



**ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
ПЕРВИЧНОЙ ПОЗИТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ВСЕХ ВИДОВ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ
СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Часть 3.

**Комплексная программа первичной позитивной
профилактики зависимого поведения для обучающихся
5 -7 классов**

МОСКВА, 2023

УДК 616-053.4, 159.913, 37.04-053, 371.7, 613.8, 613.84, 613.86, 614.8.015, 615.099

ББК 51.12

К 102

Организация-разработчик: Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы» (ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»).

Комплексная программа первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости среди детей и подростков. Часть 3. Комплексная программа первичной позитивной профилактики зависимого поведения для обучающихся 5 -7 классов // Авторы: Масякин А.В, Власовских Р.В., Деменко Е.Г., Сафонцева С.В., Катюрина Д.С., Бочкова В.Ю. Методические рекомендации – МНПЦ наркологии ДЗМ, – 2023.- 61 с.

Предназначение: для специалистов системы профилактики: педагогов-психологов, педагогов общего образования, медицинских психологов, врачей психиатров-наркологов, специалистов школьной медицины и других заинтересованных лиц, работающих с детьми младшего школьного возраста.

ГБУЗ «МНПЦН ДЗМ»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	7
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ	9
ЗАНЯТИЕ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ	13
ЗАНЯТИЕ 2. НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ	14
ЗАНЯТИЕ 3. УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ	17
ЗАНЯТИЕ 4. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ	18
ЗАНЯТИЕ 5. ЭМОЦИИ И СТРЕСС	20
ЗАНЯТИЕ 6. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ	22
ЗАНЯТИЕ 7. УМЕНИЕ РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ.....	24
ЗАНЯТИЕ 8. САМООЦЕНКА	26
ЗАНЯТИЕ 9. ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ	28
ЗАНЯТИЕ 10. МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ.....	30
ЗАНЯТИЕ 11. «НЕТ» ПСИХОАКТИВНЫМ ВЕЩЕСТВАМ.....	32
ЗАНЯТИЕ 12. ГРУППОВОЕ ДАВЛЕНИЕ	34
ЗАНЯТИЕ 13. НАВЫКИ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ	36
УПРАЖНЕНИЯ-АКТИВАТОРЫ	38
ЗАНЯТИЯ С РОДИТЕЛЯМИ.....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	61

ВВЕДЕНИЕ

Целью комплексной программы первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости среди детей и подростков является предупреждение проб психоактивных веществ путем развития адаптивных поведенческих стратегий для успешной психологической и социальной адаптации ребенка на различных этапах его взросления, нравственных ценностей личности. Внедрение профилактической программы создает условия для формирования факторов защиты от вовлечения в деструктивные формы поведения, а также формирует устойчивый психологический иммунитет к потреблению психоактивных веществ, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Актуальность проблемы

Подростковый возраст не случайно называют «трудным». Это период перехода от детства к взрослому состоянию. В этом возрасте происходят значительные изменения как в физиологической сфере, так и в психологической. В этом возрасте происходит взросление, развивается самосознание, возникают новые формы поведения, меняются особенности мышления, формируется мировоззрение человека.

Подросток стремится к обретению автономии, поэтому прежде значимые фигуры родителей и учителей теряют свой авторитет в глазах подростка, и на смену им приходят сверстники. При этом подростки нуждаются во внимании и поддержке со стороны взрослых, обсуждении с ними тех проблем, с которыми подросток слишком часто оказывается один на один - проблем общения, самоопределения, отношений с людьми (как взрослыми, так и сверстниками), проблем конфликтов, стрессов и т.д. [2, 7].

Именно в подростковом возрасте происходит большинство первых проб психоактивных веществ, поэтому профилактическая работа в этом возрасте направлена на развитие ответственного поведения, осознанности и адаптивных форм совладания со стрессовыми ситуациями, которых в процессе взросления становится все больше.

Важно, чтобы подросток ориентировался не на внешний контроль со стороны родителей, учителей и других значимых взрослых, который с обретением самостоятельности снижается, а совершал выбор в пользу благополучного поведения, руководствуясь собственными внутренними мотивами.

Концептуальная основа

В основе программы лежит представление о многофакторности этиологии химической зависимости: существует множество факторов, внешних и внутренних, влияющих на первое приобщение к психоактивным веществам и на развитие химических зависимостей [3].

Профилактическая программа базируется на следующих принципах:

1. Рассмотрение первичной профилактики как профилактики начала экспериментирования с психоактивными веществами. Необходимость проведения профилактической работы со всеми детьми.

2. Учет множественности факторов риска, направленность на снижение внутренних факторов риска и развитие возможностей противостояния внешним негативным воздействиям.

3. Длительность и непрерывность профилактической работы (регулярная систематическая работа в течение нескольких лет).

4. Комплексность в осуществлении профилактического подхода: обучение навыкам, а не только предоставление информации.

5. Учет возрастных особенностей (ориентация на ведущую деятельность).

Эффективность профилактической работы обусловлена степенью вовлечения в нее родителей детей, участвующих в профилактические мероприятия, а также уровнем сотрудничества различных ведомств в осуществлении профилактической работы.

Цели и структура программы

При построении данной программы авторы опирались на теорию жизненных навыков, сформулированную Г. Ботвиным [3, 9]. Основная цель программ обучения жизненным навыкам – помочь детям и подросткам приобрести навыки, необходимые для того, чтобы лучше понимать себя, сделать положительный здоровый выбор в жизни, принимать решения с четким сознанием собственного поведения и с ответственным отношением к социальным и культурным требованиям в условиях быстрых социальных изменений, обрести большую сопротивляемость склонности к негативному и вредному поведению.

Цель программы: предупреждение зависимости от употребления ПАВ путем развития у подростка недостающих ему навыков общения, саморегуляции, стрессоустойчивости.

Особенности проведения занятий по Программе

Занятия по данной программе отличаются от обычного урока не только по темам, но и по форме. Вести занятия по этой программе могут получившие специальную подготовку педагоги, психологи, медицинские (клинические) психологи, педагоги-психологи, врачи.

Для проведения занятия группа рассаживается в кружок. Обучающиеся – члены группы – имеют возможность активно принимать участие в работе группы. Они могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов. Участие в работе группы является добровольным. Ведущий не принуждает ученика отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его активность.

Для каждого занятия указаны материалы, необходимые для его проведения. Также желательно иметь большие листы бумаги и

фломастеры, чтобы записывать выводы и правила. Эти листы могут затем сохраниться и вывешиваться в классе перед каждым занятием (например, перечень правил работы в группе, правила внимательного слушания и т.д.).

Каждое занятие, обычно, содержит следующие части:

- приветствие
- упражнение-активатор
- введение в тему занятия
- отработка навыков
- домашнее задание.

Для каждой формы активности указано примерное время ее выполнения. Это время может меняться в зависимости от численности группы, темпа работы участников, степени их знакомства с той или иной проблемой.

При проведении занятий используются разные формы работы: групповая дискуссия, «мозговой шторм», лекции-истории от лица игрового персонажа, ролевая игра, упражнения-активаторы, работа в малых группах – в парах и тройках и т.д. Чередование разных форм работы повышает интерес детей к участию в занятии.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

С медицинской точки зрения курение, алкоголизм, наркомания – это заболевания, связанные с привыканием организма к воздействию отравляющих химических веществ, оказывающих разрушающее действие практически на все органы и ткани. Лечение уже развившихся наркологических заболеваний – процесс трудный и длительный, и, к сожалению, до сих пор недостаточно продуктивный. Поэтому профилактика данных заболеваний, как и любых других, в настоящее время представляется более эффективным средством.

Что же означает профилактика наркологических заболеваний в общем смысле и применительно к подростковому возрасту? Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим некоторые факторы, приводящие человека к началу употребления психоактивных веществ – так называемые факторы риска) [3, 4]. В настоящее время выделяют три группы факторов:

1. Биологические – генетически заложенная программа развития человека, физиологические особенности организма.
2. Социальные – факторы, обусловленные внешним социальным окружением человека.
3. Психологические – внутреннее психологическое состояние человека, обуславливающее его психологическое самочувствие, а также его поведение в обществе.

Данная программа – это работа с психологическими факторами. Программа направлена на формирование и развитие определенных навыков и стратегий, необходимых для успешной психологической и социальной адаптации и предупреждения формирования зависимого поведения. Выполнение этой задачи во многом зависит от тех людей, которые непосредственно взаимодействуют с растущим человеком, т.е. от родителей, воспитателей, учителей.

Для подросткового возраста характерна смена ведущей деятельности. На первый план выходит уже не учеба, а общение со сверстниками. Но, к сожалению, у многих подростков оказываются не сформированными базовые социальные навыки. Потребность в общении сталкивается с элементарным неумением общаться, неумением слушать другого человека, поддерживать разговор, выражать свои чувства, реагировать на критику и критично оценивать высказывания и действия других людей.

Взросление нередко сопровождается целым рядом специфических подростковых реакций - реакцией эмансипации (которая может иногда выступать в форме детского негативизма), реакцией группирования со сверстниками, реакцией подражаний, развитием хобби и т.д. В совокупности особенности подросткового возраста приводят к тому, что этот возраст оказывается периодом риска начала употребления алкоголя, наркотиков, развития разных других форм девиантного поведения.

Первое употребление алкоголя и наркотиков часто происходит именно в подростковом возрасте. Нередко из любопытства, в компании, из желания доказать свою «взрослость», быть «как все». Часть тех, кто подростком попробовал алкоголь, наркотики, и в дальнейшем продолжает их употреблять, образуя группу риска развития зависимости.

Младший подростковый возраст является тем периодом, когда особенно остро стоит необходимость в проведении профилактических мероприятий по предотвращению возникновения зависимого поведения.

Так как во многом причиной начала употребления алкоголя и наркотических веществ являются социально-психологические сложности подросткового возраста, психологические проблемы процесса взросления, то именно развитие соответствующих социально-психологических навыков у подростков значительно снизит риск возникновения зависимого поведения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Целевая аудитория

Данная программа ориентирована на обучающихся в средних классах общеобразовательных организаций (11-14 лет).

Структура программы

Данное методическое пособие состоит из трех частей и предназначено для работы с учащимися среднего звена общеобразовательной школы (5-7 классы).

Занятия по данной программе отличаются от обычного урока не только по темам, но и по форме. Вести занятия по этой программе могут получившие специальную подготовку учителя, психологи, врачи.

Для проведения занятия группа, как правило, рассаживается в кружок. Учащиеся – члены группы – имеют возможность активно принимать участие в работе группы. Они могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов, в упражнениях, «мозговом штурме», групповых дискуссиях. Участие является добровольным. Ведущий не принуждает ученика при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его участие.

Для выполнения работы необходимы доска, мел. Желательно иметь большие листы бумаги и фломастеры, чтобы записывать выводы и правила, которые вырабатываются в процессе работы группы. Такие листы могут затем сохраняться и вывешиваться в классе перед каждым занятием (например, перечень правил работы в группе, принципы хорошего умения слушать и т.д.).

Так как расположение в круге является непривычным для учеников, они будут на первых занятиях стараться сесть рядом с друзьями, по группам, существующим в классе. Это может привести к серьезным трудностям в проведении занятий (учащиеся будут общаться между собой только в маленьких группках, может возникать конфронтация разных групп и т.д.). Поэтому ведущему, особенно на первых занятиях, возможно, придется самому рассаживать группу. Для этого могут использоваться специальные приемы. Например, можно рассадить группу по именам, по алфавиту, по дням рождения (начиная с января до декабря). Можно предложить сесть рядом тех, у кого есть одинаковые домашние животные или у кого есть одинаковое количество братьев и сестер, либо рассесться по цвету одежды, сесть рядом тем, кто предпочитает одинаковую музыку и т.д. Ведущий может перед началом занятия раздать карточки с числами или с буквами и предложить ученикам сесть по порядку номеров или по алфавиту (при использовании карточек с буквами на том же занятии можно провести упражнение-активатор «пишущая машинка»). При этом, как правило, ведущий только дает инструкцию, как именно следует садиться, а ученики сами выполняют задание.

Каждое занятие, обычно, содержит следующие части:

- выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме,
- сообщение новой информации и обобщение пройденного материала,

- отработка навыка.

Кроме того, желательно включать в занятие такие элементы, как:

- обсуждение выполненного учениками домашнего задания,
- в начале занятия стимулирование интереса к новой теме с помощью упражнений, вопросов, демонстрации соответствующих материалов, примеров,

- предложение домашнего задания.

При подготовке занятия надо заранее определить, сколько времени отводится на ту или иную часть занятия. При этом надо учитывать время на вопросы и обсуждение, организационные паузы и задержки, особенно в первые минуты занятия, а также при переходе от одного вида работы к другому. В начале каждого занятия надо выделить несколько минут на информацию о плане работы, о теме нового занятия, на вопросы учащихся по предыдущей теме, обсуждение предыдущего домашнего задания (если оно не связано с новой темой).

При проведении занятия используются самые разные формы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», мини-лекции, ролевая игра, упражнения-активаторы, работа в малых группах - в парах и тройках и т.д. Желательно чередование разных форм работы для повышения интереса учащихся.

«Мозговой штурм» - методика, используемая для выдвижения как можно большего количества разнообразных идей, развивающая творчество. В ходе мозгового штурма участники высказывают свои предложения, которые ведущий или 1-2 члена группы записывают на доске. Во время мозгового штурма не допускается критика, оценки или обсуждение выдвигаемых идей и предложений. Цель мозгового штурма - генерирование идей. Фаза обсуждения идей и их оценки следует после окончания самого процесса мозгового штурма. В ходе занятий метод мозгового штурма может использоваться очень часто, поэтому желательно, чтобы ведущий сам в достаточной степени овладел им.

Упражнения-активаторы включаются в каждое занятие. Они служат для усиления интереса учащихся, повышения работоспособности, снятия напряжения, отдыха, улучшения взаимоотношений в группе. В некоторых случаях эти упражнения могут быть непосредственно связаны с темой занятия и служить для провоцирования интереса к новой теме или использоваться в качестве рабочих упражнений в ходе занятия. В других случаях они не связаны с темой занятия, но, как правило, касаются каких-то специально не обсуждаемых аспектов взаимоотношений или психических особенностей человека. Нередко они служат для тренировки внимания, отработки навыков работы в малых группах, в парах. В таких случаях ведущему полезно после упражнения сделать короткий вывод[1, 5,

б]. Описания некоторых упражнений-активаторов приведены в конце программы.

В ходе работы ведущему полезно помнить несколько правил:

- Стремитесь к постоянному получению обратной связи от учащихся. Спрашивайте, что было интересно, что нет, что непонятно, что они хотели бы обсудить подробнее. Можно завести «почтовый ящик» - коробку, в которую ученики могли бы опускать записки с вопросами и замечаниями ведущему.

- Ведущий может чего-то не знать и ошибаться. Смелее признавайте свои ошибки, предлагайте подумать вместе, спрашивайте совета группы, обещайте уточнить какой-то вопрос к следующему занятию и т.д.

- Больше двигайтесь, не стойте на одном месте. Активнее прибегайте к жестам, чаще улыбайтесь, используйте прикосновения.

- Чаще хвалите учеников.

- Выполняйте все групповые нормы, правила активного слушания, умения критиковать конкретно и по существу и т. д. Пользуйтесь всем тем, чему учитесь других.

Требования к ведущим

Занятия по программе требуют участия не менее двух квалифицированных и специально подготовленных по данной программе ведущих. Они должны быть способны к игровой активности, хорошо чувствовать психологическую ситуацию в подростковой группе, иметь развитый навык эмпатии.

Помещение и необходимые материалы

В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. При этом оно должно быть безопасным: без острых углов и опасных мест.

Для многих занятий понадобятся также бумага для рисования, фломастеры, цветные карандаши и др. Список необходимых материалов приведен для каждого занятия.

Темы занятий

1. Введение в программу
2. Навыки общения
3. Уверенное поведение
4. Личные границы
5. Эмоции и стресс
6. Обратная связь
7. Умение разрешать конфликты
8. Самооценка
9. Дружеские отношения
10. Мальчики и девочки
11. «НЕТ» психоактивным веществам

12. Групповое давление
13. Навыки прогнозирования

ЗАНЯТИЕ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ

Цели занятия: знакомство ведущего с учащимися; знакомство учащихся с целями и программой занятий; установление правил работы в группе.

План занятия

- Приветствие и знакомство с ведущим и целями занятий.
- Акцент делается на помощи в решении проблем подростков, развитии навыков общения, уверенности в себе, принятии решения.

- Упражнение «Познакомимся»

Группа разбивается на пары. 2 мин. на разговор в парах. Затем каждый из членов пары рассказывает, что узнал о своем собеседнике (2-3 фразы).

- Упражнение – активатор (например, «колечко, колечко, выйди на крылечко»).

- Упражнение «Сядьте по-новому» (например, по алфавиту, по дате рождения и пр.). Проверить правильность выполнения задания.

- Мозговой штурм «Наши ожидания – наши опасения».

- Принятие групповых правил.

- Обратная связь от учащихся о занятии, их эмоциях и ответы на вопросы.

- Домашнее задание: записать в тетрадь правила работы в группе.

Материалы для занятия

Групповые правила:

1. Активность учащихся.

2. Взаимное уважение.

3. Говорить по одному.

4. Добровольность участия в упражнениях.

5. Каждый может высказывать свое мнение, не подвергаясь оскорблениям и критике.

6. Возможность высказаться предоставляется всем желающим.

7. Конфиденциальность: личная информация, полученная на группе о ком-то из участников, за пределы группы не выносится.

ЗАНЯТИЕ 2. НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

Цели занятия: знакомство с понятием активного слушания; выделение признаков хорошего и плохого умения слушать, вербальных и невербальных элементов, их роли в общении; отработка навыков умения активно слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор.

План занятия

- Приветствие.
- Упражнение-активатор (например, «испорченный телефон» или «услышь меня»).
- Мозговой штурм «Что значит слушать друг друга».
- Упражнение «Мастер слушать».

Группа разделяется на тройки: рассказчик, наблюдатель, слушатель. Рассказчик говорит на заданную тему, слушатель старается применить навыки слушания, наблюдатель по окончании упражнения сообщает, насколько это удалось слушателю. Затем участники меняются ролями. Ведущий следит, чтобы все тройки работали. Возможные темы для обсуждения: мое любимое время года, мое хобби, где я люблю отдыхать во время каникул, мой любимый фильм, мое любимое животное и т.д.

- Упражнение-активатор с элементами невербального общения (например, «разговор на тарабарском языке», «зеркало», «шарады»). Ведущий делает вывод о том, что процесс общения возможен даже без слов.

- Мозговой штурм «Роль невербальных элементов в общении».

Ведущий подводит итоги, рассказывая о вербальном и невербальном общении и их роли.

- Упражнение-активатор «разговор через стекло» или «немые картины».

- Мозговой штурм «Способы начинать разговор в разных ситуациях».

- Упражнение «Начни беседу».

В центре круга добровольцы из группы участников пробуют использовать разные способы начинать разговор в разных ситуациях. Остальная группа наблюдает и определяет успешность каждого из них.

- Групповая дискуссия «Как показать желание поддержать или прервать нежелательный разговор». Ведущий рассказывает о важности оценки невербальных сигналов при общении.

- Упражнение «Хочу - не хочу».

В центре группы участники разыгрывают ситуацию, в которой один из них пытается начать разговор, а другой - поддержать его или отказаться от него. Ведущий формулирует выводы о том, как лучше начинать разговор в разных ситуациях, как его поддерживать и как завершать.

- Обратная связь от учащихся о занятии, их эмоциях, что узнали нового.

- Домашнее задание: понаблюдать, кто как слушает в вашей семье, какие элементы невербальной коммуникации при этом используются. Попробовать завести и поддержать разговор в одной из ситуаций:

- попытаться на улице выяснить время, узнать дорогу куда-либо;
- попытаться узнать что-либо по телефону интернет-магазина;
- подойти на перемене к однокласснику, которого знаете плохо, и поговорить о чем-либо.

Материалы для занятия

Умение слушать включает три этапа: услышать - понять - повторить. Активное понимающее слушание включает: переспрашивание, уточнение, взгляд на собеседника, тело повернуто к собеседнику, использование кивков, эмоциональные реакции на то, о чем говорится, перефразирование. Умеющий слушать человек может, не перебивая, выслушать собеседника, проявить к нему интерес и сочувствие, понять, что хотел сказать собеседник, помочь ему более точно сформулировать свои мысли, уметь повторить сказанное прежде, чем возражать.

Пока собеседник говорит, не пытайтесь придумать возражение. Не спешите возразить или дать оценку сказанному. Сначала дослушайте и уточните, правильно ли вы поняли. Даже если вы не согласны со сказанным, покажите, что вы поняли, попытайтесь повторить сказанное своими словами.

Признаки плохого умения слушать:

1. прерывания, перебивание;
2. занятие посторонними делами;
3. взгляды на часы, в сторону, зевание и т.д.;
4. переход к рассказу о собственных делах;
5. возражения, не дослушав до конца.

Общение между людьми происходит на двух уровнях: вербальном и невербальном. Вербальное общение – это общение с помощью слов. Невербальное общение – это общение с помощью жестов, поз, мимики, взгляда в глаза, интонаций, пауз, расположения в пространстве участников общения и т.д.

Более половины информации люди передают и получают с помощью невербальных способов общения. Настроение человека, его отношение к чему-либо ярко проявляются в его мимике, жестах, позах, интонациях.

Часто люди больше доверяют невербальным элементам общения. Если сказать: "Очень вкусно" и при этом изобразить на лице отвращение, скорее поверят выражению лица. Чтобы лучше понять человека, надо обращать внимание на невербальные элементы общения.

Уметь слушать подразумевает умение наблюдать и замечать невербальные сигналы: хочет ли человек что-то сказать, хочет ли он

побыть один, настроен ли он общаться, хочет ли отвечать – все это обычно видно без помощи слов. Иногда можно даже договориться о чем-либо без помощи слов [1].

Этапы разговора: привлечение внимания собеседника, начало разговора, поддержание его, завершение.

Начало разговора зависит от собеседника: знакомый или незнакомый, взрослый или ровесник, юноша или девушка; ситуации: в гостях, на улице, в школе, в разговоре по телефону; цели: разговор по делу, желание познакомиться и т.д.

Возможные способы начала разговора: представиться, попросить о помощи (например, спросить время, попросить подсказать дорогу, пригласить на танец, спросить, что задали и т.п.), сделать комплимент, предложить помощь, иногда можно высказать собственные ощущения в данный момент. Как правило, нежелательно начинать разговор (особенно с незнакомым) с чересчур личных замечаний, вопросов. Легче начать разговор с тем, кто в этот момент не занят, не разговаривает с кем-то еще, сидит в одиночестве и т.д.

Если вы часто испытываете сложности при начале разговора, можете потренироваться, узнавая на улице время, выясняя в очереди за билетами в кино, интересный ли фильм, и т.п.

При разговоре по телефону даже со знакомыми часто стоит представиться.

Для поддержания разговора, прежде всего, важно использовать навыки активного слушания и умение задавать вопросы. Например, сравните: «Ты здесь живешь?» и «Где ты живешь?». Существует два вида вопросов: закрытые, т.е. требующие короткого ответа, и открытые, на которые может быть дан развернутый ответ. Для поддержания разговора больше пользы приносят открытые вопросы.

Не затягивайте разговор, если вам больше нечего сказать, а собеседник торопится.

Обращайте внимание на невербальные элементы сообщения собеседника, ими он может показывать интерес к разговору, вовлеченность и желание его поддерживать. Например, если он проявляет внимание (смотрит на вас, поворачивается к вам, улыбается), то продолжайте беседу, если он спешит, отворачивается, начинает заниматься своими делами – значит, он не настроен общаться. В таком случае после одной-двух попыток завязать разговор лучше отойти, чтобы не вызвать отрицательной реакции. Вы сможете попробовать заговорить с этим человеком в другой раз. Чрезмерная настойчивость может вызвать у собеседника плохое отношение к вам. Помните: нежелание человека общаться в данный момент, совсем не обязательно связано с нежеланием вообще общаться с вами.

ЗАНЯТИЕ 3. УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Цели занятия: знакомство с понятиями уверенности в себе, неуверенности и агрессивности.

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Групповая дискуссия: «В каких ситуациях приходилось вам испытывать неуверенность в себе?»
- Упражнение «Уверенное поведение».

Добровольца просят изобразить в центре группы уверенное поведение в ответ на замечание ведущего. Группа оценивает, какой тип поведения получилось продемонстрировать. Ведущий поочередно приглашает разных учащихся в центр группы. Группа определяет тип поведения. (Ведущий обязательно должен благодарить каждого побывавшего в центре за помощь.)

- Мозговой штурм «Что такое уверенность в себе?». Ведущий рассказывает об особенностях уверенного и неуверенного поведения человека. Причины появления агрессивности.

- Упражнение «Изобрази-ка».

Ученики разбиваются на пары в которых проигрывают ситуацию с уверенным, неуверенным и агрессивным поведением.

- Обратная связь от учащихся о занятии, их эмоциях, что узнали нового.
- Домашнее задание: понаблюдать, какое поведение в течение разговора чаще всего демонстрируют ваши друзья, родители или случайные собеседники.

Материалы для занятия

Уверенность в себе – умение понимать и выражать свои желания, потребности, любовь и нелюбовь, умение регулировать свои отношения с людьми в соответствии со своими желаниями, добиваться цели, ориентироваться на собственное мнение и отстаивать его, умение отвечать за свои поступки; умение просить и отказывать, умение сопротивляться давлению со стороны других людей.

Уверенный в себе человек действует в соответствии со своими желаниями и убеждениями, готовый брать на себя ответственность за поступки и их результаты.

Неуверенный человек сдерживает свои чувства, поддается давлению других людей, ориентируется в своих поступках не на собственные мнения и желания, а на мнения и оценки других людей. Как правило, неуверенность в себе сопровождается чувством собственной неполноценности, низкой самооценкой. Неуверенность в себе часто связана с боязнью сделать что-то недостаточно хорошо, боязнью ошибиться. Нередко неуверенность в себе маскируется чрезмерной агрессивностью – попыткой повысить свою самооценку за счет других людей путем унижения, оскорбления, применения к ним физической силы.

ЗАНЯТИЕ 4. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Цели занятия: знакомство с разными способами отстаивания своего мнения, отработка навыка сказать «нет»

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор.

- Мозговой штурм «Причины нерешительности» (например, боязнь ошибиться, стремление сделать что-либо в совершенстве, боязнь показаться смешным и т.д.). Оценка этих суждений как ложных. Мы все - не совершенство. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Вывод о праве любого человека уверенность в себе.

- Знакомство с Правами на уверенность в себе (желательно написать их на большом листе бумаги до начала занятия).

- Упражнение «Личные границы»

Рядом стоящие номера объединяются в пары. Один из участников отдалается от своей пары на 5-6 шагов, после этого медленно подходит. Другой стоит на месте. Как только первый участник чувствует, что дальнейшее приближение некомфортно, он/она сразу же говорит «Стоп». После этого они меняются местами или партнерами.

- Групповая дискуссия: когда и почему необходимо уметь отстаивать свое мнение.

- Упражнение «Скажи НЕТ». Группа делится на пары. Один участник уговаривает другого что-либо сделать, второй должен отказаться. Затем участники меняются ролями. Примеры заданий: уговорить встать, поменяться местами, дать списать математику, пойти после уроков в кино (если вы этого не хотите), прогулять урок и т.д. Затем каждая пара коротко сообщает, удалось ли участникам отказаться и какой способ отказа использовали. Вывод ведущего о способах сказать «нет».

- Обратная связь от учащихся о занятии, их эмоциях, что узнали нового и ответы на вопросы.

- Домашнее задание: испытав в какой-либо ситуации неуверенность в себе, попробовать оценить свою ошибку, сформулировать свои права и продемонстрировать уверенное поведение, понаблюдать за способами, при помощи которых разные люди говорят «нет».

Материалы для занятия

Права на уверенность в себе:

1. Каждый человек имеет право сам оценивать собственное поведение, мысли и чувства и отвечать за них.
2. Каждый имеет право не оправдываться и не объяснять другим свои поступки.
3. Каждый имеет право быть один.
4. Каждый имеет право отказывать в ответ на просьбу, не испытывая чувства вины, и сам решать, хочет ли он брать на себя ответственность за

решение чужих проблем.

5. Каждый имеет право просить то, чего хочет.

6. Каждый имеет право требовать то, на что имеет право.

7. Каждый имеет право делать ошибки и отвечать за них.

8. Каждый имеет право менять свое мнение.

9. Каждый имеет право что-то не знать, принимать нелогичные решения, не быть совершенством.

Человек не обязан (и не может): быть во всем совершенством, никогда не ошибаться, все знать, читать мысли других. Лучше ошибаться и исправлять ошибки, чем вообще ничего не делать.

Способы сказать «нет»:

- сказать «нет», не споря и не объясняя причин, на все уговоры и давление продолжать отвечать «нет»;

- объяснить причины отказа;

- предложить сделать что-то другое;

- уйти и не участвовать в нежелательном действии;

- попытаться убедить и других отказаться от нежелательного действия и т.д.

Прежде чем отвечать «нет», надо:

- оценить, соответствует ли предлагаемое действие вашим желаниям, интересам, убеждениям;

- оценить последствия действия;

- оценить последствия отказа;

- выбрать в соответствии с этим свое решение и отстаивать его.

ЗАНЯТИЕ 5. ЭМОЦИИ И СТРЕСС

Цели занятия: знакомство с разными видами эмоций, понятием стресса и стадиями стресса; знакомство со способами овладения своими эмоциями и борьбы со стрессом; отработка навыков борьбы со стрессом.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия «Какие существуют виды эмоций?»

По итогам дискуссии ведущий делает вывод о том, что человеку присуще испытывать самые разные эмоции, и это не должно пугать.

- Мозговой штурм: «Что необходимо, чтобы жить со своими эмоциями? Надо ли их подавлять?»

Примеры способов совладания с собственным гневом. Что вы делаете, если сильно раздражены? Физическое упражнение (например, быстро сделать несколько прыжков или приседаний) как способ разрядки эмоций гнева. Ведущему надо следить за самочувствием учащихся. Лучше заранее выяснить, кому нельзя выполнять это упражнение.

- Упражнение «Реакция на стресс».

Ведущий: «Сейчас будет контрольная работа». Что вы испытали? Знакомо ли вам понятие стресса? В каких ситуациях человек испытывает стресс? Групповое обсуждение.

- Мозговой штурм: стресс - хорошо или плохо? Доска делится на две части, с одной стороны записываются плюсы, с другой - минусы стресса.

По итогам обсуждения ведущий делает вывод о необходимости не доводить свое состояние до третьей стадии стресса. Ведущий дает определение стресса и стадий развития стресса. Описание стадий развития стресса лучше проводить на простом примере (экзамены, соревнования).

- Групповая дискуссия «Как бороться со стрессом».
- Упражнение на глубокое дыхание для снятия стресса или упражнение «маятник».

Учащимся предлагается встать, закрыть глаза, расслабить мышцы и представить себе, что их начинает слегка покачивать взад-вперед как маятник. Упражнение можно повторить 2-3 раза. Предложить учащимся оценить свое состояние во время упражнения (или после него): испытывали ли вы напряжение, думали ли о чем-нибудь, удалось ли «отключиться».

- Домашнее задание: попытаться заметить у себя состояние раздражения и гнева; в стрессовой ситуации попробуйте применить какие-то из способов снятия стресса, о которых узнали.

Материалы для занятия

Любой человек может переживать самые разные эмоции. Эмоции гнева, раздражения, злости – нормальные человеческие эмоции, которые испытывают все люди. Первый шаг для овладения собственными эмоциями – признать, что вы их в данный момент переживаете. Бывают случаи, когда человек раздраженно кричит, что он «совершенно спокоен».

Способы овладения эмоциями:

- физическая активность,
- полное глубокое дыхание,
- методы релаксации (расслабления),
- проигрывание стрессовых ситуаций заранее в воображении,
- переоценка стрессовой ситуации,
- отвлекающая деятельность,
- осознание и оценка причин,
- физические упражнения, требующие затрат энергии.

В широком смысле стресс – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии любых существенных для организма факторов. Для младших подростков лучше упростить определение стресса, например: «стресс - реакция организма на сильные воздействия».

Три стадии развития стресса:

1. Стадия тревоги;
2. Стадия сопротивления (резистентности) - сбалансированное расходование адаптационных резервов организма; в условиях повышенных требований к организму поддерживается практически нормальное существование;
3. Стадия истощения.

Стресс может быть кратковременным и длительным.

Способы борьбы со стрессом:

- физическая активность,
- полное глубокое дыхание,
- методы релаксации (расслабления),
- проигрывание стрессовых ситуаций заранее в воображении,
- переоценка стрессовой ситуации,
- отвлекающая деятельность и т.д.

ЗАНЯТИЕ 6. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Цели занятия: знакомство с понятием обратная связь, развития навыка конструктивной обратной связи.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор.
- Обсуждение «Конструктивная критика».

Ведущий делает критическое замечание (излишне обобщенное) в адрес всего класса. Спрашивает о реакции, ее причинах. Какая может быть критика? (Справедливая, несправедливая.) Ведущий рассказывает о конкретной и обобщенной критике. Как надо и как не надо реагировать на критику.

- Упражнение «Игра в мяч», при которой ведущий бросает мяч поочередно учащимся, делая разные замечания, а они пытаются правильно реагировать в зависимости от вида критики.

- Групповая дискуссия: «Как лучше делать замечание».

Что делать, когда критикуют тебя, рассматривалось на прошлом занятии. А как быть, если сам хочешь кого-то покритиковать, сделать замечание?

- Упражнение «Конструктивная критика».

Ученикам даётся несколько минут для того, чтобы придумать замечание. Затем они по очереди по кругу высказывают их и пытаются превратить в конкретные конструктивные замечания.

- Обсуждение правила: «сначала похвали, а потом сделай замечание».

Как лучше хвалить? Как принимать похвалу? Ведущий показывает пример с помощью кого-либо из учащихся. Выводы о том, что от похвалы не надо отказываться.

- Упражнение «Комплименты».

По очереди учащиеся говорят друг другу комплименты и принимают их. Учащийся говорит комплимент своему соседу, тот принимает похвалу и говорит комплимент следующему.

- Обсуждение «Обратная связь»

Ведущий рассказывает участникам о принципах конструктивной обратной связи:

- сначала сообщи, что тебе понравилось в действиях/результате труда другого человека, только потом сделай замечание;
- избегай обобщенной критики; критика должна быть конкретной;
- выразите свое чувство и опишите без оценки то, чем вы недовольны;
- ограничивайся одним вопросом и не переходить на личности.

- Упражнение «Обратная связь».

Участникам предлагается сделать рисунок на свободную тему и дать ему название.

Затем все участники делятся на подгруппы по 4-5 человек, показывают свои рисунки в подгруппе и коротко рассказывают, что они нарисовали.

Задача других участников – дать конструктивную обратную связь автору рисунка.

- Обратная связь от учащихся о занятии, их эмоциях, что узнали нового.

- Домашнее задание: потренировать навыки конструктивной обратной связи.

Материалы для занятия

Критика бывает конкретной и обобщенной. Обобщенная критика практически всегда несправедлива (всегда можно найти хоть один случай, когда эта критика была неверна). Конкретная критика может быть справедливой и несправедливой (соответствовать или не соответствовать действительности).

Критика конструктивна и необходима, только если она включает описание чувств человека, испытываемых им из-за какого-то действия критикуемого, и описание конкретного поведения, вызвавшего эти чувства. Чересчур обобщенная критика, особенно включающая «ярлычки» («ты лентяй», «ты глуп» и т.д.), а также слова «всегда», «никогда», как правило, обидна и не соответствует действительности. Такая критика унижает достоинство человека и не может быть им принята без ущерба для собственной личности. Конструктивную критику человек может принять.

При встрече с обобщенной критикой он может попытаться уточнить, конкретизировать ее («Тебе не понравилось то-то и то-то в моих действиях?», «Что именно тебе не понравилось?»), может отнести ее на счет настроения критикующего и не принимать ее на свой счет. Наименее эффективный способ реакции на критику – начинать защищаться, оправдываться, отвечать резкостью на резкость, критикой на критику, криком на крик.

Так же, как и критика, похвала может быть обобщенной («ты молодец», «ты хороший») и конкретной («мне нравится твоя прическа», «тебе идет этот костюм»). Хвалить можно какие-то действия, внешность, одежду и т.д. Умение хвалить – одно из самых приятных и доставляющих удовольствие людям. Похвала, комплимент – не лесть, а выражение искреннего хорошего отношения к человеку. Compliments и похвалу надо принимать с удовольствием, не пытаясь их обесценить. Лучше всего поблагодарить за похвалу, можно выразить и свое удовольствие от того предмета, действия, которые похвалили. Не скрывайте удовольствия и радости от похвалы и комплимента.

ЗАНЯТИЕ 7. УМЕНИЕ РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ

Цели занятия: знакомство понятием конфликта; формулирование правил поведения в конфликтной ситуации; отработка навыка конструктивного решения конфликта.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение «Датский бокс»

Учащиеся делятся на пары, протягивают руки как для рукопожатия, смыкают пальцы в замок, ладони участники прижимают друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к замку ладоней. Задача: как можно больше раз в течение 2 минут поймать и прижать большой палец противника. Необходимо следить за стратегией поведения оппонента.

- Мозговой штурм: «что такое конфликт? Что нужно для его существования?»

- Упражнение «ДА-НЕТ». В центре группы приглашаются два добровольца, которые показывают упражнение «да – нет». Вопрос к группе: конфликт ли это? Почему? Выводы ведущего.

- Групповая дискуссия: какие навыки нужно применять в конфликтной ситуации.

- Упражнение «Давайте жить дружно».

Двум участникам предлагается поделить воздушный шарик. На этом примере далее обсуждаются возможные способы решения конфликта (оба выигрывают, если будут вместе играть этим шариком).

- Групповая дискуссия «Причины конфликтов»
- Информационная часть: Виды конфликтов и пути их разрешения.
- Обратная связь от учащихся о занятии, их эмоциях, что узнали нового.

- Домашнее задание: продумать проблему, которую вам надо решить, записать поэтапное решение.

Материалы для занятия

Этапы принятия решения:

Навыки, которые необходимо использовать при решении конфликта:

- умение слушать,
- умение справляться со стрессом, владеть своими эмоциями,
- умение вести себя с уверенностью в себе, постоять за себя,
- умение критиковать и реагировать на критику,
- умение принимать решения.

Для наличия конфликта как минимум необходимо присутствие двух (или более) человек или двух точек зрения (так называемый внутренний конфликт) и предмета спора.

Варианты решения конфликта:

- оба проиграли («ни тебе, ни мне»);
- один выиграл, второй проиграл (но часто при этом испорченные отношения или плохое настроение проигравшего могут испортить победителю радость победы);
- оба выиграли.

Цель решения конфликта – нахождение решения, при котором выигрывают обе стороны или, по крайней мере, которое обе стороны могут принять. Участникам конфликта необходимо: выслушать друг друга, понять, как выглядит ситуация с точки зрения другого, понять интересы друг друга, найти общие интересы. Попытаться отказаться от борьбы друг с другом, постараться заняться совместным поиском решения стоящей перед ними проблемы.

ЗАНЯТИЕ 8. САМООЦЕНКА

Цели занятия: формирование положительной самооценки учащихся, знакомство с представлением об уникальности и неповторимости каждого человека, развитие представлений о самом себе и положительного отношения к себе.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор «ассоциации». Вывод ведущего о различиях между людьми.

- Упражнение «Я - ...»

Написать на листочке 5-10 фраз о себе, отвечая на вопросы «Кто ты? Какой ты?» Прочитать вслух свои ответы. Можно поделиться на пары и в парах прочитать друг другу свои ответы, затем обменяться комплиментами. После этого поменять состав пар.

- Упражнение «Похвала по кругу».

По-очереди каждый встает и говорит что-то хорошее о своем соседе. Тот благодарит и соглашается или добавляет о себе что-то еще, что ему кажется важным. Выводы ведущего о том, что индивидуальность - главное в человеке.

- Упражнение «Ладони».

Ведущий просит обвести свою ладонь на бумаге и в центре вписать свое имя. Далее просит написать любое свое самое лучшее качество на одном из пальцев. После этого ученики по кругу вписывают положительное качество того, чье имя написано на ладонке. В конце каждый учащийся зачитывает то, что написано. Целью упражнения является повышение самооценки через анализ качеств личности.

- Упражнение «Мои ресурсы». Обсуждение в подгруппах:

▪ что я умею делать?(назвать 5-6 умений)

▪ что делает меня особенным?

▪ за какие качества я могу себя похвалить?

▪ за что меня чаще всего хвалят и благодарят другие люди.

- Обратная связь от учащихся о занятии, их эмоциях, что узнали нового и ответы на вопросы

- Домашнее задание: постарайтесь начинать каждое утро с похвалы самому себе (за свою внешность, одежду, улыбку и т.д.), а каждый вечер вспоминать что-то хорошее, случившееся за день.

Материалы для занятия

Бывают такие ситуации, когда мы нравимся себе, а в другое время какой-либо поступок заставляет переживать крайнее недовольство, и мы занимаемся самоосуждением. Однако, самооценка как часть самоосознания личности - это устойчивое образование.

Адекватная самооценка - это представление человека о самом себе, которое соответствует действительности. Такие представления могут быть как положительными, так и отрицательными, поскольку люди не идеальны.

Самооценка влияет на поведение человека, а также на его отношение к самому себе и к другим. Так, при адекватной самооценке, человек:

- правильно взвешивает соотношение своих потребностей и способностей;
- может критически посмотреть на себя со стороны;
- ставит перед собой разумные цели, которых в будущем сможет достичь.

Неадекватная самооценка в свою очередь бывает двух видов: заниженная и завышенная. Самооценка чуть выше или ниже среднего - достаточно распространенное явление, она почти никак не проявляется в поведении человека, не мешает его жизни и способности взаимодействовать с другими индивидами. Самооценка же чуть выше среднего в коррекции не нуждается, поскольку человек заслуженно ценит и уважает себя.

Бывают такие случаи, когда самооценка далека от оптимальной (значительно выше или ниже среднего уровня). Тогда она оказывает пагубное влияние на поступки человека и может привести к неадекватному поведению.

Люди с завышенной самооценкой стремятся быть у всех на виду, стараются доминировать и взять всю ответственность в свои руки. Они не воспринимают критику со стороны окружающих, их раздражает чужое мнение; считают себя во всем правыми; отвергают поддержку и помощь; в своих неудачах и невзгодах обвиняют других; склонны пренебрежительно относиться к окружающим.

Люди с заниженной самооценкой избегают привлекать к себе внимание окружающих. Они зависимы от мнения окружающих и нуждаются в их одобрении; нерешительны и чрезмерно осторожны; чрезмерно требовательны к себе и окружающим. Такие люди настолько погружены в свои неудачи, одержимы жалостью к себе, что игнорируют проблемы своих близких. Очень часто встречаются такие случаи, что люди с заниженной самооценкой не способны ни уважать, ни любить.

В процессе повышения самооценки важную роль играют одобрение и похвала окружающих. Для этого найдите себе хобби или увлечение, в котором вы сможете преуспеть, и не стесняйтесь демонстрировать успехи, которых вы достигнете.

ЗАНЯТИЕ 9. ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Цели занятия: формулирование представлений о том, что такое дружба, друг, определение того, какие умения и навыки нужны, чтобы завязать и поддерживать дружбу.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия «Что такое дружба? Почему нужен друг? ».
- Упражнение «Дружба начинается с ..»

В группах по 5-6 человек обсуждается вопрос: «Что нужно, чтобы знакомство перешло в дружбу?». Выступления докладчиков от групп.

- Упражнение-активатор (например, «поводырь и слепой», «робот», т.е. упражнения, связанные с развитием доверия друг к другу). Выводы ведущего об умении доверять другим людям.

- Групповая дискуссия: Какие качества поддерживают дружбу? И какие ваши качества? Что может привести к ссоре, к разрыву отношений? Сколько друзей может быть у человека? Как строить отношения со знакомыми и друзьями своего друга?

- Упражнение-активатор (например, «прорвись в круг»).
- Групповое обсуждение: Приходилось ли вам терять друзей? Какие причины потери друга? (От переезда в другое место до сознательного разрыва отношений по каким-то принципиальным соображениям.)
- Упражнение «Как с этим справиться».

Деление на группы и обсуждение по группам способов справиться со стрессом, вызванным потерей друга в связи с конкретной причиной. Выступление представителей от каждой группы. Обсуждение этих выводов всей группой.

- Групповая дискуссия: «В каком случае вы считаете желательным прервать отношения?»

Ведущий подводит итог дискуссии, подчеркивая, что иногда лучше оказаться одному, чем поддерживать нежелательные отношения.

- Обратная связь от учащихся о занятии, их эмоциях, что узнали нового и ответы на вопросы.

- Домашнее задание: постарайтесь продумать, чем интересуется человек, с которым вы хотели бы подружиться (или уже дружите). Постарайтесь завязать с ним разговор и проявить себя внимательным слушателем.

Материалы для занятия

Вспомните навыки, необходимые для того, чтобы начинать и поддерживать разговор. Старайтесь узнать о человеке, с которым хотите дружить, чем он интересуется, каковы его увлечения.

Разговаривайте в первую очередь о том, что интересно другому.

Проявляйте умение слушать. Стремящихся рассказывать много. Научитесь слушать. Это ценится гораздо выше.

Проявляйте интерес к заботам и интересам друга.

При возникновении конфликтных ситуаций старайтесь решать их совместно. Не давайте советов, а помогайте другу найти решение.

Умейте отстаивать собственные интересы.

Для человека много значит его имя. Клички и обидные прозвища - не лучший способ поддерживать дружбу.

Если вы хотите, чтобы вас понимали, объясняйте. К сожалению, мы часто ошибаемся, пытаясь угадать мысли и чувства друг друга. Не стесняйтесь переспрашивать, уточнять.

Выражайте свои чувства открыто, но старайтесь избегать оценок. Не старайтесь все слова и поступки человека оценивать только как «хороши» и «плохие».

Помните: одну и ту же ситуацию два человека видят с разных точек зрения. Они могут воспринимать ее *совершенно по-разному*. Каждый может быть прав по-своему.

Ослабление прежних дружеских отношений, появление новых друзей - совершенно нормальные явления в жизни человека. Некоторым людям нужен один близкий друг, другие могут испытывать потребность иметь много друзей.

Если вы перестаете быть близкими друзьями, не старайтесь полностью испортить отношения. Можно перестать быть близкими друзьями, но продолжать поддерживать хорошие отношения. Ревность в дружбе способна только испортить отношения.

Если вы не хотите поддерживать дружеские отношения, вы не обязаны это делать. Если вам не нравятся новые интересы и поступки друга, прямо говорите об этом. Лучше прямо высказать свое отношение к ним.

Используйте навыки борьбы со стрессом. Потеря друга - это тяжелый стресс. Не бойтесь заводить новых друзей.

ЗАНЯТИЕ 10. МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ

Цели занятия: обсуждение отношений между мальчиками и девочками в подростковом возрасте и проблем, возникающих при общении со взрослыми; отработка навыка поддержания отношений с людьми противоположного пола.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор, связанное с навыками взаимодействия (например, «зеркало», «Ручеек»).
- Упражнение «Давно хотели сказать, что..»

Деление на группы мальчиков и группы девочек. Формулирование конкретной позитивной критики друг друга после признания положительных качеств. Инструкция: сформулировать положительные качества. Высказать свои претензии конкретно и по существу (без навешивания «ярлычков»). Попытаться сформулировать проблему.

- Упражнение «приглашение на танец» или «встречное движение». В первом случае («приглашение на танец») - отработка умения приглашать на танец. Во втором («встречное движение») - класс делится на группу мальчиков и группу девочек, образующих два круга - внешний и внутренний. По команде ведущего круги идут в противоположные стороны. По хлопку останавливаются и начинают разговор. Более простой вариант - разговор на заданную тему. Более сложный - просто начать говорить, о чем захочется.

- Мозговой штурм: проблемы, возникающие при общении со взрослыми.

- Ролевая игра: «Пойми меня»

В разыгрываемой ситуации конфликта один учащийся изображает подростка, другой - взрослого. Оба сообщают, что они чувствуют в данной ситуации. Например, учитель, поставивший двойку, может возмущаться, почему ученик не подошел за объяснениями, если не понял. То есть учащиеся рассказывают не только о внешней стороне конфликта, но и пытаются встать на место участников и разобраться в их переживаниях.

- Информационная часть: Права и обязанности взрослого.
- Домашнее задание: на переменах в школе попробовать заговорить с одноклассниками противоположного пола (например, относительно каких-то дел).

Материалы для занятия

Общение с людьми противоположного пола - обычное и необходимое в жизни человека явление.

Обычно легче заговорить «по делу». Умения заговорить, пригласить

на танец, сказать комплимент не появляются сами собой. Научиться им можно, только если будете пробовать.

«Находясь на узкой полоске ничейной земли, отделяющей мир детства от царства взрослых, они (подростки), не испытывая никаких сомнений, самым естественным образом требуют от родителей предоставления им всех привилегий и свобод, которыми пользуются взрослые. Однако стоит возникнуть какой-нибудь ситуации, где подростки оказываются перед необходимостью взять на себя взрослые обязанности и по-взрослому ответить за свои поступки, как они тотчас же - словом и делом - дают вам понять, что еще слишком малы, чтобы принять на себя столь тяжкое бремя ответственности» [8].

Умение выслушать чужое мнение - повторить его - обосновать свое мнение - сформулировать его, - это порядок поступков в споре, если действовать «по-взрослому». Высказать свои претензии и, не слушая другого, настаивать на них, - поведение «по-детски». Вначале надо брать на себя ответственность за последствия своих действий, а затем претендовать на права. Взрослые тоже часто действуют нелогично, не умеют спорить, общаются с позиции силы, не умеют слушать, не владеют своими эмоциями. Чтобы победить их «позицию силы», надо использовать все психологические умения. При этом не стесняться показывать свою любовь к ним.

ЗАНЯТИЕ 11. «НЕТ» ПСИХОАКТИВНЫМ ВЕЩЕСТВАМ

Цели занятия: формирование, усиление осознанного негативного отношения к курению и употреблению алкоголя; снижение уровня конформного поведения у подростков.

План занятия

- Приветствие.
- Упражнение-активатор.
- Информационная часть «Что такое психоактивные вещества?»
- Групповая дискуссия: «Важно ли сохранять ясный ум и трезвый взгляд на вещи?»

- Упражнение «У тёти Моти»

Ребята становятся в круг и повторяют за водящим следующие слова и движения. «У тети Моти четыре сына. Четыре сына у тети Моти. Они не ели, они не пили, а повторяли так...». Ведущий называет поочередно части тела, которыми необходимо делать показываемые движения. Пример – правая рука – движение ..., левая рука – движение... Все движения не прекращаются и таким образом через несколько туров играющие демонстрируют хаотичные движения.

- Групповая дискуссия: Почему люди курят и почему не курят?

Ведущий записывает причины на доске в две колонки и подводит итоги дискуссии о причинах курения и отказа от проб сигарет.

- Информационная часть о последствиях курения.

Ведущий подчеркивает негативные ближайшие последствия курения.

- Мозговой штурм «Заблуждения об алкоголе»

Ведущий делит доску на две части и в первой части записывает популярные представления об алкоголе, названные участниками (снимает напряжение, необходим для праздников). Во второй интерпретирует эти представления, развенчивая мифы. Ведущий подчеркивает разрушительную силу алкоголя.

- Упражнение «С закрытыми глазами».

Ведущий предлагает участникам написать на бумажках названия любимых предметов (до 5) и разложить перед собой. Желающим завязывают глаза, и в это время ведущий может забрать или деформировать одну или несколько бумажек.

Ведущий обсуждает с группой: теряет ли человек, употребивший алкоголь контроль над происходящим, изменяется ли его внимание, физические способности, можно ли при этом лишиться дорогих, любимых вещей.

- Обратная связь от учащихся о занятии, их эмоциях, что узнали нового.

Материалы для занятия

Психоактивные вещества (ПАВ) – вещества, оказывающие

специфическое воздействие на центральную нервную систему (возбуждающее, вызывающее галлюцинации и т.д.) и вызывающие зависимость. Как следствие, такие вещества признаются наркотическими в установленном законом порядке и вносятся в список наркотических средств и психотропных веществ.

Систематическое употребление психоактивных веществ, таких как алкоголь и табак, вызывает психическую и физическую зависимость от этих веществ.

Потребление ПАВ ведет к разрушению организма человека, нарушению психических функций, изменению его личности, является причиной многих заболеваний, инвалидности и смерти людей.

В табачном дыме содержится до 4000 химических веществ, часть из которых являются канцерогенными, т.е. способствующими возникновению злокачественных опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин, в табачном дыму содержатся также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний и т.д.

Никотин – является психоактивным веществом и вызывает сильнейшую зависимость. Смертность курящих на 30-80% выше смертности некурящих. Курение является одной из причин рака легких, хронического бронхита, эмфиземы легких и множества других заболеваний. Он вызывает склероз сосудов, повышает риск инфаркта миокарда. Курение ведет к разрушению зубной эмали, часто желтеют пальцы, от курящего исходит неприятный запах.

Некоторые начинают курить, чтобы казаться взрослее. Но и повзрослев по-настоящему, часто уже не могут бросить курить, оказавшись в зависимости от табака.

Даже небольшое количество спиртного ведет к изменению поведения человека. Нарушаются мыслительные способности, координация движений. Настроение на первом этапе повышается, человек становится раскованным, критичность к себе у него снижается. Он может совершать поступки, которые никогда не совершил бы будучи трезвым, может становиться агрессивным, вести себя развязно и т.д. Затем повышенное возбуждение вследствие опьянения сменяется заторможенностью, сонливостью. Алкоголь поражает мозг, печень, сосудистую систему, сердце и т.д. Безопасных доз алкоголя не существует. Систематическое употребление алкоголя ведет к развитию хронического заболевания – синдрома зависимости от алкоголя.

Примечание: на всех занятиях, связанных с понятием психоактивных веществ, ведущему надо быть очень осторожным и не привлекать внимание учащихся к тем аспектам проблемы, с которыми они могут быть совсем еще не знакомы. Ни в коем случае не рассказывать о методах получения наркотических веществ, способах употребления и распространения. Не акцентировать внимание на положительных эффектах, которые могут вызывать наркотики (эйфория, смешливое настроение, расслабление и т.д.), чтобы не спровоцировать интереса к ним.

ЗАНЯТИЕ 12. ГРУППОВОЕ ДАВЛЕНИЕ

Цели занятия: развитие умения сопротивляться давлению группы и умения сказать «нет»; знакомство с целями и методами рекламы, развитие навыков оценки рекламы и сопротивления ее давлению; развитие ответственного поведения.

План занятия

- Приветствие.
- Упражнение-активатор «Разожми кулак». Поиск способа заставить человека сделать что-либо.
- Мозговой штурм «Групповое давление».
- Введение понятия группового давления. Дискуссия о видах группового давления.
- Упражнение «Противодействие давлению».
Доброволец находится в центре группы. Вся группа пытается заставить его что-либо сделать (например, написать что-то на доске, сесть на место и т.д.). Он старается с уверенностью в себе отказать. При этом сам учащийся или вся группа определяет, какой из видов группового давления использовался.
- Упражнение «Нет-нет»
Участники в парах. Произносится только слово «нет». Один из пары всегда спрашивает: «Нет?», другой участник отвечает в любых интонациях «нет». Участники отмечают легко ли было отказывать, многократно, даже в такой шуточной форме.
- Информационная часть о рекламе. Демонстрация образцов рекламы (можно на предшествующем занятии попросить самих школьников принести образцы рекламы). На примере одного образца рекламы ведущий показывает приемы, применяемые в рекламе.
- Групповая дискуссия: «Реклама – это давление? Можно ли полностью доверять рекламе?»
- Групповая дискуссия: Кто отвечает за вашу жизнь?
- Упражнение «Диаграмма ответственности»
Участники рисуют на листе бумаги круг под названием «диаграмма ответственности», на которой им необходимо отметить долю ответственности, которую они готовы взять на себя. Групповое обсуждение. Подведение итогов о преимущественно личной ответственности за что-либо.
- Обратная связь от учащихся о занятии, их эмоциях, что узнали нового и ответы на вопросы.

Материалы для занятия:

Групповое давление – попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин и убеждения его, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т.п.

Манипулирование – действия, направленные на то, чтобы с помощью фальшивых трюков добиваться для себя каких-то благ, управлять другим человеком, контролировать других людей. При этом прибегающий к манипулированию человек не признается в своих подлинных чувствах даже самому себе.

Особенно трудно сопротивляться групповому давлению, т.к. человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям, принятым в ней. Однако уверенный в себе человек способен не подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с ними.

Виды группового давления: лесть, шантаж, уговоры, запугивания, подчеркнутое внимание, похвала и т.д.

Одна из разновидностей давления - подражание окружающим, психическое заражение. В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать сам по себе. Человек при этом как бы «заражается» эмоциями толпы (например, ситуация паники).

Цель рекламы - заставить нас что-то купить. Реклама стремится показать только хорошие качества предмета, часто преувеличивая их. Средства, используемые в рекламе: яркие краски, красивые люди, рифмы, запоминающиеся мелодии, показ только положительных качеств, преувеличение достоинств. Реклама часто ориентируется на людей определенного возраста, пола. Например, реклама сигарет может показывать привлекательных мужчин и женщин, подчеркивать здоровый вид, мужественность или женственность, привлекательность и т.д. В рекламе не показывают негативные качества предмета.

Основная черта взрослого человека - ответственность за собственные поступки, за свою жизнь, в том числе и за здоровье. Каждый день человек делает свой выбор в пользу того или иного решения. Любое даже самое незначительное решение (например, не сделать уроки) имеет свои последствия. Иногда эти последствия видно сразу, иногда спустя значительное время.

Умение самому принимать решение, не поддаваясь давлению других людей и оценивая последствия своих действий, - шаг к подлинному взрослению.

ЗАНЯТИЕ 13. НАВЫКИ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ

Цели занятия: информирование о потребностном напряжении; развитие навыков дифференциации потребностей; развитие способностей к прогнозированию.

План занятия

- Приветствие.
- Упражнение-активатор.
- Информационная часть: «Потребностное напряжение и его взаимосвязь с употреблением психоактивных веществ».

- Упражнение «Покажи эмоцию».

Ведущий называет эмоцию, а участник группы показывает ее соседу слева и так по часовой стрелке. Второй вариант этого упражнения: участник показывает выражением эмоцию, а сосед слева или вся группа должны угадать ее.

- Мозговой штурм: «Всё ли хорошо в меру?»

- Упражнение «Цепочка»

Подросткам предлагается выстроить логическую цепочку от первого предложения психоактивного вещества и сделать прогнозы финала.

- Обратная связь от учащихся о занятии, их эмоциях, что узнали нового.

Материалы для занятия

У каждого человека существуют различные потребности: от базовых до потребностей высшего порядка. К базовым потребностям мы относим потребности в еде, сне, воде. Потребностями высшего порядка являются потребности в уважении и самоактуализации. Все потребности человека выстроены иерархически – только удовлетворив низшие возникает потребность в высших. Наглядно иерархия потребностей представлена в Пирамиде А. Маслоу. Неудовлетворение базовых потребностей вызывает возбуждение, которое может неограниченно нарастать.

Организм сигнализирует нам о неудовлетворенных потребностях по средством определенных состояний (например, потребность в воде – жажда) и эмоций (например, потребность в уважении – раздражение, гнев). Ошибочно некоторые пытаются снять потребностное напряжение путем употребления психоактивных веществ. В результате потребность продолжает оставаться неудовлетворенной. А напряжение растет. Поэтому каждому крайне важно научиться прислушиваться к себе, к своим истинным потребностям и учиться своевременно их разрешать.

Нередко употребление психоактивных веществ после первого же приема ведет к развитию зависимости и болезни, т.к. происходит своего рода «запечатление» психоактивного вещества и возникает желание употребить снова. Поэтому воздержание от первой пробы – самый

надежный способ сохранения своего здоровья, хорошего самочувствия и успеха в будущем. Даже эпизодический прием ставит человека перед риском заболеть. К тому же некоторые люди генетически являются предрасположенными к заболеванию алкоголизмом, к быстрому развитию зависимости от химических препаратов.

Эпизодическое употребление - вначале из любопытства, из желания быть «как все», казаться взрослее, за компанию и т.д.

УПРАЖНЕНИЯ-АКТИВАТОРЫ

Для написания данного раздела использовались следующие источники: К.Фопель «Как научить детей сотрудничать» [4], Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» [2], Хухлаева О.В. «Лесенкарадости» [5].

1. **«Игра в мяч»:** ведущий кидает мяч одному из участников группы и задает вопрос (делает критическое замечание, говорит комплимент и т.д.). Тот, поймав мяч, должен ответить, а затем бросает мяч еще кому-нибудь, задавая в свою очередь вопрос (делая замечание и т.д.).
2. **«Встречное движение»:** группа рассчитывается на первый-второй, первые номера образуют внутренний круг и идут против часовой стрелки, вторые номера образуют внешний круг и идут по часовой стрелке. По команде ведущего все останавливаются и 1-2 минуты каждый ведет с оказавшимся напротив него разговор на заданную тему, по следующей команде движение продолжают. И так несколько раз.
3. **«Разговор на тарабарском языке»:** по кругу по очереди учащиеся спрашивают о чем-то друг друга на бессмысленном «тарабарском» языке. Тот, кого спросили, отвечает также на «тарабарском» языке, затем задает свой вопрос следующему. Важно, чтобы учащиеся интонационно показывали, что задается вопрос, дается ответ, изображали возражение, возмущение, радость и т.д.
4. **«Зеркало»:** группа разбивается на пары. В каждой паре один - ведущий, второй - «зеркало». Ведущий начинает медленно выполнять какие-то движения, зеркало старается их повторять. Постепенно можно усложнять движения, увеличивать их скорость, добавить «эхо», когда «Ведущий» начинает произносить какие-то возгласы, слова, а «зеркало-эхо» повторяет их. По команде руководителя участники меняются ролями.
5. **«Танец с зеркалом»:** упражнение аналогично упражнению «зеркало», но выполняется под музыку, в виде танца.
6. **«Испорченный телефон»:** все садятся в круг. Ведущий говорит шепотом крайнему на ухо какое-то слово, тот передает услышанное следующему и так далее. Последний произносит то, что услышал, вслух.
7. **«Изменение внешности»:** группа делится на пары. По команде ведущего поворачиваются друг к другу спиной и меняют какие-то три вещи в своей внешности. Затем пары вновь поворачиваются лицом друг к другу и стараются найти изменения. Потом ведущий предлагает участникам изменить 20 деталей в своей внешности.
8. **«Камень - ножницы – бумага»:** сжатый кулак означает камень, вытянутые и разведенные в стороны в виде буквы V указательный и средний пальцы - ножницы, ладонь - бумагу. Игроки хором считают «раз-два-три» и на счет три показывают один из знаков. «Камень» может

«затупить ножницы», «ножницы» - «разрезать бумагу», а «бумага» - «завернуть камень». Как правило, игра проводится по парам, и, таким образом, в ней оказываются победитель и побежденный. Игра может проводиться всей группой. При этом все пытаются по счету три показать один и тот же знак.

9. **«Перетягивание каната»:** вначале ведущий приглашает добровольца и играет с ним в перетягивание воображаемого каната. Они берут воображаемый канат с земли и по команде ведущего начинают его "перетягивать" до тех пор, пока один не выигрывает (проигравший может даже упасть, изображая проигрыш). Затем двум добровольцам предлагают сыграть в эту игру. Ведущий подчеркивает необходимость поднять канат, дает команду начать, напоминает, что канат не резиновый. Если последнее правило оказывается сложным, то ведущий как бы «берет» в разведенные слегка руки канат и помогает играть, двигая руки в сторону «побеждающего» и напоминая второму, что «канат не резиновый». Далее группа делится на тройки и играет в эту игру. В каждой тройке поочередно двое перетягивают воображаемый канат, а третий выступает в роли ведущего. Ведущий напоминает о том, чтобы «перетягивающие» поочередно выигрывали и проигрывали.

10. **«Да – нет»:** упражнение проводится в парах. Один участник говорит «да», другой отвечает «нет». Причем начинают говорить в спокойном тоне, затем постепенно переходят к повышенным тонам, потом снова «успокаиваются». Вместо слов «да - нет» можно использовать любые два слова, например «земля - вода», «соль - сахар» и т.д.

11. **«Разожми кулак»:** упражнение проводится в парах. Один сжимает руку в кулак, Другой старается разжать его (руки и пальцы не ломать). После окончания ведущий выявляет, использовались ли несиловые методы, вроде просьб, уговоров, хитрости.

12. **«Пишущая машинка»:** всем членам группы раздаются карточки с написанными на них буквами, по одной-две буквы каждому. Затем ведущий предлагает какое-нибудь знакомое всем четверостишие (желательно, чтобы в него входило как можно больше разных букв). Группа начинает «печатать» четверостишие по буквам. Тот, у кого нужная буква, быстро встает, показывая карточку остальным, и садится. Конец слова вся группа отмечает хлопком, любой знак препинания отмечается быстрым вставанием всей группы. После выполнения упражнения в такой форме его можно усложнить. Теперь участники просто встают, не показывая букву остальным.

13. **«Третий лишний»:** в центре в кружок ставятся стулья спинками внутрь круга. Стульев должно быть меньше, чем участников. По команде ведущего участники начинают ходить по кругу, по хлопку все стараются сесть. Те, кому не досталось места, выбывают. После этого ведущий уменьшает количество стульев и игра продолжается. Игра может

продолжаться до тех пор, пока не останется один победитель.

14. **«Колпак»:** ведущий предлагает группе запомнить и хором повторить слова:

Колпак ты мой, колпак, колпак мой треугольный, а если не треугольный, то это не мой колпак.

После того, как группа хором повторила, ведущий предлагает повторить еще раз, но заменяя слово «колпак» двукратным прикосновением к голове. В следующий раз жестами изображаются уже два слова - «колпак» - прикосновением к голове, «мой» - прикосновением к себе. Затем поочередно вводятся жесты вместо приставки «тре» - показ трех пальцев, и вместо «угольный» - угол, образованный большим и указательным пальцами. При этом все слова, кроме показываемых жестами, по-прежнему произносятся хором вслух.

16. **«Прорвись в круг»:** группа образует круг, взявшись за руки и плотно сдвинувшись. Один из участников (тот, кто почему-либо оказался в ходе занятий в изоляции или пожаловался на то, что чувствует себя одиноким, отверженным и т.д., а возможно, явный лидер) остается снаружи и пытается прорваться в круг. Если ему это удастся, группа приветствует его аплодисментами, если нет, то после нескольких попыток группа сама пропускает его в круг и приветствует.

17. **«Да и нет не говорите»:** ведущий говорит: «Вам барыня прислала сто рублей. Что хотите, то купите, «да» и «нет» не говорите, черного и белого не покупайте». После этого он задает разным участникам любые вопросы. Они могут отвечать как угодно, но не использовать слова «да», «нет», «черное», «белое». Сказавший одно из этих слов сам становится ведущим.

18. **«Каравай»:** группа становится в кружок, один человек в центре. Все начинают водить хоровод со словами:

«Как на ... именины испекли мы каравай,
вот такой вышины (все поднимают руки вверх),
вот такой низины (все пригибаются к полу, опуская руки), вот такой
ширины (все расходятся в стороны, раздвигая руки),
вот такой ужины (все сходятся к центру, сдвигая впереди руки). Каравай,
каравай, кого хочешь выбирай».

Стоящий в центре отвечает: «Я люблю, конечно, всех, но ... больше всех» (называя имя кого-то из участников) После этого он меняется местами с тем, кого назвал, и все снова повторяется. Это упражнение хорошо использовать, если в этот день у кого-то в группе день рождения.

19. **«Ассоциации»:** один человек - ведущий - выходит. Группа загадывает кого-то из участников. Ведущий должен отгадать. Ведущий, всем по очереди задает вопросы типа: «С каким предметом (животным, песней, настроением, цветом и т.д.) ассоциируешься у тебя этот человек?», «Какой предмет (животное, цвет и т.д.) он тебе напоминает?» Когда ведущий отгадывает, ведущим становится этот человек. В качестве варианта могут

использоваться «ассоциации по кругу»: по очереди члены группы сообщают своему соседу слева, с каким животным (цветком, растением, песней и т.д.) он у него ассоциируется.

20. **«Колечко, колечко, выйди на крылечко»:** все участники складывают руки ладонями, ведущий, так же сложив руки, держит между ладонями какой-то маленький предмет (например, монетку, скрепку). Ведущий по кругу проводит своими руками между ладонями каждого из участников. Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг, ведущий командует: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Тот, у кого оказался предмет, должен выскочить в центр круга, а его соседи пытаются его задержать. Если участнику удастся выскочить, он становится ведущим.

21. **«Разговор через стекло»:** группа разбивается на пары. Первым номерам дается задание попытаться без помощи слов позвать в кино вторых, вторым - выяснить у первых, что задали по математике. Причем первые номера не знают, что было предложено вторым, и наоборот. Потом участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло, из-за которого они не могут слышать друг друга.

22. **«10 очков»:** упражнение проводится в парах. Участники каждой пары по команде «три-четыре» оказывают с помощью пальцев какое-то количество очков. При этом они стараются в сумме получить 10 очков. Чтобы в игре мог быть победитель, можно изменить игру так, что в случае четной суммы выигрывает первый номер, в случае нечетной - второй. В первый вариант игры могут играть не по два участника, а больше (три, четыре).

23. **«Немые картины»:** группа делится пополам. Одна подгруппа пытается изобразить в виде «немой картины» название какого-либо фильма, книги и т.д. Другая подгруппа отгадывает. Затем наоборот.

24. **«Шарады»:** группа разделяется на 2 части. Первая подгруппа изображает по одному слову какую-то фразу, стихотворные строки и т.д. Вторая подгруппа отгадывает. Затем наоборот. Можно предложить показывать фразу одному человеку, а отгадывают остальные. Тот, кто первым угадает всю фразу (стихотворную строку, словосочетание), сам становится изображающим.

25. **«Распутывание»:** группа разбивается на подгруппы по 7-10 человек. В каждой подгруппе каждый участник берет левой рукой левую руку какого-либо участника. Затем правой рукой берут за правую руку кого-то другого. После этого по команде ведущего подгруппы стараются распутаться, не отпуская рук, так, чтобы оказаться стоящими в кружок. (Может оказаться, что некоторые будут стоять спиной. В этом случае, все равно, задание считается выполненным.)

26. **«Передай дальше»:** группа встает в кружок. Ведущий слегка прикасается к руке стоящего слева, тот передает прикосновение дальше.

Прикосновение должно вернуться назад к ведущему, о чем он громко сообщит. Затем он передает прикосновения и влево, и вправо, причем может через несколько секунд передать следующее. Надо следить, чтобы прикосновение «не потерялось». То же самое упражнение можно делать, держась за руки. При этом передается пожатие рук.

27. **«Передай быстрее»:** группа по кругу быстро передает какой-то предмет. Упражнение проводится под музыку или ровный счет ведущего. Тот, у кого предмет оказывается во время внезапной остановки музыки (или на счет 10), выбывает из игры.

28. **«Товарищи командиры»:** ведущий отдает группе разные команды (налево, направо, шаг вперед и т.д.). Группа должна выполнять команду, только если перед командой ведущий обращается «товарищи командиры». Тот, кто выполняет команду, отданную без этого обращения, выходит из игры.

29. **«Игра в города»:** группа садится в кружок. Ведущий говорит название какого-то города. Соседний участник называет город, начинающийся с последней буквы названного ведущим города, затем следующий участник по кругу называет город, начинающийся на последнюю букву этого и т.д. Причем нельзя дважды называть один город. (Например: «Москва - Астрахань - Новосибирск - Киев - ...»)

30. **«Ручеек»:** группа становится парами друг за другом, подняв сцепленные руки вверх. Ведущий пробегает под сцепленными руками, хватая за руку кого-то из участников и ведет его за собой. Они образуют новую пару и становятся последними. Оставшийся без пары участник становится ведущим и сам бежит вперед, а затем пробегает под сцепленными руками всех пар, забирая с собой кого-то и образуя новую пару. И так далее. Игра проводится в темпе.

31. **«Море волнуется раз...»:** ведущий говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура ... на месте замри». Вместо многоточия ведущий может назвать любую эмоцию, чувство, предмет, вещь, действие, отношение между людьми и т.д. Участники должны попытаться изобразить названное ведущим. Он выбирает то изображение, которое ему больше всего понравилось, предлагает посмотреть всем, затем либо все повторяется, либо ведущим становится этот участник. Можно предварительно группе разбиться на пары, при этом участники по команде ведущего будут изображать какие-то отношения между людьми («ссору», «обиду», «дружбу» и т.д.).

32. **«Услышь меня»:** каждый из участников вслух повторяет какое-то слово. Ведущий старается понять, кто что говорит. Услышав слово, он повторяет его, указывая на того, кто это сказал. Если он правильно повторил и указал участника, тот замолкает. Время выполнения упражнения можно засечь. После этого для сравнения упражнение повторяется так, что каждый из участников по очереди называет слово, а

ведущий повторяет. Можно сравнить время выполнения двух заданий.

33. **«Разговор по телефону»:** упражнение является вариантом упражнения «услышь меня». При этом группа разделяется на пары. Первые номера каждой пары встают в одном конце комнаты, вторые - в другом. Каждый из участников начинает повторять какое-то слово. Члены пары должны услышать и понять друг друга.

34. **«Хоровод»:** группа водит хоровод под какую-то общую песню. Это упражнение можно выполнять накануне праздника, например, Нового года.

35. **«Цепочки»:** ведущий берет первого участника за руку и начинает двигаться по комнате. Остальная группа, держась за руки, идет за ним. Ведущий может ходить зигзагами, проходить под руками остальных участников, группа идет за ним. В заключение ведущий может закрутить всю группу в спираль. (Так называемые «групповые объятия».) Этим упражнением можно завершать занятие.

36. **«Позвольте представиться»:** каждый из участников группы берет на себя роль какого-либо литературного героя. Все участники ходят по комнате, подходя друг к другу и представляясь от лица этого героя. Можно представлять друг друга кому-то третьему. Можно несколько видоизменить задание, и, находясь в роли какого-то персонажа, называть при этом свое настоящее имя.

37. **«Робот»:** участники разбиваются на пары, один - «робот», другой - ведущий, оператор. Робот может изменять направление движения, начинать и заканчивать какие-то действия, движения только по команде ведущего. "Роботы" выполняют какие-то задания ведущих, стараясь как можно точнее следовать командам. Задача ведущего - заставить робота выполнить нужное задание, при этом следя за его безопасностью, за тем, чтобы он не сталкивался с другими и не мешал им. Потом «робот» и «оператор» меняются ролями.

38. **«Слепой и поводырь»:** упражнение во многом похоже на упражнение "робот". Упражнение выполняется в парах. Один изображает «слепого». Он закрывает глаза, стараясь не подсматривать. Глаза можно завязать. «Поводырь» берет «слепого» за руку, водит по комнате, следит за его безопасностью, подводит к разным предметам, предлагая слепому ощупать их и познакомиться с ними. Затем участники меняются ролями. Очень важно после выполнения упражнения дать возможность участникам поделиться своими переживаниями: насколько легко они могли доверять друг другу, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого, каковы их ощущения при тактильной форме знакомства с предметами.

ЗАНЯТИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Умение слушать

Цели занятия: знакомство с понятием активного слушания, выделение признаков хорошего и плохого умения слушать; навыки умения активно слушать.

Ход занятия:

- Приветствие
- Упражнение-активатор
- Информационная часть: Знакомство с понятием хорошего слушания.
- Упражнение «Хороший – плохой слушатель».

Демонстрация ведущим с помощью кого-либо из учащихся образца плохого умения слушать. Вопрос к группе: хорошее или плохое умение слушать показано? Почему? Краткое обсуждение группой. Демонстрация ведущим с помощью учащегося образца хорошего умения слушать.

- Упражнение «Мастер слушать».

Группа разделяется на тройки: рассказчик - наблюдатель - слушатель. Рассказчик говорит на заданную тему, слушатель старается применить навыки слушания, наблюдатель по окончании упражнения сообщает, насколько это удалось слушателю. Затем участники меняются ролями. Ведущий следит, чтобы все тройки работали. Возможные темы для обсуждения:

- Ваш ребёнок подходит к Вам с просьбой помочь решить задачу;
- Вы рассказываете сыну или дочери о том какие качества Вы цените в людях;
- Вы говорите с супругой(ом) о том, как Ваш ребёнок изменился за последнее время и т.д.;
- Обратная связь о занятии, эмоциях, что узнали.

Материалы для занятия:

Людам очень важно уметь слушать друг друга. Однако все понимают, что слушать можно по-разному. Про одних говорят, что они «умеют слушать», про других, что они «не умеют». Существенно, что первые - значительно более приятные партнеры в общении, чем вторые. Как говорил Лаблюйер: «Талантом собеседника отличается не тот, кто охотно говорит сам, а тот, с кем охотно говорят другие». А охотно говорят с теми, кто умеет слушать.

Давно известная истина, что умение слушать является важнейшим условием и залогом продуктивного общения. Иногда слушание понимают как пассивное поведение в разговоре. В таком случае в диалоге, пока один из партнёров говорит, другой лишь в лучшем случае молча ожидает перерыва в его речи и, как только тот замолкает, начинает говорить о своих проблемах, а в худшем случае перебивает. Вспомните случаи из своей жизни, когда общение происходило именно по такой схеме, и

вспомните чувство, которое возникало у Вас в этих случаях. Хотелось ли Вам продолжать разговор о своих проблемах, особенно если эти проблемы для Вас важны? Возникло ли у Вас чувство доверительности общения и что Вы нужны своему партнеру? Наверное, ответ будет отрицательным. Почему же так происходило? вспомните и другие случаи, когда Вас слушали таким образом, что Вам хотелось говорить с этим человеком снова и снова, когда у Вас после общения с ним возникало чувство облегчения, чувство своей значимости, нужности.

Всё дело, наверное, в том, что слушание - это не только молчание, а процесс более сложный, активный, в ходе которого каким-то образом устанавливаются невидимые связи между людьми, возникает то ощущение взаимопонимания, которое делает эффективным любое общение. Как говорил Лаблюйер: «Талантом собеседника отличается не тот, кто охотно говорит сам, а тот, с кем охотно говорят другие». А охотно говорят с теми, кто умеет слушать.

Умение слушать включает три этапа: услышать - понять - повторить. Активное понимающее слушание включает: переспрашивание, уточнение, взгляд на собеседника, тело повернуто к собеседнику, использование кивков, эмоциональные реакции на то, о чем говорится, перефразирование.

Умеющий слушать человек может, не перебивая, выслушать собеседника, проявить к нему интерес и сочувствие, понять, что хотел сказать собеседник, помочь ему более точно сформулировать свои мысли, уметь повторить сказанное прежде, чем возражать. Пока собеседник говорит, не пытайтесь придумать возражение. Не спешите возразить или дать оценку сказанному. Сначала дослушайте и уточните, правильно ли вы поняли. Даже если вы не согласны со сказанным, покажите, что вы поняли, попытайтесь повторить сказанное своими словами.

Признаки плохого умения слушать:

- прерывания, перебивание,
- занятие посторонними делами,
- взгляды на часы, в сторону, зевание и т.д.,
- переход к рассказу о собственных делах,
- возражения, не дослушав до конца.

Выделяются два основных вида слушания: направленное критическое слушание и эмпатическое. Цель в обоих видах слушания одна - понять партнёра и как-то отнестись к его сообщению. Однако пути достижения этой цели разные. В первом случае слушающий сначала критически анализирует сообщение, а потом его уже «понимает». В случае эмпатического слушания всё происходит наоборот – сначала слушающий пытается понять, что говорит партнёр, а уже потом проводит критический анализ. Вместе с тем, эмпатическое слушание еще не дает полного и правильного взаимопонимания. Для этого необходимо не

только не спешить с критикой и оценкой, но и уметь так построить общение, чтобы партнер мог как можно более полно раскрыть смысл своего сообщения. Положительный результат во взаимодействии по организации взаимопонимания достигается активным или рефлексивным слушанием.

Выделяются четыре вида активных ответных реакций в общении, обеспечивающих рефлексивное слушание:

- **Выяснение** представляет собой просто обращение к собеседнику за уточнением его слов, собственного понимания и т.д.
- **Перефразирование** - это переформулировка того, что сообщают своими словами, также с целью проверки понимания или же с целью направления разговора в нужную сторону.
- **Отражение чувств** партнёра направлено на выяснение правильности понимания его эмоционального состояния.
- **Резюмирование** - это подытоживание основных идей и чувств говорящего.

Рефлексивное слушание будет улучшать взаимодействие только в том случае, если оно будет базироваться на основе эмпатического - если мы сначала пытались понять, услышать собеседника.

В практической психологии помимо этих видов слушания выделяют пассивное или как его иногда называют «плохое» слушание. Его характеризуют следующие признаки: фильтры (защиты) в каналах воздействия, демонстрация позой, жестами, интонацией нежелания слушать собеседника, сконцентрированность внимания на своих мыслях во время реплик собеседника.

Критика и похвала

Цели занятия: познакомить родителей с различными видами критики и похвалы; наиболее эффективные варианты критики и похвалы.

Ход занятия

- Приветствие
- Упражнение-активатор
- Информационная часть: Конструктивная критика.
- Упражнение «Критика».

Ведущий делает критическое замечание (излишне обобщенное) в адрес всего класса. Спрашивает о реакции, ее причинах. Какая может быть критика? (Справедливая, несправедливая.) Ведущий рассказывает о конкретной и обобщенной критике. Как надо и как не надо реагировать на критику.

- Упражнение «Мяч».

Отработка навыка реагирования на критику: ведущий бросает мяч поочередно участникам группы, делая разные замечания, а они, в свою очередь, пытаются правильно реагировать в зависимости от вида критики.

- Упражнение «Обратная связь».

Участникам предлагается сделать рисунок на свободную тему и дать ему название.

Затем все участники делятся на подгруппы по 4-5 человек, показывают свои рисунки в подгруппе и коротко рассказывают, что они нарисовали.

Задача других участников – дать конструктивную обратную связь автору рисунка.

Материалы для занятия

Не надо путать любовь к ближнему с боязнью высказывать свое мнение, быть самим собой – с тем, что мы понимаем под словом «критика». Она может быть справедливой и несправедливой, конкретной и обобщенной.

Критика конструктивна и небидна, только если она включает описание чувств человека, испытываемых им из-за какого-то действия критикуемого, и описание конкретного поведения, вызывавшего эти чувства. Чересчур обобщенная критика, особенно включающая «ярлычки» и «клише» («ты лентяй», «ты глуп», «как обычно» и т.д.), как правило, обидна и не соответствует действительности. Такая критика унижает достоинство человека и не может быть им принята без ущерба для собственной личности. Конструктивную критику человек может принять. При встрече с обобщенной критикой он может попытаться уточнить, конкретизировать её («Тебе не понравилось то-то и то-то в моих действиях?»), «Что именно тебе не понравилось?»), может отнести её на счет настроения критикующего и не принимать её на свой счет. Наименее эффективный способ реакции на критику - начинать защищаться, оправдываться отвечать замечанием на замечание, криком на крик.

Учитывая, что психика подростка является наиболее уязвимой для разрушительного воздействия негативных оценок окружающих, наиболее эффективным профилактическим приемом, на наш взгляд, является создание благоприятной внутрисемейной среды, которая подразумевает поддержание теплого эмоционального контакта независимого от правильных или неправильных, с вашей точки зрения, поступков ребенка. Критика не должна касаться его личности или особенностей личности его товарищей, критиковать можно конкретное действие, тот или иной способ достижения цели, жанр или стиль, но не самого подростка.

Так же, как и критика, похвала может быть обобщенной («ты молодец», «ты хороший») и конкретной («мне нравится твоя прическа», «тебе идет этот костюм»). Хвалить можно какие-то действия, внешность, одежду и т.д. Умение хвалить - одно из самых приятных и доставляющих удовольствие людям. Похвала, комплимент - не лесть, а выражение искреннего хорошего отношения к человеку. Compliments и похвалу надо

принимать с удовольствием, не пытаясь их обесценить. Лучше всего поблагодарить за похвалу, можно выразить и свое удовольствие от того предмета, действия, которые похвалили. Не скрывайте удовольствия и радости от похвалы и комплимента.

Табакокурение

Цели занятия: знакомство с воздействием табака на организм; выработка осознанного негативного отношения к курению.

Ход занятия:

- Приветствие
- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия: почему люди курят и почему не курят? Причины курения и не курения выписываются на доске в две колонки.
- Групповое обсуждение: почему, зная о негативных последствиях курения табака, многие люди не могут отказаться от этого? Обсуждение понятия химической зависимости от никотина.
- Обратная связь о занятии, эмоциях, что узнали.

Материалы для занятия

Курение быстро становится привычкой, от которой трудно избавиться. Дети, подростки иногда начинают курить, потому что хотят казаться взрослыми. Но взрослые курильщики часто хотят бросить курить. К сожалению, избавиться от этой привычки удается далеко не всем.

В табачном дыме содержится до 4000 химических веществ, часть из которых являются канцерогенными, т.е. способствующими возникновению злокачественных опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин, в табачном дыме содержатся также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний и т.д.

Смертность курящих на 30-80 % выше смертности некурящих. Курение является одной из причин рака легких, хронического бронхита, эмфиземы легких, гангрены ног и множества других заболеваний. Курение вызывает склероз сосудов, повышает риск инфаркта миокарда, инсульта. Курение ведет к разрушению зубной эмали, что приводит к желтизне зубов и их разрушению. Часто желтеют пальцы. Из рта курящего исходит неприятный запах.

Курильщик вредит не только себе, но и окружающим. Тому, кто находится рядом с курящим человеком, приходится вдыхать табачный дым, от которого страдает их здоровье.

Многие начинают курить еще в школьном возрасте, чтобы казаться взрослее. Но и повзрослев по-настоящему, часто уже не могут бросить курить, оказавшись в зависимости от табака. Как формируется эта зависимость?

Если на начальных стадиях курения зависимость от него скорее

внешняя, социальная (курение за компанию, собирание пачек и др.) и психологическая (отдых, эмоциональная разрядка, курение в стрессовых ситуациях), то по мере привыкания к курению формируется фармакологическая зависимость от табака, которая характеризуется регулярно возрастающей потребностью в курении вне зависимости от внешних условий и психологического состояния человека.

Формирование зависимости связано с рядом факторов: интенсивностью, стажем курения, а также ритмичностью курения. Таким образом, привыкание происходит тем быстрее, чем чаще и регулярнее курит человек на протяжении определённого временного отрезка. Пассивное курение детей в присутствии курящих родителей или взрослых является предварительным подготовительным этапом. Пассивное курение можно зачислить в «стаж» курильщика.

Психологическая зависимость от табака возникает в связи с тем, что табакокурение становится привычным и порой единственным методом психической саморегуляции. Курильщик прибегает к сигарете в случае перенапряжения, при необходимости расслабиться, в условиях эмоционального стресса. Таким образом, возникает условно рефлекторная связь между курением и психологическим состоянием. Психологическая зависимость от табака формируется постепенно, но в значительной мере затрудняет отказ от курения.

Умение принимать решения. Этапы решения проблем.

Цели занятия: знакомство с этапами принятия решения; отработка навыка принятия решения.

Ход занятия:

- Приветствие.
- Упражнение-активатор.
- Информационная часть: этапы принятия решения.
- Интерактивная работа: разбор конкретных ситуаций, требующих принятия решения. Группа учится разбивать проблему на отдельные составляющие и решать каждую из них.
- Обратная связь о занятии, эмоциях, что узнали.

Материалы для занятия

Этапы принятия решения:

1. Оценка ситуации и проблемы. Формулирование проблемы.
2. Придумывание возможных вариантов решения (без их оценки).
3. Оценка возможных вариантов решения, их реальности, желательности, возможных последствий. При необходимости - поиск дополнительной информации.

4. Выбор решения. Можно выбрать несколько не противоречащих друг другу решений и попытаться свести их в общее решение.

Любую большую проблему, кажущуюся слишком сложной, можно решить, разбив ее на части.

Этапы решения сложной проблемы:

1. Оценка ситуации. Формулирование проблемы.
2. Разделение проблемы на более мелкие, на этапы.
3. Классификация подпроблем по степени важности или расстановка их в порядке последовательности реализации.
4. Поочередно каждую из проблем подвергнуть процедуре принятия решения.
5. Сформулировать решение для каждого этапа в виде цели будущего действия.
6. Поэтапно начать выполнять принятые решения.
7. После решения каждой из подпроблем – проверить соответствие достигнутого и поставленной цели.
8. При изменении ситуации или отличии полученных результатов от планировавшихся - вновь повторить первые этапы.

Таким образом, цикл решения проблемы следующий: формулирование проблемы - принятие решения - действия по реализации решения - оценка полученных результатов - окончание действия (если проблема решена) или формулирование проблемы с учетом новых обстоятельств - и т.д.

Как построить отношения с близкими людьми

Цели занятия: знакомство с принципами построения гармоничных отношений с близкими людьми.

Ход занятия:

- Приветствие.
- Упражнение «Цветок»: на листе бумаги надо нарисовать цветок, у которого центром является сам человек, а лепестки будут символизировать его близких людей. Количество лепестков будет у каждого свое, в зависимости от представлений о понятии «близкий человек». На каждом лепестке надо подписать, кто именно был отнесен к категории близких людей.
- На выполнение задания отводится 5-7 минут. После этого проводится его обсуждение: что означает понятие «близкий человек», и какой смысл мы вкладываем в это понятие?»
- Мозговой штурм: «По каким признакам мы относим человека к близким людям?»
- Упражнение «Дерево взаимоотношений».
- Обратная связь о занятии, эмоциях, что узнали нового.

Материалы для занятия:

Для каждого из нас существует свое понятие «близкий человек». Для кого-то это и родители, и дети, и родственники, и друзья; для кого-то – только один какой-то человек: родитель, ребенок или давний друг.

Близкими людьми мы считаем всех тех, с кем у нас имеется какая-нибудь связь (кровное родство, общие интересы и цели, одинаковые точки зрения на многие вещи, одинаковое ко многому отношение) и с кем нам эмоционально комфортно (т.е. кто нас понимает, любит, желает добра, кого понимаем и любим мы, с кем нам приятно находиться и общаться и кому мы также желаем добра). Отношения, которые связывают нас с нашими близкими, очень точно символически представлены в предыдущем упражнении «Цветок». Центр цветка (сам человек) и лепестки (его близкие) безусловно, связаны между собой: каждый лепесток имеет соприкосновение с сердцевинкой (человеком), и в то же время все они окружают ее. От того, насколько здоровой, яркой и жизнеспособной будет сердцевина цветка, настолько будут здоровыми и красивыми его лепестки. А если попробовать мысленно удалить все лепестки – цветок перестанет быть цветком. Так и у людей: близким будет являться тот человек, который заинтересован в сохранении нашего здоровья, в достижении нами определенных успехов, в том, чтобы у нас была полноценная, счастливая жизнь, так как в конечном счете от этого выигрывает он сами. И любой из нас перестанет быть самим собой, потеряв связь с близкими людьми. Поэтому для нас так важно в жизни уметь устанавливать и поддерживать отношения с близкими людьми.

Материалы для занятия (на основе рисунка «Дерево взаимоотношений»).

Упражнение «Дерево взаимоотношений»: демонстрация рисунка с целью рассмотреть вопрос о том, каким принципам необходимо следовать, выстраивая отношения с близкими людьми. Этот рисунок традиционно довольно часто используется в тренинговой работе, особенно если речь идет о необходимости подобрать какую-либо визуальную метафору для описания особенностей межличностных отношений или связей человека с другими людьми. Рисунок представляет собой изображение довольно крупного, как правило, лиственного дерева, стоящего отдельно на участке земли (почва). У изображенного дерева непременно четко прорисованы все те части, на которые идет ссылка при объяснении материала: корни, ствол, крона.

Принципы построения отношений с близкими людьми:

1. **Почва** – непосредственная связь с близкими людьми. Это означает, что с близкими надо поддерживать контакты: навещать их, писать письма и т.д., так как они являются той почвой, из которой произрастаешь ты сам, с которой ты связан.

Представьте себе, что будет с деревом, если его вырвать из земли!

2. **Корни** – самоуважение и уважение к другим, честность, доверие, открытость – это те навыки, которыми необходимо обладать, выстраивая отношения с близкими людьми.

- Для того чтобы твои хорошие качества понравились другим, они должны нравиться тебе самому.
- Нравясь себе, вы сможете увидеть хорошее в других и предложить им уважение, которого они заслуживают.
- Честность нужна, чтобы увидеть себя такими, какие вы есть, и начать доверять своим собственным мыслям и поведению, а также чтобы получить доверие от окружающих и научиться доверять им
- Открытость – это умение проявить все перечисленные качества, продемонстрировать их близким вам людям.

Если хотя бы один корень дерева будет чахлым, больным, не способным проводить питательные вещества, представьте себе, насколько подорвана будет сама основа растения, его сила!

3. **Ствол** – это навыки общения с близкими вам людьми: умение их слушать и самим доносить до них информацию, принимать критику и похвалу, а также критиковать и хвалить самому, умение начинать и поддерживать разговор, находить выход из конфликтных ситуаций и многое другое. Сформированность этих навыков – непереносимое условие сохранения близости с дорогими людьми.

Представьте себе, что ствол дерева будет поврежден. Тогда все живительные соки просто не попадут к кроне дерева, и дерево останется чахлым и вялым.

4. **Крона** – это тот результат, который вы получите, соблюдая все перечисленные принципы установления отношений с близкими людьми. Крона – это ваша здоровая и счастливая жизнь, ваши успехи и достижения, ваш жизненный расцвет.

Представьте себе, как много пользы может принести дерево с пышной кроной, какое удовольствие оно сможет доставлять тем, кто видит его!

Усвоение всех этих принципов установления отношений с близкими людьми позволит не только неоднократно помочь человеку в жизни, но и сделают ее действительно радостной и полноценной.

Алкоголь

Цели занятия: напоминание о негативных последствиях потребления алкоголя; знакомство с понятием «факторов риска» возникновения алкогольной зависимости у подростков; знакомство с некоторыми законами относительно злоупотребления алкоголя подростками.

Ход занятия

- Приветствие.
- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия: какие существуют «факторы риска употребления алкоголя подростками?»
- Мозговой штурм: какие вам известны законы, ограничивающие употребление алкоголя подростками?
- Обратная связь о занятии, эмоциях, что узнали .

Материалы для занятия

Даже небольшое количество спиртного ведет к изменению поведения человека. Нарушаются мыслительные способности, координация движений. Настроение на первом этапе повышается, человек становится раскованным, критичность к себе у него снижается. Он может совершать поступки, которые никогда не совершил бы, будучи трезвым. Он может становиться агрессивным, наглым, вести себя развязно и т.д. Повышенное возбуждение вследствие опьянения может затем смениться заторможенностью, сонливостью. Алкоголь поражает мозг, печень, сосудистую систему, сердце и т.д. – практически все органы и системы человека страдают от алкогольной интоксикации. Неоднократное употребление алкоголя может вести к возникновению хронического заблевания - синдрома зависимости от алкоголя.

Факторы риска возникновения и формирования зависимости подразделяются на биологические, личностные (психологические) и социальные. В жизни подростка особую значимость приобретают две последних группы.

Социальные (внешние) факторы:

- Плохо организованная среда без установленных правил, четкой дисциплины, должных требований и контроля за действиями ребенка.
- Слабые социальные связи (нет ощущения принадлежности к какой-либо социальной группе).
- Несоблюдение семьей или друзьями норм социального поведения.
- Попустительское отношение семьи и ближайшего окружения к насилию, злоупотреблению психоактивными веществами, негативному поведению и т.д.
- Приобщение в раннем возрасте к употреблению ПАВ (алкоголь, табак); наличие друзей, злоупотребляющих ПАВ или являющихся жертвами насилия в семье.
- Недостаточная связь с институтами социализации (церковью, школой и т.п.), отсутствие интереса к учебе и работе.
- Употребление родителями наркотиков, легкий доступ к наркотикам.
- Плохая успеваемость.
- Случаи насилия или употребления наркотиков в семье.

Психологические (внутренние) факторы:

- Ощущение собственной незначимости и ненужности.
- Недостаточный самоконтроль. Недостаточная самодисциплина.
- Неспособность выражать свои чувства и реакции на себя самого, на других и на ситуацию.
- Неспособность здраво рассуждать и делать здоровый выбор в жизни.
- Недостаточное понимание правил, непонимание того, что решения имеют последствия.
- Непонимание и неприятие социальных норм и ценностей.
- Низкая самооценка и неуверенность в себе.

Говоря о профилактике употребления алкоголизма среди детей и подростков, надо сказать, что самой лучшей профилактикой будет являться минимизация или устранение этих факторов риска из жизни подростка.

Правовой аспект употребления алкогольных напитков регулируется административным и уголовным кодексами и другими нормативными актами. Употребление алкоголя подростками является незаконным. Причём до 16 лет ответственность за факт употребления алкогольных напитков несут не сами подростки, а их родители. С 16 лет ответственность несут уже сами подростки.

Если подросток употреблял спиртные напитки вместе со взрослыми (то есть с теми, кому уже есть 18 лет), то за доведение несовершеннолетнего до состояния опьянения виновных в этом взрослых, в том числе и родителей, также могут подвергнуть штрафу, а если это повторялось неоднократно, это уже считается преступлением и виновных в этом взрослых могут наказать лишением свободы на срок до 5 лет.

Если подросток находится в служебной зависимости от спаивавшего его совершеннолетнего, то могут наказать лишением свободы на срок до 1 года.

Правила торговли запрещают продажу спиртных напитков несовершеннолетним и т. д. Нарушители подобных правил также могут подвергаться различным санкциям.

Подросток - взрослый или ребенок?

Цель занятия: показать особенности подросткового возраста и раскрыть основные сложности этого возрастного периода.

Ход занятия:

- Приветствие

- Актуальность проблемы:

формирование представлений о том, что от ответа на этот вопрос будет зависеть то, как мы будем относиться к подростку: что требовать как от взрослого и что, как ребенку прощать; на какие особенности его поведения обращать внимание.

- Мозговой штурм: какие черты: взрослого или ребенка преобладают в психологии и поведении подростка ?

Доска делится на две части. Слева записываются черты взрослого, справа черты ребенка. Ведущий просит родителей называть черты личности подростка последовательно в следующих сферах: физиологической, психологической (эмоциональной и ментальной), социальной.

- Затем проводится обсуждение полученных характеристик.

- Обратная связь о занятии, эмоциях, что узнали нового.

Материалы для занятия

В подростковом возрасте наблюдается уникальное сочетание в личности взрослеющего индивида черт взрослого и черт ребенка. Его стремление быть взрослым проявляется часто очень по-детски, и, выстраивая отношения с подростком в этот период, эти особенности необходимо учитывать, чтобы нетравмировать формирующуюся личность.

Далее приводятся средние - статистические, общие сведения, отражающие психологические и поведенческие особенности взрослеющего индивида в этот возрастной период. Ведущий может использовать их для построения лекционной части занятия.

Основные психологические особенности и «кризисные моменты» подросткового возраста.

1) Половое созревание.

Формирование половой идентичности связано не только с определенными психосексуальными (т.е. направлением и характером осуществления влечения к противоположному полу), но и различными социосексуальными ориентациями. Существенное место в последних занимает определенная система половых ролей (особенно принятая внутри семьи или близком окружении ребенка). Это очень важный момент в воспитании, т.к. все чаще возникают утрированные тенденции маскулинизации женского и феминизации мужского поведения.

Переживание половой идентичности предполагает наличие у человека определенных образцов поведения соответствующего пола. Идеальные представления о мужчинах и женщинах и реальные представления подростков, как мальчиков, так и девочек, находятся как бы в разных планах и практически не пересекаются. Естественно, что регулирующая функция этих образцов, в подростковый период, незначительна.

Психологическая сфера: рождение новой психики - «вдруг» выявляющаяся направленность внутрь. Много зависит от индивидуальности, но общее есть: переломный характер душевного состояния, возможность почувствовать своё место среди людей, среди мужчин и женщин. Это состояние сопровождается резкими подъёмами и спадами настроения. Обидчивость, повышенная возбудимость. Опасения

насчет «нормальности» строения своего тела, недовольство своей внешностью.

2) Поиск нового «Я» и проблемы нового самовыражения.

Подростковый возраст можно охарактеризовать как период, в котором происходит смена некоторого «объективистского» взгляда на себя «извне» на субъективную динамическую позицию «изнутри». Самооценка начинает выражаться в умении отделять успех или неуспех в конкретной деятельности от общего представления о себе, своих способностях, возможностях.

Развитие временных представлений тесно связано как с умственным развитием, так и с изменением жизненной перспективы ребенка. Восприятие времени подростком ещё остаётся дискретным и ограничено непосредственным прошлым и настоящим, а будущее кажется ему почти буквальным продолжением настоящего. В юности, приведем для сравнения пример, временной горизонт расширяется как вглубь, охватывая отдаленное прошлое и будущее, так и в ширь, включая уже не только личные, но и социальные перспективы.

Изменение временной перспективы тесно связано с переориентацией юношеского сознания с внешнего контроля на внутренний самоконтроль и ростом потребности в достижении. И то и другое сильно зависит от социальных и культурных условий.

Формирование новой временной перспективы не всем дается легко. Обостренное чувство необратимости времени нередко сочетается в подростковом сознании с нежеланием замечать его течение, с представлениями о том, что время остановилось.

Для подростков характерно яркое ощущение нового «Я», которому надо дать новое содержание, часты стремления к осчастливливанию человечества, к социальному делу, к альтруизму. И всё это идет рука об руку с готовностью жертвовать собой.

Подросток, даже широко подражая, не хочет, чтобы думали, что он подражает. Все подражания конкретным образцам поведения включены в основное искание - в стремление найти и выявить своё «Я».

3) Некоторые характерные черты мировоззрения подростка.

Жизненная позиция неотделима от мировоззрения личности. Социальная ценность человека определяется тем, насколько его деятельность способствует прогрессу общества. Задавая вопрос о смысле жизни, подросток думает одновременно и о направлении общественного развития вообще, и о конкретной цели собственной жизни. Трудность подростковой рефлексии о смысле жизни в правильном совмещении ближней и дальней перспективы. Способность отсрочить непосредственное удовлетворение, трудиться ради будущего, не ожидая немедленной награды, - один из главных показателей морально - психологической зрелости личности.

Характерная черта подросткового возраста - формирование жизненных планов. Стремление к самоутверждению сменяется более реалистическим и критическим самоанализом и самовоспитанием.

В отличие от ребенка, принимающего правила поведения на веру, подросток уже начинает осознавать их относительность, но еще не всегда знает, с чем именно их нужно соотносить. Простая ссылка на авторитеты его уже не удовлетворяет, более того, «разрушение» авторитетов становится психологической потребностью, предпосылкой собственного морального и интеллектуального поиска. Пока своя система ценностей не сложилась, подросток легко поддается моральному релятивизму: если все относительно, значит все дозволено; всё, что можно понять - можно оправдать и т.п.

Целенаправленное этическое воспитание, разъяснение принципов морали в общем виде или на конкретных примерах жизни, литературы повышает уровень морального сознания подростков, помогает им глубже понять, взвесить и оценить жизненные ситуации.

Важнейшими процессами переходного возраста являются: расширение внутреннего мира личности, круга её общения, групповой принадлежности и типа людей, на которых она ориентируется. Для психологии и поведения подростка характерны: внутренняя застенчивость, неопределенность уровня притязаний, внутренние противоречия, агрессивность, склонность к крайним точкам зрения и позициям. Конфликтность тем больше, чем резче различия между миром детства и миром взрослости.

Подростковый кризис знаменует собой второе психологическое рождение ребенка. Подростком этот конфликт переживается как страх потери «Я», как дилемма: быть собой со своим особым и отдельным душевным миром и индивидуальными особенностями или быть вместе с теми, кто дорог и ценим.

Умение постоять за себя. Умение сказать «НЕТ»

Цели занятия: знакомство с разными способами отстаивания своего мнения; отработка навыка сказать «нет».

Ход занятия:

- Приветствие
- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия: когда и почему необходимо уметь сопротивляться групповому давлению и отстаивать свое мнение.
- Упражнения «Уговоры». Работа в парах: группа делится на пары. Один уговаривает другого что-либо сделать, второй должен отказаться. Затем меняются ролями. Примеры заданий: уговорить встать, уйти, поменяться местами и т.д. Обсуждение того, какими способами

осуществлялось давление. Обсуждение в группе: какие способы отказа использовались в предыдущем упражнении и к какому результату они привели.

Материалы для занятия

Манипулирование, групповое давление - попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин и убеждения его, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т.п.

Манипулирование - действия, направленные на то, чтобы с помощью фальшивых трюков добиваться для себя каких-то благ, управлять другим человеком, контролировать других людей. При этом прибегающий к манипулированию человек не признается в своих подлинных чувствах даже самому себе.

Особенно трудно сопротивляться групповому давлению, т.к. человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы. Однако уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с ними.

Виды давления: лесть, шантаж, уговоры, запугивания, подчеркнутое внимание, похвала и т.д.

Конформизм - склонность человека уступать психологическому давлению вопреки своему мнению, менять свое мнение под давлением группы.

Одна из разновидностей давления - подражание окружающим, психическое заражение ("стадное чувство"). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать сам по себе. Человек при этом как бы "заражается" эмоциями толпы (например, ситуация паники).

Для человека часто может быть вредным и опасным делать то, что предлагают окружающие. В таких случаях необходимо поступать следующим образом:

1. Прежде чем отвечать "нет", надо: оценить, соответствует ли предлагаемое действие вашим желаниям, интересам, убеждениям;
2. Оценить последствия действия;
3. Оценить последствия отказа;
4. Выбрать в соответствии с этим свое решение и отстаивать его.

Если вы все-таки решили, что в данном случае необходимо отказаться от предложения, то сказать «нет» можно следующими способами:

Сказать "нет", не споря и не объясняя причин, на все уговоры и давление продолжать отвечать "нет";

- Объяснить причины отказа;
- Сделать вид, что не слышал.
- Предложить заняться чем-то другим
- Уйти и не участвовать в нежелательном действии;

- Попытаться убедить и других отказаться от нежелательного действия и т.д.

Как избежать беды

Цели занятия: информирование родителей о проблеме химических зависимостей; раскрытие роли семьи в предупреждении возникновения химической зависимости у ребенка.

Ход занятия:

- Приветствие
- Информационная часть: «Химическая зависимость».
- Дискуссия: «Роль семейного воспитания в профилактике химических зависимостей среди детей и подростков».
- Мозговой штурм: «Как уберечь наших детей от химической зависимости?»
- Обратная связь о занятии, эмоциях, что узнали нового.

Материалы для занятия:

Правила семейного воспитания, выступающие как «факторы защиты» от приема детьми подростками психоактивных веществ:

1) **Не злоупотребляйте алкоголем и не употребляйте наркотики сами** – ваше негласное «поощрение» проблемы исподволь влияет на формирование отношения к этим веществам и самого ребенка!

Кроме того, многие родители считают, что, поощряя подростка «немного выпить» шампанского или пива за семейным столом во время праздника или «по поводу», они научат его «правильно пить». На самом деле, разумное отношение к алкоголю – результат вовсе не обучения, а социальной зрелости личности. Проведенные шведскими учеными исследования свидетельствуют, что дети, начавшие выпивать дома «под присмотром родителей» в раннем возрасте, пьют вне дома больше, а не меньше, чем другие подростки. Им кажется, что они

«умеют обращаться с алкоголем» и считают, что получили негласное разрешение родителей на выпивку.

2) Не забывайте, что главными потребностями ребенка (не меньше пищи, сна и одежды) являются также **ваше внимание и участие**, а также возможность проявить себя в полезных делах ради вашего **одобрения**. Учтите, что ребенок расценивает как проявление внимания только вашу безусловную «самоотдачу» - ситуация « рассказывай, как дела, а я пока хлеб порежу» - воспринимается им как отсутствие интереса у родителя к его делам и к нему самому в целом!

3) Постарайтесь внушить ребенку, что не все его желания будут немедленно удовлетворяться, что для их осуществления **необходимо**

приложить труд. Он должен нести определенную **ответственность** в семье и перед друзьями. Кроме того, научить ребенка видеть результаты любого его действия – означает показать ему причинно-следственную связь между явлениями окружающего мира, и может быть когда-нибудь эта способность **просчитать последствия своего поступка** остановит его на краю крутого поворота в жизни!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Биркенбиль В. Тренинг уверенного общения: 56 упражнений, которые помогут прокачать навыки коммуникации. – М.: Эксмо, Бомбора, 2022. – 278 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
3. Профилактика наркологических расстройств: Национальное руководство // Под ред. Е.А. Брюна, С.Г. Копорова, О.Ж. Бузика и др. – Москва: ООО «Нью-Терра», 2018 – 638 с.
4. Сафонцева С.В. О факторах риска наркозаражения в подростковой среде (по результатам эмпирического исследования) // Альманах Научного архива Психологического института: Челпановские чтения 2009. М.: Социальные науки – 2009. Вып. 3. С.139-151
5. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей: как достичь цели, как выразить свои чувства, как жить в мире с собой и другими, как научиться слушать свой внутренний голос. – СПб., М.: Речь, 2020. – 229 с.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3. – М.: Генезис, 2006. – 160 с.
7. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2021. – 399 с.
8. Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. – М.: Прогресс, 1993. – 158 с.
9. Botvin G.J. Substance abuse prevention through life skills training // Preventing Childhood Disorders, Substance Abuse, and Delinquency / Peters R.D., and McMahon, R.J., eds. – Banff International Behavioral Science Series, Vol. 3. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1996. p. 215–240