностей. Развиваем невербальное общение. Общаемся, рисуя.

Ход упражнения: Участники разбиваются на подгруппы по 3-4 человека. В каждой из них выполняется на листе А-3 коллективный рисунок, разговаривать при этом нельзя.

Темы могут быть следующие: времена года (зима, лето, весна, осень); буйство стихий (земля-землетрясение, обвал; вода-шторм, наводнение; огонь-пожар, извержение вулкана; воздух-ураган, смерч, гроза).

- Ребята, людям необходимо уметь сотрудничать друг с другом. Для этого следует:

* + проявлять интерес к заботам и интересам друзей;
  + при возникновении конфликтных ситуаций стараться решать их совместно;
  + не давать советов, а помогать другу найти решение;
  + не давать другим клички и обидные прозвища, так как для человека много значит его имя;
  + выражать свои чувства открыто, не прибегая к оценочным суждениям;
  + нельзя все слова и поступки человека без конца оценивать как «хорошие» или «плохие».

Упражнение «Подарки».

Выбирается участник, у которого недавно был или скоро будет день рождения: ему и будут «рисовать» и «дарить» воображаемые подарки все остальные.

«Именинник» угадывает, что за подарки ему изобразили (это может быть и хорошая отметка, и вилла на берегу моря...).

Обсуждение после игры: Почему было иногда трудно угадать? Что делать приятнее: дарить или получать?

**Релаксация** – успокаивающий этап, в процессе которого используется вербально-музыкальная психокоррекция с целью снятия психического напряжения.

**Цель:** расслабление, развитие воображения.

- Ребята, расположитесь удобно в креслах, закройте глаза и расслабьтесь, слушая музыкальное произведение. На фоне расслабляющей музыки (я использую «Лунную сонату» Бетховена) психолог спокойным голосом говорит детям: «Вы спокойны, вы совершенно спокойны... Представьте себе, что вы находитесь на берегу моря... Мягкий, теплый ветерок овевает ваше лицо... Море синее, синее... Вода теплая... Вы лежите на теплом песке, он согревает вас... Вам легко и приятно, легко и приятно, легко и спокойно,... спокойно». **Рефлексия занятия.**

Детям предлагаются карточки с изображением лица с различной мимикой (грусть, радость, удивление, задумчивость). Ребенок выбирает карточку, которая соответствует его настроению после занятия. Объяснение воспитанниками своего выбора. Обсуждение трудностей, возникавших по ходу выполнения определённых упражнений.

# Занятие 9.

**Мои ценности.**

## Цель :

Создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере, формирование представлений об общечеловеческих ценностях, формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

* создание условий для осознания подростком ценности своей жизни, жизненных ценностей человека, его ценностных идеалов, которые уже есть, приняты в его духовный мир, переосмысление своего социального опыта. **Задачи:**
* создать атмосферу общности и взаимопонимания,
* учить подростков выражать свои чувства с помощью литературной грамотной речи,
* помочь сформировать представление о жизненных ценностях, понятии.

**Упражнение «Пересядьте те, кто ценит…»**

Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы.

Описание: выбирается водящий. Его стул убирают за пределы круга. Водящий стоит в центре круга и произносит фразу: «Пересядьте те, кто ценит…» (деньги, свободу, своих родителей и так далее). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего – занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

Задача ведущего – побуждать водящего находить такие понятия, которые действительно были бы значимы для его товарищей, и ценность которых они не могли бы не признать.

Ребята, а что такое ценности человека?

Ценность – важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Важнейшую роль не только в жизни каждого отдельного человека, но и всего общества в целом играют ценности и ценностные ориентации. Именно на основе ценностей (при этом ориентируясь на их одобрение в социуме) каждая личность делает свой собственный выбор в жизни. Ценности, занимая центральную позицию в структуре личности, оказывают существенное влияние на направленность человека и содержание его социальной активности, поведение и поступки, его социальную позицию и на общее отношение его к миру, к себе и другим людям. Поэтому, потеря человеком смысла жизни – это всегда результат разрушения и переосмысливание старой системы ценностей и что бы обрести этот смысл вновь, ему необходимо создать новую систему, основываясь на общечеловеческом опыте и используя принятые в обществе формы поведения и деятельности.

Понятие ценностей и норм различаются. Ценности – это абстрактные, общие понятия, а нормы – это правила, руководящие принципы поведения для людей в ситуациях определенного рода. О системе ценностей можно судить по нормам, сложившимся в обществе.

# Упражнение «Торги».

В упражнении участвуют пары: один – владелец, другой – покупатель. Задача одного – купить, а другого – продать, в зависимости от того, состоятся ли торги.

Владелец может продавать, например, один килограмм шоколада; печатную машинку, доставшуюся ему в наследство; старую умирающую кошку; стихи любимой и т. д. Ключевая фраза покупателя: «Продай мне эту вещь, я дам тебе за нее хорошую цену…» Ведущий по ситуации констатирует, состоялись торги или нет.

Вывод: Ценность и цена – понятия разные. Все в нашем мире имеет свою цену. У каждого человека свои ценности.

# Дискуссия «Ценности разных эпох»

Цель: осознание общечеловеческого характера основных ценностных ориентаций

Необходимые материалы: информация для работы в малых группах (ксерокопии ижеприведенных текстов)

Законы Хаммурапи (П век до н.э., Общемесопотамское царство)

Если человек украл осла, овцу или раба, он – вор, и должен быть наказан Если сын ударил отца – ему следует отрубить руку

Если человек не укрепил насыпь на своей земле, и вода прорвала ее, затопив поля соседей, пусть виновный возместит им убытки. Если ему нечем платить, следует продать все имущество и его самого, а полученное серебро пусть соседи поделят между собой.

Если человек имеет долг, его жена, сын или дочь должны быть три года в рабстве, затем их следует отпустить.

Всеобщая декларация прав человека (Европа, 1946 г.)

Все люди рождаются свободными и равными в своих достоинствах и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать друг с другом в духе братства

Каждый человек имеет право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность Никто не должен содержаться в рабстве или в подневольном состоянии

Никто не должен подвергаться пыткам или бесчеловечным, унижающим его честь и достоинство наказаниям

Все люди равны перед законом, и имеют право, без всякого различия, на равную защиту закона.

Резюме ведущего: Некоторые ценности переменчивы, но общечеловеческие ценности – добро, справедливость, красота, истина - были и будут всегда.

# Занятие 10.

**Курение. Алкоголь. Наркотики.**

**Цель:** сформировать у подростков негативное отношение к табаку, алкоголю и наркотикам.

# Задачи:

Обсуждение причин употребления психоактивных веществ; обсуждение воздействия психоактивных веществ на организм человека; описать процесс превращения человека в зависимого от табака, алкоголя и наркотиков; показать, что употребление психоактивных веществ не является эффективным способом разрешения проблем; обратить внимание на то, что употребление психоактивных веществ становится всё более социально неприемлемым.

# Ход занятия.

**Упражнение «Запретный плод»**

Цель: осознать свое поведение в ситуации запрета.

В центре круга лежит коробка. Детям говорится следующее: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?»

Затем ребята по очереди выполняют упражнение. Далее идет обсуждение того, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

Ребята, представьте, что в этой коробочке находятся вещества, которые вызывают расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падения контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движения и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиений и т. д. Стали бы вы пробовать это вещество?

Ребята, а к какому выводу можно прийти, выполнив это упражнение? Запретный плод всегда сладок. Человеку всегда хочется попробовать то, что ему неизвестно и то, что ему запрещают. Так и поступило большинство из вас. Многие решились заглянуть в запретное место. Но когда я предложила вам вещество неизвестного происхождения и рассказала об ее опасном влиянии на организм человека, вы отказались пробовать.

Вы, наверное, догадались, о чем пойдет речь. Правильно, о никотине, алкоголе и наркотиках.

Наше занятие будет посвящено проблеме употребления психоактивные веществ (ПАВ). Мы поговорим о том, почему люди употребляют ПАВ, обсудим последствия воздействия ПАВ на организм человека и на его личность.

Юность – это такой период в жизни, когда мы решаем очень многие и, наверное, самые важные задачи, стоящие перед личностью. Я и мир, Я и моя жизнь, Я и окружающие меня люди. Хочется познать мир. Хочется узнать всё любой ценой и прямо сейчас. Всё – потому что не хочется ничего упустить (вдруг это самое главное в жизни?). Любой ценой – потому что пока всё равно непонятно, что сколько стоит и есть ли ценность человеческой жизни вообще. Прямо сейчас, потому что вдруг потом уже не успеешь. И кажется, что самая главная ценность – свобода. Как возможность делать то, что хочется.

И часто первыми атрибутами свободной, самостоятельной жизни становятся сигарета, алкоголь и наркотики.

# Обсудить вопросы:

Что такое психоактивные вещества?

Как вы считаете, что обозначают слова «соблазн», «вредные привычки»,

«зависимость»?

Все ли они одинаково опасны?

Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? Какие бывают зависимости?

Актуальна ли проблема употребления ПАВ в нашей местности?

# Упражнение «Марионетка»

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1.5 – 3 метра. Цель кукловодов перевести куклу с одного стула на другой. При этом

«кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают кукловоды. Одновременно могут работать несколько «троек».

Во время обсуждения участники высказываются по очереди. Вопросы:

1. Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы?
2. Понравилось ли быть куклой в чужих руках?
3. Хотелось ли что-либо сделать самому?
4. Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

- Мы с вами смогли увидеть, что большинство людей, оказавшись в зависимости от чужой воли, чувствуют себя неприятно, неудобно.

Подберите несколько ассоциаций к слову «зависимый». Ребята, а какие чувства у вас вызывает понятие «зависимость»?

# Конверт "ЗАВИСИМОСТЬ"

Цель: выявление типичных точек зрения по вопросам. Предложите свой вариант предложения, начало которого:

* когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя...
* в общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
* свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
* когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю...
* ситуация, в которой я мог бы стать зависимым...
* когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого или чего-либо, я...
* быть независимым для меня означает...
* я понимаю, что зависимость - это...

# «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?» (30 мин.).

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему: снимать барьеры в общении, удовлетворять свое любопытство, снимать напряжение и тревожность, стимулировать активность, следовать принятой традиции, приобретать новый опыт».

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие- то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта.

Мы с вами выяснили, что самыми тяжёлыми зависимостями являются пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам. Давайте еще раз подробно разберем что же это такое и в чем их вред для организма человека.

**Главные выводы:**

Количество курящих людей переоценивается. Некурящих большинство.

Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм.

Курильщики проходят ряд стадий при формировании вредной привычки. Курении постепенно становится всё менее и менее социально приемлемым. Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

# ИНФОРМАЦИЯ ОБ АЛКОГОЛЕ.

В традициях разных народов существуют разнообразные пищевые предпочтения. Но обращает на себя внимание редкое сходство по отношению к одному виду жидкости. Лечебной ценности он не представляет, но является психоактивным.

Дикий виноград существовал на Земле ещё до появления человека. Развитие культурного виноградарства происходило постепенно. Сначала люди научились из винограда получать вино. А примерно в 800 году н.э. арабские алхимики путём возгонки научились получать алкогольные напитки.

Люди практически сразу обратили внимание на отрицательное воздействие алкоголя на организм человека. Алкоголь влияет на все органы человека. Особенно на головной мозг. Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечника и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.

# Небольшие дозы алкоголя:

Снижают способность ясно мыслить и принимать решение Заставляют почувствовать небольшое расслабление

Заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно

# Большие дозы алкоголя:

Замедляют деятельность отдельных областей мозга Вызывают головокружение

Снижают координацию

Приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния

Приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению Некоторые люди могут временно отключиться или потерять память **Поведенческие проявления воздействия алкоголя:**

Драки, ссоры, насилие Громкие разговоры, крик Неприятное поведение Глупость, дурашливость Легкомыслие

# Обсудить следующие вопросы:

Как вы считаете, какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (реальные цифры – 70%, т.е. треть взрослого населения не пьёт вообще)

Как вы считаете, какое количество людей являются сильно пьющими? (реальные цифры – 10-12% взрослых людей являются сильно пьющими, выпивают за один приём 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю)

Существует несколько моделей употребления алкоголя.

Полная трезвость. Около 30% взрослых не пьёт вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.

Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов и обрядов.

Социальное употребление алкоголя (за компанию). Около 55% всех взрослых людей называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящее время и в подходящем месте.

Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того, чтобы их устранить.

Итак, некоторые варианты употребления алкоголя (ритуальный, социальный) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления могут быть опасными и разрушительными.

Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.

Банка пива или бокал вина содержат столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, джина или рома.

# Главные выводы:

Алкоголь – психоактивное вещество, относится к категории депрессантов, он замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.

Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах. Треть всех взрослых вообще не пьёт. Только небольшая часть взрослых – пьяницы и алкоголики.

Алкоголь не может сделать человека умнее, сильнее, сексуальнее, могущественнее и т.п. Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.

Умение пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными качествами человека.

Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

# ИНФОРМАЦИЯ О НАРКОТИКАХ

Наркотики — это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости.

Наркотические вещества отвечают следующим характеристикам:

способность вызывать эйфорию (приподнятое настроение) или, по крайней мере, приятные субъективные переживания;

способность вызывать зависимость (психическую и (или) физическую), т.е. потребность снова и снова использовать наркотик;

существенный вред, приносимый психическому и (или) физическому здоровью потребителя наркотика;

опасность широкого распространения этих веществ среди населения; потребление указанного вещества не должно быть традиционным в данной культурной среде.

Наркомания — заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

Различают психическую и физическую зависимость от наркотиков.

Состояние психической зависимости проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Наркотик, его действие, постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции. На этом этапе человек еще сохраняет способность контролировать употребление, он еще может выбирать, в каких ситуациях и в какой момент принять наркотик. При этом желание употребить наркотик сохраняется всегда, но разум может победить в борьбе мотивов. Частичная возможность контролировать прием наркотика создает у потребителя иллюзию того, что наркотик еще не влияет на его жизнь, он свободен в своих решениях и сможет прекратить употребление в любой момент.

Физическая зависимость — проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром.) Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что наркотик стал частью обменных процессов организма.

В механизме формирования психической зависимости важную роль играет влечение к наркотическому опьянению и эйфории, которые наступают в результате активации наркотиком центра положительных эмоций в головном мозге.

Разберем процесс формирования зависимости на примере опийной наркомании: действие опия связано с тем, что его молекула очень похожа на эндорфины — вещества, естественно вырабатываемые нашим мозгом. Эндорфины не случайно называют «гормонами радости», т.к. они играют важную роль в формировании хорошего настроения, чувства благополучия, спокойствия и уверенности. Особенно много их вырабатывается в моменты душевного подъема, любви, успеха.

Кроме того, эндорфины отвечают за уровень болевой чувствительности, влияют на темп дыхания, сердцебиения, тонус сосудов, величину зрачка, активность кашлевого центра, работу желез и перистальтику кишечника. При регулярном поступлении опия выработка собственных эндорфинов значительно снижается. У каждого человека в организме есть опиатные рецепторы. Это особые участки нервной системы, которые реагируют на эндорфины, а значит, и на наркотики опийной группы. При постоянном поступлении наркотика организм снижает чувствительность опиатных рецепторов, что приводит к необходимости увеличивать дозу для достижения эффекта.

В России к наркотическим средствам отнесены:

опиаты (морфин, героин, промедол, кодеин, синтетические опиаты — морфин, метадон);

галлюциногены или психоделические средства: каннабиноиды (гашиш, анаша, марихуана), ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), псилоцибин (финоциклидин);

некоторые психостимулирующие вещества (кокаин и его производные, фенамин, первитин, эфедрон и другие амфетамины);

психостимуляторы с галлюциногенным компонентом (экстази).

# Токсические средства:

разнообразные растворители, лаки, клеи, содержащие ароматические углеводороды (бензол, толуол);

снотворные медицинские препараты (седуксен, реланиум, реладорм, тазепам, люминал, фенобарбитал);

галлюциногенные медицинские препараты (циклодол, пар\_копан, тремблекс, кетамин, калипсол).

алкоголь, табак.

Лечить наркоманию очень сложно. Это хроническое заболевание характеризуется периодами обострений и периодами ремиссии. При правильном лечении ремиссии могут быть очень и очень продолжительными

* хоть всю жизнь. Несмотря на это, все равно сохраняется опасность обострения, если человек оказывается в условиях, провоцирующих новый всплеск болезни. Следовательно, полностью излечить зависимого с этой точки зрения невозможно — всегда остается риск рецидива. Но это абсолютно не означает, что человек не в состоянии избавиться от зависимости и болезненного пристрастия к наркотикам. Любой зависимый от наркотиков человек может вернуться к полноценной жизни, восстановить все, что было отнято наркотиком, и до конца своих дней находиться в ремиссии. Единственное нерушимое правило для любого зависимого — никогда не возвращаться к наркотикам. Одного раза будет достаточно — все начнется сначала.

В последние десятилетия человечество постоянно ищет универсальный, простой и дешевый способ лечения наркомании. Предлагаются различные системы гипноза и кодирования, хирургические методы (специальные операции на головном мозге, блокирующие центры, отвечающие за формирование зависимости), многочисленные методы медикаментозного лечения, психотерапевтические методики и реабилитационные программы. Опыт показывает, что действенными оказываются только те методы лечения, которые ставят своей целью научить человека жить без наркотиков.

В решении этой задачи принимают участие три совершенно равноправные стороны: сам зависимый, его окружение (родители, родственники, друзья) и специалисты. На первом этапе происходит снятие физической зависимости (детоксикация). Это самый непродолжительный этап лечения. Во время детоксикации наркозависимый выступает скорее как пассивная сторона: он выполняет указания врачей, получает лекарственную терапию и проходит процедуры, цель которых очистить организм от физического присутствия наркотика и исключить его из процесса обмена веществ. За счет этого прекращаются проявления абстинентного синдрома, и пациент перестает испытывать физические страдания и органическую потребность в получении новой дозы наркотика. Продолжительность детоксикации — 5—10 дней. За это время, как правило, удается полностью восстановить пациента физически. Детоксикация — короткий промежуток времени, за который зависимому нужно приготовиться к дальнейшему лечению.

После возвращения из клиники необходимо как можно быстрее (в идеале — немедленно) приступить к следующему этапу — реабилитации. Эта часть лечения — самая длительная и трудоемкая. За время реабилитации пациенту предстоит избавиться от психической зависимости от наркотика. Реабилитация

* процесс восстановления утраченных навыков, социальных связей, налаживания разрушенных человеческих отношений. Поэтому обязательное условие успешной реабилитации — наличие коллектива или группы, в которой под руководством специалиста происходят указанные процессы.

Вслед за этапом реабилитации необходим этап вхождения в реальную жизнь (социальная реабилитация). Социальная реабилитация (трудоустройство, обучение, обретение друзей) помогает человеку избавиться от мыслей о том, что он «не такой, как все», «больной».

# Главные выводы:

Наркотики вызывают сильную психическую и физическую зависимость Наркотики приносят сильный и часто непоправимый вред психическому и физическому здоровью наркопотребителя.

Наркотики как и алкоголь производят временный эффект. Вместе с их выводом из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой.

# Главные выводы занятия:

Психоактивные вещества – это вещества, действующие на мозг и нервную систему человека и вызывающие привыкание.

Существует множество немедленных и отсроченных воздействий психоактивных веществ на организм человека.

Употребление психоактивных веществ не делает человека сильнее, умнее, взрослее и т.п. и не является способом разрешения проблем.

Употребление психоактивных веществ является социально неприемлемым. Подавляющее большинство людей не употребляют Психоактивные вещества.

# Занятие 11.

**Итоговое занятие.**

# Цель:

* подвести итоги пройденного;
* развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний

# Задачи:

-Формирование благоприятного психологического климата в группе,

-Снятие эмоционального напряжения в группе

* подведение итогов.

# «Дерево радостей и печалей» (60 мин).

«Дерево радостей и печалей» используется для того, чтобы побудить участников обратиться к таким чувствам, как радость и печаль. Кроме того, необходимо учиться рассказывать о своих чувствах другим.

Группа делится на несколько маленьких групп (максимально по 3 подростка). Каждая группа получает большой лист бумаги, на котором нарисовано большое дерево с голыми ветвями. Каждый член группы наклеивает на голые ветки «плоды» из цветной бумаги, на которых надо записать переживание или событие, вызвавшее либо радость, либо печаль. Светлая бумага предназначена для радостей, темная - для печалей. Затем результат работы группы вывешивается так, чтобы всем было хорошо видно, и представляется. Теперь

«Дерево радостей и печалей» служит основой для дискуссии. При этом можно подумать над следующими вопросами:

* Как я могу выразить свои чувства?
* Как я переживаю эти чувства?
* Как я веду себя в ситуациях, которые вызывают радость или печаль?
* Могу ли я рассказать кому-либо о своих чувствах?

# Упражнение «Ценности» (20 мин).

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

* интересная работа;
* хорошая обстановка в стране;
* общественное признание;
* материальный достаток;
* любовь;
* семья;
* удовольствия, развлечения;
* самосовершенствование;
* свобода;
* доброта;
* честность;
* искренность;
* вера;
* целеустремленность.

Потом каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 2-3 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит межгрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

# Упражнение «Какими были наши занятия?»

Упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на занятиях, соединить в единое целое свои впечатления о них и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить занятия живой, активной, запоминающейся манере.

Время: 15 минут.

Описание. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшетку и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденным занятиям.

После чего они зачитывают полученный список прилагательных.

Обсуждение. Не обязательно. Можно попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут.

Вариант. Можно попросить группы вместо прилагательных составить список ключевых понятий и терминов, связанных с темами программы.

# Ритуал прощания.

* В завершении встаньте все в круг и возьмитесь за руки. Сейчас мы с вами постараемся избавиться от всего плохого, отрицательного, что может быть на душе, отправив весь «негатив» в космос. По команде начинайте сближаться, постепенно поднимая руки вверх и с повышением произнося протяжно, резко обрывающееся «у-у-у»!

-Нам понравилась, как вы работали на занятиях. Мы благодарим вас за занятие. Вы творческие, активные, жизнерадостные. Мы надеемся, что вы в своей жизни сделаете правильный выбор.

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

# Литература.

1. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2003 г.
2. «Подростки ХХI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» Т.А.Фалькович, Н.С.Толстоухова, Н.В. Высоцкая / Москва «ВАКО» 2008.
3. «Помогая другим, помогаю себе» А.Г. Макеева/ Москва «Просвещение» 2003.
4. Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДА и рискованного поведения для детей подросткового возраста ЛадьЯ (в ладу с собой)
5. Людила Анн «Психологический тренинг с подростками». .
6. О.В. Евтихов Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство « Речь», 2005.-с174,с. 251
7. Добро творящий творит Жизнь. Сборник уроков Доброты.- М. Амрита: Общероссийская общественная организация» « Центр гуманной педагогики», 2012.-с. З42
8. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2005.
9. Г. А. Басуева, И. Г. Сухогузова, И. А. Устюгова ПРОГРАММА

«ПЕРЕКРЕСТОК» (профилактика приобщения подростков к психоактивным веществам)

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

**Интернет- ресурсы:** 1.<http://ru.wikipedia.org/wiki> 2.ped-kopilka.ru 3.[http://uchebnikfree.com](http://uchebnikfree.com/)

4. infourok.ru

# Приложения.

**Приложение 1.**

# У п р а ж н е н и е «Профиль».

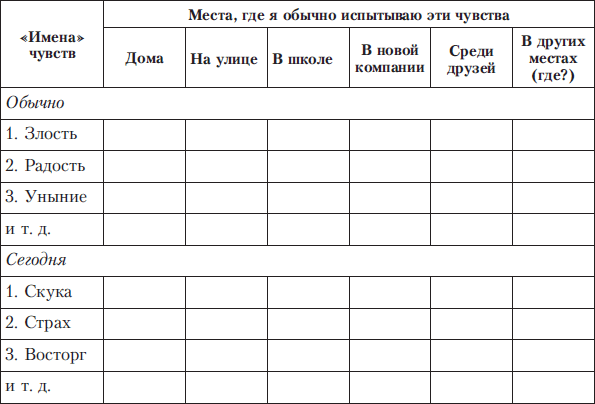
**Приложение 2.**

# Упражнение «Знакомство на языках мира»

|  |  |
| --- | --- |
| **Италия**  Bon giorno | **Швеция**  Gruezi |
| **США**  Hi | **Англия**  Hello |
| **Германия**  Guten Tag | **Испания**  Buenos Dias |
| **Гавайи**  Aloha | **Франция**  Bonjour, Salut |
| **Малайзия**  Selamat dating | **Россия**  Здравствуй |
| **Чехия**  Dobry den | **Польша**  Dzien |
| **Израиль**  Shalom | **Египет**  Asalamu Aleikum |
| **Чероки(США)**  Schijou | **Финляндия**  Hyva paivaa |
| **Дания**  Goddag | **Турция**  Marhaba |

**Приложение 3.**

# Упражнение «Имена» чувств



**Памятка**

З д о р о в ы е с п о с о б ы р е г у л я ц и и ч у в с т в :

* Посчитай до 10 и обратно.
* Дыхательная гимнастика: вдох – задержи дыхание, выдох – задержи дыхание.
* Выкрикни в стакан.
* Побоксируй подушку.
* Разорви газету.
* Умойся холодной водой.
* Психомышечный тренинг: сжатие и расслабление мышц.

**Приложение 4.**

# Игра «Закончи предложение».

1. Я думаю, что людей больше…
2. Ребенок в семье…
3. Мы любим маму, а…
4. Когда я играю с ребятами, то …
5. Мой брат (сестра)…
6. Я достаточно ловкий, чтобы…
7. Отцы иногда…
8. Ребята, с которыми я дружу…
9. Чтобы наш папа…
10. Мои близкие думают обо мне, что я…
11. Если бы мой брат (сестра)…
12. Мои друзья меня часто…
13. Я хочу, чтобы у меня не было…
14. Больной ребенок…
15. Я думаю, что мама чаще всего…
16. Если бы не было школы…
17. Я весь трясусь, когда…
18. Когда я думаю о школе…
19. Если бы все ребята знали, как я боюсь…
20. Был бы очень счастлив, если бы я…
21. Я самый слабый…
22. Когда я буду взрослым…
23. Мой учитель (учителя)…
24. Всегда мечтаю…

# Исследуем самооценку.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Настоящий момент** | **Будущее** |
| Здоровье |  |  |
| Ум |  |  |
| Характер |  |  |
| Умелые руки |  |  |
| Авторитет сверстников |  |  |
| Внешность |  |  |
| Уверенность в себе |  |  |

**Приложение 5.**

# У п р а ж н е н и е «Мне нужна помощь».

МНЕ НУЖНА ПОМОЩЬ

Мама

Папа \_ \_

Бабушка \_

Дедушка

Брат \_

Сестра \_

Кто-то еще из родственников

Мой сосед \_

Друг \_

Учитель Психолог Кто-то еще

# Памятка «Способы борьбы со стрессом»

Физическая активность – физические упражнения. Проделайте следующие упражнения:

а) Упражнение «Глубокое дыхание».

* Сядьте в удобную позу. Положите правую руку на грудь.
* Глубоко и медленно вдохните, при этом считайте в уме от 1 до 10.
* Также медленно выдохните, считая от 10 до 20. Повторите процедуру 1–2 раза.

б) Упражнение «Маятник».

* Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга.
* Закройте глаза.
* Медленно покачивайтесь из стороны в сторону и вперед-назад.

# Методика ИСПЭС

(Индикатор стратегий преодоления эмоционального стресса)

Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить: каким из предложенных вариантов пользуетесь Вы. Все Ваши ответы останутся неизвестны посторонним. Вспомнив, на Ваш взгляд, значительную, серьезную для Вас проблему, ответьте на нижеприведенные утверждения, отметив приемлемый для Вас ответ крестиком. **Вопросник.**

1. Позволяю себе поделиться чувством с другом.
2. Стараюсь сделать все так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможность увидеть, что мои дела плохи.
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.
11. Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.
14. Рассказываю людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.
15. Думаю о том, что нужно сделать для того, чтобы исправить положение.
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы.
17. Обдумываю про себя план действий.
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше.
20. Стою, твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.
21. Избегаю общения с людьми.
22. Переключаясь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблемы.
23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему.
24. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию.
25. Принимаю сочувствие, взаимное понимание друзей, у которых та же проблема.
26. Сплю больше обычного.
27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.
28. Представляю себя героем книг или кино.
29. Пытаюсь решить проблему.
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
31. Принимаю помощь от друга или родственника.
32. Ищу успокоение у тех, кто знает меня лучше.
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно.

Опросник предназначен для исследования подростков, лиц юношеского возраста и взрослых.

Ключ: Три варианта ответов: (да; ни да ни нет; нет) помечаются крестиком в регистрационном бланке и ранжируются по трехбалльной системе: да — 3 балла; ни да ни нет 2 балла; нет — 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов

* бальная характеристика для каждой из трех основных шкал, соответствующим базовым стратегиям. Результаты в баллах соотносятся с таблицей норм, позволяющей определить уровни выраженности базовой стратегии.

Шкала 1 — разрешение проблемы — утверждения 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20,

29, 33.

Шкала 2 — Поиск социальной поддержки — утверждения 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23,

24, 25, 31, 32.

Шкала 3 — Избегание — утверждения 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

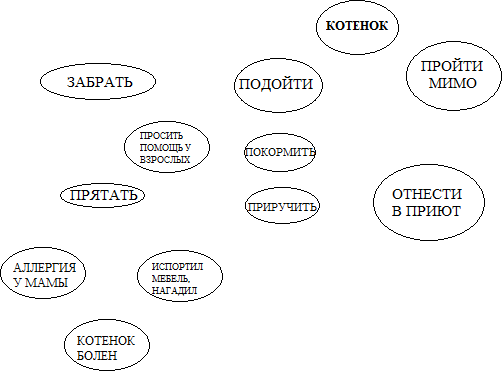
Разрешение проблемы — Сумма 1 — от 11- 16 — очень низкая; от 16 до 21— низкая, от 21 до 31 — средняя; после 31 — высокая.

Поиск социальной поддержки — Сумма 2 — до 13 — очень низкая, от 13 до 18— низкая, от 18 до 28 — средняя, от 28 до 33 высокая.

Избегание - Сумма 3 — до 11 — очень низкая, от 11 до 15 — низкая, от 15 до 23 средняя, от 23 до 27 — высокая, от 27 до 31 — очень высокая.

# Приложение 6.

Упражнение «цепь событий».



# Приложение 7.

**Упражнение «Ищу друга»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 345  ИЩУ ДРУГА  -  -  -  -  -  - | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Словарь.

**Индивидуальность** - это особенности конкретно взятого человека, которые кардинально отличают его от других людей. Чем ярче эти проявления, тем сильнее человек выделяется из общей массы.

**Индиви́ д (лат. individuum «неделимый»)** — отдельный организм, который существует самостоятельно, в частности человек, личность, единичный представитель человеческого рода.

**Личность** – человек как носитель каких-то свойств, черт характера, способностей.

**Эмоции** - это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

**Стресс** – состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах.

**Общение** – это процесс, с помощью которого один человек (посылающий сообщение) что-то сообщает другому (получающему сообщение) с намерением получить ответ или передать информацию.

**Ценность** – важность, значимость, польза, полезность чего-либо.

**Психоактивные вещества (ПАВ)** – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие. К ним относятся наркотики, токсические вещества (наиболее распространены в детской и подростковой среде – ингалянты: пары бензина, клея и т.п.), табак, алкоголь.

**Наркотики** – психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических веществ (то есть изготовление, хранение, перевозка и распространение этих веществ влечет за собой юридическую ответственность) **Злоупотребление психоактивными веществами** – неоднократное употребление психоактивных веществ без назначения врача, имеющее негативные медицинские и социальные последствия.