**Программа**

**первичной профилактики рискованного поведения**

**для детей старшего подросткового возраста «Ориентир»**

**Содержание программы**

1. Вводная часть.

2. Цели и задачи.

3. Принципы, на которых основана программа.

4. Содержание программы.

5. Основной метод работы по программе.

6. Этапы реализации.

7. Структура занятий.

8. Формы работы

9. Помещение и материалы

10. Ожидаемый результат программы

11. Критерии эффективности программы

12. Оценка эффективности программы

**I. Вводная часть.**

 Программа первичной профилактики рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста составлена на основе программы «Ладья», которая была разработана в 2012 году авторским коллективом по заказу Русской Православной Церкви. Программа «Ладья» ориентирована
на первичную профилактику употребления психоактивных веществ,
и профилактику ВИЧ/СПИДа. Стержнем программы является не борьба с уже проявившимися последствиями, а предотвращение инфицирования путем формирования нравственных и общественно-ответственных моделей поведения подростков. Используемый в программе базовый метод направлен на формирование у подростков твердого личностного фундамента, дающего высокую степень устойчивости в отношении таких антиобщественных явлений как употребление алкоголя, наркотиков, сексуальная распущенность. Программа ориентирована на укрепление ясных духовно-нравственных ориентиров, доброго нравственного начала в детях, формирование навыков сопротивления злу и безнравственности.

 Программа «Парус» составлена для групповой профилактической работы. Программа состоит из меньшего количества занятий, чем программа «Ладья».

 Подростки, проживают в семьях, где по разным причинам сформировалась среда, из которой дети стремятся уйти на улицу, объединяться с подростками, склонными к бродяжничеству, пустому времяпровождению, а отсюда и к противоправным действиям и поступкам. Как правило, это подростки, проживающие с алкоголезависимыми родителями, с родителями, употребляющими наркотики или в неполных семьях, где мать одна, без участия отца, воспитывает ребенка. К группе риска также можно отнести подростков, воспитывающихся в опекунских
и приемных семьях, так как их биологические родители были лишены родительских прав в связи с разными обстоятельствами, в том числе
и по причине отбывания наказания по уголовным преступлениям. Эти подростки относятся к группе риска и нуждаются во внимании и участии
в их судьбах со стороны, в первую очередь, социальных структур. Таким образом, программа необходима для профилактической работы в социальной сфере.

 Большое внимание уделяется удовлетворению потребностей ребенка
в одежде, в полноценном питании, комфортных условиях проживания,
с учетом санитарно-гигиенических требований, психологическому климату
в семье. На духовную составляющую жизни ребенка внимания не обращается. Да и понятие духовности в светском мировоззрении размыто. Однако
в религиозных системах оно сохраняет свою суть: это — свойство души, определяющее преобладание нравственных и интеллектуальных интересов над материальными. Духовность является той стороной человеческого существования, которая обеспечивает возможность полноценного роста
и саморазвития, преобразования себя. Развитие духовной сферы особенно важно в подростковом возрасте, когда ведущим фактором социализации является самоопределение, которое проявляется в желании сформировать определенную смысловую систему представлений о мире и о себе. Формирование такой системы невозможно без нахождения ответов
на вопросы о смысле жизни и о нравственных ориентирах, организующих поступки и поведение. Программа ориентирована, прежде всего,
на воспитание у подростков духовного начала.

В основу программы положены представления о единстве телесного, душевного и идеального начал человека и о подчиненности телесной
и психологической составляющих личности ее духовной сфере.

**II. Цели и задачи.**

 Целью программы является первичная профилактика рискованного поведения, употребления алкоголя и наркотиков, безнадзорности, ВИЧ/СПИДа среди подростков посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров.

Для достижения данной цели необходимо решить ряд задач.

 1. Содержательные задачи.

a) Формирование представление об этических христианских ценностях; развитие стремления опираться на эти ценности.

b) Информирование подростков о ВИЧ-инфекции и сопряженных с ней проблемах развитие представлений об основных источниках риска ВИЧ-инфицирования.

Помимо информационной части решения данной задачи предполагает повышение ценностей и идей: семьи и брака, воздержания и верности, здорового образа жизни, ценности жизни как таковой.

в) Формирование психологической компетентности, которая является важным ресурсом духовно-нравственного роста. Эта задача решается путем:

 Развитие у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.

 Создание условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями.

 Создание условий для формирования навыков принятия другого человека как такой же уникальной личности; для развития способности устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки.

 Создания условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и собственную жизнь; для развития самостоятельности.

 Создание условий для формирования навыков самопомощи
и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения стратегий рискованного поведения.

2. Организационные задачи.

 Для успешного осуществления программы необходимо вовлечь в работу не только подростков, но и представителей их ближайшего окружения, прежде всего родителей. Работа с семей подразумевает просвещение родителей
и других членов семьи о психологических особенностях подростка,
о рискованном поведении, связанном со спецификой семейных взаимоотношений. Родным подростка необходимо оказывать помощь
в осознании их собственных личностных, семейных и социальных ресурсов, которые способствуют преодолению внутрисемейных проблем – в частности, проблем взаимоотношений с детьми.

 Важным направлением работы является создание у родителей позитивного представления о программе, что достигается ознакомлением
с ее содержанием и с применением в ходе занятий методами. В случае, если
в программе участвуют подростки младше четырнадцати лет, необходимо получить согласие родителей или опекунов на участие таких детей
по программе, или же, в противном случае, письменный отказ.

 Программа является многокомпонентной и включает в себя информирование участников о программе, создание условий для развития их личностных и поведенческих ресурсов, формирование позитивной
«Я–концепция», развитие духовной сферы личности, предоставление сведений о возможных источниках помощи.

**III. Принципы, на которых основана программа.**

 Терпимость к религиозным и мировоззренческим убеждениям участников группы. Программа не преследует цель обращения подростков
в православную веру.

 Мотивационная готовность. Темы занятий определяются целями программы, а не непосредственными интересами конкретных участников. Следует стремиться достичь мотивационной готовности путем постоянного обращения к личному опыту подростков и демонстрацией личностной значимости, получаемой ими информации.

 Целостность подхода. Каждую тему следует прорабатывать с точки зрения православных воззрений на человека и его судьбу, на отношения полов, на брак, семью и воспитание детей.

 Учет возрастных особенностей. При выборе форм и методов работы учитывается следующее:

– для подростков деятельные формы работы более эффективные, чем «разговорные»;

– наиболее эффективной позицией ведущего является «умеренная директивность»;

– привлекаемый иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры
из жизни);

– «От других к себе». Занятия по предлагаемым темам на первых этапах строятся с применением полупроективных техник, которые позволяют подросткам говорить о существовании обсуждаемой проблемы «у людей вообще»;

– Приоритет развития над обучением. Изучаемый материал эффективнее ассимилируется подростками в том случае, если основные выводы формируются ими самостоятельно, а не преподносятся в готовом виде;

– Переход от осознаваемых проблем в отношениях с миром, другими людьми и самим собой к более трудным для осознания этическим и духовным проблемам.

**IV. Содержание программы.**

• счастье,

• я и моя жизнь,

• мир души,

• общение и дружба,

• мужчина и женщина,

• любовь,

• семья,

• здоровье,

• жизнь с болезнью,

• жизнь и смерть,

• добро и зло,

• ценности,

• цели и смысл,

• свобода,

• выбор.

 Каждая тема прорабатывается в рамках отдельного занятия, причем любое занятие является законченным по форме, что допускает возможность изменения предложенной последовательности тем.

 Занятия построены в соответствии с подростковыми особенностями восприятия информации, спецификой вхождения подростков в групповой контакт и в контакт с ведущим, логикой групповой динамики, а также с учетом задач формирования мотивации на углубленную работу в программе.

 В программе условно выделено несколько блоков:

• Мотивационно-смысловой. Его цель – включение подростков в работу, осознание задач программы, формирование мотивации на участие (занятия 1,2).

• Блок, раскрывающий понятия «Я-концепция», общения со сверстниками и противоположным полом, любви, дружбы, полоролевой идентификации,
а также понятия семьи, рода и культуры с точки зрения современной психологии и системы духовно-нравственных ценностей (занятия 3-10).

• Блок, касающийся жизненных кризисов и их преодоления, а также эмоционального стресса. В нем раскрываются понятия здоровья и болезни, дается информация о ВИЧ/СПИДе, о зависимости от психоактивных веществ и формируется нравственные представления об отношении к больным людям и о толерантности (занятия 11-15).

• Блок, формирующий нравственные категории – такие, как потери
и надежда, добро и зло, ценности и цели, смысл, свобода, выбор (занятия 16–22). В этот блок также входит заключительное занятие.

**V. Основным методом работы**

является личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участников в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений. В программе используются когнитивные
и поведенческие модификации, беседы, дискуссии, «мозговые штурмы», мини-лекции, ролевые игры, элементы психодрамы и психогимнастические упражнения.

 В программе предлагаются как оригинальные игры и упражнения, так
и модификация опубликованных раннее.

**VI . Реализация программы происходит в три этапа:**

1. Подготовительный. Подготовка ведущих из числа психологов, педагогов, имеющих навыки групповой работы.

Работа с родителями предполагает создание у них позитивного представления о программе, что достигается информированием о ее целях, задачах, содержании, методах работы и ожидаемых результатах.

2. Основной. Групповая работа с подростками. Параллельно с занятиями осуществляется индивидуальное консультирование подростков, родителей.

3. Заключительный. Оценка соответствия полученных и ожидаемых результатов. Анализ причин возникших сложностей; в случае необходимости – корректировка программы.

**VII. Структура занятий.**

 Программа рассчитана на 10 занятий, продолжительностью по 1,5 часа каждое. Частота занятий два раза в месяц. Целевой аудиторией являются подростки 13–17 лет, составляющие группу 6–10 человек. Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

• Начало работы – разминка. Целью разминки, помимо создания рабочего настроя в группе, является обращения к изучаемой на занятии теме. Разминка может выполнять и мотивирующую функцию – в том случае, если она заканчивается экспресс-обсуждением (15 минут).

• Работа по теме. Упражнения, предлагаемые по каждой теме, требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни, а затем выходит на обсуждение этических аспектов происходившего (1 час).

• Обобщение результатов преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения нового, интересного и неожиданного (10 мин.).

• Домашнее задание направлено на закрепление результатов работы
в группе.

**VIII. Формы работы**

• Информирование (расширение кругозора).

• Метафора (метод аналогий).

• Изменение шаблонов мышления и ложных установок.

• Установление при анализе ситуации логических взаимосвязей между событиями.

• Самораскрытие (рассказ о личном опыте).

• Эмоциональная вовлеченность.

• Помощь в отработки эмоций (проговаривание, косвенная разрядка).

• Ролевое проигрывание.

• Групповая дискуссия.

• Анализ ситуаций из жизни знакомых или литературных персонажей.

• Постановка жизненных целей и поиск путей их реализации.

• Наполнение смыслом обыденных жизненных событий.

**IX. Помещение и материалы, необходимые для занятий.**

 В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за столами.

 Помещение для занятий должно быть:

• Достаточно просторным для использования подвижных техник,
но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности.

• Свободным от всего лишнего – предметов, плакатов и прочего.

• Без острых углов и опасных мест.

• Всегда одним и тем же, чтобы не нарушилось ощущение безопасности. На проходным и не просматриваемым для посторонних.

• Достаточно светлым и проветриваемым.

• Хорошо звукоизолированным, чтобы в него не проникали посторонние шумы.

• Дверь во время занятий должна быть закрыта.

• Стулья в помещении должны легко перемещаться.

• Должна быть возможность крепить ватман к стенам или доске.

• Должна быть возможность использовать аудио, видео
и мультимедийное оборудование.

 Для большинства занятий понадобятся цветные карандаши, ручки, фломастеры, бумага, скотч, ножницы, доска.

**X. Ожидаемый результат программы**

 Формирование у подростков системы нравственных ценностей, которая способствует уменьшению риска употребления алкоголя, наркотиков, ВИЧ-инфицирования (идеи ответственности, здорового образа жизни, целомудрия, верности).

**XI. Критерии эффективности программы:**

– Понимание подростками христианской системы ценностей.

– Усиление и развитие духовных и личностных ресурсов, препятствующих формированию саморазрушающих форм поведения.

**XII. Оценка эффективности программы.**

Включает в себя три взаимосвязанных блока:

**Блок 1.** Сравнение этических представлений, демонстрируемых подростками после прохождения программы, с исходным уровнем.

 Оценку изменений в духовно-нравственной сфере подростков можно проводить с помощью психосоматических методов, например, метода свободного ассоциативного ряда. Для этого до начала и после окончания занятий подросткам предлагается выполнить ассоциативное задание, стимулами для которого являются основные этические критерии, заложенные в программе. Анализируется глубина этических представлений, для чего полученные ассоциативные ряды сравниваются с «основными понятиями», прорабатываемыми в рамках каждой темы. Показателем эффективности программы является расширение спектра этических представлений, включение в него новых (по сравнению с первоначальным содержанием) ассоциативных рядов и проблематики.

**Блок 2.** Сравнение уровня информированности подростков по вопросам ВИЧ/СПИДа до и после участия в программе.

 Оценка информированности и ВИЧ-инфекции и сопряженных с ней проблемах осуществляется с помощью анкетирования. Показателем эффективности работы является увеличение количества правильных ответов на вопросы анкеты.

**Блок 3.** Анализ отзывов о программе со стороны подростков, их родителей.

 Отзывы от всех лиц получают в результате беседы или письменного опроса. Показателем эффективности является признание программы интересной, полезной и соответствующей заявленным целям.

**Занятие 1. ВВОДНОЕ: «КАРТА НАШЕГО ПУТИ».**

Цель занятия: Знакомство с группой, демонстрация модели поведения
на занятиях; информирование группы по основным вопросам, связанным
с программой; формирование мотивации к работе по программе; диагностика исходного уровня нравственных представлений.

Начало работы.

Упражнение «Интервью».

Цель: Знакомство, погружение в атмосферу тренинга.

Материалы: не требуются.

Описание:

 Группа делится на пары. В паре участники по очереди становятся «журналистом» и «звездой». «Журналист» готовит краткий рассказ о «звезде» на основе экспресс-интервью, в ходе которого «звезда» рассказывает о том, что готова сообщить о себе группе. По окончанию работы «журналисты» представляют «звезд» в общем кругу.

Работа по теме занятия.

Упражнение «Карта нашего пути».

Цель: Введение в содержание программы.

Материалы: Три-четыре листа ватмана, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски.

Описание:

 Все участники делятся на две-три подгруппы по два-три человека
в каждой. Каждой подгруппе предлагается выполнить рисунок на чистом листе ватмана – «Жизненный путь» или «Путь судьбы», представив
его произвольным образом, например, в виде географической карты
с названиями объектов. На карте могут быть такие объекты, как счастье, дружба, любовь, семья, здоровье, ценности и другие. По завершении работы каждая подгруппа представляет свой рисунок с комментариями.

Далее ведущий проводит анкетирование.

Упражнение «Выработка правил группы»».

Цель: Демонстрация демократичного и безопасного стиля общения выработка правил групповой работы.

Методы: Техника «Мозговой штурм».

Материалы: Ватман, маркеры

Описание:

 Все участники обсуждают проблему и вносят свои предложения, согласуясь со следующими принципами:

• Принцип «количество порождает качество».

Генерирование разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо высказывать самые различные – в том числе на первый взгляд «неподходящие» и «безумные» варианты.

• Принцип «отсроченного решения».

Понимание, что окончательное решение будет принято не сейчас, поэтому можно рассматривать все варианты.

Группой формулируются, как минимум, следующие правила:

• Уважительное отношение друг к другу,

• «Я - высказывание»,

• Конфидициальность,

• Активное участие,

• Право «стоп»,

• Принятие регламента,

• Выключение на время занятий мобильных телефонов.

Оценка исходного уровня этических представлений участников.

Проводится ассоциативный эксперимент, процедура которого представлена в Приложении № 2.

Завершение работы.

Цель: Подведение итогов занятия.

Материалы: Не требуются.

Описание:

 Группа высказывается на тему:

• Что нового произошло за время занятия?

• Что удивило, оказалось неожиданным?

**Занятие 2. СЧАСТЬЕ**

Цель занятия: Осознание и формирование понятия «счастье», формирование внутренней мотивации на участие в программе.

Начало работы.

Упражнение «Счастливая лесенка»

Цель: Обращение к актуальному опыту переживания счастья-несчастья.

Материалы: Мел, маркеры.

Описание: На полу с помощью мела изображается отрезок, один из концов которого обозначает «Я очень счастливый человек», другой – «Я очень несчастный человек». Между этими полярными состояниями – десять градаций. Каждому участнику предлагается найти свое место на «Счастливой лесенке». Когда все заняли подходящие, по их мнению, места, каждому предлагается обосновать свой выбор (например, я счастлив на «четверку» потому что…) Первыми высказываются те, кто находится ближе всех к точке «Я очень счастливый человек».

Работа по теме занятия.

Упражнение «Мудрость народов».

Цель: Обращение к содержанию понятия «счастье».

Материалы: Карточки с фрагментами пословиц.

Описание:

 Участники делятся на небольшие группы, каждая получает одну пословицу (или крылатое выражение), разделенную на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – составить (восстановить) пословицы из фрагментов.

• Привычка свыше нам дана, замена счастью она.

• Счастье дает плохому – хорошее, а хорошему – плохое.

• Всякому свое счастье, в чужое счастье не заглянешь.

• Даст Бог здоровье, даст и счастье.

• Со счастьем на клад набредешь, без счастья гриба не найдешь.

• Счастье в нас, а не вокруг да около.

• Не то счастье, о чем во сне бредишь, а то счастье, на чем сидишь
да едешь.

• Не было бы счастья, да несчастье помогло.

• Счастье три раза постучит, но, если дверь не откроешь – к другому уйдет.

Упражнение «Выработка правил группы»».

Цель: Демонстрация демократичного и безопасного стиля общения, выработка правил групповой работы.

Методы: Техника «Мозговой штурм».

Материалы: Ватман, маркеры

Описание:

 Все участники обсуждают проблему и вносят свои предложения, согласившись со следующими принципами:

• Принцип «количество порождает качество».

Генерирование разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо высказывать самые различные – в том числе на первый взгляд «неподходящие» и «безумные» варианты.

• Принцип «отсроченного решения».

Понимание, что окончательное решение будет принято не сейчас, поэтому можно рассматривать все варианты.

Группой формулируются, как минимум, следующие правила:

• Уважительное отношение друг к другу,

• «Я-высказывания»,

• Конфиденциальность,

• Активное участие,

• Право «стоп»,

• Принятие регламента,

• Выключение на время занятий мобильных телефонов.

Оценка исходного уровня этических представлений участников.

Проводится ассоциативный эксперимент, процедура которого представлена в Приложении № 2.

Завершение работы.

Цель: Подведение итогов занятия.

Материалы: Не требуются.

Описание:

 Группа высказывается на тему:

• Что нового произошло за время занятия?

• Что удивило, оказалось неожиданным?

**Занятие 3. Я И МОЯ ЖИЗНЬ**

Цель занятия: Фокусировка внимания участников на их мироощущении, формирования представления о ценности каждой личности.

Начало работы.

Упражнение «Десять определений «Кто Я?»

Цель: Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия.

Материалы: Не требуются.

Описание:

 Участники пишут десять определений, отвечающих на вопрос «Кто Я?» Техника направлена на осознание и формирование «Я-концепции», помогает разобраться в себе, дает возможность презентовать самих Себя в атмосфере психологической поддержки, эмпатии и душевной сопричастности. Упражнение может слезы, смех и другие бурные реакции участников. Ни один человек в группе не должен остаться в плохом настроении
с неотреагированными эмоциями.

Упражнение «Карта города»

Цель: Введение в тему занятия, обращение к разным периодам жизни участников.

Материалы: Мел, листы ватмана и маркеры.

Описание:

 На полу, или на разложенных на полу листах ватмана, изображается карта города. Ведущий задает вопросы в хронологическом порядке:

• Где ты родился?

• Где ты ходил в детский сад?

• Где ты ходил в школу?

• Где ты жил раньше?

• Где ты живешь сейчас?

 Участники находят соответствующее место на карте (или за ее пределами, если жили в области или других городах), более или менее точно называют адреса. Начиная со второго вопроса, рассказывают по одному самому яркому впечатлению, вязанному с тем или иным возрастом.

Работа по теме занятия.

Рисунок «Карта моей души»

Цель: Формирование позитивной «Я-концепции». Знакомство с собой, создание глубокого и положительного отношения к своей личности и друг другу.

Материалы: Бумага, цветные карандаши и фломастеры.

Описание:

 Рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция: каждому произвольным образом нарисовать карту своей души, например,
в виде земного шара, материка, острова, Вселенной. Дать название объектам, находящимся на карте. Затем каждый участник показывает рисунок группе
и рассказывает о нем.

Если участники не возражают, возможно обсуждение рисунков в группе.

Завершение работы.

Цель: Подведение итогов занятия.

Материалы: Не требуются.

Описание:

 Ведущий подчеркивает ценность каждого человека и его жизни, а также ответственность человека за самореализацию.

Группа высказывается на тему:

• Что нового произошло за время занятия?

• Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: Вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Материалы: Рабочая тетрадь.

Описание:

 Участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Говорят, что жизнь – это высшая ценность. В чем ценность жизни?»

Занятие 4. МИР ЧУВСТВ

Цель занятия: Развитие умения идентифицировать собственные чувства и переживания, представления о ценности каждой личности, анализировать мотивы своих поступков и свое эмоциональное состояние.

Начало работы.

Упражнение «Эмоциональная гимнастика»

Цель: Развитие навыков спонтанного реагирования.

Материалы: Карточки с заданием.

Описание:

 Каждый участник рассказывает о тех эмоциях, которые он испытывал в течении сегодняшнего дня. Затем участники выбирают из мешка по одной карточке с заданием. В общем кругу по очереди каждый демонстрирует доставшуюся ему эмоцию. Когда эмоция показана, остальные должны ее угадать и назвать.

РАДОСТЬ

Улыбнуться, как радостный ребенок ГНЕВ

Нахмуриться, как разъяренный отец ИНТЕРЕС

Заинтересоваться, как бизнесмен, услышавший о сверхприбыльном проекте

ОТВРАЩЕНИЕ

Ощутить отвращение, словно на ужин вам предложили блюдо с отборными китайскими тараканами УДИВЛЕНИЕ

Удивиться, « как будто ты увидел чудо» ПЕЧАЛЬ

Расстроиться, словно расстаешься на все лето с лучшим другом

СТРАХ

Испугаться, как заяц, увидевший волка СЧАСТЬЕ

Обрадоваться так, словно сбылась твоя самая заветная мечта НЕДОУМЕНИЕ

Недоумевать, словно человек встретивший в джунглях медведя

ВОСХИЩЕНИЕ

Восхититься, словно тебе выдался уникальный шанс провести целый день со своим кумиром ТРЕВОГА

Тревожиться, как перед важным экзаменом СТЫД

Ощутить стыд, словно потерял штаны в людном месте

Работа по теме занятия.

Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, телесное ощущение чувств, знакомство с собственным телом.

Материалы: Бумага, цветные карандаши и фломастеры, схематическое изображение человеческого тела

Описание:

 Участникам раздаются листы бумаги с контуром человека (листы подготовлены заранее). Членам группы предлагается вспомнить телесные ощущения, мысли и действия в тот момент, когда они испытывали какое-либо яркое чувство, а затем изобразить данное чувство на контуре человека (желательно использовать разные цвета).

Упражнение направлено на развитие внимания к собственным чувствам, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

Завершение работы.

Цель: Подведение итогов занятия.

Материалы: Не требуются.

Описание:

 Ведущий подчеркивает важность умения контролировать свои эмоции для достижения благополучия в отношении с самих собой и другими людьми.

Вопросы:

• Что нового произошло за время занятия?

• Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: Вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Материалы: Рабочая тетрадь.

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Нужно ли управлять эмоциями?»

**Занятие 5. ОБЩЕНИЕ И ДРУЖБА**

Цель занятия:

 Осознание собственной потребности в дружбе и способности к дружескому общению. Формирование навыка определения и создания персонального пространства. Формирование умения отличать дружбу от давления социальной среды; развитие навыков здорового общения. Решение некоторых проблем общения. Создание представлений о нравственных основах общения.

Начало работы.

Упражнение «Печатная машинка».

Цель: Создание рабочей атмосферы, обращение к теме занятия.

Материалы: Карточки с буквами.

Описание:

 Каждый участник получает несколько карточек с отдельными буквами. Ведущий объясняет, что из этих букв и знаков препинания участники группы должны вместе сложить высказывание, которое относится к теме занятия. Для удобства буквы каждого слова написаны одним, отличающимся от других, цветом. Предлагаемая фраза: «Вражду следует писать на воде, а дружбу – на меди». Содержание фразы требует обсуждения только в том случае, если она была составлена группой неверно.

Упражнение «Живая скульптура»

Цель: Введение в тему занятия, обращение сплочение группы.

Материалы: Не требуются.

Описание:

 Участники делятся на небольшие группы. Задачей каждой маленькой группы является создание скульптуры «Дружба». Композиция придумывается, обсуждается, репетируется, а затем представляется в общей группе.

Работа по теме занятия.

Дискуссия на тему «Дружба».

Цель: Создание рабочей атмосферы в группе, введение в тему занятия.

Материалы: Ватман и маркеры для тренера.

Описание:

 Вопросы для дискуссии на тему «Дружба»:

• Что такое дружба?

• Что такое привязанность?

• Чем отличается друг от приятеля, товарища?

• Кто такой настоящий друг?

• Может ли быть много друзей?

• Почему люди дружат?

• Познается ли друг в радости или в беде?

• Чем можно пожертвовать ради друга?

• Когда мы приобретаем друзей?

Цитаты и пословицы для обсуждения:

• Аристотель:

«Они – друзья, которые привыкли считать одни и те же вещи плохими и одни и те же – хорошими, они – друзья одних и тех же людей, враги одних и тех же людей.

• А.С. Пушкин:

«Друзья мои, прекрасен наш союз!

Он, как душа, неразделим и вечен –

Неколебим, свободен и беспечен

Срастался он под сенью дружных муз...»

Пословицы

• Дружба, дружбой, а в карман не лезь.

• Дружбу помни, а злобу забывай.

• Какову дружбу заведешь, такову жизнь и проживешь.

• Были б пирожки, будут и дружки.

Завершение работы.

Цель: Подведение итогов занятия.

Материалы: Не требуются.

Описание: Ведущий подчеркивает важность дружеских связей в жизни человека и бескорыстный характер дружбы.

Вопросы.

• Что нового произошло за время занятия?

• Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: Вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Материалы: Рабочая тетрадь.

Описание:

 Участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Если хочешь, чтобы у тебя были друзья, нужно самому научиться быть другим».

**Занятие 6. ТЫ НЕ ОДИН**

Цель занятия: Формирование способности к гармоничному
и поддерживающему общению, формирование представления о об амбивалентном значении одиночества, расширение представлений о способах помощи в ситуации одиночества.

Работа по теме занятия.

Упражнение «Дом»

Цель: Формирование представления об одиночестве.

Материалы: Не требуются.

Описание:

 Участникам предлагается представить, что они пригласили друзей провести выходные в собственном загородном доме. Каждый из «хозяев» за день поехал в свой дом, чтобы подготовить его к прибытию гостей. Внезапно пошел густой снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья приехать сегодня не смогут. В доме есть запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, магнитофон, видеомагнитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми. Важное условие: связь с внешним миром отсутствует. Участники рассказывают о своем поведении.

Обсуждаются вопросы:

• Какие чувства возникли при выполнении упражнения?

• Почему предлагались такие разные варианты в доме?

• К чему может привести одиночество?

• Чего лишает одиночество?

Упражнение «Дорога из одиночества»

Цель: Расширение спектра представлений о способах самопомощи в ситуациях одиночества.

Материалы: Бумага, карандаши.

Описание:

 Что можно сделать, когда тебе одиноко? Организуется индивидуальная работа. Каждый участник рисует в левой части листа бумаги пиктограмму «печаль», в правой – «радость», между ними рисуем шкалу с семью делениями. Необходимо написать семь способов, которыми можно помочь самому себе, когда одиноко.

Результаты обобщаются на доске. Общее обсуждение не требуется.

Завершение работы.

Цель: Подведение итогов занятия.

Материалы: Не требуются.

Описание: Ведущий подчеркивает амбивалентный смысл одиночества.

Группа высказывается на тему:

• Что нового произошло за время занятия?

• Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: Вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Материалы: Рабочая тетрадь.

Описание:

 Участникам группы предлагается написать письмо человеку, которому сейчас плохо.

**Занятие 7. МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА**.

Цель занятия: Создание условий для анализа собственных полоролевых представлений, для формирования адекватной самоиндефикации и адекватных идеалов мужественности и женственности, а также для разрешения конфликтного отношения между полами; донесение информации о сложности во взаимоотношениях между полами.

Работа по теме занятия.

Мозговой штурм «Идеальный мужчина и идеальная женщина»

Цель: Осознание собственных установок и ожиданий.

Материалы: Два листа ватмана, фломастеры.

Описание:

 Группа делится на юношей и девушек, каждой подгруппе предлагается задание: на листе ватмана написать качества, присущие «идеальной женщине» - для юношей, «идеальному мужчине» - для девушек. Участники представляют друг другу результаты с последующим обсуждением.

Упражнение «Кино»

Цель: Способствовать осознанию различного предназначения мужчины и женщины.

Материалы: не требуются.

Описание.

 Группа случайным образом делится на две подгруппы. Одна подгруппа получает задание создать историю некой женщины – определяет, как ее зовут, и придумывает связную историю ее жизни от рождения до смерти. Другая подгруппа аналогичным образом придумывает жизнь мужчины.

 Группы работают изолированно друг от друга. Готовые истории представляются в общем кругу.

Обсуждаются вопросы:

• В чем главный смысл каждой истории?

• Что общего между историями?

• Чем они отличаются?

• В чем кроется причина получившихся различий?

• Какого предназначения мужчины? Каково предназначение женщины?

• К чему приводят нетипичные для своего пола поступки?

Завершение работы.

Цель: Подведение итогов занятия.

Материалы: Не требуются.

Описание:

 Ведущий подчеркивает, что у мужчины и у женщины разное предназначение, и каждое из них по-своему важно. Более того, одно предназначение не может существовать без другого.

Группа высказывается на тему.

Вопросы.

• Что нового произошло за время занятия?

• Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: Вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Материалы: Рабочая тетрадь.

Описание:

 Участникам группы предлагается написать эссе на тему: «У каждого пола есть свой потолок». Дополнительное домашнее задание: придумать легенду о любви.

**Занятие 8. ЛЮБОВЬ**

Цель занятия: Формирование понятий «любовь», «влюбленность», «преданность», «верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему»
и осознание различий между ними.

Начало работы.

Упражнение «Мудрость народов».

Цель: Организация совместной деятельности, снятие напряжения, и барьеров в общении, введение в тему.

Материалы: Карточки с фрагментами пословиц.

Описание:

 Участники делятся на группы, каждая группа получает одну пословицу (или крылатое выражение), разделенную на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – составить пословицы из этих фрагментов.

Работа по теме занятия.

Н.А. Кун «Легенды и мифы Древней Греции»

Триста спартанцев.

А.А. Молчанов «История Древней Греции», с сокращениями

Сказание о Петре и Февронье

Завершение работы.

Цель: Подведение итогов занятия.

Материалы: Не требуются.

Описание:

 Ведущий подчеркивает важность дружеских связей в жизни человека и бескорыстный характер дружбы.

Вопросы.

• Что нового произошло за время занятия?

• Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: Вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Материалы: Рабочая тетрадь.

Описание:

 Участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Если хочешь, чтобы у тебя были друзья, нужно самому научиться быть другим».

**Занятие 9. СЕМЬЯ**

Цель занятия: Формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению; формирование положительного образа будущей семьи; формирование навыка решения внутрисемейных конфликтов; актуализации ресурсного значения связей.

Начало работы.

Упражнение «Желаем всем хорошего настроения»

Цель: Создание рабочего настроя, введение в тему.

Материалы: не требуются.

Описание:

 Ведущий говорит фразу «Встаньте те, кто...» и называет какое-то качество или действие. Участники группы, которые могут отнести это высказывание к себе, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения». После нескольких нейтральных предложений («Встаньте те, кто любит мороженое») предлагаются фразы, связанные с семейной тематикой, например,:

«Встаньте те, у кого есть брат или сестра»

«Встаньте те, кто знает имена прабабушки и прадедушки».

«Встаньте те, кто часто видится с дальними родственниками».

«Встаньте те, кто считает, что семья людям не нужна».

«Встаньте те, кто дорожит своей семьей».

Порядок следования фраз по семейной тематике – от простых до ценностно-ориентированных (например, ценность семьи, родственных отношений).

Работа по теме занятия.

Обсуждение вопроса «Зачем нужна семья?»: лекция-беседа «Семья как единый организм».

Цель: Осознание собственных установок относительно семьи. Возможность поделиться друг с другом жизненным опытом.

Материалы: Не требуются.

Описание:

Мини-лекция.

 Любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана с другими частями и оказывает на нее влияние. Система в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии и поддерживают друг друга. Семья – система, поддерживающая своих членов социально, психологически и духовно.

Цель семьи – развитие всех ее членов и воспитание подрастающего поколения.

Здоровая семья – это открытая система, где есть:

1. Общее «Мы» и пространство для развития каждого «Я»;

2. Ясные каждому члену семьи правила и традиции, причем эти правила гибки и могут быть изменены, если требуют новые условия;

3. Изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;

4. Общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту;

самооценка всех членов семьи адекватная, присутствует само –
и взаимоуважение.

5. На основе предложенного материала обсуждается вопрос: зачем человеку семья?

Упражнение «Кино»

Цель: Способствовать осознанию различного предназначения мужчины
и женщины.

Материалы: не требуются.

Описание.

 Дополнительное домашнее задание: придумать легенду о любви.

**Занятие 10. СВОБОДА**

Цель занятия: Формирование представлений о «свободе для…», о взаимосвязи свободы и ответственности, актуализация опыта ответственного отношения
к окружающим и самому себе.

Начало работы.

Упражнение «Шаг вперед – два назад»»

Цель: Введение в тему, создание рабочей атмосферы.

Материалы: не требуется

Описание:

 Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего «Шаг вперед» или «Шаг назад» те, кто согласен с определенным утверждением, делают шаг в соответствующую сторону. В итоге один или несколько подростков оказываются впереди группы. Обсуждается, что это означает (они «самые свободолюбивые»).

Возможные утверждения:

«Шаг вперед»

• Свобода дороже золота и серебра,

• Свобода нужна даже для того, чтобы подчиниться,

• Я предполагаю быть свободным душою в тюрьме, чем льстецом
и трусом на свободе,

• Тощая свобода лучше жирного рабства.

«Шаг назад»

• Человек нуждается не в свободе, а в мудром руководстве.

• Чему быть – того не миновать.

• Чтобы свободой можно было управлять, ее нужно ограничить.

• Человек, который думает, что он свободен, подобен брошенному камню, который думает, что он летит.

• Чтобы стать счастливым, нужно потерять свободу.

Работа по теме занятия.

Дискуссия «Что такое свобода».

Цель: Определение понятия свобода.

Материалы: Доска с мелом или ватман с маркерами.

Описание:

 Участники по кругу называют ассоциации со словом «свобода», которые фиксируются на доске. После этого начинается дискуссия.

Обсуждаются вопросы:

• В чем проявляется свобода человека?

• Что ограничивает свободу человека?

• Как человек сам может ограничить свою свободу?

• Как соотносятся свобода и вседозволенность?

• Как соотносятся свобода и ответственность?

Упражнение «Слепой и поводырь».

Цель: Осознание свободы и ответственности.

Материалы: повязки на глаза.

Описание:

 Участники работают в парах. Одному из них завязывают глаза, второму предлагается провести партнера по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Помещение может быть изменено с помощью перестановки мебели и так далее по усмотрению ведущего. По завершении работы в паре (шесть-семь минут) участники меняются ролями.

Обсуждаются вопросы:

• Какие чувства возникли во время упражнения?

• В какой роли было комфортнее?

Завершение работы.

Цель: Подведение итогов занятия.

Материалы: Не требуются.

Описание:

 Ведущий подчеркивает изначальную свободу выбора, которой обладает человек, и сопряженную с ней ответственность.

Группа высказывается на тему:

• Что нового произошло за время занятия?

• Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: Вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Материалы: Рабочая тетрадь.

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Для чего человеку быть свободным?»

Список литературы.

1. Ананьев Б.Г., Человек как предмет познания. Л., 1969.

2. Братусь Б.С., Русская, советская, российская психология: Конспективное рассмотрение. М.2000.

3. Панферов В.Н., Психология человека. СПБ, 2001.

4. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Проблемы подростковой адаптации
с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ. М., Фонд «Система профилактических программ», 2007

5. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И., Психологическое сопровождение подростков в школе. М., 2000

6. Баева И.А., Тренинги психологической безопасности в школе. СПБ, 2002.

7. Минляева А.В., Я – подросток. Программа уроков психологии. СПБ, 2006.

8. Смид Р,. Групповая работа с детьми и подростками. М., 2000.

9. Хрящева Н.Ю., Психогимнастика в тренинге. СПБ, 1999.