

Российский благотворительный фонд
«Нет алкоголизму и наркомании»
Программа «Перекресток»

***КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКАМИ
И ДРУГИМИ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ.***

Москва 2001 г.

Содержание:

Концептуальная программа первичной профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи	3
Часть 1. Работа с подростками	7
Основные принципы и задачи работы	9
Примерная структура занятий	11
Игры, используемые при работе с подростками в группах	30
Часть 2. Работа со специалистами	48
Часть 3. Работа с родителями	
Программа медико-психологической работы с родителями	53
Схема семинара-тренинга для лидеров-родителей	54
Развитие программы профилактики злоупотребления психоактивными веществами для родителей	55
Приложения	56

Разработчики программы:
д.м.н. Сирота Н.А.,
д.м.н. Ялтонский В.М.,
к.м.н. Зыков О.В.,
Терентьева А.В.,
Баушева И.Л.
Ивашин О.И.

© Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании»,
программа «Перекресток», 2001 г.

Концептуальная программа первичной профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи

Очевидным является тот факт, что молодое поколение России, и особенно Москвы, переживает кризисную социально-психологическую ситуацию. Разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Выработка новых происходит хаотично, бессистемно и лавинообразно. Молодежь утрачивает ощущение смысла происходящего и не имеет определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность, сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль.

Современная социальная ситуация неизбежно привела молодое поколение к необходимости взятия ответственности за свое будущее на себя, самостоятельного выбора и контроля своего поведения. В то же время совершенно очевидно, что подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Прогрессивно нарастающие требования социальной среды, вызвали появление массовых состояний психоэмоционального напряжения, лавинообразное увеличение форм саморазрушающего поведения, на первое место из которых, вышла наркотизация подростков, а также различные виды злоупотреблений психоактивными веществами.

Отсутствие знаний, навыков и современных социально-адаптивных стратегий поведения у взрослой части населения - родителей, педагогов - не позволяет им оказывать необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку. Подростки оказались одиноки и психологически беспомощны в связи с утраченными связями со старшим поколением. Профессиональные группы лиц, работающие с детьми и подростками - учителя, школьные психологи, инспектора ИДН и т.д., также нуждаются в выработке совершенно нового подхода к взаимодействию со своими подопечными. Для того чтобы обучить их новым формам поведения, сформировать стрессоустойчивую личность, способную самостоятельно, эффективно и ответственно строить свою жизнь, требуется, во-первых, самим обладать необходимыми для этого качествами и демонстрировать их в процессе профессионального взаимодействия с подростками, а во-вторых, обладать знаниями, умениями и навыками обучения способности эффективно преодолевать жизненные проблемы, развивать стереотипы здорового поведения.

Все эти экстремальные, в социально-психологическом смысле, условия приводят к необходимости разработки нового, специфического для данной конкретной ситуации, подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами, одним из которых является разработка и внедрение концептуально-обоснованных профилактических программ нового поколения.

Цели программы:

1. Развитие концептуально-обоснованного системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди подростков и молодежи.
2. Разработка и апробация концептуальной модели профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков.
3. Разработка и внедрение комплекса обучающих программ профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков.

4. Развитие сети специалистов и лидеров в области профилактики злоупотребления психоактивными веществами из числа врачей, психологов, учителей средних школ, инспекторов по делам несовершеннолетних, подростков и их родителей.
5. Разработка механизмов развития социальной системы профилактического антинаркотического воздействия. Подготовка групп специалистов и волонтеров, организующих и проводящих работу по профилактике злоупотребления психоактивными веществами в регионе.

Задачи программы:

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотическими и другими психоактивными веществами.
2. Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.
3. Информирование о действиях и последствиях злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами, причинах и формах заболеваний, связанных с ними, путях к выздоровлению, связи злоупотребления наркотиками и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, социальными сетями, стрессом и путями его преодоления.
4. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:
 - Я - концепции (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам);
 - собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;
 - умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;
 - осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающим.
5. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:
 - формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их;
 - формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;
 - формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;
 - формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;
 - формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, анализировать собственное состояние;
 - формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений);
 - формирование умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.

6. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами:

- навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем;
- навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки;
- навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;
- навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;
- навыков защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;
- навыков избежания ситуаций, связанных с употреблением наркотиков, других психоактивных веществ и другими формами саморазрушающего поведения;
- навыков и умений использовать альтернативные психоактивным веществам способы получения радости и удовольствия;
- навыков бесконфликтного и эффективного общения.

Структура программы:

Программа предполагает работу с подростками старшего (15-17 лет) и среднего (12-14 лет) школьного возраста.

Программа состоит из четырех разделов:

1. Информационный раздел;
2. Когнитивное развитие;
3. Развитие личностных ресурсов;
4. Развитие стратегий высокофункционального поведения и навыков.

В процессе проведения программы проводится работа, как с самими подростками, так и с учителями, а также с родителями.

Выделяются группы волонтеров для проведения дальнейшей профилактической активности: группа лидеров – подростков, группа лидеров - учителей и группа лидеров - родителей. Эти группы в дальнейшем проходят специальную подготовку.

Первым этапом развития программы является работа с лидерами - учителями школ, призванных в дальнейшем активно сотрудничать и содействовать в проведении программы.

Предусматривается также проведение «круглых столов» для администрации региона и комиссий по делам несовершеннолетних.

Этапы работы:

Используются как долговременные, так и краткосрочные формы проведения программы.

I этап - подготовка субспециалистов из числа школьных психологов и учителей. С этой целью проводится интенсивная программа (15 часовой цикл занятий).

II этап - работа со школьниками - подростками (долгосрочная программа в течение года 36 часовой цикл 2 раза в неделю).

III этап - работа с родителями в течение года (15 часовой цикл занятий 1-2 раза в месяц).

В начале и в конце программы предусматривается проведение межведомственных «круглых столов» для анализа и подведения итогов работы.

Методы работы:

1. Групповая работа;
2. Тренинг поведения;
3. Когнитивная модификация и терапия;
4. Личностный тренинг;
5. Дискуссии;
6. Мозговые штурмы;
7. Беседы;
8. Лекции;
9. Ролевые игры;
10. Психогимнастика;
11. Психодрамма;
12. Элементы индивидуальной и групповой психотерапии;
13. Круглые столы;
14. Сопевцания;
15. Супервизия;
16. Проведение методических занятий с супервизорами.

Предполагаемые результаты:

Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди подростков;

Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков;

Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами;

Отработка концептуальной модели региональной профилактической программы;

Развитие профессиональной и общественной сети профилактики злоупотребления психоактивными веществами.

Критерии эффективности:

Уменьшение факторов риска злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами:

- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- наличие навыков противодействия наркотизирующей среде, решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;
- развитие стратегий проблем преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации.

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

Часть 1.

Работа с подростками.

18 занятий по 2 часа, 2 раза в неделю.

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

Темы занятий:

1. Представление программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.
2. Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности.
3. Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.
4. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.
5. Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость, как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.
6. Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения.
7. Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности.
8. Человек как сексуальное существо. Проблемы межполового общения.
9. Семья, как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной. Химическая зависимость в семье. Какой я вижу свою будущую семью.
10. Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.
11. Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я. Умение говорить “Нет”.
12. Развитие заболевания зависимости от психоактивных веществ и выздоровление. Выбор и ответственность. Альтернативные употреблению психоактивных веществ способы получения удовольствия, решения проблем и время провождения.
13. Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов.
14. Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.
15. Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.
16. Завершение работы, подведение итогов.

Требования к ведущим группы:

1. Ведущий должен иметь достаточное представление о проблеме употребления ПАВ, обладать необходимыми знаниями и информацией. Ему нужно очень ясно понимать что:

- Зависимость от психоактивного вещества - это комплексное хроническое заболевание с определенным генезом, симптоматикой и развитием, имеющее биологические, психологические, социальные и духовные корни. Зависимость от ПАВ - это семейное заболевание;
- Подростки имеют определенные физиологические возрастные особенности;
- Подростки имеют право быть не такими как взрослые;
- Существует группа риска по развитию химической зависимости среди подростков;
- Экономическая, политическая, социальная и психологическая обстановка в стране является фактором способствующим обострению проблемы химической зависимости среди детей и подростков.

2. Ведущий должен иметь свою собственную определенную позицию по отношению к употреблению химических веществ. Подростки, как никто другой, остро чувствуют ложь и замешательство ведущих. До начала работы по предлагаемым программам, ведущий должен прояснить для себя какое место в его жизни занимают химические вещества и быть готовым говорить об этом с детьми. По опыту составителей данного пособия в 80% случаев ребята на занятиях спрашивают ведущего о том, пьет ли он спиртные напитки, употребляет ли наркотики, и если да, то зачем.

3. Ведущий должен обладать достаточно высоким уровнем личностного здоровья. Ему самому необходимо быть ответственным за свою жизнь, иметь адекватную самооценку, уметь делать выбор, иметь навыки общения и решения своих личных проблем - одним словом уметь и иметь все то, что мы хотим от детей, с которыми работаем. Это важный момент, потому что иначе ребенок не сможет овладеть необходимыми навыками и решить психологические задачи, которые ставятся перед ним в ходе работы по программе.

4. Ведущий должен обладать определенными профессиональными навыками, которые скорее можно назвать талантами. Специалисты, имеющие опыт ведения детских и подростковых профилактических групп выделяют следующие важные способности ведущего:

- Умение войти в мир подростков, не нарушая границ личности (своей и подростка);
- Умение создать безопасную и поддерживающую обстановку;
- Умение нести знания «между слов», т.е. умение пользоваться невербальным компонентом общения;
- Помнить и уважать себя в подростковом возрасте;
- Знание подростковых стилей и способов овладения материалом и иметь большой багаж различных форм активности;
- Уметь получать удовольствие от работы с подростками и веселиться вместе с ними/

Весьма желательно, чтобы ведущих было несколько и уж никак не меньше двух. Такая форма работы как малые группы предполагает не больше 9-10 участников. Следовательно, если в учебной группе на тренинге 30 человек, то ведущих должно быть не меньше трех. Есть упражнения, в которых требуется обеспечение физической безопасности участников («Доверяющее падение»), есть упражнения требующие от подростков погружения в себя («Ценности»). А это, в свою очередь, требует от тренеров создания доверительной обстановки и минимизации травмирующих факторов, что возможно лишь при наличии двух или более ведущих. С другой стороны это значительно облегчает работу ведущих, и дает возможность взаимоподдержки, крайне необходимой в работе с подростками. Кроме того, это помогает

анализировать работу ведущих тренинга и, что очень важно, позволяет подросткам видеть здоровые партнерские отношения между взрослыми людьми (тут, конечно, желательно чтобы эти отношения действительно были здоровыми).

Требования к помещению:

- В помещении не должно быть ничего лишнего - предметов, плакатов и т.д.;
- Помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности;
- Не должно быть острых и опасных углов, предметов и т.д.;
- Помещение всегда должно быть одним и тем же, иначе нарушается ощущение безопасности;
- Помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних;
- Стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом.;
- В помещении должно быть достаточно светло;
- Помещение должно быть достаточно звукоизолировано - иногда будет шумно;
- В помещении не должны проникать посторонние звуки;
- Дверь должна быть закрыта на время занятий;
- Оптимально, если есть возможность сидеть и рисовать на полу;
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам;
- Помещение должно быть проветриваемо.

Основные принципы и задачи работы.

Четкая формулировка и понимание задач, стоящих перед исполнителем любой деятельности, вне всяких сомнений делает работу более организованной, четкой и успешной. Нам представляется чрезвычайно важным понимание ведущими цели своей работы. Тогда будет понятнее какой должна быть такая работа. Итак, какова же цель профилактической работы? По определению, профилактика - это система мер, направленных на предупреждение возникновения явления. Цель профилактики употребления психоактивных веществ - отказ детей и подростков от употребления химических веществ изменяющих состояние сознания. Могут ли какие-либо мероприятия привести к намеченной цели? Можем ли мы гарантировать, что проведение определенных мероприятий приведет к тому что дети не станут употреблять вещества никогда? Конечно нет. Мы можем только с той или иной степенью вероятности предположить, что наша работа сделает это употребление менее вероятным. Поэтому для того чтобы работа стала более продуктивной нам представляется целесообразным формулировка более конкретных задач. Таких задач, про которые можно сказать - да, мы это сделали или мы это не сделали.

Какие задачи стоят перед действенной профилактической работой в школах и других учебных заведениях?

- дать детям объективную информацию о действии химических веществ на организм.
- сориентировать детей на их способность сделать свой собственный выбор. Они должны чувствовать, что они действительно могут сделать правильный для себя выбор, что им это доверяют.
- дать детям возможность овладения определенными поведенческими навыками, облегчающими следование здоровому образу жизни.

Эти задачи единственно реальные для практикующего специалиста. Постановка более глобальных целей и задач может привести к кризису как работы так и личности ведущего.

Соответственно этим задачам грамотная профилактическая работа должна необходимо включать в себя три компонента.

1. Образовательный компонент

Специфический - знание о действии химических веществ, изменяющих состояние сознания, на организм, механизмы развития зависимости от ПАВ во всех аспектах, принятие концепции болезни и понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

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

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

Цель: формирование развитой концепции самосознания у подростка

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

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

3. Социальный компонент - помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения, решение проблемы занятости и т.д. Цель: Формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни.

Примерная структура занятий

Этапы	Время	Задачи	Средства	Роль ведущего
Приветствие		Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность	Определенные ритуалы	Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу
Начало работы	5 - 10 мин	Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства
Разминка	5 - 10 мин	1.Объединение, сплочение группы 2.Развитие межличностных связей 3. Включение в совместную деятельность	Более или менее подвижные игры с четко определенными правилами	1. Обозначение правил и границ 2. Обеспечение безопасности участников.
Работа по теме	30 мин	Задачи соответствуют теме занятия	Самые разнообразные формы активности (игры, рисование, психодрама и т.д.)	1. Дать определенную информацию в доступной форме. 2. Предоставить возможность выразить свои чувства 3. Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации
Разминка	10 - 15 мин			
Работа по теме	25 мин			
Завершение занятия	10мин	1.Возможность выплеснуть накопившееся напряжение 2. Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии	Подвижные и/или релаксационные игры	Обеспечение безопасности участников
Прощание		Обозначить конец занятия	Определенные ритуалы	Эмоциональная поддержка детей

Занятие №1. Представления программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.

Цель: Установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

№		Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Представление ведущего. Информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы.	Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения		Неплохо ведущему сказать о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе
2	15	Разминка	«Поиск общего», «Представление участников по парам» «Снежный ком»,	Знакомство и сплочение группы		Ведущие тоже принимают участие
3	25	Работа по теме	Выработка правил (мозговой штурм) (см. приложение №16)	Демонстрация демократического и безопасного стиля общения	ватман, маркеры	возможен вариант - ведущий сам предлагает правила
4	10	Разминка	«Дни рождения», любая не очень сложная подвижная игра	Первые попытки совместного активного отдыха, разрядка		Подростки могут стесняться играть
5	20	Работа по теме	Общий рисунок	Общая деятельность Выявление лидеров в группе Материал для анализ атмосферы в группе	ватман, фломастеры музыка	Дать всем участникам рисовать
6	10	Завершение	Завершающий обмен впечатлениями от занятия	Демонстрация и овладение навыками открытого стиля общения, навыки разговора о чувствах		ведущий может начать и показать как говорить о чувствах

Занятие №2. Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности.

Цель: Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	15	Начало работы	Обмен чувствами 10 определений «Кто Я?», обсуждение Повторение правил	Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия	Бумага и ручки	
2	10	Разминка	«Я никогда не...»	Разрядка, сплочение		Здесь и далее в графе «разминка» может быть любая подвижная игра
3	25	Работа по теме	Мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность»	Осознавание себя как ценной личности	Ватман, маркеры	Важно учитывать правила мозгового штурма - любое мнение ценно
4	10	Разминка	Рисунок «Что мне в себе нравится», возможно показать рисунок всем и прокомментировать	Формирование позитивной «Я-концепции»	Бумага, фломастеры	Важно поддержать участников в поиске позитивных сторон личности
5	20	Работа по теме	Игра в границы «Скажи стоп» Проблема перехода границ (обсуждение в тройках)	Внимательное отношение к границам, ощущение своих физических границ		Ведущий может не участвовать в тройках
6	10	Завершение	«Путаница» Завершающий обмен впечатлениями	Ощущение сплоченной группы Навык разговора о чувствах		

Занятие №3. Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.

Цель: Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами Придумывание прозвищ Повторение правил	Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата		Помогает подчеркнуть уникальность каждого
2	5	Разминка	Мячик - ассоциации	Навык спонтанного реагирования	мяч	
3	35	Работа по теме	Мячик - чувства Закрашивание человечков-чувств, обсуждение. Мозговой штурм «Какие бывают чувства», обсуждение «плохих» и «хороших» чувств.	Осознавание чувств, знакомство с диапазоном чувств, Ощущение чувств телом - знакомство с собственным телом	мяч, пустые человечки, ватман и маркеры	Может провоцировать глубокие личностные процессы
4	10	Разминка	«Перемигивания»	разрядка, сплочение группы, «размораживание»		
5	25	Работа по теме	Эмоциональная гимнастика с элементами медитации Построение живых цепочек - (увидел-почувствовал-подумал-сделал-почувствовал...)	Осознавание сложности процесса возникновения чувства и реагирования на него, навык внимательного отношения к внутреннему состоянию		Очень важно не уходить в слова, а все время говорить о реальных состояниях
6	10	Завершение	«Дождик» Завершающий обмен впечатлениями.	Сплочение группы, разговор о чувствах		

Занятие №4. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами, «Имена- качества», заполнение листа «Как я сегодня себя чувствую»	Вхождение в атмосферу группы	Лист «Как я сегодня себя чувствую» (см. приложение)	
2	10	Разминка	«Зоопарк»	Расслабление, разрядка, позитивные эмоции		
3	30	Работа по теме	Работа с листком «Мои особенности и преимущества», обсуждение в небольших группах. Обсуждение проблемы развития и роста.	Формирование навыка позитивного отношения к себе и другому	Бумага, фломастеры	Если группа достаточно разогрета можно попробовать использовать технику «Горячий стул»
4	10	Разминка	«Эхо», «Зеркало»	Формирование ощущения значимости собственных слов и жестов		
5	20	Работа по теме	Рисунок «карта моей личности»	Знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности	Бумага (бланки), фломастеры	По желанию можно обсудить свои карты в группе
6	10	Завершение	Медитация «Я - это Я» Обмен впечатлениями	Навык внимательного отношения к себе	Медитативная музыка	

Занятие №5. Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.

Цель: Обеспечение детей объективной информацией о действии ПАВ, формирование собственного отношения к этой проблеме

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами	Вхождение в атмосферу группы		
2	10	Разминка	Игра «Да - Нет» «Клубок»	Переход к обсуждению серьезных проблем Возможность увидеть, что у других есть похожие сложности.	Клубок шерсти	Ведущему имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером
3	35	Работа по теме	Мозговой штурм «Зачем люди употребляют ПАВ» Лекция	Ознакомление с объективной информацией о действии ПАВ	ватман, маркеры, плакаты	Содержание лекции см. в приложении к программе
4	10	Разминка	«Салки -обнималки»	Сплочение, отдых		
5	20	Работа по теме	Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ»	Осознание собственной роли и ответственности в отношениях с ПАВ	Списки мифов для раздачи, бумага, ручки	
6	10	Завершение	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 6. Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения.

Цель: Осознание собственной потребности и способности к общению. Решение некоторых проблем в общении

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Разговор о чувствах , об итогах прошедшей недели. Небольшое информационное вступление на тему «Что такое общение»	Переход группы в рабочее состояние		
2	15	Разминка	«Невербальное знакомство»	Осознавание и активизация невербального компонента в общении		Вызывает сильные переживания Могут возникать сложности
3	25	Работа по теме	«Кораблекрушение» и анализ упражнения с точки зрения способов общения	Осознавание возможностей разных способов общения	Инструкция, списки для раздачи, бумага, ручки	Может затянуться. нужно четко следить за временем
4	10	Разминка	«Слепые паровозики»	разрядка		
5	20	Работа по теме	Обсуждение и проигрывание стилей общения (по В.Сатир) в ролевых играх	Осознавание возможных проблемных способов общения		Ролевые модели общения по В.Сатир см в приложении
6	10	Завершение	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		К этому занятию участники уже могут адекватно выражать свои чувства Если пока не получается откровенно о разговора - на это стоит обратить внимание

Занятие №7. Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности

Цель: Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению.

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувств Имена-чувства	Вхождение в атмосферу группы		
2	15	Разминка	«Вход-выход из круга»	Отработка навыков эффективного общения		Можно снимать на видео для последующего анализа в группе
3	25	Работа по теме	Обсуждение проблемы вынесения оценочных мнений	Навык откровенного разговора о проблеме		На данном этапе работы можно включать элементы групповой терапии
4	10	Разминка	«Белые медведи»	Отдых, интенсивное общение		
5	20	Работа по теме	Ролевая игра с обсуждением форм общения персонажей Активное слушание, упражнение	Осознавание и анализ собственных привычных форм общения	Можно снять на видео затем обсудить	Необходимо обращать внимание на отношение форм общения к своему опыту
6	10	Завершение	Игра «Надписи на спине» Обмен впечатлениями	Опыт получения позитивной обратной связи	Бумага, скотч, фломастеры	Игра может не пойти при недостаточном уровне открытости

Занятие № 8. Человек как сексуальное существо. Проблемы межполового общения.

Цель: Разрешение конфликтного отношения между полами, донесение информации об объективных сложностях, возможных при сексуальных отношениях.

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	«Бум-чика-бум», «Салки по трое»	Раскрепощение, разрядка		
3	30	Работа по теме	Мозговой штурм «идеальный мужчина и идеальная женщина» Обсуждение сложностей (внешних) в отношениях между мужчинами и женщинами	Осознавание собственных установок и ожиданий	ватман, маркеры	Ведущему заранее следует разобраться со своим отношением к данному вопросу
4	10	Разминка	«Собака»	Разрядка, сплочение		
5	15	Работа по теме	По парам (смешанным) обмен ролями и обсуждение требований к партнеру.	Осознавание и проговаривание собственных установок и ожиданий,		Желательна разбивка на пары с наименее знакомым партнером
6	20	Завершение	«Вопросы на листочках», медитация	Возможность откровенного разговора, осознание	маленькие листочки, фломастеры, музыка	

Занятие № 9. Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной. Химическая зависимость в семье. Какой я вижу свою будущую семью.

Цель: формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к межполовому общению

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	«Черные шнурки»	Разрядка		
3	30	Работа по теме	Обсуждение проблемы «зачем нужна семья» По тройкам - рассказ о своей семье, о правилах в семье Лекционный материал о дисфункциональной семье.	Осознавание установок относительно семьи. Возможность поделиться друг с другом своим жизненным опытом	Лекционный материал см. приложение	Ведущий по очереди подсоединяется к каждой тройке
4	10	Разминка	«Кочки»	Сплочение, выработка групповых стратегий принятия решения	Слова из пословиц на листах	
5	20	Работа по теме	Ролевая игра -семья Мозговой штурм «хорошая семья -права и обязанности»	Осознавание внутренних привычных форм взаимодействия в семье, анализ своего поведения, планирование изменений	ватман, маркеры	После игры важно обозначить выход из ролей - стряхнуть с себя роль (это касается каждой ролевой игры)
6	10	Завершение	«Рисунок на спине», обмен чувствами	Опыт духовного позитивного общения		

Занятие № 10. Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы

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

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели, любая активность с именами и настроениями			
2	15	Разминка	Слепец и поводырь	Опыт ответственности и доверия	платки	
3	20	Работа по теме	Игра в границы - «Стоп», «Нет»	Осознавание собственных границ		Желательно сравнить с ощущениями от такого же упражнения на занятии №2
4	10	Разминка	«Птицы, блохи, пауки»	Разрядка		
5	25	Работа по теме	Ролевая игра - давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуации давления.	Осознавание своего положения по отношению к групповому давлению		Ситуации должны быть приближены к теме употребления психоактивных веществ
6	10	Завершение	Медитация, обмен чувствами	Навык получения медитативного опыта	Музыка	

**Занятие № 11. Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности.
Умение говорить “Нет”**

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

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	«Третий лишний»	Разрядка, снятие напряжения		
3	35	Работа по теме	Игра «Волк и семеро козлят» Обсуждение помогающих и мешающих мотивов и способов поведения.	Осознавание способов и отработка навыков давления, прояснения ситуации, умения говорить «нет»	маленькие листочки	Важно постоянно держать фокус внимания подростков на процессе
4	15	Разминка	«1,2,3,4,5», «Доверяющее падение»	разрядка, опыт доверия группе		
5	20	Работа по теме	Конверт «Я забочусь о себе»	Осознавание важности и возможности заботы о себе самом	Конверты, фломастеры, маленькие листочки	
6	5	Завершение	Обмен чувствами			

Занятие № 12. Развитие заболевания зависимости от психоактивных веществ и выздоровление. Выбор и ответственность. Альтернативные употреблению психоактивных веществ способы получения удовольствия. решения проблем и время проведения. (С привлечением результатов мозгового штурма занятия №5)

Цель: Более глубокое понимание проблем зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в эту проблему уже сейчас, варианты выхода.

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели	Вхождение в атмосферу группы, навыки анализа изменений в себе		
2	15	Разминка	«Вася-Вася», «Немой зоопарк»	Разрядка		
3	25	Работа по теме	Игра «Велосипед» Коллективное составление определение болезни - зависимости от ПАВ.	Подкрепления знаний, полученных ранее, попытка прочувствовать их образно	ватман, маркеры	
4	10	Разминка	«Дракон»	Разрядка		
5	20	Работа по теме	Ролевая игра - семья, где кто-то страдает зависимостью от ПАВ. Поиск способов моего личного участия в решении проблемы.	более глубокое понимание понятия зависимости и созависимости		Предварительно можно напомнить лекционный материал по семье
6	10	Завершение	Общий рисунок на тему - альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем. Обмен чувствами	Сплочение, осознание возможности позитивного выхода при наличии мотивации	ватман, фломастеры	

Занятия № 13. Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов

Цель: Ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами	Вхождение в атмосферу группы		
2	20	Разминка	«Преодолей препятствие».	Эмоциональное включение. Ощущение собственной способности к преодолению		Может повлечь нарушение правил
3	20	Работа по теме	Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями» Обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы и о том, как они вели себя в этих ситуациях.	Осознавание ответственности за то или иное поведение в сложной ситуации, обмен опытом		Можно написать примеры преодоления стрессовых ситуаций.
4	10	Разминка	«Бурундуки», «Слепые паровозики»	Разрядка		
5	20	Работа по теме	Ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций)	Выделение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание)		Желательна запись ролевых игр на видео для обсуждения и получения обратной связи.
6	10	Завершение	Разработка рабочего листа "Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем".	Осознание собственного уровня эффективности преодоления проблем	Бумага	На дом - заполнить рабочий лист, определяя имеющиеся навыки, и навыки, которые должны развиваться.

**Занятия № 14. Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение.
Развитие когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации.**

Цель: Ознакомление с процессом первичной, вторичной оценки проблемной ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков	Вхождение в атмосферу группы, навык анализа изменений в себе		
2	5	Разминка	«Пицца - хат»	Разрядка		
3	30	Работа по теме	Лекционный материал (см. приложение №7) Упражнение «Оценка ситуации» , можно делать небольшими группами и сразу обсуждать что сложно, что просто	осознавания своей способности оценивать ситуации, степени собственной ответственности	ватман, фломастеры	Можно заранее подготовить на плакатах этапы
4	10	Разминка	«Колпак»	Разрядка, раскрепощение		
5	25	Работа по теме	Работа с моделью "Остановись и подумай" (см. приложение №8). Желательно делать маленькими группками (3 -4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться результатами	Отработка навыков оценки ситуации	Описание модели	Можно подготовить плакат заранее
6	10	Завершение	Обмен чувствами, итоги занятия, обсуждение нового опыта			

**Занятия № 15. Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение.
Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций.**

Цель: Ознакомление участников программы с процессом разрешения проблем по его этапам и этапами проблем-преодолевающего поведения.

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами, обсуждение итогов недели, того что получается применить из навыков. получаемых на занятии.	Навыки анализа изменений в себе		
2	10	Разминка	«Паровозики»,	Разрядка		
3	30	Работа по теме	Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями» Ролевая игра (участники демонстрируют конструктивные и деструктивные стратегии преодоления проблем) Обсуждение.	Осознавание собственных личностных ресурсов, личных установок и привычек по поводу решения проблем		Обсуждение конструктивных и деструктивных стратегии разрешения проблем
4	5	Разминка	«Гриша-ша»			
5	25	Работа по теме	Лекционная часть (см. приложение №9) Предложите участникам обозначить какую-либо из проблем и разрешить её по шагам, используя всю полученную информацию.	Овладение навыками решения проблем	бумага, доска или ватман, маркеры	
6	10	Завершение	Обмен чувствами, анализ полученного опыта	Навыки анализа		

Занятие № 16. Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.

Цель: Формирование навыков изменения себя

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами	Вхождение в атмосферу группы		
2	15	Разминка	«Разгоняем паровоз»	Разрядка		
3	25	Работа по теме	«Создай скульптуру» Игра заключается в том, что её участники создают живую скульптуру исходя из осознания возможности изменить себя. Обсуждение.	Осознание возможности изменений внутри себя		
4	10	Разминка	Любая подвижная игра	Разрядка		Участники могут сами выбирать игры из тех, которые больше понравились
5	20	Работа по теме	Знакомство со схемой "Шаги постановки цели" (см. приложение №10) Обсуждение возможных краткосрочных и долгосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках.	Овладение навыком для использования при разработке краткосрочных и долгосрочных целей.	Схема	Можно заранее подготовить плакат
6	10	Завершение	Обмен чувствами, анализ полученных навыков			

Занятие № 17. Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.
Цель: Навыки формирования активной жизненной позиции.

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели	Вхождение в атмосферу группы		Необходимо отметить, что данное занятие предпоследнее
2	15	Разминка	Рисунок «Улучшение - ухудшение», обсуждение	Применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ, осознание опыта «делать хуже» и «делать лучше»	Бумага, фломастеры	Можно делать в группах по 5-7 человек
3	20	Работа по теме	Деловая игра - выработка декларации прав и обязанностей личности.	Осознание себя как полноправной личности	Ватман, маркеры	
4	10	Разминка	Любая подвижная игра	разрядка		
5	25	Работа по теме	«Ценности», обсуждение	Осознание и чувствование своей ценностной иерархии	Маленькие бумажки, фломастеры, музыка	Очень эмоциональное упражнение, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями
6	10	Завершение	Обмен впечатлениями, анализ полученных навыков			

Занятие № 18. Завершение работы.

Цель: Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу.

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами	Вхождение в атмосферу группы		Важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознавать процесс завершения
3	15	Работа по теме	Общий рисунок	Получение позитивных эмоций от совместной деятельности	ватман, фломастеры	Можно сравнить с первым общим рисунком
4	20	Разминка	Можно поиграть во все, что понравилось во время занятий	Разрядка, подкрепление позитивного отношения к работе в группе		
5	20	Работа по теме	«Ладочка»	Опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.	бумага. фломастеры	
6	25	Завершение	Завершающий обмен впечатлениями «Ритм»	Подведение итогов		

Игры, используемые при работе с подростками в группах.

№	Название	Краткое описание	Цель игры	Кол-во детей	Примечания
1	«Снежный ком»	По кругу каждый называет свое имя и имена всех уже назвавших перед ним	Знакомство и сплочение группы	до 20	
2	«Путаница»	Каждый берет за руки двух разных людей стоящих , желательно, не рядом. Задача - не разнимая рук распутаться в новый круг.	Сплочение и бережное отношение друг к другу, снятие возбуждения.	5-10	Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого. Можно использовать для завершения занятия.
3	«Белые медведи»	2-3 человека берутся за руки цепочкой «белые медведи» .Задача - замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный пингвин» становится «медведем».	Разрядка	5 -25	Безопасное помещение
4	«Черные шнурки»	Все сидят на стульях в кругу, ведущий в центре круга предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача всем найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто место не нашел, становится ведущим	Разрядка, возможность для проявления фантазии, возможность увидеть общее	6 - 25	по мере овладения игрой взрослые ведущие могут подавать пример называния более интересных признаков, как то определенный отношений, осознания чувств и т.д.
5	«Вася-Вася»	Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка называют свое имя, во время второго имя другого человека, на которого смотрит, не сбиваясь с ритма.	Знакомство, внимание, наблюдательность и координация	5 - 10	Желательно во время называния чужого имени смотреть на адресата. Довольно сложно, участники с медленным типом мышления могут выпадать из процесса.

6	Имена качества -	Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т.д. начинающееся на ту же букву что и имя (например: Лариса - любовь, Сергей - скромность) которое он мог бы привнести в эту группу сегодня	Знакомство, создание доброжелательной атмосферы, работа по осознанию себя как личности	любое	Подходит для начала 3-4 занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно
7	Вопросы на бумажках	Каждый пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант - на который сам бы хотел ответить). Бумажки с вопросами складываются в шляпу. перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.	Знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны	любое	Возможный уход от серьезной работы - написание вопросов типа «Какого цвета у меня волосы?». Ведущий может заранее сказать, каково было бы ему получить такой «вопрос-отмазку».
8	Мозговой штурм	Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения по определенным правилам (см. приложение). Важно очень четкое соблюдение принципов демократии.	Возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем	Любое	Техническое обеспечение - ватман. маркеры разных цветов.
9	«Я никогда не..»	Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не..». (Например - «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по честному.	Знакомство в игровой форме, разрядка	5-15	Нужно оговорить, что не считаются вещи, связанные с половыми различиями. Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т.е. это может благотворно влиять на самооценку человека.

10	Знакомство по парам	Участники разбиваются по парам, желательно по принципу наименьшей «знакомости». В течение 10 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается.	Знакомство, опыт общения, опыт восприятия информации о другом и о себе со стороны. Внимание к личности другого Способствует созданию безопасной атмосферы.	Четное 8-16	Упражнение может вызвать сильные переживания, во время обсуждения надо это учитывать.
11	«Поиск общего»	Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д.	Знакомство, внимание к личности другого и осознание проявлений своей личности	8 - 30	Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на четверках, восьмерках и т.д.
12	Хлопки	Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направление движения хлопков.	Разрядка, концентрация внимания.	5-20	
13	«Времена года»	Участники молча разбиваются на группы по временам года, соответственно дате рождения. Затем каждая группа пантомимически изображает свое время года, задача остальных - угадать какое.	Разрядка, знакомство, сплочение группы	10 -25	
14	«Дни рождения»	Участники молча строятся в линейку по дням рождения	Разрядка, знакомство, сплочение	5 - 30	
15	«Построится по...»	Участники строятся в шеренгу по любому признаку (рост, вес, цвет волос, величина ладони, веселость, активность и т.д.)	Разрядка, сплочение. Осознание относительности любой системы оценки.	любое	Важен комментарий ведущего по поводу разных систем оценки. Это может помочь осознать подростку первый он или последний зависит не от него, а от оцениваемого критерия.

16	«Разгоняем паровоз»	По кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем - обратный процесс	Сплочение, ощущение общности группы	любое	
17	«Колпак»	«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак.» Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляют обозначение слова жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов.	Разрядка, смех, ощущение цельности группы	любое, чем больше тем лучше	Хорошо проводить в во время заключительных занятий
18	«Дракон»	Все участники встают в цепочку. Первый - «голова дракона», последний - «хвост». Голова должна поймать хвост.	Разрядка, сплочение	5 - 15	Безопасное помещение
19	«Зоопарк»	По предложению ведущего все изображают каких-либо животных (движения и звуки)	Разрядка. проявление фантазии, выход энергии	5 - 25	Подросткам сложно, возможно только при достаточном уровне «продвинутой» группового процесса
20	«Эхо»	Один человек что-то говорит всем остальным, которые стоят напротив и повторяют как эхо.	Взаимодействие «личность - группа», обратная связь	5 - 25	При желании можно добавлять жесты
21	«Перемагнивания»	Половина групп сидит на стульях лицом в круг, половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади переманить кого-то на свой стул так. Чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего.	Разрядка, сплочение, проявление личных взаимоотношений	11-25 не четное кол-во	

22	«Шишки, желуди, орехи»	Группа разбивается на тройки и встают в колонки по трое, лицом в круг. Первые в колонке - «шишки», за ним «желуди». За ними «орехи». Ведущий стоя в центре называет один и предметов и все названные должны себе найти место впереди любой другой тройки и ведущий в том числе. Все участники получают новые названия соответственно положению в тройках. Тот кому не хватило места становится ведущим.	Разрядка, концентрация внимания.	13 -25	
23	«Птицы, блохи, пауки»	Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает кем она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.	Разрядка. концентрация внимания	10 - 30	Просторное, безопасное помещение
24	«Салки-обнималки»	Водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним.	Разрядка, взаимовыручка, «спасающий физический контакт»	6 - 30	Просторное, безопасное помещение
25	«Зеркало»	В парах один человек повторяет движения другого. Вариант - вся группа повторяет движения одного.	Межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости. Обратная связь.	любое	

26	«Бурундуки»	Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.	Разрядка, смех, противодействие с группой	10 - 30	
27	«Салки по трое»	Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен осалить одного из тройки, а двое других должны его защитить. Ведущему нельзя протягивать руку через центр.	Взаимовыручка, разрядка, опыт защищать и быть защищенным.	Кратно 4	
28	«Кузнечик»	Участники садятся в круг на колени. У всех в руках по однотипному предмету. Все поют песню «В траве сидел кузнечик» и на каждый такт передают свой предмет соседу справа. Во время припева предмет не передается. А в такт мелодии передвигается с место на место перед участником.	Разрядка, смех	6 - 15	Желательно избегать соревновательных компонентов во время игр на занятиях. Но при желании можно его добавить, В этом случае тот, кто путается, выбывает из группы.
29	«Поджигатель»	Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека в плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают - издают громкий вопль.	Разрядка, сплочение группы	6 - 12	У некоторых участников игры тесный физический контакт внутри «клубка» может вызывать напряжение

30	«Телетайп»	Участники встают в круг держась за руки. Один из участников посылает телеграмму называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот кого заметили становится ведущим.	Групповое сплочение, снятие возбуждения	6 - 20	Можно использовать для завершения занятия
31	«Рисунок с поводырем»	Группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза. «Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и используя только вербальные инструкции помогает ему дорисовать элементы рисунка	Снятие возбуждения межличностный контакт, опыт беспомощности и ответственности, доверия партнеру.	Любое четное	Рисунки надо подготовить заранее. Во время игры обращать внимание на то, что происходит со «слепым».
32	«Койот и кролик»	Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один «кролик», другой - «койот». Задача «койота» - поймать «кролика». «Кролик» может прыгать из рук в руки, а «койот» только передаваться из рук в руки сидящих рядом. Если два мяча оказались в одних руках - «койот» поймал «кролика»	Разрядка, снятие возбуждения, тренировка реакции, сплочение группы	6 - 15	Довольно сложно, дети с медленным типом мышления могут не справляться и выпадать из процесса.
33	«Два паровозика»	Участники разбиваются на команды, по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, все остальные слепые. Паровозики двигаются не задевая друг друга. Ведущий дотрагиваясь до последнего «вагона» и он переходит на место паровоза.	Сплочение, опыт ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам.	5 - 30 всего	Просторное, безопасное помещение, ведущий следит за безопасностью

34	«Фруктовая корзина»	Участники сидят в кругу, ведущий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Ведущий говорит какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача ведущего успеть занять место. Тот кто остался без места становится ведущим.	Разрядка	6 - 15	
35	«Стул сгорел»	Стулья (на один меньше чем участников) ставятся в круг сиденьями наружу. Все бегают по кругу не касаясь стульев и по команде ведущего садятся. Тот, кому не хватило стульев выбывает, один стул убирается.	Разрядка	6 - 30	Неизбежен соревновательный характер игры. При большом количестве участников можно убирать сразу несколько стульев.
36	«Поросята и котята»	Участники делятся на «поросят», «котят» и «утят» как на «первый второй-третий». Все закрывают глаза и издавая соответствующие звуки должны найти своих собратьев.	Разрядка	6 - 30	Ведущий заранее говорит, что он играть не будет так как должен следить за безопасностью. Безопасное помещение. Для подростков возможно при хорошем уровне «разогретости» группы.
37	«Бабочка-ледышка»	По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.	Развитие воображения, внимание к тактильным ощущениям	6 - 10	Возможен всплеск агрессивности во время передачи «бабочки»
38	«Ассоциации»	Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый у кого в руках мяч называет слово. Тот кому мяч перекинули называет слово - ассоциацию к сказанному предыдущим участником.	Ассоциативное мышление, знакомство	6 - 20	Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, части тела, проблемы, приятные вещи. Игра может быть неплохим переходом от одной темы к другой.

39	«Третий лишний»	Участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Вокруг круга бегают ведущий и беглец. Беглец может стать впереди любой пары, тогда тот кто стоит сзади становится беглецом. Если ведущий салит беглеца, они меняются ролями.	Разрядка	14 - 30	
40	«Скульптор»	Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название ведущему. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела.	Внимание к телесным проявлениям и овладение телом, развитие фантазии	6 - 12	Тем кто ждет своей очереди скучно
41	«Выход - вход в круг»	Задача одного из участников любым способом выйти или войти из круга, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы - от физических до убеждения.	Противостояние группе, умение убедить, умение сказать «нет»	6 - 12	Может стимулировать групповой процесс
42	«Семеро козлят и волк»	Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть - «коза», треть «козленок». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает 1-2 «козлят», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.	Умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и внимание к невербальным проявлениями	12 - 25	Подростки обычно действуют по принципу «нравится - не нравится», а не делают выводы из формы и содержания убеждения

43	«Слепец и поводырь»	«Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают.	Опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.	Работа в паре	Участники могут по разному доверять разным членам группы. Можно узнать заранее кто с кем хочет идти, но может выявиться человек, которому никто не доверяет, это опасно. В то же время кому-то было бы полезно узнать что ему доверяют.
44	«Мои особенности и преимущества»	Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.	Формирование позитивной самооценки, внимание к собственной личности и к особенностям другого.	7-15	Рисунки желательно оставить участникам и предложить им обращаться к нему в дальнейшем, что-то дополнять.
45	«Собака»	Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывая жестом какую-то черту. Следующий участник повторяя высказывание и жест предыдущего прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее.	Разрядка, снижение возбуждения, сплочение	6 -20	Подростки могут смущаться изображать что-то при всех. Желателен высокий уровень «разогретости» группы.
46	«Слепой паровозик»	Участники сцепляются в маленькие паровозики по двое или по трое. Тот кто спереди закрывает глаза и слушается движений последнего. Тот кто в середине - нейтрален. Игра происходит молча. Интересно когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков.	Разрядка, сплочение. Опыт ответственности и доверия или недоверия партнеру. Внимание к телесным ощущениям.	Чем больше тем лучше	Активно включен телесный компонент, что может вызывать у подростков самые разные эмоции. На материале этой игры можно говорить о телесных проявления доверия и недоверия.

47	«Ритм»	Участники по очереди задают ритм хлопками так чтобы он вписывался в уже звучащий.	Сплочение и ощущение общности группы снятие возбуждения, разрядка	любое	Затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства.
48	Горячий стул	Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения.	Навык восприятия мнения окружающих о себе. Провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса.	10 -20	При работе с подростками возможно при достаточно высоком уровне безопасности на группе и способности участников говорить о своих переживаниях и не оценивать друг друга.
49	Карта моей души	Рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать где что нарисовано.	Формирование «Я-концепции», возможность побыть с самим собой, формирование более глубокого отношения друг к другу.	10-20	Если всем захочется делиться рисунками процесс может затянуться и стать скучным для участников. Риски участникам хорошо взять себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом дома, например)
50	«Выражение чувств»	Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь произвольно находят партнеров. Выражающих аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют насколько однородные группы образовались.	Понимание важности языка тела, налаживание связи между чувством и его телесным выражением	не меньше 10	Может быть скучно для подростков если группа недостаточно разогрета

51	«Человечки»	Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (см. приложение №3). Под медитативную музыку группе предлагается вспомнить когда испытывалось то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время и затем изобразить на контуре человека это чувство (желательно используя разные цвета)	Внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его проявлением в теле.	Любое	Такие упражнения помогают ощутить свои чувства как свою собственность. Нужны контуры человечков и цветные фломастеры в достаточном количестве.
52	«Ужасно-прекрасный рисунок»	Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.	Стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии	Не больше 12, большую группу можно разбить на подгруппы	
53	«Кораблекрушение»	Участникам раздается список предметов (см. приложение) и диктуется инструкция (см. приложение). Сначала каждый выполняет задание самостоятельно, затем объединяются в пара или группы по 3 - 4 человека, приходят к общему мнению, затем делают то же самое всей группой. Обсуждение.	Упражнение на формирование навыка противостояния групповому давлению и отстаивания собственного мнения. ознакомление с ролевой структурой группы - выявление лидеров, пассивной части, негативных лидеров, группировок.	5-20	Упражнение занимает много времени (40минут минимум), возможно проявление агрессии и резкое разделение на непримиримые друг с другом подгруппы.

54	«Ценности»	<p>Участникам раздаются по шесть маленьких листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить бумажку и осознать как им теперь без этого живется. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Обсуждение.</p>	<p>Возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей</p>	Любое	<p>Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос ведущего, произносимый текст должен быть простым и гладким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущему обязательно предварительно надо попробовать проделать это упражнение, оценить его глубину и сложность.</p>
55	«Да-нет»	<p>Ведущий произносит утверждение (например - «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны - вниз. Характер утверждений становится более серьезным (прим. - «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы.</p>	<p>Помогает увидеть общность и уникальность каждого.</p>	Любое	<p>Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами.</p>

56	«Ладонка»	Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони) что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. хозяину лист возвращается в перевернутом виде.	Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмо		
57	«Границы», «Скажи СТОП»	Участники по очереди подходят друг к другу, можно разными способами. Тот, к кому подходят должен сказать «Стоп», когда , на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.	Осознание собственных физических и психологических границ.	четное, любое	
58	«Немой зоопарк»	Каждый участник придумывает животное и обозначает его каким-либо жестом. Затем по произвольной цепочке передают друг другу приветы - показывая свое животное и животное того, кому привет передается.	Разрядка. память и внимание, спонтанное мышление	любое	
59	Семейная скульптура	Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи. в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение с привлечением зрителей.	Осознание и чувствование в теле ролевой позиции, возможность соотнести ее с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.	5-7	После скульптуры необходимо участникам стряхнуть с себя роли

60	"Преодолей препятствие"	Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: "Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Эти препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий препятствия должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из "препятствий" было преодолено. Варианты препятствий могут быть совершенно различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и "препятствием" и "преодолевающим".	Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять "что хочет препятствие", как и каким образом его следует преодолевать.	7-10	Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.
61	«Клубок»	Каждый из участников держа в руках клубок говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать	Осознание общности проблем и возможности взаимоподдержки	любое	Ведущему следует задать тон серьезного разговора. Упражнения эмоциональное, могут возникнуть глубокие переживания
62	Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ»	Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений (директора, завучи и т.д.). Перед ними задача -предотвращение употребления в их учебном заведении ПАВ. Как это сделать решается с помощью техники мозгового штурма.	Осознание степени своего участия в решении проблемы	любое	Правила проведения мозгового штурма - см. приложение

63	Кочки	На листочках пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам (в произвольном порядке). Участники встают в линейку на листы бумаги (А4). Задача - не становясь на пол построится в правильном порядке.	Сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии решения проблемы.	7-10	
64	«1,2,3,4,5»	Участники произносят счет «1,2,3,4,5» делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «ХИ», затем назад и 5 раз «ХА». Убыстряя темп делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, и 1.	Разрядка, позитивные эмоции	Любое	
65	«Остановись - подумай»	Записать ситуации принятия решений. Проиграть их в процессе ролевой игры, где участники делают реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели (см. приложение №8), произнося рассуждения вслух.	Осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения	Любое	Во время обсуждения назвать примеры повседневных и важных решений Например, касающиеся употребления никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми. Обсудите как ведёт себя человек принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении. Попросите участников определить эту разницу.

66	«Доверяющее падение»	<p>Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы - его не уронить. Группа при этом стоит в два ряда лицом к друг другу и держит руки согнутыми в локтях под углом в 90° градусов открытыми ладонями вверх. Руки лозящих чередуются, ноги подпружинены, опорная нога отставлена назад. Один из тренеров следит за готовностью группы поймать падающего, руководя ее построением. Другой стоит лицом к падающему, следя за тем, чтобы руки падающего были скрещены, сцеплены в замок, вывернуты и притянуты к груди. Помимо этого падающий должен распределить свой вес и вытянуться, упав «свечкой». прямо назад Перед падением он задает вопрос группе: «Падать можно?». Группа должна дружно ответить: «Можно!», потом он задает второй вопрос, но уже тренеру, руководящему группой: «Падать?». и если тренер отвечает: «Падай!», то он выполняет упражнение. Пока четких ответов не получено – падать нельзя</p>	Опыт преодоления недоверия и страха. опыт доверительного отношения и поддержки.	7-15	Важно обеспечить «поймку» падающего. Ни в коем случае не начинать упражнение при неготовности группы или падающего участника. После того, как группа поймает упавшего желательно поддержать его на руках и немного покачать. Опускать участника на пол надо начиная с ног. При высоком уровне агрессии в группе проводить упражнение не следует.
67	«Надписи на спине»	Участникам прикрепляется к спине листок и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то. что им нравится в этом человеке	Опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе	Чем больше тем лучше	Задачу можно усложнить - например писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе

68	«Оценка ситуации»	Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий (см. приложение № 11) каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д.	Осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации. Отработка навыков оценки ситуации.	Любое	Можно найти тех, кто хочет развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помогать другим. Предложите им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения.
69	«Табу»	Ведущий ставит в центре небольшую коробку, в которой что-то лежит. «Там лежит то, чего нельзя.» Каждому предлагается проявить себя в отношении предмета. Участники могут вставать, оставаться на месте, выражать отношение мимикой или жестами, подходить к коробке, брать в руки, заглядывать - каждый как считает нужным. Если кто-то ничего не предпримет - это тоже будет его способом реагирования на ситуацию.	Это упражнение позволяет участникам понять, как они относятся к запретам и ограничениям. руководят подростками в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.	Любое	При выполнении этого упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость.
70	Невербальное знакомство	Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом <ul style="list-style-type: none"> • руками с закрытыми глазами • глазами • спинами и т.д. 	Опыт преодоления барьеров в общении, осознание собственных сложностей.	Чем больше тем лучше	Возможно при достаточной разогретости группы

Часть 2.

Работа со специалистами (10 дней , 60 часов)

План работы на день (6 часов)

1. Лекционное занятие -1 час 30 мин
2. Перерыв - 15 мин
3. Лекционное занятие -1 час 30 мин
4. Обед - 45 мин
5. Практическое занятие - 1 час
6. Перерыв - 15 мин
7. Практическое занятие - 1 час
8. Перерыв - 15 мин
9. Обсуждение практических занятий - 1 час

План лекционных занятий:

(по 2 занятия в день, 10 дней.)

1. Вводная лекция.
2. Я и Другой. Развитие личности.
3. Чувства. Разум. Поведение.
4. Самосознание как высшая форма развития сознания.
5. Роль общения в развитии личности.
6. Специфика подросткового возраста.
7. Человек как социальное существо.
8. Сексуальность.
9. Семья как единый организм.
10. Химическая зависимость в семье.
11. Созависимость как основа развития любой формы зависимого поведения.
12. Насилие как фактор развития зависимой личности.
13. Стресс и проблемно-разрешающее поведение.
14. Процесс выздоровления от химической зависимости.
15. Обзор пройденного материала. Ответы на вопросы.

План практических занятий

:

Соответствует темам и содержанию практических занятий с подростками. Специалисты погружаются в роль подростков и «на себе» проходят все упражнения.

Перед каждым практическим занятием проходит медитативное упражнение по осознанию «внутреннего подростка» в целях активизации подростковых стилей реагирования и чувствования.

День 1.

Лекция 1. Вводная лекция

Цель: общий взгляд на программу

- Цель программы
- Задачи программы
- Структура программы и отдельных занятий
- Методы и способы работы
- Перспективы дальнейшего развития программы

Лекция 2. Я и Другой. Развитие личности.

Цель: дать базовые психологические понятия и знания о психологии развития личности.

- Что у нас общего
- Что нас разделяет и почему.
- Индивид. Индивидуальность. Личность.
- Социально-психологические предпосылки развития личности
- Этапы развития личности

Практическое занятие 1

Практическое занятие 2

День 2

Лекция 3-4. Чувства. Разум. Поведение.

- Понятия “чувства”, “эмоциональное состояние”, “настроение”.
- Идентификация чувств. Понятие рефлексии.
- Способы выражения чувств.
- Чувство и поведение. Самоанализ.

Практическое занятие 3

Практическое занятие 4

День 3

Лекция 5. Специфика подросткового возраста

Цель занятия: расширить знания о био-психо-социо-духовных особенностях развития подростка .

Помощь учителям в преодолении сопротивления отделению подростка от взрослого, становлению его как самостоятельной личности.

Приобретение навыков позитивной коммуникации и способов решения конфликтных ситуаций в общении с подростками.

Лекция 6. Роль общения в развитии личности

- Структура общения.
- Психологические защиты.
- Стили общения. Открытые и защитные формы общения.

Практическое занятие 5

Практическое занятие 6

День4

Лекция 7. Самосознание как высшая форма развития сознания

- Самооценка и отношение к себе.
- Различные формы искажения самооценки и аномальное развитие личности

Лекция 8. Человек как социальное существо

- Эмпатия. Умение оказывать поддержку.
- Конфликт. Способы разрешения конфликтов
- Социальные роли.
- Социальная компетентность.

Практическое занятие 7

Практическое занятие 8

День5

Лекция 9. Сексуальность.

- Стадии развития сексуальность
- Социально-психологические и культурные факторы в развитии сексуальности
- Формы выражения сексуальности.
- Проблемы межполового общения.

Лекция 10. Семья как единый организм.

- Семья как система.
- Понятие здоровой семьи и дисфункциональной семьи.

Любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана с другими частями и оказывает на них влияние. Система организована в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии.

Цель семьи - воспитание подрастающего поколения и **развитие** всех ее членов.

Здоровая семья - это открытая система, где

- есть пространство для развития каждого Я и есть общее Мы.
- есть ясные каждому члену семьи правила и традиции, однако эти правила гибки и могут быть изменены, если этого требуют новые условия
- изменения приветствуются и считаются желанными и естественными
- общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту
- самооценка высокая

Практическое занятие 9

Практическое занятие 10

День6

Лекция 11. Химическая зависимость в семье.

Цель занятия: сформировать понятия “дисфункциональная семья”, “созависимость”, деструктивные роли в семье.

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

- самооценка у членов семьи низкая
- общение не прямое, спутанное, неопределенное, неадекватное, препятствующее росту
- ролевые взаимоотношения
- правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила; запреты на их обсуждения

Лекция 12 Девиантное поведение подростка

Цель занятия: раскрытие понятий “нормы” и “патологии” в отношении психологии подростка, развитие умений и навыков позитивного общения с “трудными” подростками, развитие умений выстраивать ясные межличностные границы в общении с подростками, аффилиции, активного слушания и диалога.

1. “Трудный” подросток - подчас всего лишь неудобный для взрослых.
2. Определение девиантного поведения. Девиантное поведение - это система поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы, будь то нормы психического здоровья, права, культуры или морали.
3. Формы девиантного поведения.
4. Причины девиантного поведения.
5. Алкоголизация (злоупотребление алкоголем) и наркотизм (употребление наркотиков). Подростковая наркомания.
6. Суицидальное поведение.
7. Психические расстройства.

Как ни различны формы девиантного поведения, они взаимосвязаны, Пьянство, употребление наркотиков, агрессивность и противоправное поведение образует единый блок, так что вовлечение подростка в один вид девиантных действий повышает вероятность его вовлечения также и в другой.

- Понятие “девиантное поведение”
- Формы девиантного поведения
- Причины девиантного поведения
- Алкоголизация и наркотизм. Подростковая наркомания.
- Суицидальное поведение
- Сексуальные расстройства у детей и подростков.
- Факторы риска в развитии химической зависимости у подростка

Практическое занятие 11

Практическое занятие 12

День 7.

Лекция 13. Насилие как фактор развития зависимой личности.

- Насилие как крайняя форма деструктивного общения.
- Типы и формы насилия
- Насилие в семье.
- Посттравматический стресс - синдром перенесенного насилия.

Лекция 14. Созависимость, как основа развития любой формы зависимого поведения.

Цель: дать понятие о созависимости как патологической формы развития личности. Создать основу для дальнейшего самоанализа собственного поведения.

Созависимость - любое поведение или отклонение. Которое помогает уменьшить или минимизировать последствия употребления алкоголя или наркотиков для химически зависимого или болезненно вовлеченного человека. Это закрепленная патологическая реакция на длительно проявляющийся стресс.

Практическое занятие 13

Практическое занятие 14

День 8

Лекция 15-16. Стресс и проблемно-разрешающее поведение.

- Навыки оценки проблемной ситуации и принятия решения
- Навыки противостоять давлению человека, группы. “Умение сказать “нет””.
- Способы решения проблем
- Понятие личностного кризиса. Конструктивное и деструктивное его переживание.

Практическое занятие 15

Практическое занятие 16

День 9

Лекция 17-18. Процесс выздоровления от химической зависимости.

- Выбор и ответственность.
- Альтернативные способы получения удовольствия, решения проблем, времяпровождения.
- Понятие морали и нравственности. Духовные аспекты развития личности.
- Химическая зависимость как заболевание.

Практическое занятие 17

Практическое занятие 18

День 10.

Обзор прочитанного материала. Ответы на вопросы.

Рекомендации родителям.

Материал для обсуждения.

Практическое занятие 19 и 20 - обсуждение и анализ сложностей и специфики работы с подростками.

Подведение итогов работы семинара

Часть 3.
Работа с родителями.

**ПРОГРАММА МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
С РОДИТЕЛЯМИ**

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

1. Дать родителям знания и навыки, способствующие эффективному, социальноподдерживающему и развивающему поведению в семье и в процессе взаимодействия с детьми.
2. Сформировать группу лидеров-родителей.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Дать знания родителям о психологических особенностях ребенка, подростка, эффектах психоактивных веществ, особенностях семейных взаимоотношений, семейных стрессах и поведении, направленном на их преодоление (семейное проблем-преодолевающее поведение).
2. Помочь осознать собственные личностные, семейные и социально-средовые ресурсы, способствующие преодолению внутрисемейных проблем и проблем взаимоотношения с детьми в семье.
3. Определить направление и стратегии развития личностных, семейных и социально-средовых ресурсов (Я-концепции, семейного Я, социального Я, самооэффективности, интернального контроля, эмпатии, аффилиации, психологической и социальной поддержки).
4. Определить направления и стратегии развития личностных ресурсов у детей. (Как взаимодействовать с ребенком так, чтобы его личностные и семейные ресурсы развивались, а не подавлялись? Как сделать семью социально-поддерживающей, а не социально-подавляющей системой?)
5. Обучить навыкам социально-поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с детьми.
6. Выявлять родителей, нуждающихся в профессиональной медико-психологической, психотерапевтической, наркологической и психиатрической помощи.
7. Оказывать профессиональную медико-психологическую и психотерапевтическую помощь, нуждающимся родителям.
8. Выявлять лидеров-родителей, готовых осуществлять консультативную и социальную поддержку другим семьям. Обучить их основам оказания социально-психологической поддержки и консультативной помощи другим родителям.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

- 1.Родительский семинар (проводится 15 часов;1-2 раза в месяц в течении года).
- 2.Определение родителей-лидеров. Подготовка лидеров-родителей по специальной 16-ти часовой программе семинара-тренинга.
- 3.Определение родителей группы риска. Оказание индивидуальной и групповой медико-психологической и психотерапевтической помощи нуждающимся в этом родителям.

СХЕМА СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА ДЛЯ ЛИДЕРОВ-РОДИТЕЛЕЙ

ЗАНЯТИЕ 1. 2 часа.

Правила работы в группе тренинга. Семья, как развивающая социально-поддерживающая система. Признаки развивающих социально-поддерживающих и социально-подавляющих семейных систем. Определение возможностей, направлений и стратегий изменения семьи.

ЗАНЯТИЕ 2. 2 часа.

Ресурсы личности. Ресурс Я (Я-концепция, семейное Я, родительское Я, самооффективность). Осознание ресурса. Осознание необходимости и выработка стратегий изменения. Я-концепция родителя и ребенка. Точки их соприкосновения и стратегии взаимного развития.

ЗАНЯТИЕ 3. 2 часа.

Ресурсы личности. Субъективный контроль над собственным поведением, ситуацией, поведением других членов семьи и ребенка. Осознание ресурса. Осознание необходимости и выработка стратегий изменения. Субъективный контроль родителя и ребенка. Точки их соприкосновения и стратегии взаимного развития.

ЗАНЯТИЕ 4. 2 часа.

Ресурсы личности. Общение в семье. Эмпатия. Аффiliation. Социальная компетентность. Осознание необходимости и стратегии изменения. Эмпатия и аффiliation родителя и ребенка. Точки соприкосновения и стратегии развития.

ЗАНЯТИЕ 5. 2 часа.

Ресурсы семьи и среды. Социальная поддержка и ее виды. (Психологическая, информационная, материальная и т.д.) Эффекты поддержки. Что она дает ребенку. Осознание ресурса. Осознание необходимости и выработка стратегий изменения. Социальная поддержка со стороны родителей и ребенка. Точки соприкосновения и пути взаимного развития.

ЗАНЯТИЕ 6. 2 часа.

Преодоление проблем, их разрешение. Осознание собственных поведенческих стратегий, необходимости и путей их развития или изменения. Проблем-разрешающее поведение родителей и ребенка. Точки соприкосновения и пути взаимного развития.

ЗАНЯТИЕ 7. 2 часа.

Избегание проблем. Осознание собственных поведенческих стратегий, необходимости и путей их изменения. Избегающее поведение родителей и ребенка. Точки соприкосновения и пути взаимного развития.

ЗАНЯТИЕ 8. 2 часа.

Социально-поддерживающее поведение. Как сделать семью открытой и социально-поддерживающей системой? Разработка путей оказания консультативной и социально-поддерживающей помощи другим семьям.

РАЗВИТИЕ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХО-АКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Программы 1 уровня - превенция употребления психоактивных веществ (воздействие на родителей).

Программы 2 уровня - семейная психотерапия системы «родители - девиантные и аддиктивные дети и подростки» (воздействие на родителей).

Программы 3 уровня - семейная психотерапия системы «родители-под-ростки», употребляющие психоактивные вещества, но с несформированной мотивацией лечения (воздействие на родителей).

Программы 4 уровня - семейная психотерапия системы «родители-под-ростки», находящиеся на лечении по поводу злоупотребления психоактивными веществами.

Программы 5 уровня - реабилитация системы «родители - подростки», употреблявшие психоактивные вещества (на стадии реабилитации).

Приложения:

№ 1 Правила группы

№ 2 Эмоциональная гимнастика

№ 3 Контур человека к упражнению «Человечки»

№ 4 Лекция «Проблемы употребления психоактивных веществ»

№ 5 Игра «Кораблекрушение», инструкция, список предметов для раздачи

№ 6 Ролевые модели по Вирджинии Сатир

№ 7 Лекция «Когнитивная оценка проблемной ситуации»

№ 8 Модель принятия решения "ОСТАНОВИСЬ И ПОДУМАЙ".

№ 9 Процесс решения проблемы. Лекционная часть

№ 10 Шаги постановки цели

№ 11 Лекция «Особенности подросткового возраста» для специалистов

№ 12 Лекция «Дисфункциональная семья» для специалистов

№ 13 Лекция «Созависимость» для специалистов

№ 14 Рекомендации родителям

№ 15 Материал для обсуждения со специалистами

№ 16 Мозговой штурм. Правила проведения

Приложение № 1

Правила группы

Выбор правил работы группы на тренинге - процесс крайне значимый и от него во много зависит дальнейшая работа на группе.

Ведущему важно решить насколько авторитарно он будет предлагать свои правила и насколько он способен принять правила предлагаемые группой.

Возможные правила работы группы:

- **Конфиденциальность** (Ведущему важно сказать учащимся о том насколько он способен не сообщать никому информацию, которую получит на тренинге. Для подростков важно отделить информацию о себе от информации о других)
- **Говорить по одному** (Стоит при этом обсудить как будет соблюдаться очередность и как обозначить свое желание высказаться)
- **Право сказать «пас»** (В случае слишком большого изначального сопротивления группы это правило не стоит вводить именно как правило. Но ведущему все равно стоит иметь его в виду)
- **Каждый имеет право высказать свое собственное мнение**
- **Не критиковать, не оскорблять и не оценивать другого** (для подростков важно обговорить заранее что является оскорблением, каков критерий нарушения данного правила)
- **Начинать и заканчивать во время.**

Возможно принятие любых других правил на усмотрение группы.

Также крайне важно обсудить критерии нарушения правил и санкции предпринимаемые в случае нарушения по отношению к нарушителю. Желательно, чтобы ребята сами выработали эти санкции важно только чтобы они не были обидными и унижительными (например отжиматься в центре круга может быть унижительным, а делать то же самое где-нибудь в сторонке - нет). Нужно иметь в виду, что на ведущих группы эти санкции распространяются в той же степени.

Приложение № 2

Эмоциональная гимнастика

Участникам предлагается:

походить как - младенец, глубокий старик, лев, балерина

посидеть как - пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»

попрыгать как - кузнечик, рейвер , кенгуру

нахмуриться как - осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец,

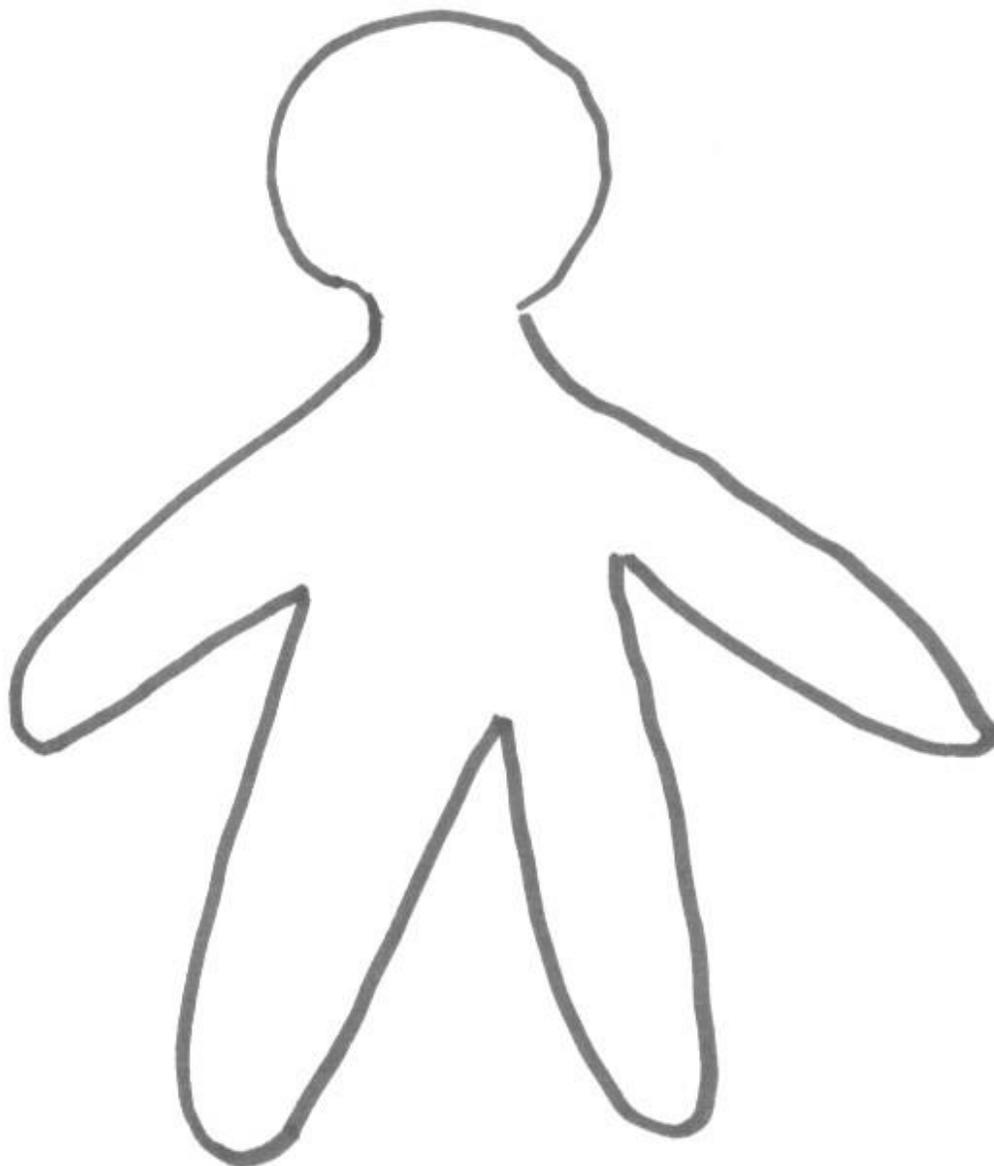
улыбнуться как - кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок, как будто ты увидел чудо

испугаться как - ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок на которого лает собака

позлиться как - ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили

Приложение № 3

Контур человека к упражнению «Человечки»



Приложение № 4

Лекция «Проблемы употребления психоактивных веществ»

1. Что такое химическая зависимость.

- Что дает людям употребление наркотических веществ?
- Каковы последствия употребления ?
- Какие вещества вызывают развитие зависимости?
- Почему химическая зависимость это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?

2. Биологический аспект химической зависимости.

- Биохимия мозга и изменение химического баланса мозга, биологические предпосылки возникновения зависимости
- Химический механизм возникновения зависимости
- Химический механизм развития зависимости

2. Психологический аспект химической зависимости

- Психологические предпосылки начала употребления химических веществ изменяющих состояние сознания (низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закрепленность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и и.д.)
- Психологическая зависимость, механизмы ее развития
- Психологические проявления химической зависимости (усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция и т.д.)

3. Социальный аспект химической зависимости

- Социальные предпосылки употребления химических веществ изменяющих состояние сознания (высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудности в общении. культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т.д.)
- Проявление химической зависимости на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в среде, где принято употребление, химическая зависимость как семейное заболевание и т.д.)

5. Духовный аспект химической зависимости.

- Что такое духовность (потребность каждого человека - чувствовать себя духовным, чувствовать, что его жизнь это часть чего-то большего, что он приобщен к чему-то и т.д.)
- Химические вещества - возможность заполнения духовного вакуума

4. Возможность выздоровления

- Признание наличия проблемы
- Обращение за помощью
- Выздоровления должно касаться всех четырех аспектов заболевания.

5. Ответственность подростка за собственное употребление химических веществ.

- Кому выгодно употребление подростками наркотиков и алкоголя.
- Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению.
- Способы противостояния давлению сверстников и распространителей

Приложение №5

Игра «Кораблекрушение», инструкция, список предметов для раздачи *

Эксперты считают, что главным для потерпевших крушение посреди океана является то, что может привлечь к ним внимание, и то, что может поддержать их существование, пока не появится помощь. Навигационные приборы и спасательные шлюпки особого значения не имеют. Даже если небольшой спасательный плот и может доплыть до ближайшего берега сам по себе, необходимые запасы продовольствия на нем не уместятся. Поэтому первостепенную важность приобретают зеркальце для бритья и канистра с горючей смесью. И то и другое можно использовать для сигнализации. Менее важны запасы воды и пищи, например ящик с армейским рационом питания.

Ниже ранжирование оставшихся на яхте предметов приводится вместе с его обоснованием. Краткие пояснения, разумеется, не исчерпывают всех способов применения каждого предмета, а отмечают только главные из них.

1. Зеркальце для бритья.
Чрезвычайно важное средство привлечения внимания воздушной службы спасения.
2. Двухгаллоновый баллон дизельного топлива.
Важное средство сигнализации: пятно горючей смеси будет держаться на поверхности воды, где его можно поджечь с помощью спичек и долларовых банкнот.
3. Пятигаллоновый бочонок воды. Необходим для восполнения потери жидкости в организме в результате потоотделения и т.п.
4. Одна коробка с армейским рационом питания.
Основной запас питания.
5. Двадцать квадратных футов светонепроницаемого пластика.
Можно использовать для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.
6. Две коробки шоколада.
Резервный запас питания.
7. Набор рыболовных принадлежностей.
Поставлен ниже шоколада, потому что «синица в руках лучше журавля в небе». Рыбу еще поймать надо
8. Пятнадцать футов нейлоновой веревки.
Веревкой можно привязать нужные вещи ,чтобы они не свалились за борт.
9. Подушка сиденья (одобрено как плав средство службой спасения на водах).
Если кто то окажется за бортом , ее можно использовать как плавательное средство.
10. Репеллент для отпугивания акул.
Можно использовать в качестве репеллента что бы отпугивать акул.
11. Одна кварта пуэрто-риканского рома.
80% достаточна ,чтобы использовать ром как антисептик в случае травмы. Во всех остальных отношениях он бесполезен. Прием рома внутрь вызовет ненужную жажду.
12. Транзисторный приемник.
Бесполезен, потому что не укомплектован передатчиком и находится вне зоны приема коротко волновых радиостанций.
13. Карты Тихого океана.
Бесполезны в отсутствие другого навигационного оборудования. И вообще не важно. Где находитесь вы. Важно где находятся спасатели.
14. Противомоскитная сетка.
Посреди Тихого океана москитов не бывает.
15. Секстант.

Без навигационных таблиц и хронометра бесполезен.

Основное соображение, на основании которого средства сигнализации помещены выше средств поддержания жизни (пища, вода), состоит в том, что без средств сигнализации практически нет шансов быть замеченными и спасенными. Более того, практика показывает, что в большинстве случаев спасение происходит в пределах первых полутора суток после катастрофы, а в течение этого времени можно продержаться без воды и пищи.

*К. Рудестам «Групповая психотерапия» - СПб.: Питер Ком, 1998 г.

Приложение №6

Рольевые модели по Вирджинии Сатир*

Заискивающий (миротворец)

Миротворец разговаривает в заискивающей манере, пытаясь угодить, извиняясь и никогда ни о чем не споря. Он извиняется не за поступок, а за свое существование. Это – человек-согласие, говорящий так, будто он ничего не может сделать сам, ему постоянно требуется чье-то одобрение. Даже пять минут играя эту роль, вы почувствуете тошноту. Миротворец считает, что он не представляет никакой ценности. Он счастлив просто оттого, что ему разрешили поесть. Он расточает всем любезности и на самом деле отвечает за все, что идет не так, как надо. Он знает, что смог бы остановить дождь, если б хорошенько пораскинул мозгами, но именно их у него нет. Естественно, он соглашается с любой критикой в свой адрес. Он благодарен даже за то, что кто-то разговаривает с ним, независимо от того, что и как он говорит. Он и не подумает попросить что-нибудь для себя.

Будет настолько сладким, жертвенным и подобострастным, насколько это возможно.

Обвинитель

Постоянно ищет, кто в том или ином случае виноват. Он – диктатор, хозяин, который ведет себя надменно словно без конца упрекает: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Он говорит резко и жестко, обрывает всех и вся, не давая возможности высказаться по-иному. Обвиняя, он чувствует себя беспомощным, изображая храбреца, чувствует обиду.

Расчетливый («компьютер»)

Очень корректен, очень рассудителен и не выражает никаких чувств. Он кажется спокойным, холодным и собранным. Его можно сравнить с настоящим компьютером или словарем. Тело его сковано, он часто мерзнет и чувствует себя расчлененным на части. Голос монотонный, слова в основном носят абстрактный характер.

Отстраненный (безумный)

Что бы ни делал и чтобы он не говорил – это не относится к тому, что говорит или делает кто-нибудь другой. Он не реагирует ни на какие вопросы. Его внутренние ощущения сродни головокружению. Голос может быть певучим, но часто прерывается, человек расхаживает взад и вперед без причины, так как его внимание ни на чем не сфокусировано.

Уравновешенный (гибкий)

Его слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны, и есть лишь небольшие опасности для самоуважения. Эта модель не предполагает обвинения, она не требует прикрываться расчетами или пребывать в вечном движении. Он практикует поступки, а не человека. Это позиция целостности и свободы движений – единственно возможная позиция в нормальной жизни.

*По материалам книг В.Сатир «Как строить себя и свою семью» - М.:Педагогика-Пресс, 1992г. «Вы и Ваша семья» - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс – 2000 г.

Приложение №7

Лекция «Когнитивная оценка проблемной ситуации»

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА - это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции (положительные, отрицательные и поведение человека).

ВТОРИЧНАЯ ОЦЕНКА - это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации.

Ответ на вопрос "Что делать?"

- Произвести немедленный поведенческий ответ
- Подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

ПЕРЕОЦЕНКА - это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Приложение №8

Модель принятия решения "ОСТАНОВИСЬ И ПОДУМАЙ".

<i>Шаги</i>	<i>Вопросы/действия</i>
Остановись ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ	Чего касается эта проблема? В чём заключается проблема? В чём заключается положительная сторона того, что проблема возникла? В чём заключается отрицательная сторона того, что проблема возникла?
Подумай ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНОЙ ЦЕЛИ	Чего я хочу? Какие решения в этой ситуации желательны? Какие решения в этой ситуации возможны?
Подумай о последствиях ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОВОДОВ "ЗА" И "ПРОТИВ"	Что может произойти? Рассмотрите обе стороны последствий, позитивную и негативную. Каково моё решение?
Решай, что делать ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ	Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор
Делай и оцени исход ДЕЙСТВИЕ И ОЦЕНКА ЕГО РЕЗУЛЬТАТОВ	Насколько положительны и отрицательны результаты действия для меня и для других?

Приложение №9

Процесс решения проблемы. Лекционная часть

Преодоление проблемных и стрессовых происходит в рамках трёх основных стратегий:

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

Этапы разрешения проблем:

1. Ориентация в проблеме. Предполагает следующие этапы:

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

2. Определение, оценка и формулирование проблемы. Предполагает следующие этапы:

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение №10
Шаги постановки цели

1. Определить цель.
2. Оценить шаги для достижения цели.
3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.
4. Рассмотреть пути как справиться с этим.
5. Определить чёткие сроки достижения цели.
6. Попросите участников определить людей ,на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Пусть они подумают о направлениях для достижения долгосрочных целей.
7. Пусть участники сформируют пары, определяют краткосрочные цели и шаги для их достижения.
8. Обсудите результаты.

Приложение №11.

Лекция «Особенности подросткового возраста» для специалистов

Переход от детской зависимости к независимости зрелого возраста требуют от подростка перемен в жизненном сценарии. Многие молодые люди проходят через периоды дезорганизации, реорганизации и интеграции своей личности. Эти процессы проходят на фоне физиологических изменений, наиболее существенным из которых является половое созревание.

1. Психофизиологические изменения подросткового возраста.

Нейроэндокринные сдвиги, влияющие на эмоциональное состояние подростка.

Предпубертатный и пубертатный периоды подросткового возраста.

2. Психологические изменения личности подростка.

- Осознание и принятие физического изменения своего тела, формирование телесного образа Я.
- Развитие абстрактного мышления, “философская интоксикация”. Формирование Я-концепции. Роль “экспериментирования” с различными психоактивными веществами в процессе осознания границ своей личности.
- Изменение социального статуса в семье и в обществе : уже не ребенок, но еще и не взрослый. Напряжение в социальной позиции, влияющей на отношения со взрослыми людьми. Подростковая эмансипация. Позитивный и негативный опыт эмансипации (отделения). Агрессивное и зависимое поведение подростков как негативный опыт эмансипации .
- Отношения со сверстниками. Подростковые группы. Опыт близких отношений. Дружба. Любовь.
- Отношение с родителями и значимыми взрослыми. Отделение от родителей - это процесс, который часто бывает конфликтным для всех членов семьи. Если родители не готовы помочь подростку конструктивно решать эту задачу, то на естественные трудности этого периода для подростка накладываются психологические проблемы и самих родителей , что значительно усложняет всю картину внутренней жизни подростка в целом.

Психологические задачи, которые решает подросток:

1. осознать и принимать физические изменения в своем теле;
2. развивать способность рассуждать, принимать решения и учиться на своих ошибках;
3. учиться заботиться о себе и обеспечивать свою безопасность;
4. осознать свою личную ответственность за свою жизнь и отказываться от потребности винить других в своих ошибках;
5. развивать зрелые отношения с людьми своего и противоположного пола;
6. исследовать ценности, отличающиеся от ценностей семьи родителей и родной культуры;
7. развивать свою сексуальную зрелость;
8. обретать финансовую независимость;
9. отделяться от своих родителей и покидать дом.

10.

Рекомендации для взрослых по работе с подростками.

1. Имейте ясное представление о подростках. Старайтесь понять их мир. Принимайте их такими, какие они есть.
 2. Осознавайте свои границы как взрослого. Вы можете оказывать определенное влияние на поведение подростка, но оно никогда не абсолютно. По мере роста детей авторитарная власть и дисциплинирование должны уступить место чему-то новому: заботе и поддержке, любви и терпимости на определенной дистанции.
 3. Научитесь доверять молодежи и их способности выжить в мире. Зачастую они оказываются намного более приспособленными к жизни, чем это представляется взрослым. Слишком часто взрослые берут подростков в плен своих собственных страхов о мире. Они обращаются с ними как с хрупкими, несмышленными существами, способными навредить себе своими действиями. В своем желании защитить молодежь они воздвигают ограничения, которые приносят больше вреда, чем пользы.
 4. Объясняйте, что именно вы ждете от подростка, Ваши объяснения должны быть понятны ему, так же как и Ваши побудительные мотивы. Подросткам надо также знать, какие последствия их ждут, если они решат не соблюдать эти правила. Важно дать возможность самим подросткам высказаться, что они думают по поводу установленных правил и последствий их нарушений.
 5. Будьте честными в отношении своих чувств, потребностей и ограничений. Не бойтесь делиться с подростками своей неуверенностью в чем-либо. Они прекрасно чувствуют, когда другие избегают каких-то тем или не говорят правды. Им также необходимо видеть, что взрослые тоже имеют слабости и недостатки, которые они признают.
 6. Действуйте разумно относительно различных “экспериментирований” подростков. Ваше спокойствие и понимание может свести проблему к минимуму. Откровенно поговорите с молодыми людьми о том, что вы чувствуете в ситуации, когда они ведут себя рискованно. Избегайте высказывать свое осуждение, лучше помогите им осознать, как употребление алкоголя, наркотиков и другие ситуации риска могут сказаться на их жизни.
- Не наказывайте подростков, если они обратились к вам за помощью. Помогите подросткам найти способ изменить свою жизнь к лучшему.

Приложение №12

Лекция «дисфункциональная семья» для специалистов

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

- самооценка у членов семьи низкая
- общение не прямое, спутанное, неопределенное, неадекватное, препятствующее росту
- ролевые взаимоотношения
- правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила; запреты на их обсуждения

1. Ролевые игры в семье, где есть большой алкоголизм или наркоманией.

роль	чувство	способы защиты	преимущества для себя	преимущества для семьи	последствия
зависимый	стыд, вина, одиночество	употребление алкоголя, наркотиков	уход от боли	ничего	смерть, безумие
созависимый	отчаяние, обиды, страх, вина	гиперответственность, активность	значимость, важность, повышение самооценки	ответственность	болезни
герой	вина, одиночество, обида	ответственность, высокая работоспособность	признательность, положительное внимание окружающих	повышение самооценки	цинизм, разочарование, болезни
козел отпущения	страх, обида, злость, одиночество	правонарушения	отрицательное внимание окружающих	отвлечение от боли	зависимость от наркотиков, алкоголя, тюрьма, проституция
шут	страх, смеление, одиночество	гиперактивность, шутовство, неадекватность	внимание, вызванное шутовством	развлечение	пустота, одиночество, разочарование
потерянный ребенок	одиночество, обида, потеряность	“уход в себя”	отстраненность	облегчение	одиночество, зависимость от других

Развитие ребенка в дисфункциональной семье.

Важно, чтобы дети из семей алкоголиков, наркоманов получили следующие сообщения:

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

Приложение № 13

. Лекция «Созависимость» для специалистов

Созависимость - любое поведение или отклонение. Которое помогает уменьшить или минимизировать последствия употребления алкоголя или наркотиков для химически зависимого или болезненно вовлеченного человека. Это закрепленная патологическая реакция на длительно проявляющийся стресс.

Характеристики созависимого человека:

- преувеличенная значимость силы воли
- внешний контроль поведения, как правило, фокус его на химически зависимом человеке
- “замороженные чувства”, неосознавание своих чувств, неконтролируемое их проявление в поведении
- низкая самооценка
- закрытое, манипулятивное общение
- социальная и эмоциональная изоляция
- слишком свободные или чрезмерно жесткие границы

Упражнение-активатор “Ответственность”. Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается немного времени для того, чтобы все завершить.

- быть ответственным для меня означает ...
- некоторые люди более ответственные, чем другие, - это люди, которые...
- безответственные люди - это...
- свою ответственность по отношению к другим людям я проявляю через...
- вид ответственности, который, я чувствую, более тяжел для меня - это...
- ответственного человека я узнаю по
- чем сильнее моя ответственность, тем больше я ...
- я боялся бы нести ответственность за...
- быть ответственным по отношению к самому себе - это...
- я несу ответственность за...

Ведется обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: “ответственность за других” и “ответственного отношения к другим”. Приведенная ниже таблица поможет ведущему сориентироваться в этом вопросе:

Когда я чувствую ответственность за других	Когда я отношусь ответственно к другим
Я	Я
исправляю	демонстрирую эмпатию (сопереживание понимание чувств)
защищаю	
спасаю	подбадриваю
контролирую	делюсь
перенимаю их чувства	конфликтую
не слушаю	слушаю
Я чувствую	Я чувствую
усталость	уравновешенность
тревогу	свободу
страх	осознанность
неуравновешенность	самоценность
Я беспокоюсь о	Я беспокоюсь
решении	об отношениях человека к
деталях	о человеке
ответах	о чувствах
обстоятельствах	с человеком
том, чтобы не ошибиться	Я верю, что моего присутствия с человеком достаточно
исполнении	
Я манипулятор, т.е. использую других	Я помощник\проводник, т.е. сопровождаю другого
Я думаю, что человек живет в соответствии с моими ожиданиями	Я думаю, что человек сам отвечает за свои поступки
	Я могу доверять и принимать людей такими, какие они есть

Приложение № 14.

Рекомендации родителям

Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики?

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш сын неминуемо станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните и о том, что многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, масочный наркоз и т.д.) Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить Вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для Вашего сына или дочери это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если Вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться ко взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте употребления (Возможно, алкоголя). Было ли тогда важным почувствовать себя взрослым или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные же проблемы стоят сейчас перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него сейчас - это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. “Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь”, - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими опасными, как наркотик.

4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно и вы не в силах помочь ему - обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу обращаться к наркологу. Если у подростка еще не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него - способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта. Будет очень хорошо, если и сам подросток сможет пообщаться с психологом (при этом важно избегать принуждения). Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.

Если же вы чувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени - обращайтесь к наркологу. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, которые вызывают у вас доверие. И помните, чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Наркомания - тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.

Приложение № 15

Материал для обсуждения со специалистами

Факторы риска употребления подростками ПАВ:

Биологические факторы риска

- патология головного мозга
- фактор наследственной отягощенности (психическое заболевание у родителей, алкоголизм, наркомания)
- фактор нарушенного развития (наличие черепно-мозговых травм, хронических соматических заболеваний)

Социально-психологические (психогенные факторы)

- фактор нарушенной семейной системы (неполные семьи, вновь созданные семьи и т.п.)
- патогенный тип воспитания (все разрешается, слабый или вообще отсутствует контроль, эмоциональное отвержение - гипопротекция; диктат чрезмерно жесткий контроль - гиперпротекция)
- родители сами злоупотребляют или являются алкоголиками, наркоманами.
- слабые социальные связи семьи с отсутствием принадлежности к какой-либо группе, низкий уровень образования у родителей;
- отсутствие ясных норм и правил в семье, проявление антисоциального поведения, насилие в семье;
- злоупотребление в семье алкоголем, наркотиками;

Личностные факторы риска

- ощущение собственной незначимости, ненужности
- недостаточный самоконтроль и самодисциплина
- неспособность осознавать и адекватно выражать свои чувства
- тенденция к реализации эмоционального напряжения в непосредственное поведение
- неприятие и недопонимание социальных норм и ценностей
- низкая самооценка и неуверенность в себе
- отсутствие "смысла жизни"

Базовая концепция зависимости.

Компульсивность - потеря контроля над употреблением. Непреодолимое влечение принять алкоголь или наркотик. Неуспешная попытка снизить дозу или прекратить употреблять. Употребление в больших количествах или в течение более длительного периода времени, нежели намеривался человек.

Изменение толерантности (переносимости) по отношению к употребляемому наркотику или алкоголю. Потребность заметно увеличить количество потребляемого алкоголя или наркотика для достижения желаемого эффекта или заметно сниженный эффект от продолжающегося употребления того же количества алкоголя или наркотика. На поздних стадиях заболевания - снижение толерантности.

Абстинентный синдром. Характерные симптомы.

Анозогнозия (отрицание заболевания). - защитная Эго-структура, в основном не осознаваемая, которая позволяет индивиду не видеть связи между употреблением и последствиями.

Био-психо-социо-духовная модель зависимости.

Четыре основных измерения человеческой жизни и четыре вида “голода”, ассоциирующиеся с ними.

1. Биологическое измерение. Потребность в еде, сексе, безопасности. Поиск удовольствия - избегание боли.
2. Психологическое измерение. Голод по прикосновению, пониманию, любви, связи, принятию себя в мире и мира в себе. Когнитивный и эмоциональный аспекты самооценки.
3. Голод по отношениям с другими. Социальные роли.
4. Духовное измерение. Голод по смыслу и цели жизни. Бессознательное или осознанное стремление к чему-то большему, чем собственная жизнь.

Биологические аспекты химической зависимости.

I. Какие вещества вызывают зависимость?

- A. 1. Депрессанты (алкоголь, опиаты, седативные вещества)
2. Стимуляторы (эфедрин, кокаин, амфетамины)
3. Галлюциногены (ЛСД, конопля, грибы).

Б. Виды изменения сознания:

1. Иллюзии.
2. Галлюцинации.
3. Бред.

II. Что позволяет считать алкоголизм и наркоманию болезнью?

A. Генетика:

1. Близнецы.
2. Дети алкоголиков и наркоманов

Б. Толерантность.

1. Причины изменения толерантности.
2. Высокая толерантность как фактор наследственности.
3. Толерантность как предрасполагающий фактор в развитии заболевания (исследования доктора Шакета).

III. Пересечение биологического аспекта с психическим.

A. Нейротрансмиттеры - вещества, принимающие участие в генерации ощущений:

1. ГАМК (гамма-амино-масляная кислота) - релаксация.
2. Дофамин - удовольствие
3. Серотонин - баланс настроения.
4. НМДА - бодрствование.
5. Эндогенные опиаты (эндорфины, энкефалины) - обезболивание, комфорт.

Б. Система нейротрансмиттеров как точка приложения действия веществ, изменяющих сознание.

Психологические аспекты химической зависимости.

Психологические особенности употребляющих наркотики подростков.

- Выраженная зависимость от социальной среды, влияния референтной группы.
- Тенденция к реализации эмоционального напряжения в непосредственное поведение, минуя систему общепринятых установок и социальных ролей.

- Заниженная самооценка и прогноз оценки своей личности окружающими
- Более низкая оценка личностных качеств родителей, сверстников, учителей

Злоупотребляющие наркотиками подростки оценивают себя как недостаточно активные, осознающие сексуальную проблемы, семейные и в целом проблемы социального окружения. Как правило, фон настроения неустойчивый или депрессивный. Присутствуют чувства вины, страха, тревоги, связанные с негативной реакцией взрослых на употребление наркотиков. Семейные отношения нарушаются. И чувство одиночества нарастает по мере развития зависимости.

Приложение № 16

Мозговой штурм. Правила проведения

Предлагается проблема для обсуждения, после чего фиксируются любые идеи и мысли всех участников. Принципиально, что записываются они без оценки. Задача ведущего успевать фиксировать все возникающие идеи, не отдавая предпочтения какой-либо, даже самой гениальной, на его взгляд.

Мозговой штурм в структуре программы используется не в классическом варианте для выработки оптимального решения сложной проблемы.

Самое важное для нас в мозговом штурме, что вслух высказываются мысли, которые при обычной ситуации могут казаться, самому говорящему, безумными, а создаваемая ситуация безоценочности позволяет подросткам раскрыться с новой стороны, за счет безопасных условий упражнения и отсутствия критики. Также подростки учатся решать проблему коллективно.