МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕНТНОЕ УЧЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Центр внешкольной работы»



**СБОРНИК**

**Комплекса**

**индивидуальных и групповых занятий**

**для работы с подростками**

**направленный на профилактику негативных социальных явлений, предупреждение девиатного поведения.**



ТАМБОВ 2022 г

**Содержание:**

|  |  |
| --- | --- |
| *Тренинг*  *«Путь доверия и сплочения»* | *3* |
| *Дискуссионный киноклуб «Новый Взгляд»* | *10* |
| *Программа профилактики употребления ПАВ*  *«Линия жизни»* | *15* |
| *Сенсорная комната*  *Программа групповых занятий в сенсорной комнате в рамках комплекса профилактических мероприятий «Точка опоры».* | *42* |
| *Сенсорная комната*  *Программа индивидуальных занятий в сенсорной комнате в рамках комплекса профилактических мероприятий «Точка опоры»* | *55* |

**Тренинг**

**«Путь доверия и сплочения»**

В современном мире способность действовать в команде, несомненно, является одним из наиболее востребованных личных качеств наряду с надежностью, готовностью помочь, чуткостью, широтой взглядов, терпением и самоуважением. Эти качества необходимы всем, кто хочет строить отношения с другими на основе взаимного уважения, коммуникации и сотрудничества. Как этого добиться? Проблема в том, что наша жизнь, как правило, пронизана духом соперничества. В экономике конкуренция является двигателем прогресса и гарантией существования бизнеса. В школе учащихся часто сравнивают между собой, проводят разнообразные конкурсы и состязания, предполагающие обязательное наличие победителей и проигравших. Часто даже хобби и увлечения подразумевают соревновательность и соперничество. Так, например, болельщиков в первую очередь интересует, кому достанется победа.

К сожалению, часто соперничество характеризует и частную жизнь. Чтобы повлиять на поведение детей, родители зачастую постоянно сравнивают друг с другом братьев и сестер. При этом все осознают, что победителей обычно бывает намного меньше, чем проигравших. Всегда есть риск потерпеть поражение, и сознание этого порождает неуверенность в себе и различные страхи, в результате победители, и проигравшие становятся гораздо более агрессивными, что, безусловно, осложняет их отношения с другими людьми. Соперничество делает нас психологически более закрытыми, рано или поздно разрушает внутреннюю уверенность в своих силах, которая должна базироваться на доверии к другим и к себе, на готовности и способности помогать и принимать помощь.

Однако в последние годы идеи сотрудничества получают признание и все большее распространение.

**Возможные изменения:** после проведения тренинга ребята будут больше доверять друг другу, общаться и взаимодействовать, что приведет к налаживанию дружелюбной атмосферы внутри коллектива, сплочению.

**ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА:**

- Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;

- Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;

- Получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;

- Осознание себя командой.

**1. Опрос.**

**1.Что такое команда?**

2. **Основные черты команды?**

* **Наличие общей цели**, которая известна всем участникам и одинаково значима для каждого из них. При этом сама цель может быть любой: стать лидерами на рынке, создать уникальный проект, выиграть матч. Когда прежняя цель достигнута, а новая не поставлена, команда разрушается.
* **Мотивация и осознанность**. Все участники команды искренне хотят, чтобы цель была реализована. Она важна для них, поэтому они самоотверженно работают на результат. Достижения команды – высшая ценность её участников. Поэтому никто не жалеет личных ресурсов.
* **Определённая численность**. Команда не может быть слишком велика, как и не может состоять из одного человека. Оптимальное число участников 5-10 человек. Их может быть и больше, но это потребует дополнительных организационных ресурсов.
* **Отсутствие иерархии**. Внутри команды есть организационная структура, но она не иерархична. Все участники по своему статусу и праву голоса равным между собой. Здесь нет руководителей и подчинённых.
* **Коллегиальность**. Решения в команде принимаются совместно в процессе обсуждения.
* **Синхронизация деятельности**. Действия участников согласованы, не дублируются и не противоречат друг другу.
* **Регулярное обсуждение результатов**. Участники команды обсуждают и анализируют проделанные этапы работы, получают «обратную связь» от друг друга.

**Если вы работаете в группе людей, которая обладает перечисленными свойствами, значит, вы команда. Если не хватает хотя бы двух элементов из этого списка, значит, над этим предстоит поработать.**

**3.Какие преимущества дает работа в команде?**

**4. Какие недостатки имеет работа в команде?**

**Плюсы и минусы командной работы**

У командной работы есть свои преимущества и недостатки. О преимуществах мы уже говорили, а недостатки не упоминали. Соберем теперь вместе плюсы и минусы.

**Преимущества командной работы:**

* Команда способна выполнить задачи, которые не выполнит один человек.
* Команда – это уже гарантия того, что интересы всех сторон учитываются.
* Команда снижает риск принятия ошибочного или случайного решения.
* Команда снижает риск пропадания из поля зрения важных фактов.
* Команда исключает «производственную слепоту» (так называемые «мертвые зоны»). Если один не заметит, обратит внимание другой.
* Сотрудника, имеющего опыт работы в команде, ожидает меньше проблем и трудностей, связанных с взаимодействием между людьми или другими подразделениями компании.
* Команда укрепляет навыки коллегиального сотрудничества.
* Умение работать в команде – ценная квалификация.

**Есть у командной работы и недостатки:**

* Работа в команде может требовать дополнительных затрат времени. Период притирания занимает время.
* Работа команды более медлительна, особенно при большой численности команды. Вся команда испытывает определенные трудности при сборе в назначенное время и т.д.
* Дискуссии отнимают время, хотя и являются ценными. Улучшить ситуацию может [владение навыками коммуникаций и техникой ведения дискуссий](https://mangogames.ru/effektivnaya_kommunikaciya).
* Работа в команде может задерживать решения, поскольку они принимаются после продолжительных дискуссий.
* Анонимность результатов иногда снижает мотивацию трудиться.
* Работа в команде дополнительно к основной деятельности может стать серьезной избыточной нагрузкой.
* Иногда команда создает ошибочный результат, иногда расходует время неэффективно или так и не приходит к совместному решению. Известно выражение: «Верблюд – это лошадь, нарисованная командой». Но подобное происходит при отсутствии у членов команды соответствующих навыков. Ситуация исправляется тренингами, деловыми играми или работой с коучем.

**5. Каждая ли группа людей считается командой?**

Нет не **всякая** **группа** **людей**, работающих вместе, может называться **командой**. **Команда** – это небольшое число **людей** с взаимодополняющими умениями, связанных единым замыслом, стремящихся к общим целям и разделяющих ответственность за их достижения. В **команде** интересы **каждого** вторичны.

**Вступление.**

В качестве универсального можно рассматривать следующее определение команды, сформулированное отечественными исследователями: команда — **это группа людей, взаимодополняющих и взаимозаменяющих друг друга в ходе достижения поставленных целей**. Критерием сформированной команды является способность группы анализировать свою деятельность и находить внутренние ресурсы для развития и преодоления затруднений.

**1.Упражнение «Знакомство?» «Я возьму с собой в поход»**

**Цель:** знакомство, поднятие работоспособности и настроения.

Ведущий собирает с собой команду в поход. Задача назвать свое имя и предмет, который он возьмет с собой в поход. Условие в команду попадают только те участники, которые называют предмет на букву с которой начинается его имя, и задача для участников догадаться по какому признаку ведущий набирает для себя команду для похода.

**Предполагаемые эффекты:**в результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринужденно, сокращается дистанция в общении.

**«Игра «Север» игра на внимательное слушанье**

**Задача** понять правила игры и пойти на север. Пожалуй, возьму с собой теплые перчатки, валенки и санки и отправляюсь на север. А что возьмешь ты? пожалуйста!» и предать любой предмет

**2.Упражнение «Как я себя предъявляю миру».**

**Цель**: осознание своих способов предъявления себя.

Участнику предлагается разделить лист бумаги на 4 части. В одной из частей нарисовать себя в виде предмета, в другой в виде растения, в третьей в виде животного, в четвёртой в виде человека.

Затем эти изображения пускаются по кругу и каждый из участников пишет свою ассоциацию на рисунки.

Далее идёт обсуждение насколько ассоциации других совпадают с собственными.

Вопрос к себе, теми ли способами я предъявляю себя миру?

**3.Упражнение «Остров»**

**Оборудование:**старые газеты.

**Условия проведения:**стандартная группа, 15 – 20 мин.

**Инструкция:**

На полу из старых газет выкладывается маленькие острова. Ведущий объявляет, что группа плыла на корабле, но он затонул, необходимо дождаться спасателей. «Когда я буду говорить «прилив» вы все должны встать на островки, на каждом может быть несколько человек, когда скажу «отлив» - вы можете сходить с островков. Трудность в том, что после каждого прилива островки один за одним будут уходить под воду, и их будет становиться все меньше».

**Предполагаемые эффекты:**осознание того, что в некоторых ситуациях необходимо держаться вместе.

**Вопросы для рефлексии:**

Чего вам хотелось больше, удержаться самим или удержаться вместе?

Что трудным вам показалось в данном упражнении?

**Упражнение «Механизм»**

**Цель:** осознание, что команда является единым механизмом, где не может быть лишних людей.

**Оборудование:** карточки с ролями, описание этих ролей.

Условия проведения: стандартная группа, 35 – 50 мин.

**Инструкция:**

Все вы являетесь деталями гоночного болида. У каждого из вас своя, важная роль. Ваш болид должен обязательно победить на предстоящей гонке и для этого техники решают облегчить вес болида путем устранения какой – нибудь одной ненужной детали. Решите, кто из вас является этой ненужной деталью и решите задачу. Упражнение продолжается до тех пор, пока участники не дадут правильный ответ: «Нет лишних деталей».

**Предполагаемые эффекты:** осознание команды как единой структуры.

**Вопросы для рефлексии:**

Что вы поняли для себя, выполняя это упражнение?

Какие трудности у вас возникли в процессе упражнения?

Какую роль играет «целостность» команды?

**4. Упражнение «Узел»**

**Оборудование:** веревка.

**Условия проведения:** 20 – 50 мин.

**Инструкция:** «Для следующего упражнения нам нужно разделиться на две команды. Постройтесь, пожалуйста, в линию. Каждый из группы должен взяться за веревку. Задача — завязать веревку в узел на границе между командами».

Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается сначала).

**Итоги упражнения:**

Как вы себя чувствуете?

Что мы могли наблюдать в ходе нашего упражнения?

Что вас удивило?

Что вы еще хотели бы сказать?

**Ура, меня любят!**

Все игроки встают в круг, лицом друг к другу, «немеют», опускают головы вниз, смотрят на носки своих ботинок. По сигналу ведущего (на счет три) все поднимают глаза и смотрят на одного из стоящих в кругу людей. Если двое встретились взглядами, они громко кричат «Ура, меня любят!!!», протягивают друг другу руки, обнимаются и выходят из круга. Круг сужается. Игра продолжается до тех пор, пока не образуются все пары.

**5. Упражнение** «**Воображаемое путешествие».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. Инструкция: «Сейчас тот, кто начнет нашу работу, бросит мяч кому-нибудь из нас и скажет, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять своих партнеров в самые необычные, даже фантастические места – в холодильник, в Древнюю Грецию, на пальму и т.д. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют. При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже «побывали» другие и те предметы, которые уже назывались».

**6. Упражнение Гуру**

Участники закрывают глаза и начинают ходить по комнате, выставив перед собой руки в защитной позе. Ведущий прикасается к плечу одного из участников, который становится Гуру (учителем). Он открывает глаза, но с этого момента он не имеет права разговаривать. Все остальные ходят по комнате с закрытыми глазами. При встрече они спрашивают друг друга: «Ты – Гуру!?». Если кто-то не получает ответа, это значит, что ему выпало неслыханное счастье – встретить на своем пути Гуру. Он кладет руки на плечи учителя и идет за ним, открыв глаза. С этого момента он тоже должен молчать. Если встречаются 2 «обычных» игрока, на вопрос: «Ты – Гуру!?» оба отвечают: «Гуру!» - и оба продолжают дальнейшие поиски. Игра заканчивается, когда все игроки нашли Гуру и выстроились за ним цепочкой.

**7. Упражнение «Вавилонская башня»**

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника.

Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7минут).

**Обсуждение:**

Трудное ли было задание?

Что показалось трудным?

Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?

**Реквизит:** цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

**Время проведения**: 15 минут.

**8.Упражнение «Проективный рисунок»**

Ведущий предлагает участникам нарисовать коллективный портрет группы: каждый имеет право нарисовать только один элемент. Данную процедуру целесообразно провести в завершение, чтобы увидеть, какие изменения произошли внутри группы.

**Реквизит**: ватман, фломастеры, цветные карандаши.

**Время проведения**: 15 минут.

**Рефлексия.**

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Какое настроение сейчас?», «Что нового узнал о себе и других?», «Как это знание повлияет на возникновение дружбы в коллективе?».

Ведущий подводит итог: сегодня мы с вами познакомились, узнали много нового о других, дружно поработали в группе.

**Диагностика психологической атмосферы в группе**

Здесь приведены противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых Вам предлагается описать психологическую атмосферу, которая сложилась в Вашей группе. Поставьте любой знак на прямой ближе к тому признаку в каждой паре, который, по Вашему мнению, более выражен в Вашей группе.

1. Дружелюбие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Враждебность

2. Согласие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Несогласие

3.Удовлетворенность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Неудовлетворенноть

4. Продуктивность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Непродуктивность

5. Теплота \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Холодность

6. Сотрудничество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Несогласованность

7.Взаимная поддержка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Недоброжелательность

8. Увлеченность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Равнодушие

9. Занимательность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Скука

10. Успешность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Безуспешность

**Анкета**

Ребята

Вы были участниками тренинга на сплочение и взаимодействие вашей группы. Нам хотелось бы узнать ваше мнение о результатах и влиянии тренингов на жизнь группы. Просим вас ответить на следующие вопросы (подчеркни, пожалуйста, подходящие для тебя варианты ответов или допиши свои):

1.Были ли для тебя упражнения:

Интересными (да, нет, не совсем),

Полезными (да, нет, не совсем),

Помогающими успешней общаться (да, нет, не совсем),

Что-то другое (напиши)

2.Что ты нового узнали на тренингах, что открыли в себе и других?

3.Нужны ли такие тренинги?

Я желаю вам успешного взаимодействия с важными для вас людьми, которое будет приятно и полезно для обеих сторон и помните, что умение слушать – это не просто навык, это основа для выстраивания гармоничных отношений, взаимопонимания и успешной жизни!

Я с вами прощаюсь до свиданья.





**Программа профилактики употребления ПАВ**

**«Линия жизни»**

Программа «Линия жизни» составлена на основе профилактической программы «Сталкер», разработанной специалистами НПФ «Амалтея».

**Актуальность.** В возрасте 14-17 лет дети особенно легко могут поддаться соблазну употреблять наркотики и распространять их с целью найти «быстрое и легкое» решение проблемы заработка, завоевать определенный вес и положение среди сверстников или ради временного отрешения от жизненных проблем. Для этой группы детей характерно еще не вполне определенное отношение к психоактивным веществам (ПАВ), недостаточная, а иногда и недостоверная информация о влиянии этих веществ на организм. Поэтому они нуждаются в подробной информации о вреде алкоголя, табака, в создании позитивной мотивации отказа от вовлечения в их употребление.

**Цель программы:** создание адекватного информационного поля, формирующего установку на неприятие употребления ПАВ.

**Задачи программы:**

1. обеспечение подростков адекватной и актуальной информацией о проблемах ПАВ;
2. выявление и разрушение мифов о ПАВ, существующих в подростковой среде;
3. формирование критической установки по отношению к позитивной информации об употреблении ПАВ, воспитание критичности и независимости мышления.

**Ожидаемые результаты:**

1. эмоциональная, когнитивная и поведенческая установка на неприятие употребления ПАВ;
2. достаточный уровень информативности о влиянии ПАВ на организм и личность человека;
3. стабильное положительное психоэмоциональное состояние обучающихся;
4. способность использовать оптимальные поведенческие стратегии в различных ситуациях.

**Содержание программы.** Программа содержит 6 тем. В рамках каждой темы проводится теоретическое занятие, психологический тренинг.

Теоретические знания предоставляют актуальную и достоверную информацию о наркотиках, алкоголе, табакокурении, их воздействии на человека, возможностях преодоления зависимости, выхода из стрессовых ситуаций.

Психологический тренинг может проводиться в виде отдельных занятий по каждой из 6 тем после теоретического занятия или в виде самостоятельного психологического тренинга. В ходе тренинга дети обучаются активному поведению в ситуациях вовлечения в потребление ПАВ, определяют свое отношение к ПАВ, обучаются эффективным поведенческим стратегиям.

Для эффективной реализация программы «Линия жизни» планируется еженедельная работа с детьми 2 раза в неделю небольшими группами: по 5-10 человек.

**Отличительной особенностью программы** является: формирование критичной установки по отношению к информации о применении ПАВ, воспитание критичности и независимости мышления, формирование индивидуального навыка уверенного поведения и ответственности с учетом индивидуально-возрастных особенностей подростков.

**Практическая значимость программы:** в жизненных ситуациях подростки смогут ответить на вопросы, как принять адекватное решение по конкретной проблеме, как достойно выйти из трудной жизненной ситуации, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как противостоять групповому давлению, а также реализовать приобретенные компетенции.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Основные вопросы | Содержание занятия | Длительность | |
| Теоретическое занятие | Тренинг |
| 1 | Воздействие наркотиков на организм | Что такое наркотики, влияние наркотиков на организм, последствия употребления наркотиков. | Подготовительная часть  1.Ритуал приветствия.  2.Информационный материал «Воздействие наркотиков на организм».  Основная часть  1.Упражнение «Разговор с телом» - развитие умения понимать импульсы, идущие от тела.  2.Упражнение «Полёт - падение» - формирование опыта «идеального» состояния.  3.Упражнение «Я люблю себя, потому что….».  Заключительная часть  Рефлексия занятия. | 20 мин | 40 мин |
| 2 | Влияние наркотиков на личность | Психологические изменения, происходящие под воздействием ПАВ, воздействие зависимых состояний на личность. | Подготовительная часть  1.Ритуал приветствия.  2.Информационный материал «Воздействие наркотиков на личность».  Основная часть  1.Упражнение «Похвала» - выявление значимых и социально одобряемых качеств.  2.Подгрупповая работа – уяснение значимости личностных качеств.  3.Упражнение «Хорошо - плохо» - выработка установок на оценивание.  4.Упражнение «Доверие» - уяснение действия наркотиков на личность.  Заключительная часть  Рефлексия занятия | 25 мин | 35 мин |
| 3 | Алкоголизм | Распространенность алкоголизма и потенциальная опасность употребления алкоголя. | Подготовительная часть  1.Ритуал приветствия.  2.Информационный материал «Алкоголизм».  Основная часть  1.Упражнение «Реклама» - умение противостоять рекламе алкоголя.  2.Упражнение «Голосование» - формирование образа друга, надёжного человека.  3.Упражнение – конкурс «Плакат»- выражение своего отношения к алкоголю.  Заключительная часть  Рефлексия занятия. | 20 мин | 40 мин |
| 4 | Курение | Влияние курения на физическое и психическое здоровье, умение противостоять рекламе. | Подготовительная часть  1.Ритуал приветствия.  2.Информационный материал «Курение».  Основная часть  1.Ролевая игра «Закури» – приобретение опыта поведения в часто встречающихся ситуациях, ведущих к вовлечению в курение.  2.Ролевая игра «Не курите» – приобретение опыта поведения в часто встречающихся ситуациях, ведущих к вовлечению в курение.  3.Упражнение «Отказ» - закрепление навыка уверенного отказа.  Заключительная часть  Рефлексия занятия. | 25 мин | 35 мин |
| 5 | ВИЧ-инфекция | Понятия СПИД, ВИЧ, пути распространения. | Подготовительная часть  1.Ритуал приветствия.  2.Информационный материал «СПИД».  Основная часть  1.Упражнение «Сюрприз» - продемонстрировать наличие мотивов, ведущих к неконструктивному поведению.  2.Ролевые игры - усвоение знаний о способах передачи ВИЧ.  3.Упражнение «Молодец» - эмоциональная разрядка.  Заключительная часть  Рефлексия занятия. | 20 мин | 40 мин |
| 6 | Возможность добиваться состояния психологического комфорта | Личностные качества, помогающие преодолевать сложные ситуации, возможность контролировать свое состояние | Подготовительная часть  1.Ритуал приветствия.  2. Информационный материал.  Основная часть  1.Игра «Волшебник» - осознание широких возможностей в достижении оптимального эмоционального состояния.  2.Упражнение «Цвет» - определение эмоционального состояния участников.  3.Упражнение «Общий рисунок» - переживание эмоционального комфорта, групповой сплочённости.  Заключительная часть  Рефлексия занятия. | 15 мин | 45 мин |

**Содержание занятий**

**Тема 1. Воздействие наркотиков на организм**

Подготовительная часть

*1.Ритуал приветствия.*

*2.Информационный материал «Воздействие наркотиков на организм»*

|  |  |
| --- | --- |
|  | Что такое наркотики |
| МИФ:  «Наркотики позволяют изменить состояние?» | Наркотики – это вещества, действительно позволяющие изменить своё состояние, но не в лучшую сторону. В период наркотической интоксикации нарушается память, искажается восприятие окружающей обстановки, снижается возможность контроля за мыслыми, словами и поведением. Возрастает вероятность совершить необдуманный поступок, причинить вред себе и окружающим. |
| МИФ:  «Наркотики улучшают настроение?» | Рекламируемое «удовольствие» от приема наркотиков сводится к некоторому кратковременному ускорению протекания психических процессов, искусственному улучшению настроения вне зависимости от ситуации. Однако после короткого периода действия наркотиков, мешающих человеку правильно(реально) чувствовать действительность, наступает усталость, сон, появляется чувство вялости, разбитости, депрессии. Расплата за сиюминутные необычные ощущения более длительна. Депрессии переносятся тяжело и часто требуют помощи (вмешательства) специалистов. |
|  | Последствия приёма наркотиков: немедленные |
|  | Наркотики являются ядами – веществами, чужеродными для организма человека. Прием наркотиков нарушает работу внутренних органов в организме, который стремится защититься от отравляющего, вредоносного действия наркотика. Организм проявляет свои защитные реакции – тошноту, рвоту, кашель, понос, запор, слюнотечение и т.п. |
| МИФ:  «Наркотики расширяют сознание?» | Вовлекая в наркоманию подростков, наркоторговцы рассказывают, что приём наркотиков позволяет «расширить сознание и получить необычный опыт». Приём многих наркотиков искажает восприятие мира, уменьшает ясность сознания, понимание реальности происходящих событий. Такое состояние, конечно, необычно по сравнению с трезвым взглядом на мир. Но состояние наркотической интоксикации сопровождается нарушением критики, воли, утратой контроля за своими поступками. В таком состоянии можно попасть в беду, причинить вред окружающим. |
| МИФ:  «Наркотики повышают работоспособность?» | Психостимуляторы принимают, мотивируя это тем, что они прибавляют бодрость, активность, повышают работоспособность. Ускоряя протекание обменных процессов, наркотики создают своеобразную иллюзию «энергизации», повышения умственной активности. Неестественная активность работы организма сопровождается снижением её целенаправленности, нарушением концентрации внимания, недостатком критики к совершаемым действиям и произведенной продукции (результатам труда). Часто написанное под влиянием действия наркотиков выглядит как несоединимые обрывки мыслей, возникших у маленького ребёнка. |
| МИФ:  «Наркотики помогают избавиться от проблем?» | Одним из мифов о наркотиках является мнение, что наркотики помогают уйти от жизненных проблем. В тех случаях, когда человек принимает наркотики, чтобы «избавиться» от неприятностей – на короткое время он действительно не ощущает неприятных эмоций. Но за период психического обезболивания проблемы не исчезают и не разрешаются. Наоборот, они только увеличиваются и становятся все более труднопреодолимыми. Чтобы продлить состояние бесчувственности, человеку необходимо принять уже большую, чем в первый раз, дозу наркотика. Так начинается формирование тяжёлой хронической болезни – наркомании. |
|  | Последствия приёма наркотиков: длительные |
|  | Систематическое потребление наркотиков приводит к развитию различных хронических заболеваний.  Неоднократный приём наркотиков разрушает иммунную систему организма, защищающую человека от инфекционных заболеваний. Нарушение обмена веществ при приёме наркотиков приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, печени, почек.  Нарушение процессов мышления, снижение памяти и интеллекта приводит к поверхностности, необоснованности суждений, сужению круга интересов, утрате интереса к своему внешнему виду, безразличию к своему существованию. |
|  | Необходимость умения распознавать свои состояния |
|  | Стремление человека к ощущению психического комфорта необыкновенно сильно, оно является, по сути, одной из базовых потребностей. Поэтому часто причиной приёма наркотиков является желание изменить своё неблагополучное состояние. Полученные с помощью наркотика изменения сравниваются с обычным состоянием. И на короткое время наркотик меняет ощущения, получаемые от жизни.  Неумение приводить себя, своё состояние в норму без использования ПАВ не оставляет потребителю наркотиков никакого выбора. Даже усиление дискомфорта после действия ПАВ не может перевесить незначительного по длительности состояния комфорта и благополучия.  Способность изменить точку отсчёта даёт умение приводить в норму и физическое, и психологическое состояние. Умение найти оптимальный режим существования, поддержание гармонии с внешним миром даёт возможность любое новое состояние сравнивать не с обычным состоянием, а с тем «идеальным» состоянием, которого можно добиться без употребления ПАВ. |

Основная часть

*1.Упражнение «Разговор с телом» - развитие умения понимать импульсы, идущие от тела.*

Ведущий включает спокойную музыку и медленно (с паузами) говорит: «*Представьте себе, что сейчас вы погружаетесь внутрь своего тела. Вы находитесь внутри него, видите себя изнутри. Вы видите свою голову, спросите её: как она себя чувствует? Постарайтесь услышать её ответ. Что вам говорят ваши волосы, глаза, нос, рот? Теперь вы спускаетесь вниз и видите ваше сердце. Что оно говорит вам? Спросите у своего туловища: как оно себя чувствует? Пообщайтесь теперь с вашими руками. Что они ответили вам? Спросите у своих ног: не хотят ли они что-то сказать вам? А теперь мы, не торопясь, возвращаемся в комнату, открываем глаза*».

После этого участники обсуждают, кому удалось пообщаться с телом, что было интересно и неожиданно.

*2.Упражнение «Полёт - падение» - формирование опыта «идеального» состояния.*

«Вспомните, приходилось ли вам испытывать чувство свободного полёта? На что это было похоже? Как заканчивался этот полёт?

Приходилось ли вам падать? Что при этом вы чувствовали?

Чем отличается полёт от падения?

Сейчас попытайтесь представить себе полёт. Сядьте удобно, расслабьтесь».

Ведущий проводит несколько упражнений прогрессивной мышечной релаксации.

*3.Упражнение «Я люблю себя, потому что….».*

Все участники по очереди продолжают фразу: «Я люблю себя, потому что…»

Высказывания не обсуждаются

Заключительная часть

*Рефлексия занятия.*

**Тема 2. Влияние наркотиков на личность**

Подготовительная часть

*1.Ритуал приветствия*

*2.Информационный материал «Воздействие наркотиков на личность»*

|  |  |
| --- | --- |
|  | почему наркотики влияют на личность |
| Постепенно сужается круг интересов: всё, кроме наркотиков, становится второстепенным, незначимым, ненужным | Потребление наркотиков, все из которых являются психоактивными веществами, не проходит бесследно для психического здоровья человека. Сначала изменения психических процессов выражены незначительно и проявляются временами, не постоянно. Утрачиваются «краски» жизни, мир наркомана становится чёрно-белый.  Изменяется и шкала ценностей, ценятся только наркотики, даже деньги ценятся только потому, что на них можно приобрести наркотики.  С течением болезни и наркоманы утрачивают родственные привязанности, социальные связи, перестают следить за своим внешним видом. |
|  | Изменения личности под воздействием наркотиков |
| У наркоманов нет друзей. Друзья для них – те, кто помогает достать наркотики или деньги для их приобретения | Анализ результатов изучения мотивационно-потребностной сферы потребителей наркотиков показал доминирование потребности в наркотическом опьянении. Эта потребность постепенно развивается в самостоятельную, болезненно подчиняющую себе поведение потребителя наркотиков и его личность. Вершину иерархии потребностной сферы занимает потребность в ощущениях, обеспечиваемых наркотическим опьянением.  Следующей по значимости выступает потребность в рекреации. Эти потребности по своей сути являются гедонистическими, то есть связанными с постоянным желанием получить новые впечатления положительные эмоции.  Изменение места и роли потребности в наркотическом опьянении изменяет смысл потребления наркотиков. Из второстепенного способа удовлетворения любопытства наркотическое опьянение становится сверхценным, доминирующим образованием. В дальнейшем за трансформацией смысла наркотизации происходит замещение смыслов наиболее значимых понятийных образований: учёбы, дружбы, жизненных интересов, семьи. Это выражается в изменении системы эмоциональных отношений к этим образованиям. Социальные связи потребителя наркотика постепенно утрачиваются, разрушаются. Утрачивая интерес к жизни в обществе, потребитель наркотиков прекращает работу, учёбу, утрачивает интерес к прежним увлечениям.  Больной наркоманией - это огромное обуза для семьи, и только близкие родственники могут длительное время терпеть его, надеясь спасти близкого человека. Друзья покидают его, так как он начинает жить в «параллельном мире» наркотической интоксикации. С течением времени наркоман утрачивает способность решать простейшие бытовые проблемы, планировать своё время. |
|  | личностные качества, противостоящие наркотикам |
| Стрессоустойчивость  Интернальность  Высокая самооценка  Критичность мышления | Наркотики опасны одинаково для всех. Но некоторые люди более подвержены опасности вовлечения в потребление наркотиков, а некоторые оказываются более устойчивыми. Существуют определенные качества, которые помогают противостоять вовлечению в наркозависимость.  Прежде всего нужно указать такое качество, как стрессоустойчивость. Люди, которые активно противостоят жизненным неприятностям, умеют выходить из сложных ситуаций, могут самостоятельно приводить своё состояние в норму. А это значит, что они в меньшей степени нуждаются в иных средствах, поддерживающих их психологических комфорт.  Достаточно важным качеством является ннтернальность личности, умение брать на себя ответственность за свои действия и поступки.  Самооценка так же очень значима в ситуациях провокаций. Человек, уверенный в своей правоте, легко сможет отказаться от опасного предложения, не боясь оказаться в одиночестве.  Критичность мышления и уровень общей информированности играют не последнюю роль в возможности противостоять вовлечению в потреблении наркотиков. |

Основная часть

*1.Упражнение «Похвала» - выявление значимых и социально одобряемых качеств*

Все участники по кругу продолжают фразу: «Я хороший человек, потому что я – …», называя то качество, которое им кажется самым главным. Ведущий записывает эти качества на доске, отмечая, какие из них встречаются чаще остальных.

*2.Подгрупповая работа – уяснение значимости личностных качеств*

Из списка качеств, названных детьми, формируется несколько групп (или выбирается несколько самых главных). Дети делятся на сколько групп, сколько групп качеств получилось. Каждая группа детей должна доказать, что их качество является самым необходимым, и рассказать, что будет с человеком, если у него не будет этого качества.

*3.Упражнение «Хорошо - плохо» - выработка установок на оценивание*

Ведущий бросает участникам мяч, называя какое-нибудь качество или поступках (поведение). Задача участников-поймать мяч и быстро, не задумываясь, дать ему оценку «хорошо-плохо».

*4.Упражнение «Доверие» - уяснение действия наркотиков на личность*

Ведущий говорит: «Мы с вами уже знаем, какие поступки хорошие, а какие - нет. Ответьте мне на такие вопросы:

- ты доверил бы свои деньги человеку, который употребляет наркотики?

- ты оставил бы младшего брата или сестру в гостях у человека, который много курит?

- ты пошёл бы вместе с человеком, который пьян?

- ты хотел бы находиться рядом с человеком, который не отвечает за себя?

- ты спросил бы совета у человека, который не понимает, что он сам делает?

- ты поделился бы своими радостями и печалями с человеком, который ничего не помнит?

Заключение «Люди которые употребляют ПАВ, не могут полностью отвечать за себя и за свои поступки. Окружающие не могут им доверять и не хотят с ними общаться».

Заключительная часть

*Рефлексия занятия*

**Тема 3. Алкоголизм**

Подготовительная часть

*1.Ритуал приветствия.*

*2.Информационный материал «Алкоголизм».*

Алкоголь – «легальный» наркотик

В основе получения любых алкогольных напитков лежит процесс спиртового брожения сахаров, то есть их расщепление водной среде под влиянием ферментов микроорганизмов без использования кислорода.

Процесс спиртового брожения был, вероятно, открыт ещё в мезолите (8000-6000 до н.э.). Имеются свидетельства простейших форм виноделия, датируемые этим временем. Пивоварение имеет почти столь же долгую историю. Виноградная лоза была наиболее частым источником получения алкогольных напитков в долине Нила и Месопотамии (ранее 2000 лет до н.э.). Плоды финиковой пальмы и пальмовый сок также были ранними популярными источниками вина.

Хотя виноградная лоза исторически – главнейший источник алкогольных напитков и пока сохраняет главенствующую роль, у разных народов используются и многие другие сахаросодержащие виды растений. Для соответствующей переработки идут корни, стебли, листья и также цветки. Общее число «алкоголь-продуцирующих» растений довольно велико, но большинство из них имеет местное значение. Более широко применяется около 40 видов.

Виноделие и пивоварение сыграли огромную роль в развитии различных цивилизаций. Мифология наполнена ссылками на виноградную лозу и возлияние в честь богов. Распространение вина и культуры виноградной лозы, возможно, связано с символической ассоциацией красноокрашенной жидкости с кровью и действием, производимым вином на человека. По крайней мере в христианской религии это получило каноническое воплощение.

Вероятно, в Европу (сначала в Грецию, а позже в Рим) виноградарство проникло из Египта и Месопотамии. Эта отрасль оказалась настолько важной, что один из греческих богов Дионис (Вакх) становится богом виноградарства и виноделия. Сладко-душистое вино античного мира - афинтитес изготовлялось ещё 2500 лет назад.

Процесс пивоварения из зерна злаков восходит в культуре шумеров (около 3000 лет до н.э.). Первоначально пиво использовалась как лекарство, в частности - как средство против проказы. Сохранились сведения о технологии изготовления пива в Древнем Египте за 2000 лет до н.э.

Впрочем, до наших дней сохранился и список знаменитых пьяниц Эллады (один из них был прозван «воронкой»). Утверждают, что феноменальное количество вина ежедневно выпивал английский премьер-министр Питт Младший (1759-1806), а польский король Болеслав I Храбрый (правил в 992-1025 гг.) якобы был прозван немцами «пивохлебом».

Первоначально алкогольные напитки содержали относительно небольшой процент этилового спирта. Однако с открытием в средние века принцесса получение чистого этилового спирта в мировой практике распространились напитки с высоким содержанием алкоголя.

Как лекарственное средство алкоголь (этиловый спирт) в медицине давно утратил своё значение и используется лишь как основа для изготовления незначительного количества медикаментов и как обеззараживающее средство.

Таким образом потребление алкоголя в обществе носит традиционный характер. Небольшие дозы алкоголя в начальном периоде опьянения оказывают кратковременное стимулирующее действие, сменяющееся успокоением, мышечным расслаблением и сонливостью.

В настоящее время, когда продажа и потребления алкогольных напитков с определёнными ограничениями, но разрешена, алкоголь занимает в обществе место легального наркотика, потому что при систематическом ппотреблении он вызывает алкогольную зависимость (алкоголизм).

Мотивы для потребления алкогольных напитков могут быть весьма различными, например, стремление выглядеть взрослее. Большую роль в инициировании употребления алкоголя играет давление социальной среды (окружающих людей).

Алкоголизм - одна из форм зависимого состояния

Алкоголизм (алкогольная зависимость), синдром зависимости от алкоголя - хроническое психическое заболевание, возникающее вследствие систематического (регулярного) потребления алкогольных напитков, характеризующееся патологическим влечением к потреблению алкоголя, психическими расстройствами и нарушениями поведения.

Повторные приёмы алкоголя формируют сначала влечение (тягу) к нему, а затем и алкогольную зависимость.

Разовое потребление алкоголя создает иллюзию повышения настроения, так как алкоголь обладает эйфорическим (вызывающими чувство удовлетворения) свойствами. В состоянии алкогольного опьянения нерешенные жизненные проблемы куда-то «уходят», человек не вспоминает о них, исчезает состояние усталости.

После окончания периода алкогольного опьянения жизненные проблемы вновь активизируется в сознании человека, по-прежнему занимают все его мысли. А если человек был усталым, то усталость увеличивается ещё больше.

Постепенное развитие алкогольной зависимости часто не замечается ближними, так как потребление алкоголя носит общепринятый, традиционный характер. Людьми различаются только поздние стадии алкоголизма, когда пьющий уже утрачивают человеческий облик.

Зависимость от алкоголя (алкоголизм) развивается постепенно, но не сразу. Скорость развития алкоголизма зависит от частоты алкоголизаций, количества потребляемого алкоголя, его крепости, индивидуальной чувствительности к употреблению алкоголя.

В детском и подростковом возрасте алкоголизм формируется очень быстро, потому что печень несовершеннолетнего не обладает такой способностью обезвреживать яды, как печень взрослого человека. Кроме того, у подростка нет своего мнения «пить или не пить». Он не умеет отказываться от предложений приятелей.

Генетическая предрасположенность играет роль в скорости развития и злокачественности течения алкоголизма, но только если подросток начнёт употреблять алкоголь.

Признаки алкогольной зависимости могут проявляться не сразу, через достаточно длительный промежуток времени. У взрослых он составляет в среднем 5-7 лет, у подростков 1-2 года.

Последствия алкоголизма для больного и его окружения

Внутренних органов, остающихся здоровыми, полноценными при употреблении алкоголя не бывает. Алкоголь при приёме внутрь достигает всех клеток человеческого организма. Снижается острота зрения и слуха, нарушается точность движений, в связи с чем категорически запрещается употреблять алкоголь при вождение автомобильного транспорта во избежание дорожно-транспортных происшествий. Повторные приёмы алкоголя ухудшают внимание, память, потому что нарушается работа головного мозга.

Потребление алкогольных напитков приносит вред здоровью не только в тот короткий период, когда человек находится в состоянии опьянения. Последствия отравления организма ощущаются органами и клетками на протяжении 2-х недель после однократного приёма спиртных напитков.

Потребитель алкоголя утрачивает контроль за своим поведением. Его мыслями, чувствами, поступками «руководит» алкоголь. Человек начинает пренебрегать своими обязанностями в семье, учебном коллективе. Это не нравится окружающим, начинаются конфликты между потребителем спиртного и близкими ему людьми. Игнорирование учёбы приводит к отставанию, проблемам при освоении учебного материала.

Умение противостоять рекламе, мифы об алкоголе

Легальность производства и продажи алкогольных напитков позволяет их производителям рекламировать производимый товар. Реклама, разумеется, не сообщает об отрицательных последствиях употребления алкоголя. Реклама алкоголя основана на обмане. Она связывает потребление алкоголя с успехом в жизни, умом, решением проблем, преодолением трудностей. А травмы, несчастные случаи, болезни пьющих алкоголь, скрываются производителем, чтобы увеличить продажу своего товара

Алкогольные напитки часто ошибочно рассматривает как стимуляторы. Очевидным недоразумением является распространённое убеждение, что алкоголь - это афродизиак.

В действительности алкоголь - протоплазматические яд, который оказывает подавляющее (угнетающее) действие на центральную нервную систему.

Систематическое употребление спиртных напитков нередко (возможна генетическая предрасположенность) приводит к хроническому заболеванию, называемому алкоголизмом. Существует пивной алкоголизм и это одна из тяжелейших форм алкогольной зависимости. Состояние «похмелья», связанное со спазмом сосудов головного мозга после приёма значительных доз алкоголя, отягощается из-за присутствия токсических веществ типа амилового спирта. Однако эйфорический эффект при использовании в небольших количествах, а также нередко высокие вкусовые качества напитков способствуют их широкому распространению во всём мире.

Многие страны проходили через периоды «сухого закона», но репрессивные методы борьбы с алкоголем не всегда приносили результаты. В настоящее время лишь в некоторых странах употребление спиртных напитков строжайше запрещено и даже преследуется законом.

Наиболее эффективным способом борьбы с распространением алкоголя, особенно среди молодёжи и подростков, является изменение мышлением, стиля жизни, развитие культуры здорового образа жизни, ориентация на высокие социальные достижения, личную успешность.

Основная часть

*1.Упражнение «Реклама» - умение противостоять рекламе алкоголя.*

Детям предлагается разыграть сюжет рекламы алкоголя. Роль «искусителя» на себя берёт ведущий. Между детьми распределяются роли, которые будут исполнять (мужчина, женщина, подростки и т.п.). Все дети противостоят роли ведущего.

*2.Упражнение «Голосование» - формирование образа друга, надёжного человека.*

Продолжается работа с персонажами сказки. Детям предлагается выбрать тот персонаж, который был бы им надёжным другом, которого они хотели бы видеть вроде своего учителя, с кем они хотели бы провести лето и т.д.

*3.Упражнение – конкурс «Плакат»- выражение своего отношения к алкоголю.*

Дети объединяются в несколько группу по 4-5 человек и рисуют плакат, рассказывающий об их отношении к алкоголю.

При подведении итогов каждая группа рассказывает об идее, выраженной на плакате, о своём отношении к проблеме. Общим голосованием выбирается лучший плакат и участникам группы-победительницы вручаются символические призы.

Заключительная часть

*Рефлексия занятия.*

**Тема 4. Курение**

Подготовительная часть

*1.Ритуал приветствия.*

*2.Информационный материал «Курение».*

Курение распространённость, история

Табак использовался людьми в различных целях в течении многих тысячелетий. В древних цивилизациях люди использовали это растение при совершении обрядов, ритуалов. В средние века лекари предпринимали попытки использовать курение и нюхание табака в медицинских целях, считая его чуть ли не панацей от всех болезней. Постепенно курение табака вошло в обиход в разных странах.

В XX веке курение продолжает распространяться, захватывая все новые и новые страны мира. Значительно увеличивались посевы табака, развивалась табачная промышленность, расширялась торговля табаком. Таким образом, производство табачных изделий стало значительно сферой в мировой экономике

Причины вовлечения подростков в курение

Трудно бывает понять, почему люди начинают курить, тем не менее многие подростки делают выбор в пользу сигарет.

Есть несколько причин, подталкивающих к курению в подростковом возрасте:

– это подражание окружающим, заниженная самооценка у подростков, желание показаться взрослее и более независимыми;

– попытки изменить свой образ, влияние сверстников, пример курящих родителей;

– желание «всё в жизни попробовать».

С помощью курения пытаются также улучшить настроение, получить удовольствие. Курение табака помогает «убить» время тем, кто не умеет его структурировать, облегчает между персональное общение, создавая иллюзию некой общности интересов на основе курения.

Курящие люди обычно более худые, так как у них нарушен обмен веществ. Прекращение курения иногда увеличивает вес на 1-2 кг, но на короткое время, после чего вес обычно нормализуются.

Пример курящих родителей и других взрослых порождает среди подростков мнение, что курение табака – это атрибут взрослости. Однако взрослые курят потому, что бросить курить трудно, тем более, что многие не имеют полной информация о вреде курения.

Воздействие табакокурения на здоровье человека

Курение табака – самая распространённая причина заболеваемости и преждевременной смертности во многих странах. Сегодня медикам уже известно 24 смертельных заболевания, которые являются последствиями курения.

Механизм курения состоит в том, что из медленно тлеющего в сигарете табака продукты горения всасываются с вдыхаемым воздухом. Проходя через слой тлеющего табака, кислород, содержащийся в воздухе, усиливает его горение, и продукты возгонки поступают в лёгкие и далее – в кровь курильщика.

Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается вместе с дымом, затем проникает через лёгкие в кровь и с током крови быстро достигает головного мозга. Никотин временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм. Это создаёт дополнительную нагрузку на сердце и может привести к нарушениям сердечно-сосудистой системы.

Повышенная нагрузка на сердце создаёт необходимость в большем потреблении кислорода, но содержащийся в дыме угарный газ уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу, создавая эффект «кислородного голодания».

Безвредных сигарет не существует, так же как не существует без вредных наркотиков. Рекламируемые сигареты с пониженным содержанием никотина и никотиновых смол не менее вредны и увеличивают опасность разных заболеваний.

Никакой из существующих фильтров не может задержать всё количество ядовитых смол, часть которых всё равно попадает в организм курящего.

Зависимость от табакокурения

Сопротивляясь действию чужеродного вещества – никотина, организм проявляет защитная реакции. При выкуривании первых сигарет возникает реакция отвращения – тошнота, неприятный вкус во рту, головокружение, слабость. Постепенно выраженность защитных реакция ослабляется. Формируется привыкание к никотину, пристрастие к курению.

С течением времени закрепляется ритуал курения. Даже сам вид сигареты вызывает у курильщика желание затянуться и вкус табака во рту. Потребность продолжать курение показывает, что у человека уже сформировался никотинизм (зависимость от курения табака). Такой врачебный диагноз означает, что человек становится не свободным, а наоборот, зависимым от вещества никотина, содержащегося в табаке.

Сроки развития зависимости от никотина у разных людей различны: у одних никотинизм развивается за год, у других – через несколько лет после начала курения.

На этапе привыкания к курению начинает увеличиваться количество сигарет, выкуриваемых за сутки. Продолжение курения углубляет проявление никотинизма. Усиливается болезненное влечение к курению, одновременно увеличивается адаптация организма к никотину, тяжелее переносятся вынужденные перерывы в курении.

Освободиться от любого вида зависимости нелегко. Самостоятельно могут прекратить курение с первой попытки не более 20% курильщиков

Умение противостоять мнению группы, отстаивать свою независимость

Курение – явление, распространённое в обществе. Поэтому оно воспринимается как обязательный компонент, норма жизни. Создаётся впечатление безвредности этого явления. Не имеющим собственного мнения, не умеющим отказываться от предложений «приятелей» и противостоять давлению микросреды подросткам предпочтительнее принять предложение закурить, чем остаться в одиночестве. Дети, подростки часто начинают курить для того, чтобы «войти» в значимую для них группу сверстников.

Подлинный (настоящий) авторитет завоёвывает улица добрыми делами, помощью людям, попавшим в беду или трудные жизненные обстоятельства, а отнюдь не отравлением своего организма.

Человек, ведущий здоровый, трезвый образ жизни, хочет, чтобы вокруг также находились трезвые люди. Однако длительное существование социальных отклонений в обществе делает нас более терпимым к ним, вырабатывает снисходительное отношение к курению, пьянству. Поэтому некурящие вынуждены находиться в одной комнате с курящими, вдыхать табачный дым, причиняя тем самым вред своему здоровью. Необходимо, чтобы некурящие защищали свои интересы, добивались, чтобы для курения отводились определенные места.

Трезвая жизнь, здоровый жизненный стиль не должны быть просто самоцелью. Необходимость сохранения, поддержания и улучшения здоровья требует особой аргументации, потому что многие люди до настоящего времени не считают здоровье ценностью.

Основная часть

*1.Ролевая игра «Закури» – приобретение опыта поведения в часто встречающихся ситуациях, ведущих к вовлечению в курение.*

*Первый вариант.* Выбираются 2 участника. Один должен убедить другого попробовать закурить. Задача вовлекаемого – убедительно отказаться.

*Второй вариант.* 5-6 человек играют роль компании, где принято курить. Один из них должен убедительно отказаться от курения.

При проведении игры необходимо ссылаться на реальный опыт ребят, оказывая им поддержку, стараясь не оценивать, а обсуждать с группой эффективность их поведения в игровой ситуации. Можно предложить им стратегии эффективного отказа:

1) просто «Нет»;

2) «во-первых…, во-вторых…, в-третьих…»;

3) «возможно, ты и прав, но…».

Игру повторить с несколькими участниками.

*2.Ролевая игра «Не курите» – приобретение опыта поведения в часто встречающихся ситуациях, ведущих к вовлечению в курение.*

Моделируемая ситуация – пассивное курение. Один из участников садится в круг и представляет себе, что окружающие курят. Его задача – убедить всех не курить в его присутствии.

*3.Упражнение «Отказ» - закрепление навыка уверенного отказа.*

Каждый из участников, по кругу, уверенно отказывается от курения, заканчивая фразу: «Я не буду курить, потому что…».

Заключительная часть

*Рефлексия занятия.*

**Тема 5. ВИЧ-инфекция**

Подготовительная часть

*1.Ритуал приветствия.*

*2.Информационный материал «СПИД».*

ВИЧ: Что это такое?

Синдром приобретённого иммунодефицита, или СПИД, был обнаружен впервые в начале 80-х годов XX века. В 1985 г. Были разработаны методы анализа крови для обнаружения вируса иммунодефицита человека (сокращённо ВИЧ), который разрушает иммунную систему человека и является причиной развития СПИДа.

Анализ на ВИЧ-инфекцию – поиск в крови антител к вирусу иммунодефицита человека. Антитела – специфические белки, которые вырабатываются организмом в ответ на заражение какой-либо инфекцией, в том числе и ВИЧ. На каждый вирус организм человека вырабатывает строго определённые антитела, поэтому обнаружение в крови антител к ВИЧ свидетельствует о наличии у человека ВИЧ-инфекции.

Пути передачи вич-инфекции

Как и все другие вирусы человека, ВИЧ способен размножаться только путем заражения чувствительных клеток организма. Заразиться ВИЧ можно только от другого человека.

У людей, инфицированных ВИЧ, в крови, сперме, выделениях влагалища и грудном молоке содержится большое количество вируса. Если эти жидкости попадают в организм здорового человека, то может произойти заражение ВИЧ. Это может произойти во время половых контактов без использования презервативов, при пользовании общей иглой, шприцем или другими материалами для внутривенного введения наркотиков или при переливании заражённой крови.

В кале, моче, слезах, поте и рвотных массах ВИЧ также присутствует, но в настолько малом количестве, что опасности заражения нет. Опасность заражения существует только тогда, когда в этих выделениях есть кровь.

ВИЧ не передается при прикосновении, рукопожатии, массаже, поцелуе, при совместном использовании постельного белья, питье из одного стакана. Нельзя заразиться через сиденье унитаза, при кашле, чихании или через укус комара.

Возможности профилактики ВИЧ

Нужно сообщать людям об опасности ВИЧ-инфекции, так как «предупреждён – значит вооружён». Информация о ВИЧ-инфекции поможет людям правильно и грамотно принимать меры предосторожности. В обязательном порядке такая информация должна быть распространена среди лиц группы риска, а также врачей и других специалистов, которые с ними работают.

Профилактические меры распространения ВИЧ-инфекции связаны, в первую очередь, с прерывание путей передачи инфекции. Такими способами можно считать:

– использование барьерных контрацептивов (презервативов) при сексуальных контактах,

– использование специально обработанных препаратов крови или её компонентов при переливании и хирургических операциях,

– применение только стерильного инъекционного или хирургического инструментария для введения каких-либо препаратов, прокалывания ушей, нанесения татуировок и других манипуляций, при которых могут быть повреждены кожаные или слизистые покровы.

Возможность заражения связана с поведением людей, а не с их социальной принадлежностью. Поступая тем или иным образом, любой человек может создать ситуации, когда риск заражения очень высок. В первую очередь это относится к потребителям наркотиков, так как в погоне за очередной дозой наркотика они пренебрегают минимальными гигиеническими требованиями, а находясь в состоянии наркотического опьянения, не в состоянии контролировать своё поведение. Этим и объясняется чрезвычайно высокая степень распространённости ВИЧ-инфекции среди наркоманов.

Жизнь с ВИЧ

Согласно действующему в РФ законодательству, ВИЧ-инфицированные больные имеют все гражданские права и все права на получение любого вида медицинской помощи. Они не должны ограничиваться ни в каких гражданских правах. Инфицированные ВИЧ-инфекцией могут жить полноценной жизнью, соблюдая определённые меры предосторожности.

В больнице ВИЧ-инфицированные и больные СПИДом должны находиться только при наличии показания для стационарного лечения. В остальное время для получения медицинской помощи они могут обращаться в Центры профилактики и борьбы со СПИДом, которые ведут Амбулаторный приём таких больных

Основная часть

*1.Упражнение «Сюрприз» - продемонстрировать наличие мотивов, ведущих к неконструктивному поведению.*

Ведущий кладёт в непрозрачную коробку морковку. Участникам говорят, что то, что лежит в коробке, «нехорошо», «нельзя», «запрещено», не объясняя причин. Коробку кладут посреди круга. При этом ведущий говорит, что сейчас каждый может как угодно проявить себя по отношению к этой коробке, сделать с ней всё, что хочет.

Обычно часть участников всё же заглядывать внутрь. Всем напоминают, что находящееся в коробке «плохо», но несмотря на это, многие не захотели принять предупреждение во внимание.

*2.Ролевые игры - усвоение знаний о способах передачи ВИЧ.*

*Ситуация 1.*

Двое подростков разговаривают об общем знакомом.

Один – «Видишь вон того парня? Держись от него подальше. Мне сказали, что он ВИЧ-инфицированный».

Другие выступают, исходя из следующих позиций:

– «Я теперь за километр буду его обходить»

– «СПИД бытовым путём не передаётся»

– «Его нужно немедленно изолировать от здоровых людей».

*Ситуация 2.* Медицинский кабинет.

Медсестра со шприцем приглашает на прививку.

Девушка: «А почему вы используете не одноразовые шприцы?»

Медсестра: «С одноразовыми проблемы: закончились. Но у нас все инструменты простерилизованы».

Подростки выступают исходя из следующих позиций:

– «Тогда ладно, делайте»

– «Нет, я пойду и куплю одноразовые шприц».

– «Вы должны использовать только одноразовые шприцы. Я отказываюсь делать укол».

После проигрывания ситуации проводится общее обсуждение, чья позиция была более аргументирована и почему.

*3.Упражнение «Молодец» - эмоциональная разрядка.*

Участники по очереди говорят кому-то из группы: «Ты сегодня молодец, потому что…». Затем все участники по очереди заканчивают фразу: «Я сегодня молодец, потому что…»

Заключительная часть

*Рефлексия занятия.*

**Тема 6. Возможность добиваться состояния психологического комфорта**

Подготовительная часть

*1.Ритуал приветствия.*

*2.Информационный материал*

состояние психологического комфорта

Жизненные события, переживаемые человеком, вызывают у него различные эмоциональные состояния, как положительные, так и отрицательные. Конечно, неприятности переживаются сложнее, но и позитивные события могут вывести человека из стабильного состояния. Однако человек, являясь саморегулирующейся системой, стремится и во взаимосвязях с внешней средой, и в своём внутреннем мире к поддержанию гомеостаза, другими словами – к состоянию психического и физиологического комфорта, гармонии с самим собой, с окружающими людьми и всем миром.

Состояние такого равновесия, внутренней гармоничности можно назвать состоянием психологического комфорта. Такое состояние можно считать оптимальным для организма, так как психологический комфорт обязательно сочетается с благополучным психофизиологическим состоянием, в котором улучшается функционирование организма, повышаются адаптивные возможности.

Влияние событий на состояние человека

Состояния психологического комфорта могут ощущаться человеком по-разному в зависимости от предыдущего состояния. После тяжелой физической работы комфортным будет состояние полного покоя, наоборот, утром, после ночного отдыха, комфорт доставляет умеренная физическая и психическая нагрузка.

Нет одного единственного правильного рецепта, как добиться состояния комфорта. Но любые усилия, направленные на реализацию себя, своих способностей, установление гармоничных отношений с окружающим миром, приводят к улучшению нашего состояния.

Чувство радости, хотя бы кратковременное оставляет, после себя длительно хорошее настроение.

Мы становимся сильными в случаях:

– если нас любят такими какие мы есть

– если мы добились успеха, приложив усилия для этого

– если нас ценят и уважают, понимают, прощают

– если мы сами умеем прощать

– если мы принимаем решение в соответствии со своей жизненной позицией

– если нам удаётся построить жизнь в соответствии со своими желаниями

– если мы можем реализовать свои врождённые способности и свой талант.

Мы теряем силы:

– если нас подавляют, стремятся переделать, ограничить нашу внутреннюю свободу

– если мы никак не можем добиться успеха и несчастья преследуют нас

– если мы переполнены обидой или ненавистью к какому-то человеку и каждый день думаем о том, как бы ему отомстить

– если мы нарушаем свои жизненные принципы

– если мы вынуждены отказываться от своего таланта.

Возможности достижения состояния психологического комфорта

Значимость событий во многом определяет силу их воздействия на человека, но не менее значимо и то, каким образом человек преодолевает жизненные проблемы, какие стратегии он предпочитает.

Разные люди выбирают различные стратегии решения встающих перед ними жизненных проблем. Личности, психически устойчивые к стрессовым воздействиям, активно стараются самостоятельно решать (преодолевать) проблемы, особенно если в этом имеется хотя бы минимальный жизненный опыт.

Следует признать правильным и такой вариант, когда нехватку или отсутствие опыта решения проблем люди компенсируют обращением за помощью к другим, чаще всего родным или близким людям. Такой приём позволяет распределить психическую нагрузку на всех людей, готовых заняться решением проблемы, и, соответственно, уменьшить объём нагрузки, приходящейся на человека, у которого возникла проблема.

Пассивное ожидание того, что проблемы разрешаются сами с собой, – неконструктивная стратегия. Она фиксирует у человека состоянии беспомощности, неумения преодолевать трудности, неуспешности в жизни. Такой человек ставит на себе клеймо неудачника, начинает бояться самих «встреч» с жизненными проблемами, возникновения малейших препятствий. В этом случае можно, конечно, на некоторое время «отключиться» от проблем при помощи психотехники. Но это не приводит к решению проблем, а только снижает интенсивность стресса, испытываемого человеком.

Жизненные стратегии формируются в ходе приобретения человеком опыта проживания разнообразных ситуаций. Наиболее активно это происходит в подростковом возрасте, когда ребенок сталкивается с ситуациями, характерными для «взрослой жизни». Поэтому чрезвычайно важно при работе с подростками уделять внимание оценке предпочитаемых стратегий поведения и направлять коррекционную работу на выработку адекватных и конструктивных подходов к решению различных задач.

В большинстве случаев человек способен преодолеть неприятные, беспокоящийся его переживания. Для этого есть достаточно много средств.

\* хорошим приёмом является занятость, переключение от ничегонеделания к активному целенаправленному занятию, например, спортивным играм.

\* отвлечь от переживаний может прочтение интересной книги, сопереживание её героям. Книги могут не только отвлечь от переживаний, но и дать возможность по-иному взглянуть на существующие проблемы, узнать о новых способах их решения.

\* на фоне неприятностей человек особенно остро ощущает свое одиночество. Восстановить состояние психического равновесия помогает общение с родными, близкими людьми.

\* улучшает настроение общение с природой, домашними животными.

\* отвлекает от своих переживание и помогает с ними справиться оказание помощи другим людям, которые в ней остро нуждаются.

\* наличие какого-либо увлечения (хобби) поможет сохранять (поддерживать) состояние психологического комфорта.

\* хорошим средством достижения психического комфорта является прослушивание музыкальных произведений.

\* с помощью психотерапевтических приемов (медитации, аутогенной тренировки, релаксации) можно привести себя в оптимальное состояние.

Основная часть

*1.Игра «Волшебник» - осознание широких возможностей в достижении оптимального эмоционального состояния.*

Предложить детям закончить фразу: «Если бы я был волшебником, то …». Результаты записывать на доске в несколько колонок (для себя, для других, для всех и т.д.). после окончания обсудить, что же нужно человеку для того, чтобы почувствовать себя счастливым, и нужно ли быть для этого волшебником.

*2.Упражнение «Цвет» - определение эмоционального состояния участников.*

Каждый участник выбирает один из квадратов и говорит: «Этот цвет похож на меня, потому что …». Эти квадратики участники сравнивают с тем цветом, который они выбрали на первом занятии, и обсуждают, какие изменения произошли и чем они вызваны.

*3.Упражнение «Общий рисунок» - переживание эмоционального комфорта, групповой сплочённости.*

Все участники группы рисуют один общий рисунок, выражающий состояние общей радости и счастья.

Заключительная часть

*Рефлексия занятия.*

**Сенсорная комната**

**Программа групповых занятий в сенсорной комнате в рамках комплекса профилактических мероприятий «Точка опоры».**

**Актуальность.** Эмоции возникают в результате взаимодействия человека с окружающей средой, с другими людьми, а также при получении различной информации в течение дня. При этом они выступают регулятором принятий решений и поведения в повседневной жизни. Положительные эмоции способны поднять человека в его собственных глазах, побуждать к деятельности, и даже стабилизировать работу всех жизненно важных органов. Отрицательные же эмоции обладают противоположным разрушительным действием для нормального функционирования организма, включая, в том числе и центральную нервную систему.

Сенсорная комната – это специально оборудованное помещение, где происходит воздействие на три основных канала восприятия человеком окружающего мира – кинестетический, аудиальный и визуальный (тактильными ощущениями, звуком и цветом). В сенсорной комнате проходят коррекционные и профилактические групповые тренинги, которые уменьшают тревожное состояние, снимают мышечное и психоэмоциональное напряжение, обучают навыкам саморегуляции.

В рамках проекта для эффективной работы в сенсорной комнате планируется еженедельная групповая работа по 3-6 человек.

**Цель программы:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья детей с помощью мультисенсорной среды.

**Задачи программы:**

1. Стимулирование всех сенсорных процессов;
2. Профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
3. Создание положительного эмоционального состояния (снижение беспокойства, тревожности и агрессивности);
4. Развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
5. Развитие памяти, речи, воображения, оригинальности мышления.

**Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня тревожности и агрессивности;
2. Формирование адекватной самооценки;
3. Развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
4. Снижение риска правонарушений, направленных на самоутверждение.

**Содержание программы.**

Программа включает 5 тематических занятий по 40-45 минут. Каждое занятие в сенсорной комнате имеет следующие три основные части: вводная (ритуал приветствия, разминка); основная (релаксация, упражнения, игра); завершающая (подведение итогов, ритуал прощания, рефлексия).

**Используемые методы:** релаксация, музыкотерапия, арт-терапия, тренинговые упражнения, игры.

**Список используемого оборудования по программе:**

1. Мягкий сухой бассейн с шариками.
2. Интерактивная светозвуковая панель Лестница света (6 ячеек).
3. «Сказочная галактика» мини подвесной модуль.
4. Зеркальный шар.
5. Проектор Болид-LED.
6. Пуфики.
7. Флипчарт.
8. Музыкальный центр.
9. Диск с музыкой.

**Список дополнительных материалов:**

1. Листы бумаги А4.
2. Краски.
3. Кисточки.
4. Карандаши.
5. Стеклянные баночки.
6. Печатная раздатка.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Содержание занятия | Время |
| 1 | Познай себя | Вводная часть  1. Упражнение «Приветствия разных народов»  2. Упражнение «Девиз»  Основная часть  3. Упражнение «Кто Я?»  4. Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем на руках».  5. Притча «Все в твоих руках»  Завершающая часть  6. Упражнение «Благодарю…» | 45-50 минут |
| 2 | Путешествие внутрь себя | Вводная часть  1. Разминка «Глазодвигательные упражнения»  2. Разминка «Дыхательные упражнения»  Основная часть  3. Релаксация «Настроение»  4. Упражнение «Путешествие вглубь себя»  Завершающая часть  5. Рефлексия | 45-50 минут |
| 3 | Мой сосуд | Вводная часть  1. Разминка «Кинезиологические упражнения»  Основная часть  2. Упражнение «Наполняем сосуд»  3. Упражнения «Укрась свой сосуд»  4. Релаксация «Солнечный шар»  Завершающая часть  5. Рефлексия | 45-50 минут |
| 4 | Доверяю себе – доверяю другим | Вводная часть  1. Упражнение «Знакомство»  2. Упражнение – разминка «Уникальная походка»  Основная часть  3. Упражнение «Называем чувства»  4. Упражнение «Волшебная страна чувств»  Завершающая часть  5. Рефлексия «*Мне сегодня…*» | 45-50 минут |
| 5 | Моя звезда | Вводная часть  1. Упражнение «Великий мастер»  Основная часть  2. Упражнение «Звуковая копилка»  3. Релаксация «Полёт к звёздам»  Завершающая часть  4. Рефлексия | 45-50 минут |

**Содержание занятия**

**Занятие №1 «Познай себя»**

Цель: активизация самоанализа, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение.

Вводная часть

*1. Упражнение «Приветствия разных народов»*

Техника проведения: подросткам предлагается поздороваться необычным способом, обозначив тем самым мировое приветствие. Сначала пожать руки, как это делают европейцы, затем поклониться, как японцы, прикоснуться ногами, как африканцы.

Инструкция: давайте поприветствуем друг друга необычным способом, обозначив тем самым мировое приветствие. Сначала – пожмем друг другу руки, как это делают европейцы, затем поклонимся, как японцы, коснемся ногами друг друга, как африканцы.

Анализ:

- понравилось ли упражнение?

– какое приветствие показалось необычным?

– какие чувства испытываешь после проведенного занятия?

*2. Упражнение «Девиз»*

*«Был в старину обычай – изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем рисовать герб, а вот над девизом давайте подумаем. Каждый сформулирует свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом и к себе. У вас 5 минут (торопить участников не следует). Затем вы по очереди зачитаете свои девизы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения».*

Главное в этом упражнении – идея и раскрепощенность самовыражения. Во время обсуждения все вправе задавать друг другу вопросы и комментировать свои девизы.

Основная часть

*3. Упражнение «Кто Я?»*

Участникам предлагается задуматься над вопросом «Кто я?», потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно написать свои характеристики, черты, интересы, о которых возможно никто из присутствующих не догадывается. Затем каждый сдаёт свой листочек ведущему, листочки перемешиваются и каждый выбирает листок. Характеристики зачитываются вслух и участники должны отгадать, кому принадлежат эти черты.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?

2. Легко ли вам было выполнять его?

3. Трудно было кому-то из вас отгадать, кому принадлежат характеристики?

4. На ваш взгляд, все перечисленные характеристики человека подходили данному участнику?

*4. Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем на руках»*

Играет спокойная музыка. Детям, используя гуашевые краски, предлагается на одной из своих рук нарисовать то, какими они себя видят, выразив это через цвет, форму, образы и символы.

После завершения первого задания, ребятам предлагается разбиться на пары и друг другу на свободной руке нарисовать то, каким они видят своего напарника.

Затем происходит обсуждение: Какие чувства и мысли вы испытывали, когда рисовали на своей руке? А когда рисовали на вашей руке? Почему вы себя изобразили именно так? А почему своего напарника вы изобразили именно так? Что общего между двумя рисунками на ваших руках? Чем они отличаются? Что показалось неожиданным?

5. *Притча «Все в твоих руках»*

*Техника проведения:* вниманию подростка предлагается восточная притча «Все в твоих руках» для прослушивания и анализа.

*Инструкция:* предлагаю твоему вниманию восточную притчу, которая называется «Все в твоих руках».

Итак, восточная притча.

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А если вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?» Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

– Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Все в твоих руках.

*Анализ***:**

**– п**онравилась ли притча?

– о чем заставила задуматься?

– можно ли изменить поведение, если в этом необходимость?

– как можно охарактеризовать персонажей притчи.

– какие испытываешь чувства?

Завершающая часть

*6. Упражнение «Благодарю…»*

Все образуют круг. Начинает психолог. Психолог протягивает руку с мячиком (свечкой) и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чьё имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку и должен сказать какие он сделал для себя открытия и достижения в ходе тренинга», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение психолог говорит: «*Каждому из Вас я желаю, чтобы тепло и свет свечи светил Вам всегда, направлял по дороге мудрости, знаний, удач, счастья, любви. И если вдруг станет очень трудно, вспомните о нашем тренинге и наших теплых моментах, этот момент вам подскажет верный путь и поможет решить ваши проблемы*». все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

**Занятие №2 «Путешествие внутрь себя»**

Цель: поиск внутренних ресурсов, профилактика стресса

Вводная часть

*1. Разминка «Глазодвигательные упражнения»*

Дети устраиваются удобно в креслах «Груша», Им предлагается:

1. «Нарисовать» глазами б треугольников по часовой стрелке и 6 треугольников против часовой стрелки.

2. Зажмурив левый глаз, правым «написать» нечетные числа от 1 до 9, зажмурив правый глаз, левым «написать» четные числа от 2 до 10.

3. «Нарисовать» глазами пружинку из 12 витков слева направо и наоборот.

4. «Нарисовать» глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

*2. Разминка «Дыхательные упражнения»*

Упражнение выполняется стоя.

Обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени фазы: «вдох – задержка – выдох – задержка». Повторить 3-5 раз.

«Закройте глаза, положите левую руку на живот, правую руку сверху, так, как удобно. Представьте внутри себя воздушный шар. На вдохе представляйте, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает этот шар. По мере заполнения шара воздухом руки будут подниматься вверх. Надувание шара в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю части грудной клетки. Задержите дыхание (не более 2 с). При этом повторяем про себя фразу: «Мое тело спокойное». Продолжительность выдоха 3-4 с (повтор 3 раза).

Основная часть

*3. Релаксация «Настроение»*

Играет спокойная музыка. *«Сядьте так, как вам удобно … закройте глаза … почувствуйте, как ноги удобно стоят на полу, спина опирается на кресло … кресло поддерживает вас. Вы слышите все звуки, которые приходят … Представьте, что вы оказались в мягком белом тумане … он окутывает вас с ног до головы. Сделайте мысленно кувырок вперёд … ещё один … и ещё один.*

*Туман рассеивается, и вы оказываетесь в кинозале. На экране – ваша ситуация, вызывающая у вас отрицательные эмоции или стрессовые состояние. Это может быть личная жизнь, взаимоотношения, поиск своего места в творчестве, духовном пути, ситуация, которая кажется вам неразрешимой, чувство, которое не можете описать или отпустить, человек … позвольте ей появиться … проявиться … если можно, заполнить вас.*

*Если можете, растворитесь в ней … вы чувствуете запахи, цвета, время года, свою одежду. Вы полностью окунаетесь в эту ситуацию, вы в ней находитесь. Не теряя этого состояния, чувства, когда вы будете готовы, открываете глаза и мы переходим к следующему заданию»*

*4. Упражнение «Путешествие вглубь себя»*

Детям нужно выбрать из заранее распечатанных вариантов мандалы один, наиболее близкий. Упражнение состоит из нескольких этапов.

1) Потребности

«*Расслабьтесь, а потом посмотрите на эту мандалу, задавая себе вопрос: «Что мне нужно, чтобы лучше чувствовать себя в моей жизни?». Выберите один цветной карандаш и раскрасьте те части мандалы, которые вам захочется. Когда вы закончите, посмотрите на рисунок и запишите три слова, которые первыми придут вам на ум*».

2) Препятствия

«*В центре мандалы нарисуйте любую геометрическую фигуру. Задайте себе вопрос: «Что в моей жизни мешает моей внутренней реализации?». Цветными карандашами раскрасьте внешние края мандалы. Посмотрите, что у вас получилось, и задайте себе вопрос: «Что мне напоминает этот рисунок?». Запишите три первых ответа*».

3) Достоинства

«*Спросите себя: «Каковы мои три самых главных достоинства?» Запишите их ниже; возьмите цветной карандаш для каждого и впишите их в мандалу, раскрашивая те участки, которые вам подскажет ваше вдохновение. Две минуты помедитируйте над остальными важными ключевыми словами. Затем задайте себе вопрос: «Кто я, когда я чувствую себя самим собой?» – и, сосредоточившись на нем, раскрасьте мандалу полностью*».

Завершающая часть

*5. Рефлексия:* дети показывают свои мандалы, делятся впечатлениями. «*Что было сложнее искать, свои потребности, препятствия или достоинства? Почему? Какие еще трудности у вас возникли во время выполнения упражнения?*».

**Занятие №3 «Мой сосуд»**

Цель: развитие самомознания, снижение уровня тревожности, формирование доверия друг к другу, развитие креативности.

Вводная часть

*1. Разминка «Кинезиологические упражнения»*

Упражнения улучшают мыслительную деятельность подростков, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания. Процедура проведения.

«Кулак — ребро — ладонь». Три положения кисти на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости стола — сжатая в кулак ладонь — ладонь ребром на плоскости стола — распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Повторяется 8 раз.

«Колечко». Следует поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

Основная часть

*2. Упражнение «Наполняем сосуд»*

Детям предлагается представить себя в виде какого-нибудь сосуда (емкости) и охарактеризовать его. Кто-то будет прозрачной вазочкой, кто-то глиняным кувшином, самоваром и т. д.

*«Сосуды мы наполняем разными жидкостями: водой, молоком, соком… А мы с вами, как воображаемые сосуды, сейчас будем, словно жидкостью, наполняться качествами и характеристиками – теми, которые сами захотим иметь. Каждый по очереди встанет в круг и назовет качества или умения, которыми он хотел бы наполнить свой сосуд. Потом надо закрыть глаза и представить, как эти качества вливаются в тело.»*

Группа поможет это почувствовать через аккуратные поглаживания, касания, добавляя те качества, которые они еще хотели бы пожелать участнику.

Упражнение выполняется с каждым желающим. После прекращения с каждым желающим. После прекращения поглаживаний центральному участнику предлагается с закрытыми глазами немного побыть в этом состоянии и открыть глаза, когда захочется.

Надо обязательно дать каждому возможность высказать свои впечатления от упражнения. Что чувствовал участник в момент касаний? Удалось ли представить себя в образе сосуда, а необходимые характеристики в виде жидкости? Были ли ощущения приятными или нет.

*3. Упражнения «Укрась свой сосуд»*

Детям предлагается нарисовать на баночках красками «свой сосуд».

*«Мы только что с вами наполнялись желаемыми качествами. Сегодня вы принесли разные сосуды (бутылочки, баночки). Давайте попробуем украсить их, отражая метафорическим образом те качества, которыми вы наполняли свой сосуд в прошлом упражнении, через цвет, форму, фигуры, образы».*

*4. Релаксация «Солнечный шар»*

Играет спокойная музыка.

Располагайтесь удобно... кисти рук лежат свободно...

Ваше тело... наполняется спокойствием... и ощущением... отдыха...

Отключитесь... от всех... забот...

Все посторонние звуки... для Вас отсутствуют...

Все посторонние мысли... от Вас уходят...

Полное спокойствие... во всем... вашем... теле...

Сейчас внимание на дыхание...

Дыхание ровное... и спокойное...

С каждым вдохом...Вас наполняет спокойствие...

Легкий вдох...

Легкий спокойный выдох...

Легкий вдох...

Легкий плавный выдох...

А теперь... вытяните перед собой руки и поставьте их ладонями вверх...

Ваши ладони наполняются легким, светлым туманом...

На правой ладони теплый, мягкий туман желтого цвета...

На левой ладони приятно прохладный туман голубого цвета...

Желтый туман на правой руке уплотняется, твердеет... и превращается в шар, размером с футбольный мяч...

Мягкое, ласковое тепло желтого шара согревает правую ладонь... согревает правую руку...

Этот шар предназначен для радости...

Сейчас он пустой...

Наполните его... соберите в шар радость из всех уголков вашего тела...

Вы хорошо чувствуете, как теплые волны радости стекаются к позвоночнику...

Волны радости поднимаются вверх... и стекают через правую руку в шар...

Все сильнее поток радости... все теплее правая рука... все полнее желтый шар...

Собирайте радость вашего тела...

Пусть радость свободным потоком поднимается по позвоночнику в правую руку...

А вы... переключите внимание на левую руку...

Туман на левой ладони превратился в приятно прохладный голубой шар...

Это шар спокойствия...

Легкая прохлада голубого шара приятно охлаждает левую ладонь...

Сейчас голубой шар спокойствия пустой...

Наполните его своим спокойствием...

Соберите в голубой шар спокойствие из всех уголков вашего тела...

Почувствуйте, как приятно прохладные волны спокойствия стекаются к позвоночнику...

Легкая прохлада спокойствия поднимается вверх... и стекает через левую руку в шар...

Все глубже поток спокойствия... все прохладнее левая рука... все полнее голубой шар...

Собирайте спокойствие вашего тела...

Спокойствие свободным, прохладным потоком поднимается по позвоночнику в левую руку...

А вы... переключите внимание на желтый шар радости в правой руке...

Теплая, приятная радость согревает правую руку...

Желтый шар до половины заполнен вашей радостью...

Теперь соберите радость из воздуха... из окружающего пространства... из ваших воспоминаний... и направьте ее в область шеи...

Пусть радость всего мира мощным, теплым потоком собирается в область шеи... и стекает по правой руке в желтый шар...

Сейчас желтый шар радости в правой руке полностью наполнен...

Сосредоточьте внимание на голубом шаре спокойствия в левой руке...

Легкая, приятная прохлада спокойствия наполняет левую руку...

Голубой шар до половины заполнен вашим спокойствием...

Теперь соберите спокойствие из воздуха... из окружающего пространства... из ваших воспоминаний... и направьте его в область шеи...

Пусть спокойствие всего мира мощным, прохладным потоком собирается в область шеи... и стекает по левой руке в голубой шар...

Теперь оба шара наполнены... желтый шар в правой руке - радостью... голубой шар в левой руке - спокойствием...

Теперь медленно... очень медленно правую руку с шаром радости переместите к шее...

Пусть шар войдет в вас и радость живительным теплом разольется по вашему телу...

А теперь левую руку с шаром спокойствия медленно... очень медленно ведите к вашему сердцу...

Пусть покой приятным, прохладным потоком разольется по вашему телу...

Ваше тело наполнено мощной энергией радости и спокойствия...

Колоссальные оздоровительные силы включились в работу...

Ощутите их движение... направьте энергию к тем органам и системам, которые нуждаются в очищении и восстановлении...

Ваши силы восстанавливаются...

Отдых освежил вас...

Вы хорошо отдохнули...

Голова ясная... легкая...

Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...

Приятная бодрость... во всем теле...

Вы заряжены энергией... желанием деятельности...

Вы глубоко и полноценно отдохнули...

Через минуту сеанс закончится... и вы будете бодрыми... отдохнувшими...

Силы приливают к рукам... и ногам...

Сознание становится яснее... хочется потянуться...

Потянитесь! Активнее! А теперь улыбнитесь.

Улыбайтесь, улыбайтесь! Сеанс окончен.

Завершающая часть

*5. Рефлексия:**«Мне сегодня…»* подростки по очереди высказываются о том, что им понравилось или не понравилось на тренинге. С какой эмоцией уходишь с тренинга?

**Занятие №4 «Доверяю себе – доверяю другим»**

Цель: создание условий для осуществления самостоятельного выбора и принятия решений, развития доверия к себе и другим.

Вводная часть

*1. Упражнение «Знакомство»*

Ведущий просит детей вспомнить, как они друг к другу обращаются в различных ситуациях, почему иногда используют ненормативную лексику. Участникам предлагается, сидя в кругу, по очерерди назвать друг друга цветами, фруктами или овощами. Обратить их внимание, что девочкам даются женские названия цветов, фруктов и овощей, а мальчикам – мужские.

*Например: Оля, ты – роза; Саша, ты – василёк; Женя, ты – помидор, Даша, ты – капуста*.

Игра усложняется при помощи использования жестов, изменения интонации, громкости и т.д. (предлагается сказать громко, ласково, нежно, шёпотом).

*2. Упражнение – разминка «Уникальная походка»*

Обозначается свободное место для перемещения с помощью кубиков. Инструкция: *«Я прошу всех подойти к первому кубику. Все по очереди должны пройти расстояние до второго кубика, причем сделать это нужно собственной неповторимой уникальной походкой. Нужно внимательно следить за теми, кто шёл ранее. Стиль вашей походки не должен повторять походку предыдущих участников».*

Основная часть

*3. Упражнение «Называем чувства»*

Инструкция: «*Начнём наше знакомство с чувствами с того, что составим список этих чувств. Какие вы знаете чувства? Вы их называете, я их записываю. Предлагаю сразу распределить их на группы: позитивные, негативные и нейтральные (которые сложно отнести к позитивным или негативным)*».

Ведущий делит лист на 3 колонки. Каждый участник по очереди называет чувства и путём совместного обсуждения принимается решение в какую колонку оно записывается. Чувства записываются до тех пор, пока участники могут их называть. Таким образом составляется список чувств, отражающий эмоциональный опыт группы.

Вопросы для обсуждения:

*- какое из названных чувств вам нравится больше других?*

*- какое, по-вашему мнению, самое неприятное чувство?*

*- какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всех?*

*- какие чувства вспоминались легче (сразу), а какие труднее?*

*4. Упражнение «Волшебная страна чувств»*

Играет спокойная музыка.

1-й этап – раскрашивание домиков.

Инструкция: «*Мы создали список чувств. Теперь я предлагаю вам обратиться к своему эмоциональному опыту. Я раздаю вам листочки, которые называются «Страна чувств». На них нарисованы домики – чувства (радость, удовольствие, страх, вина, обида, грусть, разочарование, интерес). Вам необходимо раскрасить домик тем цветом, с которым у вас ассоциируется данное чувство. Если есть какое-то чувство, которое не отображено, но для вас оно важно, можно дорисовать для него домик*».

2-й этап – раскрашивание человека.

Инструкция: «*Предлагаю заглянуть внутрь себя. Посмотрите, где какие чувства у вас живут. В соответствии с этими ощущениями раскрасьте человека. Он отражает ваши эмоции, ваш эмоциональный опыт».*

3-й этап – обсуждение.

*- на сколько богат ваш эмоциональный опыт?*

*- какие чувства там доминируют (позитивные или негативные)?*

*- есть ли чувства, в которых сложно себе признаться? Или хотелось бы, чтобы их не было.*

*- есть ли чувства, которых нет в нарисованном человеке, но хотелось бы, чтобы были? Есть ли для них место?*

Завершающая часть

*5. Рефлексия:**«Мне сегодня…»* подростки по очереди высказываются о том, что им понравилось или не понравилось на тренинге. С какой эмоцией уходишь с тренинга?

**Занятие №5 «Моя звезда»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; снятие мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии

Вводная часть

*1. Упражнение «Великий мастер»*

**«**Я предлагаю вам подумать над тем «Великим мастером» чего вы являетесь, и рассказать об этом всем. На раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов « Я великий мастер……» например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.

Вопросы для обсуждений:

1.Трудно или легко вам было вспомнить и сказать при всех мастером чего вы являетесь?

2. Какие чувства возникли при выполнении задания?

Основная часть

*2. Упражнение «Звуковая копилка»*

Детям предлагается вытащить из копилки бумажку с цветом, каждый из которого соответствует цвету на светозвуковой панели «Лестница». «*Вам необходимо рассказать четверостишие (любое) с учетом цвета – подобрать тот уровень громкости, чтобы ваш цвет совпал с цветом на панели*».

После того, как дети по очереди расскажут четверостишие, бумажки с цветами снова перемешиваются и упражнение повторяется еще раз.

*3. Релаксация «Полёт к звёздам»*

Для релаксации используется мини подвесной модуль «Сказочная галактика» или зеркальный шар, музыкальное сопровождение. Предлагается представить, что сенсорная комната – это открытый космос, где каждый может найти и выбрать свою звезду. Звучит музыка.

… «Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю вам совершить путешествие, но оно будет необычное, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох…

Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким… и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома…, улицы…, деревья…, парки…, машины…) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недосягаемым, далёким. Вот – приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака… потрогайте их руками… пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас.

Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды…А где же ваша звезда? … вот… она… посмотрите, какая она? Большая или маленькая? ... Холодная как лёд или горячая, как пламя? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная? … Какой она формы, круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения…

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию…

Сейчас нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА…, вы будете помнить, что это – источник сил. Энергии, света, добра…

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным… вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите все то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно ставится всё меньше и меньше… Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди… всё становится более крупным, более заметным…

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня… и пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы… просто навестите её, совершите это необычное путешествие…

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате… один… два… три… четыре… пять».

Завершающая часть

*4. Рефлексия.*

«*В завершении нашего занятия, предлагаю вам нарисовать свою звезду, которую вы увидели в процессе релаксации*».

Дети рисуют свою звезду, обмениваются впечатлениями.

**Программа индивидуальных занятий в сенсорной комнате в рамках комплекса профилактических мероприятий «Точка опоры»**

**Актуальность.** Индивидуальные занятия в сенсорной комнате направлены, прежде всего, на людей, неудовлетворенных своим состоянием, самочувствием или возникшей жизненной ситуацией. Занятия в сенсорной комнате с помощью, например, релаксационных состояний (мышечных расслаблений) помогут вывести человека из такого состояния и вернуть ему возможность активного, практического управления ходом своей жизни. Релаксация помогает снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться и тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние. Умение подростков управлять своими чувствами и эмоциями — еще один шаг к формированию у них уверенности в себе.

В сенсорной комнате создаются условия для тренировки навыков саморегуляции и расслабления. Спокойная обстановка в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов сенсорной комнаты: мягкого света, расслабляющей музыки - помогают ребенку максимально расслабиться, успокоиться, ощутить защищенность, почувствовать уверенность в себе, расширить круг представлений об окружающем. Пребывание ребенка в новой необычной обстановке сенсорной комнаты позволяет ему раскрепоститься, настроиться на активную деятельность, создает благоприятный эмоциональный фон.

В рамках проекта для эффективной работы в сенсорной комнате планируется еженедельная индивидуальная работа со 120 детьми по запросу.

**Цель программы:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья детей с помощью мультисенсорной среды.

**Задачи программы:**

1. Стимулирование всех сенсорных процессов;
2. Профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
3. Создание положительного эмоционального состояния (снижение беспокойства, тревожности и агрессивности).

**Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня тревожности и агрессивности;
2. Формирование адекватной самооценки;
3. Развитие способности к самоанализу и контролю поведения.

**Содержание программы.**

Программа включает 5 тематических индивидуальных занятий по 30-35 минут. Каждое занятие в сенсорной комнате имеет следующие три основные части: вводная (ритуал приветствия, разминка); основная (релаксация, упражнения); завершающая (подведение итогов, ритуал прощания, рефлексия).

**Используемые методы:** релаксация, музыкотерапия, арт-терапия, тренинговые упражнения.

**Список используемого оборудования по программе:**

1. Мягкий сухой бассейн с шариками.
2. Фиброоптический душ.
3. Тактильная дорожка (7 составных модулей).
4. Интерактивная светозвуковая панель Лестница света (6 ячеек).
5. «Сказочная галактика» мини подвесной модуль.
6. Зеркальный шар.
7. Проектор Болид-LED.
8. Пуфики.
9. Световой стол из бука для рисования песком
10. Музыкальный центр.
11. Диск с музыкой.

**Список дополнительных материалов:**

1. Листы бумаги А4.
2. Краски.
3. Кисточки.
4. Карандаши.
5. Печатная раздатка.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Содержание занятия | Время |
| 1 | Полёт бабочки | Вводная часть  1. Разминка  Основная часть  2. Релаксация «Полёт бабочки»  Завершающая часть  3. Рефлексия | 25-30 минут |
| 2 | Образ моего Я | Вводная часть  1. Упражнение «5 ситуаций»  Основная часть  2. Упражнение «Рисование себя»  Завершающая часть  3. Упражнение «Отдохни» | 25-30 минут |
| 3 | Время для себя | Вводная часть  1. Разминка  Основная часть  2. Релаксация «Мне нравится моё тело»  Завершающая часть  3. Упражнение «Отдохни» | 25-30 минут |
| 4 | Мысли творчески | Вводная часть  1. Разминка «Глазодвигательные упражнения»  2. Разминка «Дыхательные упражнения»  Основная часть  3. Упражнения с кинетическим песком  4. Упражнение с чернильными пятнами  Завершающая часть  5. Упражнение «Мусорное ведро» | 25-30 минут |
| 5 | Путь к себе | Вводная часть  1. Вступительное слово  Основная часть  2. Работа с мандалой  Завершающая часть  3. Упражнение в бассейне | 25-30 минут |

**Занятие №1 «Полёт бабочки»**

Цель: снижение психоэмоционального напряжения

Вводная часть

*1. Разминка*

«*Релаксация – произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путём принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц.*

*Один из способов релаксации – управление дыханием – эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное, поверхностное) дыхание, наоборот, обеспечивает напряженность.*

*Сидя или стоя постарайся, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счёт 1-2-3-4 делай медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счёта проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6*».

Основная часть

*2. Релаксация «Полёт бабочки»*

«*Предлагаю тебе устроиться на пуфике и принять удобное положение, по достижении комфортного состояния мы начнем сеанс, направленный на урегулирование психоэмоционального состояния. Тебе нужно слышать и слушать мой голос, звучащую музыку*».

*1 фаза. Расслабление.*

Устраивайся удобно... Чувствуй себя совершенно непринужденно...

Сама поза вызывает расслабление мышц...Ты лежишь на мягком, зеленом лугу...

Наверху ярко светит солнце... Вокруг тебя растут цветы...

Теплый ветерок нежно овевает твое тело... Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг тебя... Вдохни аромат цветов...

Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...

Звуки несутся издалека... мимо сознания...

Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...

Отсутствие напряжения приятно...

Расслабляются мышцы рук... Руки полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы ног... Ноги полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы туловища... Расслабляются мышцы живота...

Расслабляются мышцы спины... Расслабляются мышцы груди...

Приятное тепло во всем теле...

Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...

Язык расслаблен... Расслаблены губы...

Лоб разглаживается... Разглаживаются все складки лба...

Полная безмятежность... Тихо... уютно... удобно... спокойно...

Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...

Тепло растворяет все ощущения... уносит их...

Тепло проникает в каждую клеточку тела...

Тело растворяется в окружающем пространстве...

Границы тела исчезают... Тебя окутывает туман...

Приятный, теплый, серебристый туман... Все тело растворяется в тумане...

Мозг... успокаивается... Мысли... замедляются... Медленнее... медленнее...

Ты дышишь легко... и ровно... Дыхание спокойное... ритмичное...

Ты полностью расслабленн(а) ... и спокоен(йна) ...

Мягкое, приятное тепло во всем теле... Глаза можно закрыть...

Сосредоточься на ощущении тепла и покоя...

Перенеси свое внимание на грудь... На ней сидит прекрасная бабочка...

Рассмотри бабочку...Всмотрись в игру красок... и тончайшие узоры на ее крыльях...

Бабочка готова взлететь...Но бабочка остается на месте...

На каждом вдохе и выдохе... тебе кажется, что она вот-вот взлетит...

И ты готова отправиться в полет вместе с ней...

Следи за движением крыльев бабочки... Бабочка наконец взлетает...

Ты летишь за бабочкой... Легкий, приятный полет...

Ласковый, теплый ветерок овевает твое тело...

Впитай в себя все звуки и образы... Насладись полетом...

Бабочка привела тебя в удивительное место... свободное от всех забот и волнений...

Здесь ты в полной безопасности...

Тебя окружает мощное энергетическое поле золотистого света...

Свет защищает тебя от всех негативных внешних воздействий...

Ощути энергию этого света... Свет свободно течет через твое тело...

Наполняет тебя своей энергией... Это твой мир...

Мир, в котором тебе подвластно всё... Ты хозяин и архитектор этого мира...

Сделайте его таким, как ты желаешь...

*2 фаза. Самостоятельная работа.*

Пора возвращаться... Серебристый туман окутывает тебя...

Ты находишься в облаке мягкого, прохладного тумана...

Приятный, прохладный туман подхватывает тебя...

Ты плавно плывешь к началу путешествия...

Путешествие заканчивается... Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...

Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...

Ты возвратилась на луг...

*3 фаза. Активация.*

Ты чувствуешь бодрость, хорошее настроение...

Твои мысли наполняются энергией... Дыхание становится более глубоким...

Вдох длинный... глубокий... Выдох короткий, энергичный...

Длинный... глубокий вдох... Короткий, энергичный выдох...

Скованность рук проходит... Скованность ног проходит...

Пошевели пальцами рук... сложи руки в замок...

Потянулся (ась) ... хорошо, с удовольствием потянулся (ась)...

Глубоко вздохнул(а)... так, чтобы холодок пробежал по спине...

Вдохнул(а)... выдохнул(а)... Еще потянулась разок... Активнее!

А теперь улыбнись. Улыбайся, улыбайся! Сеанс окончен.

Завершающая часть

*3. Рефлексия*

– Как себя чувствуешь после проведенного сеанса?

– Удалось ли расслабиться?

– Ощущаешь ли, прилив энергии, жизненных сил?

**Занятие №2 «Образ моего Я»**

Цель: побуждение личности к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.

Вводная часть

*1. Упражнение «5 ситуаций»*

Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведи их в своём воображении, запомни чувства, которые при этом возникнут. Теперь представь, что ты кладёшь эти чувства в надёжное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь. Назови эти ощущения.

Основная часть

*2. Упражнение «4 персонажа»*

«*Нарисуй себя в образе четырёх персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека*».

Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался. На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира.

Это упражнение – это самопредъявление, самоанализ, рефлексия. После упражнения необходимо провести беседу, подростку задаются вопросы: «Что общего у тебя с ним?», «Что это для тебя?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.

Завершающая часть

*3. Упражнение в бассейне*

Упражнения выполняются в положении лежа на спине

1) потянуться, пока не появится чувство напряжения в мышцах, удерживать такое положение 10-15 секунд, расслабиться и отдохнуть.

2) приподнимать голову и плечи, напрягая мышцы спины и живота.

3) подтянуть колено к груди, захватив его руками, удерживать положение 15-20 секунд, повторить упражнение для другой ноги.

4) поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, отталкивая шарики ногами.

5) поглаживать шарики руками, разводя их в стороны.

6) сгребать шарики руками на себя («закопаться»).

Занятие окончено.

**Занятие № «Время для себя»**

Цель: повышение самооценки, формирование позитивного принятия себя.

Вводная часть

*1. Разминка*

Подростку предлагается пройтись с закрытыми глазами по дорожке из тактильных модулей и попробовать описать фактуру и материал наполнения. Если же задание кажется ребенку сложным, можно попробовать выполнить тоже задание с помощью рук.

Основная часть

*2. Релаксация «Мне нравится моё тело»*

В процессе релаксации подростку предлагается поиграть с фиброоптическим волокном: волокна перебираются, держатся, обматываются вокруг рук, тела. Изменяющиеся цвета привлекают внимание и успокаивают.

«МНЕ НРАВИТСЯ МОЙ РАЗУМ.

Мой разум позволяет мне понять, что моё тело – это прекрасное чудо. Я радуюсь, что живу. Я подверждаю с помощью разума мою способность излечивать себя. Мой разум выбирает мысли, от которых зависит моё будущее – каждая его секунда. Я пользуюсь разумом и получаю от него мою силу и способность к исцелению. Я выбираю мысли, которые улучшают моё самочувствие. Я люблю и ценю мой замечательный разум.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ ГЛАЗА.

У меня прекрасное зрение. Я вижу все ясно и отчётливо. С любовью смотрю на моё прошлое, настоящее и будущее. Я по-новому смотрю на всё. Я вижу хорошее в каждом человеке, я вижу это всегда и везде. И я с любовью создаю ту жизнь, на которую я так люблю смотреть. Я люблю и ценю мои прекрасные глаза.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ УШИ

Я – человек спокойный, уравновешенный, жизнерадостный. Я выбираю мысли, которые создают гармонию вокруг меня. Я люблю слушать все хорошее и приятное. В словах каждого человека я слышу скрытый в них призыв к любви. Я стремлюсь понять других и отношусь к ним с состраданием. Меня радует моя способность слышать жизнь. Мой разум всегда открыт для восприятия. Я слушаю с удовольствием. Я люблю и ценю мои прекрасные уши.

МНЕ НРАВИТСЯ МОЙ РОТ

Я питаюсь новыми идеями. Я готовлю новые концепции для переваривания и усвоения. Я легко принимаю решения на основе законов Истины. У меня хороший вкус к жизни. Я выбираю мысли, которые позволяют мне говорить обо всем с любовью. Я смело выражаю то, о чем думаю, потому что твердо знаю, чего я стою. Я люблю и ценю мой прекрасный рот.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ ПЛЕЧИ

Я легко взваливаю ответственность на свои плечи. Моя ноша легка – как пушинка на ветру. Я встаю во весь рост и свободно и радостно иду по жизни. Мои плечи красивые, прямые и сильные. Я выбираю мысли, которые делают мой путь легким и свободным. Любовь раскрепощает и расслабляет. Я люблю мою жизнь. Я люблю и ценю мои прекрасные плечи.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ РУКИ

Я оберегаю себя и моих любимых. Я радуюсь жизни. Я обладаю способностью правильно воспринимать жизненные обстоятельства. У меня колоссальная способность наслаждаться жизнью. Я выбираю мысли, позволяющие мне легко воспринимать перемены и двигаться в любом направлении. Я – человек сильный, способный и деятельный. Я люблю и ценю мои прекрасные руки.

МНЕ НРАВИТСЯ МОЯ СПИНА

Моя опора – сама жизнь. Я чувствую моральную поддержку. Я отгоняю прочь все страхи. Я чувствую себя любимой (любимым). Не важны для меня ни мое прошлое, ни весь мой прошлый опыт. Я забываю все, что остается позади. Теперь я доверяюсь естественному ходу жизни. Я выбираю мысли, дающие мне все, что нужно. Жизнь благоприятствует мне всегда, когда я жду этого и когда не жду. Я знаю жизнь— это то, что нужно. Любовь к жизни делает меня человеком стройным и смелым. Я люблю и ценю мою красивую спину.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ ЛЕГКИЕ

Я имею право на пространство. Я имею право на жизнь. Свободно, полной грудью я вдыхаю и выдыхаю жизнь. Моя окружающая среда совершенно безопасна. Я доверяю Силе, дающей мне возможность так свободно дышать. Мое дыхание продлится столько, сколько я захочу прожить. Мой запас жизненных сил позволяет мне прожить столько сколько я захочу. Сейчас я выбираю мысли, которые меня оберегают. Я люблю и ценю мои прекрасные легкие.

МНЕ НРАВИТСЯ МОЕ СЕРДЦЕ

Мое сердце разносит радость по всему телу, питает его клетки. Сейчас во мне свободно циркулируют новые радостные мысли. Я чувствую и выражаю радость жизни. Я выбираю мысли, которые создают вечно радостное настоящее. Жить не страшно в любом возрасте. От меня во все стороны исходит любовь, и вся моя жизнь — это радость. Я люблю сердцем. Я люблю и ценю мое сердце.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ НЕРВЫ

У меня чудесная нервная система. Нервы обеспечивают мне связь с жизнью в ее полном объеме. Я могу сильно чувствовать и глубоко осознавать. Я чувствую себя в полной безопасности. Я позволяю нервам мирно расслабляться. Я выбираю мысли, которые вселяют в душу покой. Я люблю и ценю мои великолепные нервы.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ НОГИ

Сейчас я хочу забыть о всех травмах и боли, испытанной в детстве. Я отказываюсь жить в прошлом. Я живу сегодняшним днем. Я прощаю и предаю забвению все прошлое, а мои бедра тем временем твердеют и хорошеют. Моя полная мобильность позволяет двигаться я любом направлении. Мое прошлое не мешает мне идти по жизни вперед. Мои сильные икры расслаблены. Я выбираю мысли, с которыми мне радостно идти вперед. Я люблю и ценю мои прекрасные ноги.

МНЕ НРАВИТСЯ МОЕ ТЕЛО

Мое тело – прекрасный дом для жизни. Я радуюсь, что мой выбор в этой жизни пал именно на это совершенное тело. У него самые лучшие размеры, форма, цвет. Оно служит мне так хорошо. Меня восхищает чудо, которым является мое тело. Я выбираю исцеляющие мысли, которые благотворно воздействуют на мое здоровое тело, приносят хорошее самочувствие. Я люблю и ценю мое прекрасное тело».

Завершающая часть

*3. Упражнение «Отдохни»*

Подросток ложится в сухой бассейн с шариками. В качестве светового фона работает проектор светоэффектов Болид или мини подвесной модуль «Сказочная галактика».

«*Сейчас мы попробуем определить свой пульс. Это можно сделать, сосредоточив внимание на пульсации в какой-либо части тела. Сосредоточься. А сейчас тебе предстоит попытаться участить свой пульс. При этом не нужно специально двигаться, напрягать мышцы или искусственно учащать дыхание. Вообрази себя бегущим, и попробуй участить пульсацию в той части тела, на которой ты сосредоточил свое внимание….*

*… А теперь попробуй замедлить пульс. Представить себя в спокойном, приятном месте… или в кругу близких людей… Закончили*».

**Занятие №4 «Мысли творчески»**

Цель: развитие эмоционально-личностной сферы через использование средств арт-терапии.

Вводная часть

1. *Разминка «Глазодвигательные упражнения»*

1. «Нарисовать» глазами б треугольников по часовой стрелке и 6 треугольников против часовой стрелки.

2. Зажмурив левый глаз, правым «написать» нечетные числа от 1 до 9, зажмурив правый глаз, левым «написать» четные числа от 2 до 10.

3. «Нарисовать» глазами пружинку из 12 витков слева направо и наоборот.

4. «Нарисовать» глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

*2. Разминка «Дыхательные упражнения»*

Упражнение выполняется стоя.

Обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени фазы: «вдох – задержка – выдох – задержка». Повторить 3-5 раз.

«Закройте глаза, положите левую руку на живот, правую руку сверху, так, как удобно. Представьте внутри себя воздушный шар. На вдохе представляйте, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает этот шар. По мере заполнения шара воздухом руки будут подниматься вверх. Надувание шара в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю части грудной клетки. Задержите дыхание (не более 2 с). При этом повторяем про себя фразу: «Мое тело спокойное». Продолжительность выдоха 3-4 с (повтор 3 раза).

Основная часть

*3. Упражнения с кинетическим песком*

*«Песочный дождь»*

Используется для настройки на работу, установления контакта с ребенком. Также для регуляции дыхания и координации действий и дыхания, для развития крупной и мелкой моторики.

Ход упражнения: набираем песок обеими руками, держа их «ковшиком», в процессе делаем вдох; удерживая песок в кулачках обеих рук, постепенно высыпаем его с выдохом. На выдохе произносим «ш-ш-ш-ш» или «с-с-с-с»

*«Путь к цели»*

Ребёнок выбирает две фигуры и располагает их в пространстве песочницы. Первая фигура «Я», вторая «Моя цель». Далее подросток выстраивает путь от себя к цели и при помощи вопросов психолога движется к цели.

Примеры вопросов:

\* Что может быть препятствием к достижению?

\* Что может быть способом преодоления препятствия?

\* Кто может поддержать в этом процессе?

\* Как можешь сам себя поддержать?

Каждый этап сопровождается вопросами «Что сейчас с тобой происходит, какие чувства испытываешь?» В конце задаются вопросы «Как достижение этой цели повлияет на твою жизнь?», «На какие сферы повлияет?»

*4. Упражнение с чернильными пятнами*

«*Это упражнение похоже на тест Роршаха, только вместо анализа готового стандартизированного стимульного материала ты можешь создавать свои собственные абстракции и анализировать их, что гораздо интересней!*

*Возьми жидко разведённую краску и капните этим посредине листа. Затем сложи бумагу пополам и прижмите сложенные части друг к другу, аккуратно разглаживая их. Разверните лист бумаги. Мы увидим очень красивый, симметричный абстрактный рисунок. Сделай несколько таких «пятен Роршаха», используя разные цвета, а затем попытайся описать свои рисунки, дав каждому из них название и характеристику*».

Завершающая часть

*5. Упражнение «Мусорное ведро»*

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит ребёнка объяснить, что по его мнению, символизирует мусорное ведро. Ребёнку предлагается возможность выбросить что-то из своей жизни, и представить, что он что-то выбрасывает за ненадобностью. Это может быть какой-нибудь предмет, место или чувство. Это надо нарисовать так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро. Ребёнок описывает негативные моменты своей жизни так, как он изобразил это на картинке.

**Занятие №5 «Путь к себе»**

Цель: саморегуляция психического состояния.

Вводная часть

*1. Вступительное слово*

Часто мы мечтам о том, что наша жизнь скоро изменится. Улучшатся финансовое положение, здоровье, отношения с близкими. Мы стараемся что-то делать, прилагаем усилия, а наши мечты так и остаются мечтами. Но есть очень простое и доступное средство помочь осуществлению мечты. Надо нарисовать ее! И проще всего использовать для этого образ мандалы.

Законы Вселенной таковы, что она очень точно реагирует на наши мысли, слова и образы. В итоге, мы получаем то, о чем чаще всего думаем, говорим и представляем. Так мы притягиваем в свою жизнь определенные энергии, которые сами же и излучаем. Еще много лет назад наши предки использовали для общения пиктограммы, символы и знаки – образы, которые записываются в сознании и подсознании, а затем воспроизводятся в реальности. Любое желание, детально сформулированное и выраженное в рисунке, имеет в сотни раз больше шансов стать действительностью. Вся Вселенная помогает его осуществить.

При рисовании мандалы важно сконцентрироваться, отпустить все посторонние мысли, уединиться, а затем рисовать от внешней границы круга внутрь. Таким образом, мы постепенно движемся внутрь себя.

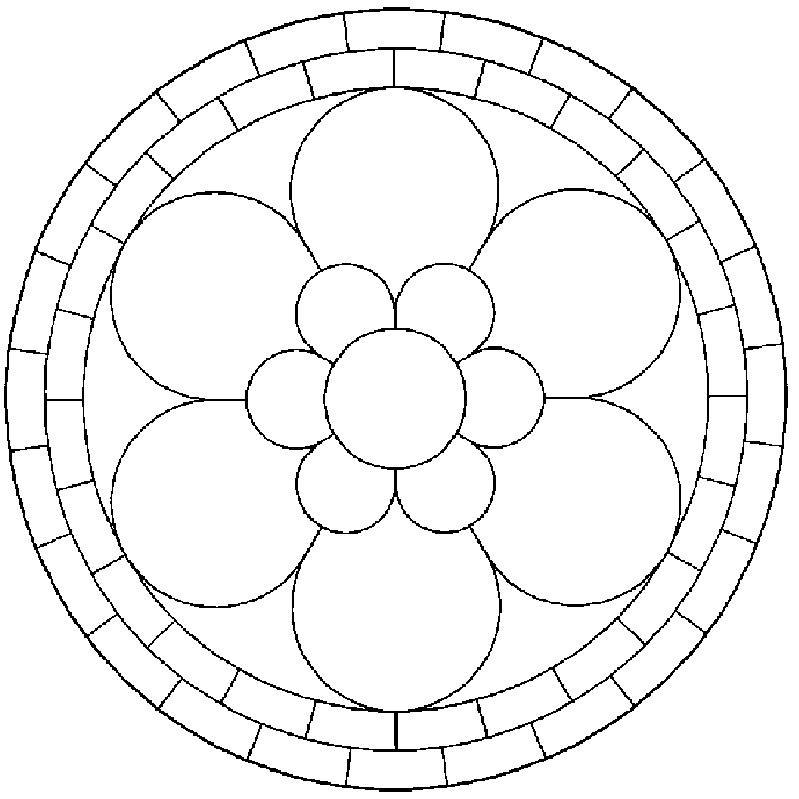
Основная часть

*2. Работа с мандалой*

*«Сегодня мы с вами отправимся в волшебное путешествие. Сядьте удобнее и закройте глаза. Представьте себе, что Вы - в необычном (волшебном) месте. Оно будет таким, каким Вы захотите его сделать, потому что оно - только ваше: вы здесь самые главные. Сделайте глубокий вдох выдох, вдох выдох, посидите еще немного так расслабленно. Постарайтесь запомнить с закрытыми глазами, какие образы, какие цвета или картины у вас возникают. Запомните, что Вы видите перед собой. А когда вы будете готовы, предлагаю воспроизвести всё это на листе».*

Предлагаю вам совершить это увлекательное путешествие-приключение в глубь себя, под звуки музыки, взяв в руки тот инструмент для рисования, которым вам хочется рисовать сейчас, устроившись поудобней там, где вам наиболее комфортно. Можно за столом, можно на полу, на подоконнике.

МАНДАЛА «Я ЕСТЬ»+«Я ДЕЛАЮ»+«Я ИМЕЮ»



1. В центральном круге мандалы напишите «Я ЕСТЬ»

2. В 6-ти маленьких лепестках цветка напишите свои главные роли, продолжение «Я ЕСТЬ …» (например, Женщина/Мужчина, Начальник/Подчиненный, Муж/Жена, Дочь(сын)/мать (отец), Друг/Приятель, Гражданин страны, Человек Вселенной и др.)

3. в 6-ти больших лепестках ответьте на вопрос: « что я делаю для того, чтобы эта роль мне приносила радость?» Это будет ваша часть «Я ДЕЛАЮ». Напишите конкретные поступки и действия.

4. В сегментах по диаметру напротив каждого лепестка напишите, что вы имеете, когда осознаете свою роль и действуете. Это будет ваша часть «Я ИМЕЮ».

5. Теперь возьмите карандаши и разукрасьте мандалу вашей сущности на момент «здесь и сейчас».

6. Все сегменты должны быть заполненными. Если что-то остается не заполненным, поразмышляйте, что вы еще хотите иметь и внесите это в мандалу.

… Сфокусируйте внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этой работы удовольствие.

Внешние границы круга не должны являться для вас непреодоли­мым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать — это ваш круг.

Когда вы закончите рисовать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть изображения.

Завершающая часть

*3. Упражнение в бассейне*

Упражнения выполняются в положении лежа на животе

1) опустить руки на дно бассейна и достать шарики.

2) разведение и сведение рук в стороны и вместе (как при плавании), поглаживая шарики.

3) приподнять руки вверх, посмотреть вперед, опустить.

4) движения руками, как при плавании, отгребая шарики от себя, затем выполняя обратное движение к себе.

5) повороты на бок, на спину, в обратном порядке.

Занятие окончено.