



**ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ  
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

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

**Часть 4.**

**Комплексная программа первичной позитивной  
профилактики зависимого поведения для подростков  
15-17 лет**

**МОСКВА – 2019**

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

ББК 51.12

К 102

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

Авторы-составители: Брюн Е.А., Копоров С.Г., Бузик О.Ж., Кошкина Е.А., Аршинова В.В., Сокольчик Е.И., Деменко Е.Г., Катюрина Д.С.

Комплексная программа первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости среди детей и подростков. Часть 4. Комплексная программа первичной позитивной профилактики зависимого поведения для подростков 15-17 лет // Авторы-составители: Брюн Е.А., Копоров С.Г., Бузик О.Ж., Кошкина Е.А., Аршинова В.В., Сокольчик Е.И., Деменко Е.Г., Катюрина Д.С. Методические рекомендации. / ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ». М. – 2019. – 44 с.

Рецензенты:

Новиков Е.М., профессор кафедры наркологии ФГБОУ РМАНПО Минздрава России, д. м. н., профессор

Агибалова Т.В., руководитель отделения психотерапии, психологии и реабилитации ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ», д. м. н.

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

Данный документ является собственностью Департамента здравоохранения города Москвы и не подлежит тиражированию и распространению без соответствующего разрешения.

**Коллектив авторов:**

- Брюн Евгений Алексеевич, президент ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ», профессор, д-р мед. наук;
- Копоров Сергей Георгиевич, директор ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ», канд. мед. наук;
- Бузик Олег Жанович, заместитель директора ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» по научной работе, д-р мед. наук;
- Кошкина Евгения Анатольевна, руководитель отдела научных исследований и разработок ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ», профессор, д-р мед. наук;
- Аршинова Виктория Викторовна, ведущий научный сотрудник ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ», д-р психол. наук;
- Сокольчик Елена Игоревна, руководитель отдела организации и контроля качества медицинской помощи ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ», канд. мед. наук;
- Деменко Елена Геннадьевна, зав. Центром профилактики зависимого поведения (филиала) «ГБУЗ МНПЦ наркологии ДЗМ»;
- Катюрина Дарья Сергеевна, медицинский психолог Центра профилактики зависимого поведения (филиала) ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ».

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	8
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ .....	11
ЗАНЯТИЕ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ .....	13
ЗАНЯТИЕ 2 ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА, ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ И РОЛЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ .....	15
ЗАНЯТИЕ 3 ВИДЫ ЧУВСТВ. ВОЛЯ, ЧУВСТВА, ОСОЗНАННОСТЬ .....	18
ЗАНЯТИЕ 4 СПОСОБЫ ПРОИЗВОЛЬНОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ .....	21
ЗАНЯТИЕ 5 САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК СПОСОБ САМОЗАЩИТЫ И САМОСОХРАНЕНИЯ .....	22
ЗАНЯТИЕ 6 ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ И СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ .....	23
ЗАНЯТИЕ 7 СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ЗАДАЧ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА .....	24
ЗАНЯТИЕ 8 СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА .....	26
ЗАНЯТИЕ 9 ХАРАКТЕР И СУДЬБА .....	29
ЗАНЯТИЕ 10 ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ» .....	30
ЗАНЯТИЕ 11 ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ, ПРОЕКТИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО .....	33
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ .....	35
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	44

## ВВЕДЕНИЕ

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

### *Актуальность проблемы*

Наиболее серьезные социальные проблемы и проблемы здравоохранения, распространенные в настоящее время, связаны с особенностями поведения, образа жизни, сформировавшегося в подростковом возрасте. Подростки нередко демонстрируют неоправданную лояльность и нескритичность по отношению к алкоголю и другим психоактивным веществам, которые рассматриваются ими как атрибуты взрослости и средства получения удовольствия.

Подросткам свойственен ряд черт, которые делают их психологически уязвимыми к вовлечению в потребление психоактивных веществ: слабое развитие самоконтроля; самодисциплины; низкая стрессоустойчивость; неумение прогнозировать последствия своих действий; эмоциональная неустойчивость [15].

Причиной формирования аддиктивного поведения является не психоактивное вещество как таковое, а стремление к получению быстрого удовольствия, удовлетворению любопытства, получения статуса в референтной группе. То есть поиск легких и быстрых путей удовлетворения актуальной потребности с игнорированием последствий способа, которым эта потребность была удовлетворена.

Это связано с неумением подростка удовлетворять эти потребности социально приемлемым, адаптивным способом, который требует больших знаний и навыков, но дает продуктивный результат. Поэтому развитие у подростков общечеловеческих ценностей позволяет сформировать полноценную самодостаточную личность.

Учитывая сложность и многофакторность проблемы аддиктивного поведения, профилактические мероприятия должны проводиться квалифицированными специалистами, способными выступать моделью здорового и адаптивного стиля жизни.

### *Концептуальная основа*

В основе программы лежит представление о многофакторности этиологии зависимого поведения, среди которых формирование жизненных

навыков позволяет контролировать и направлять свою жизнь, развивает умение жить вместе с другими.

Выделен ряд принципов, на которых базируется профилактическая программа:

1. Рассмотрение первичной профилактики как профилактики начала экспериментирования с психоактивными веществами. Необходимость проведения профилактической работы со всеми детьми.
2. Учет множественности факторов риска, направленность на снижение внутренних факторов риска и развитие возможностей противостояния внешним негативным воздействиям.
3. Опережающая профилактика по отношению к возрасту активных проб.
4. Непрерывность профилактической работы (регулярная систематическая работа в течение нескольких лет).
5. Направленность на развитие социальной компетентности и личностных ресурсов, являющихся факторами защиты от вовлечения в деструктивные формы поведения.
6. Комплексность в осуществлении профилактического подхода: обучение навыкам, а не только предоставление информации
7. Учет возрастных особенностей (ориентация на ведущую деятельность).
8. Сочетание групповой и индивидуальной форм работы.
9. Учебно-воспитательные учреждения (школы и детские дошкольные учреждения) как база основной работы.
10. Вовлечение родителей в профилактическую работу.
11. Позитивная направленность (не «что убрать», а «что добавить», не «почему плохо употреблять», а «как хорошо жить без этого»).
12. Сотрудничество различных ведомств в осуществлении профилактической работы.

### ***Цели и структура программы***

Целью программы является создание условий для развития духовно-нравственных ценностей, оказание помощи подросткам в приобретении жизненных навыков, необходимых для формирования позитивной идентичности.

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

### ***Особенности проведения занятий по программе.***

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

Программа предполагает проведение занятий в тренинговой форме.

Для проведения тренинга группа рассаживается в круг. Подростки имеют возможность активно принимать участие в тренинге: высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов. Работа в группе является добровольной. Ведущий не принуждает подростка при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его активность.

Для каждого занятия дано описание необходимого оснащения.

Время выполнения каждой активности может меняться в зависимости от численности группы, темпа работы участников, степени их знакомства с той или иной проблемой.

При проведении занятия используются интерактивные формы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», ролевая игра, упражнения-активаторы, работа в малых группах – в парах и тройках и т.д. Чередование разных форм активности повышает работоспособность и поддержание интереса подростков к участию в занятии.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Подростковый возраст – это возраст поиска: смысла жизни, идеала, собственного места в мире. Временная перспектива в этот период обычно ограничена периодом поздней молодости, поэтому у подростка невольно возникает желание «поскорее все успеть» и «все попробовать».

Аддиктивное поведение формируется преимущественно в подростковом возрасте у лиц с выраженными тенденциями к самоутверждению, но не обладающих необходимыми для этого психологическими ресурсами. Неблагополучные взаимоотношения в семье и/или в учебном коллективе также являются весомыми факторами риска формирования различного рода аддикций. Проблемы, возникающие в одной области, могут влиять на другие. Например, затруднения в освоении школьной программы, конфликтные отношения в школе могут отражаться на нормальных обстоятельствах развития в семье, обостряя напряженность в отношениях в связи со стремлением подростка к самостоятельности. Таким образом, может быть спровоцировано поведение, связанное с риском, в частности, употребление наркотических средств.

С медицинской точки зрения курение, алкоголизм, наркомания – это заболевания, связанные с привыканием организма к воздействию отравляющих химических веществ, без которых человек не может чувствовать себя работоспособным, но в то же время эти вещества оказывают разрушающее действие практически на все органы и ткани. Лечение уже развившихся болезней – процесс трудный и длительный, и, к сожалению, до сих пор недостаточно продуктивный. Поэтому профилактика данных заболеваний, как и любых других, в настоящее время представляется более эффективным средством.

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

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

Исходя из обозначенных факторов, профилактические мероприятия можно проводить по трем направлениям:

- Своевременное выявление и лечение генетических, органических, эндогенных нарушений в организме. Эта задача, в основном,

медицинская, и ее выполнение зависит в большей степени от медицинских работников.

- Стабилизация положения в обществе; определенная политика государства. Эта задача органов власти и правоохранительных органов.
- Формирование внутренней установки человека, направленной на здоровый выбор в жизни, а также формирование поведенческих навыков, которые позволят человеку благополучно общаться с другими людьми. Выполнение этой задачи во многом зависит от тех людей, которые непосредственно взаимодействуют с растущим человеком, т.е. от родителей, воспитателей, учителей.

Данная программа – это работа по третьему из перечисленных направлений. Программа преследует двойную цель: во-первых, это формирования адекватного самовосприятия, самосознания, обучение эффективному взаимодействию с окружающими людьми, и, во-вторых, непосредственное предупреждение проб психоактивных веществ.

Эффективность профилактических мероприятий, направленных на снижение риска наркозаражения подрастающего поколения, во многом определяется системностью воздействия и степенью вовлеченности родителей и педагогического коллектива в данную работу.

При проведении занятий с подростками важно соблюдать ряд **принципов**:

1. *Принцип добровольности*: необходимо предварительно подробно разъяснить участникам цели данной программы, её практическую пользу, этапы проведения, степень ответственности участников за результат, важность эмоциональной включенности в процесс. В ходе программы необходимо периодически спрашивать мнение группы на тему того, что полезного получают участники от проделанной работы, какие полученные навыки уже удалось использовать в реальной жизни, с каким настроем ожидают продолжение программы. В случаях, когда группа в целом высказывает негативный настрой относительно проведения программы, рекомендуется приостановить программу и, по возможности, провести повторную мотивационную работу с участниками, подключить к ней классного руководителя. В случае сохранения устойчивого негативного отношения участников к программе, рекомендуется подробно разъяснить цели программы на родительском собрании и предложить родителям помочь специалистам в осуществлению мотивации подростков, в случае последующего сохранения устойчивого негативного отношения к программе, рекомендуется прекратить выполнение программы с данной группой.

2. *Принцип уважения к участникам*: в случае критических демонстративных высказываний негативного характера участниками в отношении занятий, либо в отношении проделанной работы, либо в отношении обсуждаемых вопросов, не допускается негативная оценка личности участника. Вместо этого рекомендуется предложить участнику

изложить аргументы в поддержку своего высказывания и поставить вопрос на обсуждение группы, напоминая группе о целях и практической пользе предлагаемой программы. В случае неправильного или некорректного исполнения отдельными участниками каких-то элементов программы, не допускается публично высказанная негативная оценка действий участника, либо критическое обсуждение его личности. Вместо этого рекомендуется подчеркнуть и выделить действия участников, успешно выполнивших поставленные задачи, после чего рассмотреть возможность повторного выполнения некорректно проделанной работы.

3. *Принцип поощрения участников:* необходимо регулярно оказывать моральную поддержку участникам, делая положительные замечания относительно интеллектуальной и творческой деятельности участников в ходе программы. После каждого выполненного упражнения необходимо сделать положительное резюмирующее замечание относительно прохождения группой очередного этапа программы.

4. *Принцип уважения к правилам группы:* перед началом реализации предложенной программы рекомендуется обсудить с группой правила поведения участников в группе (как отпроситься в туалет, как задавать вопросы, как решать конфликты, принцип обратной связи и т.д.) и меры по предупреждению и предотвращению нарушений оговоренных правил (предупреждение, информирование классного руководителя, временное отстранение от участия в программе, полное отстранение от участия в программе, информирование родителей и т.д.).

5. *Принцип конгруэнтности ведущего:* ведущий должен сам обладать теми навыками, которым обучает подростков. Ведущий должен соответствовать образу гармоничного, социально адаптированного, позитивного человека, ведущего здоровый образ жизни.

6. *Принцип включенности в процесс родителей и учителей:* необходимо предварительно разъяснить школьным учителям и родителям участников программы цели предложенной программы, её практическую пользу для жизни участников, важность позитивного настроения, эмоциональной включенности и мотивации участников, возможный негативный эффект от скептических и негативных высказываний учителей и родителей в отношении программы.

При проведении профилактической работы со старшими подростками необходимо делать акцент на диалоговых (интерактивных) методах работы с опорой на наглядность и образность стимулов, с использованием арттерапевтических техник, сказкотерапии, игротерапии, элементов телесно-ориентированной терапии.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ**

### ***Целевая аудитория***

Данная программа ориентирована на обучающихся старших классов общего и среднего профессионального образования в возрасте 15-17 лет.

### ***Структура программы***

Программа состоит из 11 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю в тренинговой форме, т.е. предполагают более свободное общение, чем в ходе обычных общеобразовательных занятий. Для тренинга подростки располагаются по кругу на стульях. Оптимальное количество участников тренинга – 8-15 человек. Продолжительность тренинга – 45-90 минут, каждое содержит информационный компонент и практические упражнения. Хронометраж некоторых занятий не соответствует установленному регламенту, т.к. выполнение тех или иных упражнений остается на выбор ведущего, дополнительные упражнения приведены в разделе дополнительные материалы для проведения занятий.

Особенностью проведения занятий является то, что участники знакомы друг с другом. Они находятся в одном образовательном пространстве, у них сложились определённые отношения, которые продолжаются и вне групповых встреч. Поэтому очень важно уделять достаточное внимание обеспечению защищенности и конфиденциальности в отношениях с психологом-ведущим и между самими участниками.

В начале каждого занятия важно почувствовать группу, диагностировать состояние детей, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т.п.

### ***Требования к ведущим***

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

### ***Помещение и необходимые материалы***

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

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

### **Темы занятий:**

1. Введение в программу
2. Эмоции и чувства, их проявления и роль в повседневной жизни
3. Виды чувств. Воля, чувства, осознанность
4. Способы произвольного регулирования эмоций и чувств
5. Саморегуляция как способ самозащиты и самосохранения
6. Произвольная регуляция эмоционального состояния и профилактика дистресса
7. Способы разрешения социальных задач подросткового кризиса
8. Способы разрешения психологических задач подросткового кризиса
9. Характер и судьба
10. Личные границы и умение говорить «Нет»
11. Целеполагание, проектирование будущего

В работе важно проговаривать цели каждого упражнения (до его проведения или в итоговом обсуждении, в зависимости от специфики упражнения) для того, чтобы занятия не воспринимались подростками как простое развлечение. Ведущему важно помнить, что нередко то, что усваивается в процессе психологического тренинга, не замечается учащимися, если это четко не отражено в его высказываниях. Поэтому в конце каждого занятия следует попросить учеников записать, что они о себе узнали, в виде высказываний:

«Я понял, что я ...»

«Я вновь понял, что я...»

«Я был удивлен, обнаружив, что я ....».

## ЗАНЯТИЕ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ

**Цель:** знакомство с участниками, принятие правил группы, создание вовлеченности участников в работу через обсуждение важных для них тем сложностей подросткового возраста.

### **Знакомство и выработка правила работы группы**

Работа в группе начинается с установки общих правил, цель которых – обеспечение безопасной и комфортной обстановки. Вот некоторые из *типичных правил*:

1. Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).
2. Правило поднятой руки: высказываться по очереди, когда один говорит, остальные молчат и слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
3. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает.
4. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.
5. Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участника становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

Далее ведущий предлагает участникам не выносить на обсуждение за пределы этой комнаты высказываний и информации о событиях в группе. За пределами группы можно использовать только новые знания и умения, но не личную информацию друг о друге.

### **Информация для рассуждения: Кризис подросткового возраста**

Подростковый возраст – это процесс быстрых возрастных изменений в физиологии, психологии и социальном статусе человека. Поэтому основной задачей подросткового кризиса является осуществление перехода личности из состояния ребенка в состояние взрослого.

Сценарий подросткового кризиса – это выбранная подростком либо навязанная ему извне стратегия поведения. Эффективная поведенческая стратегия приводит к разрешению возрастных задач и преодолению трудностей переходного периода. Неэффективная стратегия приводит к недоразвитию, либо деградации личности, к переходу подростковых возрастных задач в неразрешимые жизненные проблемы. Позитивный сценарий содержит эффективную поведенческую стратегию. Негативный сценарий – неэффективную поведенческую стратегию.

В подростковом возрасте решаются следующие задачи:

Социальные:

- Социальный дебют самостоятельной личности;
- Получение базового образования;
- Выбор области профессиональной деятельности;

- Приобретение необходимых профессиональных знаний и навыков.

Психологические:

- Преодоление кризиса индивидуальности;
- Развитие индивидуальных способностей и возможностей;
- Становление сексуальной идентичности;
- Формирование навыков эмоционально близких отношений с

противоположным полом;

- Развитие зрелых отношений с родителями.

Физиологические:

- Быстрое развитие органов и систем

## ЗАНЯТИЕ 2

### ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА, ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ И РОЛЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

**Цель:** разъяснение основных понятий, формирование представления о роли эмоций в жизни человека, формирование запроса на обучение навыкам произвольной регуляции эмоций.

#### **Информация для обсуждения: Проявление и роль эмоций и чувств в жизни человека**

Термины «эмоции» и «чувства» нужно различать. Эмоции – это низший тип психических реакций (то есть раздражение нервной системы). Чувства же связаны с переживанием, неким конкретным объектом – событием или людьми. Эмоция связана с общим удовлетворением потребности.

Эмоции и чувства – это общая активная форма переживания организмом своей жизнедеятельности. Человек проживает жизнь, переживая ее. Каждое событие жизни сопровождается эмоциями (переживаниями). Природа эмоций и чувств органически связана с потребностями. Потребность, как нужда в чем-то, всегда сопровождается положительными или негативными переживаниями в разнообразных их вариациях.

Эмоциям и чувствам свойственна полярность. Она проявляется в том, что каждая эмоция, каждое чувство при разных обстоятельствах могут проявляться противоположно. «Мне страшно» – это эмоция, а «Я боюсь этого человека» – это чувство.

Различают стенические эмоции и чувства – те, что усиливают активность, понуждают к деятельности, и астенические – те, которые угнетают человека, ослабляют его активность, демобилизуют.

К. Изард считает ряд эмоций фундаментальными, а все остальные – производными. К фундаментальным эмоциям относятся: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Из соединения фундаментальных эмоций возникают, например, такие комплексные эмоциональные состояния, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес. К комплексным (сложным) эмоциональным переживаниям относят также любовь.

Интерес – это эмоциональное проявление познавательных потребностей человека. Удовлетворение интереса может привести к укреплению и развитию личности. В зависимости от длительности сохранения интересы бывают устойчивые и неустойчивые. Люди с устойчивыми интересами чаще добиваются успеха в деятельности. Если интерес соединяется с волей, он становится склонностью.

Безопасность – это такое состояние, когда действие внешних и внутренних факторов не приводит к ухудшению или к невозможности функционирования и развития организма.

Можно выделить такие оттенки чувств и эмоций, как: нежность, сострадание, любовь, жалость, благодарность, доверие, забота,

расслабленность, чувство юмора, веселость, возмущение, раздражение, протест, гнев, ярость, негодование, спокойствие, страстность, ревность, вина, стыд, задумчивость, мечтательность, униженность, безопасность, уныние, отчаяние, разочарование, усталость, опустошенность, удовлетворенность, страх, боязнь, опасение, тревога, волнение, беспокойство, предвкушение, удивление, интерес, восхищение, обожание, жалость к себе, гордость, зависть, презрение, пренебрежение, грусть, тоска, печаль, светлая грусть, боль утраты, раскаяние, сожаление, растерянность, чувство собственного достоинства.

Роль эмоций:

- Отражательно-оценочная
- Управляющая
- Защитная
- Мобилизующая
- Компенсаторная (сбор недостающей информации о новом)
- Сигнальная (сообщение другому человеку своего состояния, предупреждение от повторного совершения ошибок)
- Дезорганизующая (отрицательно влияет на эффективность поведения)

Проявление эмоций:

- Мимика
- Поза (пантомима)
- Двигательные реакции
- Голос
- Давление, дыхание, частота пульса

### **Упражнение «Мои ощущения в лучах солнца»**

На отдельном листе дети рисуют солнце или приклеивают круг. В самом низу листа надпись: «Какое ощущение тебе хотелось бы испытать прямо сейчас?»

Инструкция: «В центре солнца напиши, какие чувства ты сейчас испытываешь (веселое, приятное, грустное и т.п.). Вдоль лучей напиши все, что необходимо сказать или сделать, чтобы у тебя появились такие чувства, ощущения. Скажи своему другу или соседу, что именно ты написал на лучах солнца. Спроси у него, какие чувства у него появились после твоих слов».

Ведущий предлагает обсудить, какие слова, сказанные друг другу, больше всего понравились и какие чувства они вызвали у детей.

### **Упражнение «Имена чувств»**

Ведущий предлагает участникам группы записать столько «имен» чувств, сколько смогут. Участник, записавший наибольшее количество, зачитывает, а ведущий записывает его слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других участников.

Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

Ведущему: в упражнении актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния. Объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

## ЗАНЯТИЕ 3

### ВИДЫ ЧУВСТВ. ВОЛЯ, ЧУВСТВА, ОСОЗНАННОСТЬ

**Цель:** формирование представления о видах чувств, о возможности произвольной регуляции степени осознанности своего чувственного состояния.

#### **Информация для обсуждения: Управление чувствами**

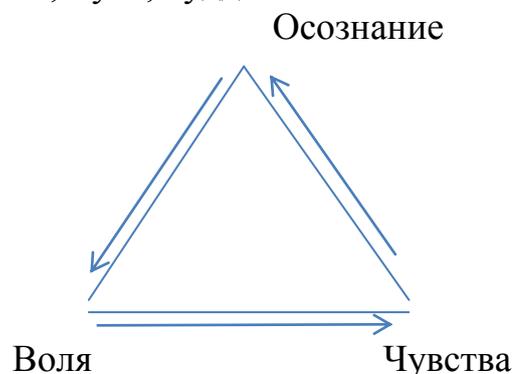
Естественные чувства отражают физиологические процессы (голод, сытость, половое влечение, горе, наслаждение и т.д.).

Нравственные или моральные – отражают различную степень привязанности к другим людям (товарищество, любовь, отношение к своим обязанностям и ответственности перед другими людьми, вина, стыд, жалость, зависть, ревность).

Эстетические чувства – отношение человека к прекрасному или уродливому, связанное с пониманием красоты, гармонии, возвышенного и трагического.

Проявляются чувства в основном через эмоции, от легкого волнения до глубокой взволнованности, от простого удовольствия до эстетического восторга. Кроме того, сюда также относят чувство юмора.

Духовные чувства – проявляются в отношениях человека с Богом (Творцом, Аллахом, Иисусом, Буддой и т.д.), либо с духовным наставником (раввин, священник, мула, буддистский монах и т.д.).



#### ***Воля направляется на чувства***

Люди часто подавляют такие чувства, которые им неприятны, говоря себе: «Я не должен этого чувствовать (или так поступать), это плохо». Поскольку именно вырвавшиеся из-под контроля чувства часто являются причиной наших нежелательных поступков, воля вновь старательно подавляет чувства, ставя барьер на их пути, не давая свободно течь. Чувства копятся.

#### ***Чувства направляются на осознание***

Настает момент, когда происходит что-то, что является последней каплей, переполняющей чашу. Поток чувств вырывается из-под контроля воли, рушит плотину, выстроенную волей на их пути. Интенсивность потока

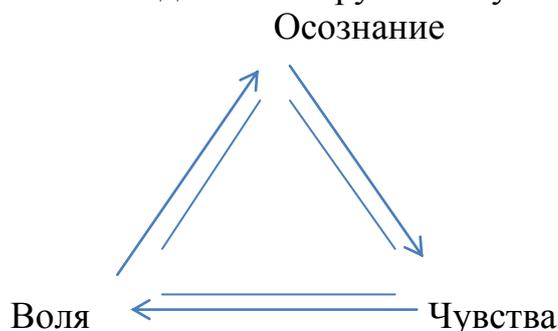
чувств такова, что они топят осознание. Про это состояние говорят: «Я не владел собой», «Я не ведал, что творил», «Я был сам не свой». На раздражитель небольшой интенсивности — неадекватно сильная реакция.

***Осознание направляется на волю.***

Едва поток чувств схлынет и затопленное чувством осознание начинает функционировать, мы обращаем внимание на то, что натворили, и приходим в ужас. Осознание комментирует произошедшее: «Ты что, с ума сошел/ла, — выпустил/а чувства! Посмотри, что произошло! Что теперь скажут (подумают) обо мне люди?» Осознание, создавая запрещающие законы, сковывает активную волю.

***Воля вновь подавляет чувства*** как источник всех бед.

В этот момент человек решает: «Я никогда больше не должен так поступать», и оказывается в плену конфликта между «хочу» — желанием, продиктованным чувством, и «не должен» — негативной оценкой сознания, озабоченного нашим социальным благополучием. И воля снова нацеливается на чувства, стремясь их подчинить. Круг замкнулся.



Воля сковывается оценкой Осознания. Человек теряет свободу проявлений. Так, не умея быть бережными со своими чувствами, мы превращаемся из существ бесконечно сильных и свободных в обессиленные и страдающие автоматы, лишённые своей воли, полностью зависимые от мнения других людей. Что же делать?

Выход прост — осознавать свои чувства. То есть направить свою волю на осознание чувств, «развернуть векторы» в обратную сторону. Иными словами, в каждый момент времени — осознавайте, что вы чувствуете.

Тогда осознание направляется на чувство, освобождая его.

Осознавая, вы в каждый момент времени знаете, с каким своим чувством вы имеете дело, трезво оцениваете его интенсивность. Это дает ощущение безопасности и возможность позволить тоненькому ручейку чувства (каковым на самом деле оно и является) протекать живительной струей ощущений по телу, питая и наполняя вас энергией, позволять ему просто быть. Когда чувство беспрепятственно протекает, оно не накапливается и не становится огромной силой, которую нужно сдерживать.

Освобожденное чувство устремляется к воле и освобождает ее.

Человек, осознающий свои чувства, знает, что он хочет сделать, когда чувствует именно это. Трезвое осознание позволит ему найти наиболее

приемлемый и эффективный способ добиться того, чего он хочет. Человек, действующий в гармонии со своими чувствами, честен, искренен и свободен в своих проявлениях.

Освобожденная воля направляется на осознание и поддерживает его.

Мы больше не тратим свои силы на борьбу с собственными чувствами. И высвобожденную силу воли мы направляем на осознание. Тогда воля из жесткого контролера превращается в реализуемое намерение. А осознание — из критика в стороннего наблюдателя-комментатора.

### ***Упражнение «Наблюдение за дыханием»***

**Цель:** обучение технике повышения степени осознания оттенков собственного чувственного состояния.

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: - «Как вы сейчас себя чувствуете?» Далее, в ответ на традиционные односложные варианты, переспрашивает: - «А еще как? А еще как?» и т.д. В результате, когда трудность описания оттенков собственного состояния оказывается очевидной, ведущий предлагает ответить на вопрос, - «А как вы думаете, насколько связана трудность описания оттенков своего состояния, с вашей способностью осознавать эти оттенки?». В группе всегда есть кто-то, кто отвечает, что связано напрямую, и ведущему необходимо попросить этого участника аргументировать свое мнение, после чего, согласиться с ним, и дополнить своими словами.

Далее ведущий объявляет, что сейчас участники научатся технике, позволяющей произвольно увеличивать степень осознания оттенков собственного состояния, которую в дальнейшем участники смогут использовать, когда пожелают. Если в группе возникают вопросы, типа «А зачем?» - возвращаемся к треугольнику произвольности.

Ведущий предлагает участникам сесть удобнее и закрыть глаза. Участникам необходимо выйти в позицию наблюдателя по отношению к собственному дыханию. Это можно сделать, если произвольно отказаться от попыток контролировать вдохи, оставляя возможность организму вдохнуть самостоятельно после каждого выдоха. Если есть возможность, можно включить спокойную музыку, чтобы участников не отвлекали посторонние звуки.

Упражнение достаточно выполнять в течение 5-10 минут, после чего нужно попросить участников описать свой опыт как можно детальнее, чтобы был наглядно виден эффект техники.

В завершение ведущий благодарит всех участников за проделанную работу и хвалит весь класс.

## ЗАНЯТИЕ 4

### СПОСОБЫ ПРОИЗВОЛЬНОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

**Цель:** выявление спонтанно сформировавшихся способов произвольного регулирования эмоций; ознакомление со способами произвольного регулирования эмоций.

Ведущий записывает на доске 10-20 вариантов ответа участников группы на вопрос: «Как я могу изменить негативное эмоциональное состояние?».

Далее в формате группового обсуждения идет детальный разбор каждого ответа, конструктивного и деструктивного компонента каждого названного способа, его эффективности. В итоге, на доске остаются только те варианты, с которыми согласны все, включая ведущего.

Далее, ведущий предлагает задать ему вопросы по теме занятия, отвечает на них, хвалит всех участников за проделанную работу.

#### ***Упражнение «Воздушный шар»***

Участникам предлагается сделать глубокий вдох, после чего отпустить воздух из легких так, чтобы он вылетел самостоятельно, без выдавливающих усилий грудной клеткой. Так предлагается сделать пять раз и постараться зафиксировать во внимании то, каким образом изменилось самочувствие и общее состояние.

Обсуждение: участникам предлагается ответить на вопрос: «Как вы могли бы использовать это упражнение в жизни, в каких конкретных ситуациях? (перед экзаменом, при конфликте с родителями и т.п.)».

## ЗАНЯТИЕ 5

### САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК СПОСОБ САМОЗАЩИТЫ И САМОСОХРАНЕНИЯ

**Цель:** повышение уровня самоконтроля, формирование навыка произвольной регуляции настроения, формирование представления об употреблении ПАВ как о неудаче и саморазрушении.

Ведущий предлагает группе обсудить вопросы:

1. Какова роль хорошего настроения в жизни человека?
2. Какова роль негативного настроения в жизни человека?
3. Какие существуют здоровые способы изменения настроения в лучшую сторону?
4. Какие из вышеназванных способов вы использовали в жизни и как?
5. Употребление табака, алкоголя и наркотиков - как деструктивный способ саморегуляции.

#### ***Упражнение «Путешествие в приятное воспоминание»***

Ведущий предлагает участникам группы вспомнить свой летний отдых. Далее ведущий предлагает вспомнить самый яркий запомнившийся приятный момент из этого отдыха. Предлагает закрыть глаза и детально вспомнить этот момент, представить, как будто он снова происходит здесь и сейчас.

Через минуту ведущий предлагает группе открыть глаза и ответить на вопрос: «Как изменилось ваше состояние после выполнения упражнения?».

В случае, если кто-либо из участников говорит, что не последовало никакого эффекта, ведущий детально расспрашивает участника о летнем отдыхе, о его приятных моментах, либо о каком-то другом приятном отдыхе в жизни участника, далее, ведущий обращает внимание группы на то, как меняется состояние участника в процессе рассказа. Когда группа фиксирует позитивное изменение состояния участника, ведущий спрашивает участника, заметил ли он, как изменилось его состояние?

Обсуждение: ведущий предлагает группе ответить на вопрос: «Как вы могли бы использовать это упражнение в жизни, в каких конкретных ситуациях?».

В завершение ведущий поздравляет участников с обучением технике регуляции настроения, благодарит всех участников за работу и хвалит группу.

## ЗАНЯТИЕ 6

### ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ И СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

**Цель:** формирование навыка произвольного расслабления и снятия тревоги.

Для формирования мотивации к работе ведущий предлагает участникам группы ответить на следующие вопросы: «Как вы думаете, что такое стресс?»; «Какие случаи стресса в своей жизни вы можете вспомнить?»; «Какие проявления стресса в этих случаях вы можете назвать?»; «Как эти проявления стресса помогли вам справиться с ситуацией?».

В ходе ответов участников ведущий направляет их в нужное русло дополнительными вопросами и подводит итог: «Итак, мы с вами выяснили, что стресс - это реакция организма, которая помогает нам приспособиться к новым условиям. Основная задача проявлений стресса – это помочь нам пережить какую-то сложную ситуацию. Также мы выяснили, что проявления стресса бывают разными. Одни могут быть приятными, а другие неприятными. Какие-то проявления могут помочь нам пережить ситуацию, а какие-то - помешать.

Если группа вспоминает навыки регулирования настроения, полученные на предыдущих занятиях, ведущий хвалит группу, если нет, ведущий напоминает группе об этих навыках. Затем ведущий предлагает участникам научиться еще нескольким способам регулирования и стабилизации эмоционального состояния.

Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда была печаль, или замерло дыхание, или был какой-то конфликт с учителем или со сверстником и выполнить

#### ***Упражнение «Ручей воздуха»***

Участников просят представить, что через макушку к ним в тело, на вдохе, проходит ручеек теплого воздуха, протекает вдоль позвоночника и в верхней части живота, на выдохе, вытекает из тела и растекается по сторонам. Вдохи и выдохи предлагается делать плавно, равномерно и не глубоко. Упражнение продолжается 2-3 минуты и заканчивается обсуждением полученного в результате его выполнения состоянием.

Обсуждение: участников просят ответить на вопрос «Как вы могли бы использовать это упражнение в жизни, в каких конкретных ситуациях?».

В завершение ведущий поздравляет участников с обучением новым техникам регуляции настроения, благодарит всех участников за работу и хвалит группу.

## ЗАНЯТИЕ 7

### СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ЗАДАЧ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА

**Цель:** повышение уровня социальной адаптации подростка в период кризиса, формирование представления об эффективных поведенческих стратегиях, ориентированных на решение социальных задач подросткового кризиса.

Ведущий напоминает участникам об особенностях подросткового возраста, о *социальных* задачах, решаемых в этот период, а затем предлагает назвать как можно больше вариантов поведения, способствующего их решению.

Задачи озвучиваются по очереди, и очень важно, не делая предварительной оценки, записывать на доске все озвученные варианты. В случае длительных пауз или молчания, ведущий предлагает свои варианты, чтобы активировать групповой процесс. Далее, ведущий предлагает сформулировать более конкретно полученные варианты с его помощью, и распределить их в две колонки «Позитивный сценарий» и «Негативный сценарий». Распределение происходит в результате обсуждения и аргументированного изложения своего мнения участниками. В итоге получается примерно следующая таблица (таблица 1)

Таблица 1. Позитивный и негативный сценарии разрешения задач подросткового кризиса

Задачи	Позитивный сценарий	Негативный сценарий
1	2	3
Социальный дебют самостоятельной личности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ответственное распределение личного времени;</li> <li>- осознание последствий и ответственности за свои действия;</li> <li>- формирование собственных амбиций и целей социального успеха</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бессмысленное распределение личного времени;</li> <li>- игнорирование личной ответственности за последствия своих действий;</li> <li>- отсутствие планов и целей собственного социального развития</li> </ul>
Получение базового образования	<ul style="list-style-type: none"> <li>- успешное окончание среднего учебного заведения;</li> <li>- получение среднего технического образования;</li> <li>- получение высшего образования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- равнодушное отношение к оценкам и официальным документам;</li> <li>- незаконченное среднее образование;</li> </ul>

		- покупка учебного статуса и профессиональных документов
Выбор области профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учет индивидуальных особенностей в выборе профессии;</li> <li>- формирование собственной профориентационной мотивации;</li> <li>- предварительное знакомство на практике с выбранной областью трудовой деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- равнодушное или негативное отношение к будущей профессии;</li> <li>- реализация профессиональной мотивации родителей;</li> <li>- нереалистичное понимание труда в выбранной профессии</li> </ul>
Приобретение необходимых профессиональных знаний и навыков	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ответственный подход к учебе в профессиональном учебном заведении;</li> <li>- освоение практических профессиональных навыков;</li> <li>- исследование актуальных проблем профессии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- безответственный подход к учебе;</li> <li>- формальное отношение к практической части обучения;</li> <li>- полное отсутствие понимания существующего положения дел в профессии.</li> </ul>

## ЗАНЯТИЕ 8

### СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА

**Цель:** повышение уровня социальной адаптации подростка в период кризиса, формирование представления об эффективных поведенческих стратегиях, ориентированных на решение психологических задач подросткового кризиса.

Ведущий предлагает группе назвать как можно больше вариантов поведения, способствующего решению *психологических задач* подросткового кризиса.

Задачи озвучиваются по очереди, и очень важно, не делая предварительной оценки, записывать на доске все названные варианты. В случае длительных пауз или молчания, ведущий предлагает свои варианты, чтобы активировать групповой процесс. Далее, ведущий предлагает полученные варианты распределить в две колонки «Позитивный сценарий» и «Негативный сценарий». Распределение происходит в результате обсуждения и аргументированного изложения своего мнения участниками.

Таблица 2. Позитивный и негативный сценарии разрешения задач подросткового кризиса

Задачи	Позитивный сценарий	Негативный сценарий
1	2	3
Преодоление кризиса индивидуальности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активная жизненная позиция;</li> <li>- стремление проявить себя, продемонстрировать свои лучшие качества;</li> <li>- принятие ответственности за свои эмоции, приобретение навыков самоконтроля и принятия ответственности за свои действия и поступки;</li> <li>- стремление к здоровому успешному окружению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пассивная жизненная позиция;</li> <li>- асоциальное поведение;</li> <li>- демонстративный негативизм, стремление продемонстрировать свои худшие качества;</li> <li>- агрессивность и инфантильная жестокость;</li> <li>- стремление к сообществам изгоев (маргиналов);</li> <li>- стремление к сообществам, пропагандирующим насилие над людьми или другими сообществами, либо саморазрушающий стиль жизни.</li> </ul>

<p>Развитие индивидуальных способностей и возможностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение спортивных секций;</li> <li>- стремление реализовать себя в искусстве;</li> <li>- общественная деятельность;</li> <li>- стремление к лидерству.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- переоценка своих способностей и возможностей;</li> <li>- слепое подражание звездам шоу бизнеса;</li> <li>- саморазрушающее поведение.</li> </ul>
<p>Становление сексуальной идентичности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уход за своим внешним видом;</li> <li>- обсуждение актуальных проблем с близкими друзьями (подругами);</li> <li>- обсуждение актуальных проблем с близкими взрослыми.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пренебрежение личной гигиеной;</li> <li>- отрицание эмоциональных проблем, связанных со своим внешним видом;</li> <li>- придание чрезмерной негативной значимости деталям внешнего вида;</li> <li>- замкнутость;</li> <li>- неспособность обсуждать интимные проблемы с близкими друзьями или взрослыми.</li> </ul>
<p>Развитие зрелых отношений с родителями</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыка выражать и обосновывать свое мнение без скандала;</li> <li>- стремление к урегулированию возникающих конфликтов;</li> <li>- уважение к мнению родителей, даже если оно неверное.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- хронический детско-родительский конфликт;</li> <li>- взаимное агрессивное поведение;</li> <li>- стремление сделать назло;</li> <li>- стремление причинить вред себе;</li> <li>- стремление причинить вред родителям.</li> </ul>
<p>Формирование навыков эмоционально близких отношений с противоположным полом</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное времяпрепровождение с разнополой группой сверстников;</li> <li>- формирование дружеских отношений с противоположным полом;</li> <li>- осуществление</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- постоянное времяпрепровождение в однополой среде;</li> <li>- демонстративное негативное отношение к представителям противоположного пола;</li> <li>- предпочтение виртуального общения</li> </ul>

	<p>совместных трудовых или культурных проектов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уважительное отношение к адекватным проявлениям симпатии;</li> <li>- уважительное отношение к объекту своей симпатии;</li> <li>- приобретение навыка говорить о своих эмоциях и чувствах объекту своей симпатии.</li> </ul>	<p>живому;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пренебрежение чувствами других людей;</li> <li>- замкнутость, нелюдимость;</li> <li>- стремление эмоционально оттолкнуть от себя окружающих;</li> <li>- стремление вызвать у окружающих негативные чувства;</li> <li>- стремление подчинить своей воле окружающих, несмотря на их мнение.</li> </ul>
--	--	--

## ЗАНЯТИЕ 9 ХАРАКТЕР И СУДЬБА

**Цель:** формирование у подростка представлений об основных типах характера; осознание причин собственного поведения и личностных особенностей других людей; выработка позитивной поведенческой стратегии и долгосрочных целей индивидуального развития.

### **Информация для обсуждения: Психологические типы подростков**

Обсуждаются вопросы о формировании типа характера (по А.Е. Личко) как о варианте нормального проявления личностных особенностей; о конструктивных и деструктивных способах проявления личностных особенностей.

Далее ведущий рассказывает участникам, что у нашей психики есть способность формировать долгосрочные планы и жизненные приоритеты с помощью представлений и образов, в которых есть информация о желаемом результате нашей деятельности. К примеру, спортсмен перед соревнованием представляет, как он получает награду за победу, и это мотивирует его, делает его поведение более эффективным и т.д.

### ***Упражнение «Формирование позитивного образа себя взрослого»***

Ведущий предлагает участникам закрыть глаза, представить себя в волшебной комнате времени, где есть экран времени, на котором можно увидеть себя в будущем. И попросить экран показать себя в возрасте 25 лет.

На выполнение упражнения достаточно 5-10 минут, после этого, участники должны составить небольшой рассказ о себе в будущем.

Это могут быть ответы на следующие вопросы:

- 1) Во что я одет?
- 2) Какая прическа?
- 3) Где я нахожусь?
- 4) Кто рядом со мной?
- 5) Чем я занимаюсь?

Каждый участник зачитывает свой рассказ либо у доски, либо с места.

После каждого рассказа ведущий должен наводящими вопросами выяснить у участника, действительно ли он хочет стать этим человеком? Будет ли он стремиться к тому, чтобы этот образ стал реальностью, либо это просто фантазия? Во втором случае, участнику предлагается выполнить упражнение снова, пока остальные отвечают, и в конце его нужно снова переспросить.

В завершение ведущий благодарит участников за проделанную работу, хвалит класс.

## ЗАНЯТИЕ 10

### ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

**Цель:** осознание своих психологических границ и границ других участников группы; формирование представления о защите своих психологических границ и о нарушении психологических границ другого человека; обучение навыку произвольного отказа.

#### **Информация для обсуждения: Личные границы**

Ведущий рассказывает группе о том, что для того, чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенного расстояния, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Лицо, которое не может отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ. Неосторожно переступив их, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку, а тот, кто нарушает наши границы, воспринимается нами бесцеремонным или тяготит нас.

Немало конфликтов возникает из-за того, что в повседневной жизни мы недостаточно четко обозначаем границы вокруг своей личной территории и сами оказываемся невосприимчивыми к знакам, указывающим на приближение к чужим границам.

#### **Упражнение «Границы»**

**Цель:** развитие чувствительности к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.

Ведущий сообщает группе о том, что это упражнение поможет им стать более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает свою индивидуальность, и ведущий предлагает следующий алгоритм действий:

«Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-то причине трудно общаться. Сядьте друг напротив друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам, кажется, насколько близко он позволит вам подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе»?

Попробуйте, молча поэкспериментировать друг с другом. Встаньте лицом друг к другу и вытяните руки перед собой. Коснитесь своими ладонями ладоней партнера так, чтобы ваши руки были мягко прижаты друг к другу. Смотрите друг другу в глаза и делайте соприкасающимися ладонями

и пальцами различные движения. Экспериментируя с движениями, постарайтесь узнать что-либо новое о своем партнере.

Что выражают движения партнера? Кто из вас чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку? Кто чаще говорит «стоп!»?

Теперь найдите ту индивидуальную границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела и которую он готов защищать. Приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к отступлениям назад. Где проходит ваша собственная граница, и как вы ее защищаете?

Теперь остановитесь и сядьте вместе со своим партнером. Поговорите о том, что вы заметили, о том, какую «политику границ» использует каждый из вас, и как вы можете использовать понятие для того, чтобы в будущем легче ладить друг с другом».

### **Информация для обсуждения: Умение говорить «Нет»**

Ведущий рассказывает группе, что для подростков овладение навыком произвольного отказа имеет большое значение, так как им сложно бывает отказать другому лицу, особенно если этот человек настойчив. Подросткам часто бывает трудно определить, в каких случаях следует отказывать или соглашаться.

«Бывают ситуации, в которых сказать «да» значит сделать хуже себе, а сказать «нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Однако отказ не означает разрыва отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека, и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело».

Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей. Эта способность так же важна, как и способность сказать «да».

### **Упражнение «Вынужденная покупка»**

Группа разбивается на пары. Далее участники по очереди играют роли «продавец-покупатель». Задача продавца уговорить покупателя что-то купить, а задача покупателя, внимательно выслушав продавца, вежливо отказать, аргументировав свой отказ. В ответ на продолжающиеся уговоры продавца, покупателю необходимо найти несколько разных способов отказа. После нахождения 4-5 разных способов отказа, пара меняется ролями.

Обсуждение: участники рассказывают ведущему о том, какие способы отказа удалось придумать. Ведущий помогает участникам, записывая разные способы отказа на доске. Далее ведущий предлагает группе придумать жизненную ситуацию, когда ни один из представленных способов не подходит. Если такой случай находится, ведущий предлагает группе найти вариант отказа для него либо сам помогает группе. Вывод: «Всегда можно найти способ отказаться».

В завершение ведущий благодарит участников за успешное прохождение занятия.

## ЗАНЯТИЕ 11

### ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ, ПРОЕКТИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО

**Цель:** повышение уровня эффективности индивидуальной деятельности; развитие механизма целеполагания; получение опыта стратегического планирования собственной деятельности и формирования эффективной стратегии организации собственной деятельности.

**Информация для обсуждения:** Целеполагание, как инструмент собственных достижений

Обсуждаются вопросы эффективности деятельности с точки зрения удовлетворения потребностей; регуляции эмоционального состояния, как индикатора эффективности деятельности. Описываются процедуры целеполагания.

**Упражнение «Формирование проекта собственных достижений на ближайшие полгода»**

Ведущий раздает листы и предлагает составить в качестве самостоятельной работы план собственной деятельности на ближайшие полгода относительно какого-либо результата по предложенной на листе схеме:

Индивидуальный социальный проект ученика

---

Мотивация:

---

---

Цель:

---

---

Задачи:

---

---

Алгоритм действий:

---

---

Необходимый ресурс:

---

---

Ожидаемый результат:

---

---

Альтернативные действия:

---

---

Далее ведущий предоставляет время для выполнения работы, собирает материалы, и в случае явного несоответствия или отсутствия логической

связи между этапами, проводит дополнительно индивидуальную работу по материалам проекта.

Полученный в результате работы план действий, после завершения всего процесса, выдается ученикам на руки.

### ***Упражнение «Картинка на память»***

Цель: отреагирование эмоций, формирование установки на партнерство.

Ведущий располагает на полу большой лист бумаги (ватман) и набор фломастеров (карандашей, мелков, красок) и предлагает детям всем вместе нарисовать картину, чтобы она осталась на память.

Ведущий предлагает рисовать все, что хочется. Если дети затрудняются, ведущий помогает выбрать им тему: «Наша группа» или «Наши игры».

### **Подведение итогов**

Ведущему: это очень важная процедура, так как по этому итогу участники будут судить о тренинге.

Участники должны ответить на вопросы: «Чему вы научились?», «Что вам больше всего понравилось?», «Заметили ли вы, что все в группе стали более открытыми, стали ближе друг к другу?».

Важно дать слово тому, кто очень доволен тренингом, чтобы он задал положительный тон своим высказыванием. Объем усвоенных знаний можно проверить с помощью письменной работы.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

### **Упражнение «Правда или ложь»**

**Цель:** углубление знакомства с членами группы, развитие навыков дискуссий и критического мышления

Ведущий: «Я хочу предложить вам упражнение, которое поможет нам не только ближе узнать друг друга, но также позволит научиться лучше отличать правду от лжи. Напишите на бумаге по три предложения, относящиеся к вам лично. Пусть из них две фразы будут правдивыми, а одна – ложной. На это у вас есть 7 минут.

Прекрасно! Теперь по очереди зачитывайте фразы, а мы попытаемся отгадать, какие из них правдивы. После того как группа примет решение, объясните, насколько правильной была догадка».

Ведущему: постарайтесь сделать так, чтобы в обсуждении правдивости/лживости фраз участвовало как можно больше членов группы. Просите высказывающихся подростков обосновывать своё мнение.

Обсуждение: «Понравилось ли мне это упражнение? Легко ли мне было отличать ложные утверждения? Какие способы помогли мне понять, какие утверждения ложные? Это были особенности голоса, мимики читающего, или его реакции во время обсуждения, или я опирался на какие-то слова? Что ещё мне хотелось бы сказать?»

### **Упражнение «Голосование»**

**Цель:** расширение представления о ценностях, осознание собственной позиции; формирование и развитие независимого мнения и умения отстаивать его.

Ведущий предлагает подумать над важными жизненными вопросами: «При этом вы сможете обозначить свою собственную позицию и одновременно увидеть, что думают по этому поводу другие. Я задам вам ряд вопросов. Если ваш ответ на этот вопрос «да», поднимите руку. Если «нет» - вытяните сжатую в кулак руку в сторону и укажите большим пальцем вниз. Если вы не уверены и ваш ответ нейтрален – скрестите руки на груди. Если вы не хотите высказываться, ничего не предпринимайте. После того как я задам десять вопросов, вы можете всё обсудить. После каждого вопроса посмотрите вокруг, чтобы увидеть, как ответили другие.

Вы поняли, как всё будет происходить? Тогда начнём.

- Хотите ли вы воспитывать своих детей строже, чем воспитывают вас?
- Лжёте ли вы время от времени?
- Ходите ли вы на дни рождения людей, которые вам не нравятся?
- Совершали ли вы на прошлой неделе какое-нибудь доброе дело?
- Можно ли говорить своим родителям, что злишься на них?
- Алкоголь разрушает человека?
- Хочешь ли ты стать более успешным, чем твои родители?
- Наркотики употребляют неудачники?

- ...?

Давайте подведём итог упражнению и повторим ещё раз все отдельные вопросы. По первому вопросу – можете ли вы обосновать свою позицию? Что вы заметили? И т.д.».

Ведущему: имеет смысл дать подросткам самим написать вопросы, которые их интересуют, тогда каждый участник может по очереди задать группе свой вопрос. Хорошо, если ведущий также примет участие в голосовании, но лишь после того, как все остальные уже высказали свою позицию.

### **Свободная дискуссия на тему «Цели и амбиции»**

**Цель:** формирование положительного отношения к целеустремлённому поведению, активной и осознанной жизненной позиции; углубление понимания собственных ценностных установок.

«В жизни каждого из нас есть место целям, которые мы ставим. Есть место амбициям – тому, чего мы хотим достичь. В наши дни амбиции нередко осуждаются, но что может заставлять нас двигаться вперёд, если не они? Давайте сейчас обсудим, какое место они играют в нашей жизни, и постараемся решить, какое место они могут играть в нашей жизни. Чего мы хотим добиться? Давайте расскажем о том, какой мы хотели бы видеть нашу жизнь через несколько лет. Попробуем понять, что может придать нам и другим людям сил в достижении наших целей, в осуществлении мечты, а что – помешать. Кто из вас хочет высказаться?»

### **Упражнение «Я горд»**

**Цель:** формирование положительного отношения к себе, своим способностям и достижениям, развитие уверенности в себе и своих силах; осознание собственных ценностных установок и расширение понимания ценностей; навыков сопротивления давлению со стороны.

**Материалы:** теннисный мяч или подобный предмет.

«Я хочу пригласить вас поучаствовать в упражнении, которое называется «Я горд».

Вероятно, не все из вас считают, что гордиться собой – естественно и приятно, что можно без стеснения говорить, например, «Я сделал это хорошо», «Я горжусь собой». Возможно, дома вам говорили, что так не принято. Наверное, вы не раз слышали поговорку: «Чем выше заберёшься, тем больше падать». Причина умаления чувства гордости за себя заключается, вероятно, в том, что люди, которые гордятся собой, относительно независимы и делают, прежде всего, то, что считают нужным для себя, а не то, что требуют от них другие. Гордые дети – не всегда удобные дети, так же как гордые взрослые – не всегда удобные взрослые. А в нашей культуре есть тенденция воспитывать людей с предсказуемым поведением, приспособливать их к различным системам.

Именно поэтому я считаю важным сегодня попробовать испытать чувство гордости собой, или тем, что мы делаем и умеем делать. В этом упражнении есть одна ловушка: важно, чтобы мы не сравнивали себя с другими. Если, например, я скажу: «Я горжусь собой, потому что бегаю быстрее, чем Серёжа», то я делаю нечто опасное. Я не только поступаю плохо по отношению к Сереже, но и по отношению к себе. Моя гордость опирается не на внутренний критерий, а на внешний. Если же я прислушаюсь к внутреннему голосу, то скорее скажу: «Я пробежал так быстро, как мог. Это очень приятное ощущение. Теперь я чувствую своё тело, своё сердце, свои лёгкие, и радуюсь, что моё тело так подвижно. Я горд за себя».

Если же я буду сравнивать себя с Серёжей, то мне придёт в голову только один вопрос: «Кто выиграл?». И если Серёжа однажды обгонит меня, я не смогу больше гордиться собой, или же мне придётся тренироваться и надеяться, что в следующий раз я буду его быстрее. В последнем случае я надёжно ввязываюсь в конкурентную борьбу.

Вы понимаете, что я имею в виду? Когда я хочу быть лучше других, в основе деятельности оказывается оценка результата, а не удовольствие от процесса. И, в конце концов, это приводит меня к неуверенности в своих силах и страху перед деятельностью.

Я объясню вам правила игры подробнее. Чтобы вы смогли сделать первый шаг к тому, чтобы научиться испытывать чувство гордости собой, попробуйте рассказать сейчас о том, чем вы гордитесь. Это может быть действие или поступок, который вы совершили в последнее время («Я горжусь, что помог своему другу»), или определённое умение («Я горжусь, что смогу с разбегу перепрыгнуть перекладину»), или способность («Я горжусь, что умею играть в шахматы»). Я начну сам и назову что-нибудь, чем горжусь. Затем я брошу мячик кому-нибудь из вас и спрошу, например: «Маша, что вызывает в тебе гордость за себя?». Маша скажет нам, чем она гордится, а потом бросит мячик ещё кому-нибудь из группы. Тот, кому ничего сразу не придёт в голову, просто говорит: «Пропускаю» и бросает мячик дальше.

Ведущему: игра может длиться от 5 до 10 минут, затем остановите её. Спросите, хочет ли кто-нибудь рассказать о том, чем он гордится, без мячика. Когда основная идея упражнения станет понятна группе, можно поговорить о гордости по конкретным поводам, например: «Гордишься ли ты чем-нибудь, связанным со школой? С твоей семьёй? Подарками, которые дарил другим? Тем, что сумел отказаться от какой-нибудь привычки? Смог сказать «Нет» в определённой ситуации?» и т.д.

### **Упражнение «Подняться вместе»**

**Цель:** развитие у подростков умения сотрудничать, улучшение внутригрупповой динамики.

«Упражнение, которое я хочу предложить вам, учит подстраиваться друг под друга. Если вы хотите работать друг с другом, важно уметь

согласовывать свои действия с действиями другого человека. Когда один человек в группе находит решение проблемы быстрее других, возникает напряжение. Чтобы этого не произошло, самому быстрому в этом случае необходимо иметь достаточно терпения и подождать, пока остальные также найдут решение. Имеет смысл немного притормозить и дать время другим достичь цели в своём темпе.

Очевидно, что скорости работы в группе следует уделять особое внимание. Сегодня вы сможете потренироваться подстраиваться под скорость работы других участников.

Для начала выберите себе партнёра. Сядьте на пол спиной друг к другу. Зацепитесь руками друг за друга и попытайтесь действовать вместе. Без помощи ладоней оттолкнитесь от пола и встаньте. Прделайте это несколько раз.

Обсудите друг с другом, как вы вместе справились с делом. Трудно ли вам было? Ждали ли вы успеха? Что вам помогло?

Найдите себе нового партнёра. Повторите упражнение.

Обсудите, как вам удалось справиться с заданием. Было ли что-то по-другому, иначе, чем с первым партнёром?

Теперь соберитесь втроём. Сядьте на пол, спиной к спине, сцепитесь руками и попытайтесь вместе подняться, не опираясь ладонями о пол. Повторите это несколько раз.

Обсудите, что у вас получилось втроём. Трудно ли вам было? Что вам помогало?

Далее следует последовательное увеличение числа участников группы до четырёх, пяти, семи, девяти и двенадцати».

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Обсуждение: «При каком количестве участников выполнить задание было труднее всего? Какой тип поведения участника помог нам всем вместе подняться? Какое поведение усложняло ситуацию? Смогла ли группа из двенадцати человек одновременно подняться? Насколько хорошо я могу подстраиваться под остальных? Как нам удавалось одновременно вставать? Подавал ли кто-нибудь сигнал? Насколько удалось согласовать темп? По моему собственному ощущению, работа в группе была для меня слишком быстрой или слишком медленной? Чей темп работы похож на мой? Что ещё я хочу сказать?»

### **Упражнение «Развязать узел»**

**Цель:** развитие умения поддерживать контакт друг с другом, наблюдать за собой и другими и согласовывать свои действия с действиями других.

«Я хочу предложить вам выполнить упражнение, в котором вы должны будете решать проблемы сообща. Вы справитесь с этим, если можете

подстроиться под другого человека, если вы достаточно наблюдательны, спокойны и сосредоточены.

Соберитесь в группы по восемь-десять человек. Встаньте в круг плечом к плечу и протяните руки в центр круга. Возьмитесь за две руки, принадлежащие разным людям, но не вашим соседям слева и справа. Таким образом, вы свяжете крепкий узел. Делайте это тщательно, так как от этого зависит последующий процесс развязывания.

Теперь развяжите узел, не разнимая рук. Возможны два решения. Первое – любой может попытаться разрубить узел собственным кулаком. Другой вариант – вы терпеливо, не расцепляя рук, шаг за шагом распутываете узел. Как вы будете действовать? У вас есть 5 минут.

Теперь остановитесь и соберитесь вместе. Обсудите ваши действия. Что вы делали? Кто руководил действиями группы? Пытался ли кто-нибудь решить проблему с помощью кулака? Что вы чувствовали в совместной работе с группой?

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить увиденное».

Обсуждение: «Доволен ли я своим поведением? Был ли у меня собственный план? Делал ли я то, что говорили мне другие? Взял ли я на себя управление группой? Сердился ли я на других участников группы? Встречались ли мне ситуации, похожие на ту, в которой оказалась группа? Что могло бы произойти, если бы совместная работа в группе была более эффективной? Как я мог бы этому поспособствовать? Что ещё я хочу сказать?»

### **Упражнение «Шестьдесят секунд»**

**Цель:** помощь участникам в осознании наиболее важных ценностей и целей, которым они следуют в своей жизни и которые хотели бы укрепить в обществе.

**Материалы:** каждой рабочей подгруппе полагается фломастер и несколько больших листов бумаги (если есть возможность, рекомендуется использование видеокамер для изготовления клипа).

«Я хотел бы предложить вам упражнение, в ходе выполнения которого вы сможете вместе с тремя другими членами группы сосредоточиться на том, что для вас очень важно в жизни. Настолько важно, что вы хотели бы обрести единомышленников по этому вопросу. Сначала подумайте, с кем вы хотели бы поработать. Теперь разойдитесь по группам из четырёх человек.

Представьте себе, что ваша группа получила одну минуту эфира на телевидении. Вы можете использовать эту минуту, чтобы донести до телезрителей некое послание. Финансирование ролика взял на себя кто-то другой. Ваша задача заключается в том, чтобы создать сценарий клипа, в котором как можно более точно будет указано то, что вы хотели бы сказать телезрителям и что вы хотели бы до них донести. Может быть, вы хотели бы убедить их в необходимости увеличения финансирования науки и

образования. Может быть, вы посоветуете им посмотреть какой-то фильм, который считаете очень важным. В любом случае ваше послание должно выражать ваши индивидуальные ценностные представления. У вас есть сорок минут на то, чтобы придумать сценарий ролика.

Теперь вернитесь в общий круг и расскажите, что вы хотите запустить в эфир».

### **Упражнение «Волшебники XXI века»**

**Цель:** осознание подростками того, с какими областями жизни связаны важные для них ценности.

Материалы: рабочий листок «Волшебники 21 века».

«Мне хотелось бы предложить вам выполнить упражнение, в ходе которого станет ясно, что в жизни имеет для вас наибольшее значение.

Я подготовил «Рабочий листок», который вам нужно заполнить. На это даётся 20 минут.

Теперь соберитесь в группы по три человека. Обсудите друг с другом ваш выбор и попытайтесь ответить на следующие вопросы: что объединяет пятерых выбранных вами волшебников? Какие жизненные цели и ценности лежат в основе вашего выбора? Есть ли в вашей группе такие жизненные ценности, которые выпадают из принятых категорий? У вас есть 20 минут на обсуждение.

А сейчас сконцентрируйтесь на том волшебнике, который кажется вам самым важным, и постарайтесь ответить на вопрос: что вы можете сделать самостоятельно из того, что мог бы сделать для вас этот волшебник? На это у вас есть ещё 15 минут.

Возвращайтесь в круг, чтобы мы смогли вместе обсудить это упражнение».

Обсуждение: «Понравилось ли мне это упражнение? Когда мне было интереснее всего? О чём я думаю сейчас?».

### *Рабочий листок «Волшебники 21 века»*

Группа из пятнадцати человек, известных своими выдающимися талантами, готова помочь участникам вашей группы. Сверхъестественные способности, которые вы получите от них, смогут помочь вам в решении различных сложных жизненных ситуаций.

Для начала выберите пять волшебников, чья помощь важна для вас лично, отметьте их крестиком. Когда вы это сделаете, выберите пять волшебников, чья помощь кажется вам наименее полезной, отметьте их галочкой.

Волшебники:

1) Профессор Ян Красавчик – знаменитый пластический хирург. Он может создать вам любой образ, используя при этом новейшую обезболивающую технику. При помощи особых препаратов он сможет

надолго изменить вес и строение тела. Он поможет вам реализовать ваши идеалы красоты.

2) Почётный доктор У. Крышняков – эксперт по части профессионального образования и карьеры. Он поможет вам поступить в учебное заведение или получить место работы. Кроме того, он может освободить вас от военной или гражданской службы, если вы того желаете.

3) Шейх Мету Салем – восточный специалист по продлению жизни до ста пятидесяти лет. Он может замедлить процесс старения так, что в шестьдесят лет вы будете выглядеть и чувствовать себя как в двадцать.

4) Профессор, доктор Ай Кью – эксперт в области незаурядного интеллекта. Путём тренировок разума он поднимет ваш коэффициент интеллектуального развития на 250 пунктов. И этот уровень останется с вами на протяжении всей вашей жизни.

5) Друзе Любов – эксперт в области дружбы. Он поможет вам стать уверенным в том, что у вас всегда будут друзья, которые вам подходят. Вам станет легче сблизиться с другими людьми, и они ответят вам тем же.

6) Милли О’Нер – специалистка по доходам. Она гарантированно поможет вам приобрести высокие доходы, недвижимость и акции. Никогда в своей жизни вы не будете беспокоиться о деньгах.

7) Свободная дама Венера и дон Жуан – эксперты по части сексуальных связей и чувственных наслаждений. Они гарантируют вам, что вы станете идеальным любовником (или идеальной любовницей), так как вы будете получать удовольствие от секса и доставлять другим такую же радость.

8) Дипломированный психолог У. Мамапапов – специалист по отношениям между родителями и детьми. Он гарантирует вам, что у вас больше никогда не будет проблем с родителями. Они будут спокойно воспринимать ваши оценки и образ жизни. Они не будут вас контролировать и критиковать.

9) Доктор Тай Джин Сэнь – дальневосточный эксперт в области здоровья и силы. Он даст вам крепкое здоровье и защиту от покушений и несчастных случаев на протяжении всей вашей жизни.

10) Дипломированный педагог Сам Посебеев – специалистка по вопросам авторитета. Она может вам гарантировать, что действующая власть никогда больше вас не побеспокоит. Она избавит вас от любых видов контроля – со стороны учителей, полиции, правительства и т.д.

11) Генерал Владимир Гора – эксперт в области власти и влияния. Он продемонстрирует вам искусство вести за собой людей и подниматься на вершину. Люди вокруг вас будут смотреть на вас снизу вверх и любоваться вами.

12) Лю Ба – специалистка в любовных отношениях. Она поможет вам добиться любви любого человека, который вам нужен, и вы никогда не останетесь в одиночестве. Ваша жизнь будет наполнена любовью.

13) Профессор О. Футуров – эксперт по вопросам будущего и прогнозам. Он ответит на все ваши вопросы и обучит вас искусству предсказания.

14) Доктор Анна Литика – специалистка по душевным состояниям человека. Она поможет вам в самопознании, самоуважении и приобретении уверенности в себе. Вы будете знать, кто вы и что вы можете.

15) Мо Раль и Со Знание – команда специалистов по ответственному образу жизни. С их помощью вы узнаете, что хотите сделать для себя и для других. Они покажут вам, как вы можете позаботиться о себе, не впадая в одержимость собственной персоной.

Укажите имена самых важных для вас волшебников:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Укажите имена наименее важных для вас волшебников:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Обоснуйте в нескольких предложениях ваш выбор:

---

---

---

---

---

---

---

---

### ***Упражнение «До черты»***

**Цель:** обучение регуляции поведения и принятия решений в условиях риска.

Ведущему: упражнение дает материал для обсуждения того, как в нашей жизни сочетаются стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи. Чем дальше пройдешь, тем выше шанс победить, но одновременно и выше вероятность проигрыша в случае заступа. Как правило, у тех, кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация к избеганию неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ней или заступает, – к достижению успехов.

Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5-6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2-3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно, если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился ближе всех от черты, но не заступил за нее.

Если позволяет время, желательно дать участникам по две попытки.

Обсуждение: «Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких жизненных обстоятельствах важно умение дойти до черты, т.е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?»

### ***Свободная дискуссия на тему «Смысл жизни»***

**Цель:** осознание участниками целей, стоящих перед ними в их жизни.

«Наши занятия постепенно подходят к концу. Мы с вами обсудили уже многие вопросы, и, я полагаю, уже вполне готовы попытаться ответить для себя на вопрос, над которым лучшие умы человечества бьются уже не одно тысячелетие: в чём смысл жизни? Наверное, многие из вас уже задумывались об этом, и пришли к интересным и глубоким выводам. Конечно, мы не сможем сегодня найти однозначного ответа на этот вопрос; может быть, единого, верного для всех ответа и вовсе не существует. Но понять смысл своей жизни, понять, ради чего живём именно мы, это мы с вами можем постараться сегодня сделать. Пожалуйста, не стесняйтесь, делитесь своими мыслями и начинайте дискуссию».

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. М., 2004
2. Белопольская Н.Л., Иванова С.Р., Свистунова Е.В., Шафирова Е.М. Самосознание проблемных подростков. М., 2007
3. Габрильянц О.А., Третьякова Т.В. Социально-психологическое анкетирование учащихся и студентов как этап раннего профилактического вмешательства в наркологии // Материалы конференции «Мир аддикций: химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства» – СПб., 2012. – с. 33
4. Гордон Т. Тренинг эффективного родителя // <http://www.koob.ru>
5. Дольто Ф. На стороне подростка. Екатеринбург, 2010
6. Казанская В.Г. Подросток: трудности взросления. Спб., 2008
7. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология. Л., 1991
8. Москаленко В.Д. Зависимость семейная болезнь. М., 2011
9. Москаленко В.Д. Когда любви слишком много. М., 2006
10. Пятницкая И.Н. Наркомании. - М., 1994
11. Сафонцева С.В. Нравственно-психологические основы профилактики аддиктивного поведения в молодежной среде // Альманах Научного архива психологического института: Челпановские чтения 2008. М.: ПИ РАО; МГППУ, 2008. Вып. 2. С. 94-104
12. Сафонцева С.В. О факторах риска наркозаражения в подростковой среде (по результатам эмпирического исследования) // Альманах Научного архива Психологического института: Челпановские чтения 2009. М.: Социальные науки, 2009. Вып. 3. С.139-151
13. Сидоров П.И. Наркологическая превентология: Руководство. - Изд.2-е, перераб. и доп.- М.:МЕДпресс-информ, 2006
14. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения, НКО Фонд «Система профилактических программ», М., 2004
15. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. М., 2009
16. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Цели и ценности. Школа и учеба. Работа и досуг. Кн.1. М., 2008
17. Шабалина В.В. Психология зависимого поведения: на примере поведения, связанного с употреблением наркотиков и других психоактивных веществ. СПб., 2004