

Принято  
на методическом совете  
МБОУ Новопортовская  
школа-интернат  
№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю:

Директор: \_\_\_\_\_ С.О.Черкашина

**ПРОГРАММА**  
**профилактики злоупотребления ПАВ**  
**«СТАЛКЕР»**

Составитель: Вахрушева Н.В.,  
педагог-психолог

с. Новый Порт

2017 г.

### Аннотация

«Сталкер» предназначен для работы с детьми и подростками от 12 до 17 лет и предполагает одинаковую структуру в проведении всего комплекса работы, но для разных возрастных групп различен уровень сложности в подаче информационного материала, и адекватно возрасту подобраны упражнения в психологическом тренинге.

**В 10 – летнем возрасте** дети задумываются о выборе дальнейшего жизненного пути, определении своего будущего, пытаются найти для себя разнообразные способы самоутверждения и самореализации. Это проявляется в расширении внешкольных интересов, увлечений, расширении круга общения, в том числе и с более старшими подростками.

В этом возрасте подростки особенно легко могут поддаваться соблазну употреблять наркотики и распространять их с целью найти «быстрое и лёгкое» решение проблемы заработка, завоевать определенный вес и положение среди сверстников или ради временного отрешения от жизненных проблем. Для этой группы детей характерно ещё не вполне определенное отношение к ПАВ, недостаточная, а иногда и недостоверная информация о влиянии этих веществ на организм. Поэтому они нуждаются в подробной информации об алкоголе, табаке и других наркотиках, в создании позитивной мотивации отказа от вовлечения в потребление наркотиков.

**В 12 лет** подростки могут уже выглядеть совсем по – взрослому: одеваться по – взрослому, проявлять в разговоре и поступках независимость, мыслить по – взрослому и т.д. Но при этом необходимо помнить, что эмоционально для них ещё характерны детские реакции, детское восприятие мира. Они по – прежнему нуждаются в поддержке (а иногда и определенной опеке) со стороны взрослых, им необходимо быть уверенными, что рядом с ними есть взрослый человек, которому они доверяют, который сможет их защитить.

В этот период дети все чаще сталкиваются с табаком, алкоголем и наркотиками и нуждаются в информации о них, находясь под воздействием прочно укоренившейся общественной позиции о приемлемости употребления легальных наркотиков (алкоголя и табака). Подростки нуждаются не только в информации о воздействии наркотиков на организм человека, но должны понимать и то, что наркотики являются социальным злом, глубоко вникнуть в причины этого явления.

**Возраст 13-14 лет** известен как период «бурь и волнений», когда подросток как бы рождается заново, пересматривая весь свой прошлый опыт. Для этого периода характерно резкое повышение ценности своей индивидуальности, особенности. Им необходимо «встроить» понятие о здоровом образе жизни в свою личную формирующуюся систему ценностей, связав ее с актуальными для подростков ценностями, как здоровье, личностный рост, образование и карьера, любовь и будущая семья.

**Возраст 15 – 16 лет** характеризуется значительным личностным рост: формирование системы ценностей, мировоззрение, определение жизненных перспектив, конкретные планы профессиональной самореализации; значительную ценность представляют дружеские отношения, принадлежность к значимой группе. Большое внимание при работе с этой возрастной категорией следует уделять обучению подростков разграничивать свое личное мнение и мнение других людей, уметь противостоять мнению группы.

**При работе с подростками 16-18 лет** следует учитывать, что многие из них уже имеют опыт первых проб ПАВ, обладают большим запасом разнообразной, иногда неадекватной информации о наркотиках;

актуальными вопросами становятся проблемы личностной реализации в профессии, возможности влияния на свое будущее. Целесообразно при работе с детьми данной возрастной категории использовать их собственный жизненный опыт для иллюстрации тех теоретических знаний, которые мы им предоставляем.

**Цель** – формирование у учащихся устойчивой жизненной позиции, предотвращение вовлечения подростков в потребление наркотиков, алкоголя, табака.

**Задачи:**

1. сформировать у учащихся полное представление о проблеме потребления ПАВ;
2. выработать установку на неприятие употребления наркотиков;
3. сформировать навыки поддержания благоприятного психоэмоционального состояния, выработать оптимальные поведенческие стратегии в различных ситуациях.

Программа «Сталкер» предназначена для работы с детьми и подростками от 10 до 18 лет.

В ходе работы по программе:

1. проводится обследование с использованием специального опросника, включенного в программное обеспечение. Обследование позволяет определить информированность подростков, их отношение к психоактивным веществам, предпочитаемые стратегии поведения.

2. в информационном блоке освещаются такие темы как:  
влияние стрессов;

- причины вовлечения в наркоманию;
- зависимые состояния;
- воздействие наркотиков на человека;
- алкоголизм;
- курение;
- возможность добиться оптимального эмоционального состояния без употребления психоактивных веществ.
- проводится психологический тренинг, позволяющий выработать навыки уверенного поведения в сложных и провоцирующих ситуациях, формируется установка на неприятие потребления психоактивных веществ.

**Учебно-тематический план  
программы «Сталкер»**

**Цель** – формирование у учащихся устойчивой жизненной позиции, предотвращение вовлечения подростков в потребление наркотиков, алкоголя, табака.

**Категория слушателей:** учащиеся 5-9 классов

**Срок обучения:** 35 часов

**Режим занятий:** по 40 минут 1 раз в неделю

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Стресс	1
1.1.	Понятие «стресс»	1
1.2.	Основные закономерности протекания стрессовых реакций	1
1.3.	Воздействие стрессов и их последствия. Возможность преодолеть стрессы	1
1.4.	Психофизиологический тренинг	2
2.	Вовлечение в наркоманию	1

2.1.	Причины употребления наркотиков	1
2.2.	Возможности получения объективной информации	1
2.3.	Психофизиологический тренинг	2
3.	Формирование зависимости	1
3.1.	Что такое зависимость. Почему она возникает	1
3.2.	«Легкие» и «тяжелые» наркотики. «Легальные» и нелегальные».	1
3.3..	Психофизиологический тренинг	2
4.	Воздействие наркотиков на организм	1
4.1.	Влияние наркотиков на организм	1
4.2.	Последствия употребления наркотиков	1
4.3.	Психофизиологический тренинг	2
5.	Влияние наркотиков на личность	1
5.1.	Психофизиологические изменения, происходящие под воздействием ПАВ	1
5.2.	Воздействие зависимых состояний на личность	1
5.3.	Психофизиологический тренинг	1
6.	Отказ от наркотиков	1
6.1.	Возможность отказа от наркотиков	1
6.2.	Необходимость принятия решения	1
6.3.	Психофизиологический тренинг	1
7.	Алкоголь	1
7.1.	Распространение алкоголизма и потенциальная опасность употребления алкоголя	1
7.2.	Психофизиологический тренинг	1
8.	Курение	1
8.1.	Влияние курения на физическое и психическое здоровье	1
8.2.	Психофизиологический тренинг	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>35</b>

**План работы по каждой из предложенной тем:**

- 1) Психологическое тестирование;
- 2) Теоретическое занятие;
- 3) Психологический тренинг;
- 4) Повторное психологическое тестирование.

Дополнительно: психофизиологический тренинг.

**Психологическое тестирование**

(продолжительность: 15-20 минут).

Программное обеспечение представлено в виде автоматизированного опросника, с помощью которого можно определить уровень информированности подростков о вопросах потребления ПАВ, отношение к наркотикам, предпочитаемые способы поведения в проблемных ситуациях (прорисовка вариантов ответов: наркоман похож на – сломанный цветок, птицу в клетке, рыбу на крючке, муху в паутине, реальные проблемные ситуации с 3 вариантами поведения).

## **Теоретическое занятие**

(продолжительность: 10-15 минут)

Теоретические занятия предоставляют актуальную и достоверную информацию о наркотиках, алкоголе, табакокурении, их воздействии на человека, возможностях преодоления зависимости, выхода из стрессовых ситуаций. Я использую разработанные в методическом пособии «Сталкер» теоретические информационные уроки.

## **Психологический тренинг**

(продолжительность: 20-25 минут)

Основной целью является выработка навыков уверенного поведения в проблемных ситуациях, создание условий для личностного роста подростков, обучение эффективным поведенческим стратегиям.

### **Используемые психологические методы программы «Сталкер»:**

- 1. Дискуссия** – позволяет обозначить приобретенный в процессе тренинга опыт, формализовать его и понять, каким образом новое знание может быть использовано в обычной жизни.
- 2. Мозговой штурм** – помогает ненавязчиво обсуждать многие проблемы. Он также помогает определить уровень знаний и основные направления интересов участников группы. Собранная информация может служить основой для более глубокой содержательной работы и дискуссий.
- 3. Ролевая игра** – хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники тренинга. Игра позволит приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в жизни.
- 4. Метод «кейсов»** - позволяет в ходе групповой работы найти решение самых разнообразных проблем, выработать общее мнение, почувствовать свою принадлежность к сообществу сверстников.

## **Психофизиологический тренинг**

(продолжительность: 20 – 25 минут)

- позволяет заложить основы для поддержания хорошего физического здоровья;
- научиться формировать адаптивный тип взаимоотношения с внешней средой;
- улучшить успеваемость за счет развития сосредоточенности;
- улучшить умения найти требуемое равновесие между активным вниманием и спокойствием в обстановке учебных или других занятий.

## Практики и упражнения

### **«Списки»** (10 минут)

**ЦЕЛЬ:** Выявление значимых для данной группы стрессовых ситуаций.

**ПРОЦЕДУРА:** Ведущий просит составить списки тех ситуаций и переживаний, которые можно оценить, как стрессовые. Далее составляется рейтинговый список для группы. Эти ситуации необходимо будет проработать на групповых или индивидуальных занятиях. То же делается и для способов преодоления стресса.

### **«Стаканчик»** (15 минут)

**ЦЕЛЬ:** Моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, работа с переживанием стресса, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

**ПРОЦЕДУРА:** Ведущий ставит на ладонь стаканчик (пластиковый одноразовый) и говорит участникам группы следующее: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей. В него вы можете положить то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент, ведущий резко сминает этот стаканчик. Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Важно обсудить, что почувствовали участники, и, что им захотелось сделать и т. д. Когда возникают такие же чувства? Кто ими управляет? Куда они деваются потом?

Заключительной фразой может быть такая: «То, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми».

### **Диафрагмально-релаксационное дыхание** (10 минут)

**ЦЕЛЬ:** Знакомство с методами саморегуляции, подготовка к работе с биокомпьютерными тренажерами.

**ПРОЦЕДУРА:** Ведущий говорит о том, что существует множество способов преодолеть стресс (см. «Списки»). Очень эффективным способом выхода из сложных ситуаций путем успокоения и расслабления является диафрагмально-релаксационное дыхание. Этому может научиться практически любой человек.

Примите исходное положение. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается как шарик. Выдох через слегка сомкнутые губы – медленно, плавно, спокойно, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот. При вдохе необходимо контролировать, чтобы та рука, которая лежит на животе, двигалась, а та, что на груди, оставалась в покое. Когда навык дыхания выработается (примерно через 3-5 сеансов) контролировать вдох руками не потребуется и можно будет полностью расслабиться.

Задача в том, чтобы с каждым выдохом расслабляться больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечным, но и эмоциональным.

### **«Манифест»** (10 минут)

**ЦЕЛЬ:** Осознание своей уникальности и независимости.

**ПРОЦЕДУРА:** Участники по очереди продолжают фразу: «Я – это ...» или «Я – это человек, который...»

Проблема подчиненность группе основывается часто на недостаточной самоидентификации. Это упражнение имеет целью выявить те качества, которые являются значимыми для каждого участника, поэтому ведущий должен обращать внимание участников на то, что не следует давать себе формальные определения, например, по внешности.

### *«Только ты» (10 минут)*

ЦЕЛЬ: Выделение и осознание своих отличительных индивидуальных особенностей.

ПРОЦЕДУРА: Участники игры по очереди загадывают какое-то качество (или умение, способность, особенность и т. д.) и указывают того, у кого единственного это качество присутствует или отсутствует. Задача ведущего – следить за тактичностью формулировок: если качество определяется как негативное, то его необходимо переформулировать в позитивное.

### *«Предложение» (20 минут)*

ЦЕЛЬ: Моделирование ситуации вовлечения и противостояния групповому мнению.

ПРОЦЕДУРА: Работа происходит по правилам проведения ролевых игр (см. ранее).

Рано или поздно каждому подростку предстоит столкнуться с ситуацией, в которой необходимо будет противостоять навязыванию определенного поведения.

СИТУАЦИЯ № 1. «Ты – новичок в школе и еще не нашел новых друзей. После уроков на улице тебе встретились двое ребят из нового класса. Они предлагают тебе зайти к одному из них домой – выпить (вина, пива), послушать музыку».

СИТУАЦИЯ № 2. «Твой одноклассник, пользующийся большим авторитетом в классе, приглашает тебя в свою компанию. Там тебе предлагают покурить травку вместе со всеми: ведь ты же не «паинька», «папенькин сынок», «маменькина дочка» и можешь быть «свободным человеком»».

При анализе ролевых ситуаций следует задать такие вопросы: почему и с какой целью обычно предлагают попробовать наркотическое вещество, которое, как известно, можно достать только за деньги или выменять на вещи? Потребляет ли сам предлагающий наркотик, или же только предлагает другим? Если он сам не употребляет наркотики, то почему он предлагает их другим?

### *«Отказ» (15 минут)*

ЦЕЛЬ: Формирование навыка отказа.

ПРОЦЕДУРА: Ведущий кратко знакомит участников с основными видами уверенного отказа:

- 1) просто «Нет!»;**
- 2) нет, потому что: а, б, в;**
- 3) ты можешь делать, что угодно, но я – нет.**

Затем, ведущий предлагает каждому из участников «попробовать наркотики, сигареты, алкоголь». Участники группы применяют по очереди все формы отказа.

### *«Я и мои привычки» (10 минут)*

ЦЕЛЬ: Выявление значимости полезных привычек и их характера.

ПРОЦЕДУРА: Работа по кругу: «Я привык ..., потому что ...» и «Я могу отказаться от ...». Участники должны осознать у себя наличие множества привычек. Обсуждается вопрос: мы зависим от наших привычек, или они от нас?

### *«Праздник независимости» (25 минут)*

ЦЕЛЬ: Осознание своей свободы и необходимости некоторых ограничений.

ПРОЦЕДУРА: Участники пишут на доске или ватмане список ограничений, с которыми они сталкиваются в жизни (запреты смотреть телевизор, поздно возвращаться домой и т. д.). На отдельных листках записывается, что было бы, если этого ограничения не существовало бы. После этого каждый участник вытаскивает один листок и рассказывает, что было бы, если бы это случилось в жизни. Обсуждаются возможные последствия ограничений и причины введения таких ограничений.

### **ДРУГОЙ ВАРИАНТ ПРОВЕДЕНИЯ**

ЦЕЛЬ: Осознание существования свободы выбора в жизни.

ПРОЦЕДУРА: Выбирается участник, который считает, что он менее всех свободен.

**ИНСТРУКЦИЯ:** «Представьте, что вы совершенно свободны: вы не обязаны выполнять все ограничения, с которыми обычно сталкиваетесь, никто не может указывать вам, что делать. Расскажите, как будет складываться ваш день».

После рассказа группа обсуждает, к чему может привести такое поведение, что может быть конструктивным, а что нет. Важно выяснить, насколько поведение будет отличаться от обычного распорядка.

### **«Я должен» (10 минут)**

**ЦЕЛЬ:** Работа с иррациональными идеями, умение определять степень рациональности идеи.

**ПРОЦЕДУРА:** Участникам предлагается закончить фразу: «Я должен ...» (например: «Я должен учиться только на отлично»). После этого группа обсуждает, насколько это возможно в реальной жизни.

Одновременно автор фразы пытается переформулировать ее, более точно выразив свое отношение к этой идее (например: «Я хотел бы учиться на отлично» или «Я прекрасно знаю, что это сложно, я просто постараюсь учиться хорошо»).

### **«Знакомство рук» (10 минут)**

**ЦЕЛЬ:** Построение отношений через телесные ощущения, выражение отношений в процессе соприкосновений рук.

**ЗАДАЧИ:** снятие запрета на телесный контакт, работа с напряжением тела, осознание чувственных переживаний от телесного контакта.

**ПРОЦЕДУРА:** Группа делится на две части, одна из которых образует внешний круг, а другая – внутренний. Участники встают лицом друг к другу.

**ИНСТРУКЦИЯ:** «Закройте глаза. Внутренний круг, пройдите по часовой стрелке. Внутренний круг, пройдите против часовой стрелки. Не открывайте глаза. Почувствуйте своими руками руки другого человека, который стоит напротив вас. Познакомьтесь. Пообщайтесь с помощью рук. Передайте руками свои чувства (3-5 минут). Откройте глаза. Что нового вы узнали о своем собеседнике?»

### **«Марионетка» (20 минут)**

**ЦЕЛЬ:** Актуализация и переживание телесного ощущения несвободы.

**ПРОЦЕДУРА:** Участники разбиваются на тройки. Каждой тройке дается задание: двое должны играть роль кукловодов – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, которую будет играть третий. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра.

Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

После игры проводится обсуждение. Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли «куклы»? Хотелось ли сделать что-то самому?

### **«Метод прогрессивной мышечной релаксации» (10 минут)**

**ЦЕЛЬ:** Обучение навыкам мышечного расслабления.

**ПРОЦЕДУРА:** Расслабление от периферии к центру, от мелких мышц – к крупным. Расслабление достигается через напряжение. То есть сначала необходимо напрячь мышцу, а потом ее полностью расслабить. Ведущий может сам подобрать упражнения из предложенных ниже.

#### **Мышечная релаксация (10 мин.)**

1. Прими исходное положение.
2. Сожми руки в кулаки как можно сильнее. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Встряхни их. Испытай чувство расслабления.



3. Напряги мышцы ног, включая пальцы, затем икры, колени, бедра, всю ногу. Расслабь. Потряси и пошевели пальцами.
4. Напряги туловище – начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Расслабь поясницу.
5. Наморщи лоб, плотно закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица.
6. Расслабься и запомни ощущение.

***Мгновенная релаксация*** (1-2 мин.)

1. Глубоко вдохни и выдохни.
2. Скажи себе: «расслабься».
3. Если чувствуешь, что начинаешь нервничать или напрягаться, еще раз глубоко вдохни и выдохни.
4. Если в голове тревожные мысли, не обращай на них внимания, они исчезнут. Пусть улетают, как улетает воздушный шарик, когда отпускаешь нитку.

***Растягивание*** (10 мин.)

1. Встань прямо. Представь, что тянешься вверх, как стебель с цветком к солнцу.
2. Глубоко вдохни. Сосредоточь внимание на точке перед собой.
3. Закинь сомкнутые руки за голову. Затем разъедини их вытяни к потолку. Сосредоточься на дыхании.
4. Представь, что хочешь дотянуться пальцами до звезд.
5. Плавно опусти руки.
6. Дотянись до пола пальцами, не сгибаясь в коленях. Если не можешь этого сделать, наклоняйся не так низко.
7. Выпрямись и сделай несколько наклонов в стороны. Руки в это время – в стороны и за голову. Почувствуй приятную свободу в руках и плечах.

***«Жираф»*** (2 мин.)

1. Сделай вдох и расслабься.
2. Положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори 3 раза, теперь поворачивай шеей.
3. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори 3 раза, затем подними каждое плечо несколько раз.
4. Снова сядь прямо и удобно. Почувствуй, как расслабилась шея.

***«Радуга»*** (5-7 мин.)

1. Представь перед глазами радугу. Ее цвета тебе нравятся. Для каждого цвета – свое настроение и свое чувство.
2. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Он приятно ласкает глаз. Он освежает, как купание в озере. А что еще можно увидеть, когда думаешь о голубом?
3. Следующий цвет – красный. Он дает энергию и тепло. Что думаешь еще, когда смотришь на красный цвет?
4. Желтый приносит радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.
5. Зеленый – цвет природы. Что ты думаешь, когда смотришь на него.

***«Тропический остров», «Волшебный лес»*** (3 мин.)

1. Сядь удобно, в исходное положение. Закрой глаза и представь, что ты видишь тропический остров, волшебный лес. Это может

быть место, где ты однажды побывал, которое видел на картинке, или любое, нарисованное твоим воображением.

2. Ты единственный человек в этом месте. Тебя окружают растения, деревья, цветы, звери, птицы. Какие звуки ты слышишь, какие запахи чувствуешь?

3. Ты видишь чистый берег и воду. Какая погода в лесу?

4. Захвати с собой прекрасные чувства, которые ты только что пережил. Ты сможешь вернуться к ним в любое время.

#### **«Передвижные картинки»** (5 мин.)

1. Сядь удобно, в исходное положение. Сделай несколько вдохов и выдохов.

2. Расслабь лицо, шею, плечи.

3. Представь место, которое тебе понравилось.

4. Представь все детали этого места.

5. Улыбнись, увидев все эти детали.

#### **«Как ты это воспринимаешь»** (5 мин.)

1. Вспомни последнюю трудную ситуацию.

2. Обдумай три варианта, как она могла бы ухудшиться.

3. Обдумай три варианта ее улучшения.

4. Рассматривая пути улучшения, спланируй программу действий.

5. Рассматривая пути ухудшения ситуации, можно представить перспективу ее развития.

#### **«Из зыбучего песка»** (5-7 мин.)

1. Постарайся, когда ты расстроен, осознать, почему это произошло и в чем это выражается («Я злюсь потому, что он опять взял мою игру без разрешения. Я чувствую злость в груди»).

2. Измени свою обычную реакцию (теряешь терпение, выходишь из себя), сказав: «Зыбучий песок». Это словосочетание описывает ощущение застревания, засасывания проблемой. Если мы застряли на неприятном чувстве, мы не можем из него выбраться, как из зыбучего песка. Сказав это, мы напоминаем себе об этом и понимаем, что необходимо что-то изменить.

3. «Что-то изменить» - это значит посмотреть на себя со стороны, может быть, рассказать кому-то об этой ситуации. Это – проявление власти над собой, а не демонстрация собственной уязвимости. Если ты слишком расстроен, чтобы посмотреть на себя со стороны, сделай глубокий вдох. Можешь сказать себе: «Я поднимаюсь над этим чувством, а не застреваю в нем».

#### **«Воздушный шарик»** (0,5-1 мин.)

1. Представь, что в твоей груди – воздушный шарик. Вдыхая через нос, заполни свои легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

2. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

3. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

4. Сделай паузу и сосчитай до 5.

5. Снова вдохни и заполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3.

6. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

7. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая, представляя, что каждое легкое – надутый воздухом шарик.

8. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

#### **«Лифт»** (1 мин.)

1. Дети учатся выделять 3 участка: голову, грудь, живот, задерживая дыхание на 6, 8 или 12 секунд в каждом из них.

2. Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь снизу (из живота).

3. Снова вдохни – воздух поднимается на этаж выше. Выдохни.

4. Вдохни еще раз и подними лифт на следующий этаж – грудь. Выдохни.

5. А сейчас можно отправиться на чердак. Вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуй, как воздух наполняет голову.

6. Когда выдохнешь, почувствуешь, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из двери лифта.

#### **«Морщинки»** (2-3 мин.)

1. Несколько раз вдохни и выдохни.

2. Широко улыбнись (можно своему отражению в зеркале).

3. Наморщи лицо, начиная с мышц лба, бровей, носа, щек.

4. Подними и опусти плечи.

5. Расслабь мышцы лица.

6. Если чувствуешь напряжение, скажи себе: «Спокойно» - и успокойся. Расслабь мышцы шеи плеч.

#### **Покой. Дыхание. Отдых** (1-5 мин.)

1. Сядь в исходное положение.

2. Как ведут себя твои мысли? Может быть, они мечутся, как волны во время шторма? Какими они были? Скажи себе: «Успокойся. Мысли, уходите прочь».

3. 3-6 раз глубоко вдохни носом, а выдохни через рот. Можно во время дыхания считать: один, два, три и т. д.

4. Выдохни все напряжение из своего тела. Дыши, пока не почувствуешь себя отдохнувшим.

#### **Пространство тела** (10-15 мин.)

1. Разбейте какую-либо площадку на квадраты с помощью лент или палок. Каждому ребенку отведите собственный квадрат. Включите музыку. Пусть дети танцуют, каждый в своем квадрате. Если кто-то из играющих заденет другого или попадет на чужой квадрат, он выбывает из игры. Таким образом, участники понимают разницу своего и чужого пространства.

2. Затем можно играть, не используя квадраты, а просто напомнив детям, что нужно уважать чужое пространство. Танцуя, им разрешается мягко подталкивать друг друга.

#### **Утверждение**

1. Обрати внимание на свои ощущения, когда ты расстроен.

2. Повтори громко вслух: «Я несчастен потому, что...».

3. Возьми 2 листка бумаги на одном перечисли свои неприятности, а на другом – положительный выход из них. Например: «Мне задали много уроков» - на первом и «Я их быстро сделаю и смогу поиграть» - на втором.

4. Таким образом, у тебя появится 2 предложения. Повторяй только второе из них – положительное – утверждение. Громко, несколько раз.

5. Ты заметишь, что негативное утверждение через какое-то время потеряет для тебя значение.

6. Отметь изменения в настроении и прибавь их к положительным утверждениям.

Метод прогрессивной мышечной релаксации (ПРМ) прекрасно сочетается с навыком применения диафрагмально-релаксационного дыхания (Д-Р-Д). Кроме того, в ходе работы с ролевыми играми можно применять метод ПМР для демонстрации возможности управлять своим состоянием при решении сложных ситуаций.

### **«Жизнь с болезнью» 20 (минут)**

**ЦЕЛЬ:** Продемонстрировать неизбежность потерь при употреблении наркотиков.

**ПРОЦЕДУРА:** Ведущий выдает каждому по 12 листочков бумаги и просит написать по 4 названия любимых блюд, любимых занятий, увлечений, имен близких или любимых людей.

**Ведущий:** «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того, чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньгами. Поэтому я попрошу отдать по 1 карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком».

Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листочку у каждого участника. Это символизирует то обстоятельство, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников,- это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Затем проводится обсуждение того, какие чувства испытали участники при расставании с карточками, с чем было трудно расставаться, что они чувствуют после окончания упражнения.

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка для того, чтобы вывести участников из игровой ситуации.

### **«Эпитафия» (7 минут)**

**ЦЕЛЬ:** Переживание конечности своей жизни, осознание существования смерти, осмысление своей жизни и личного участия в ней.

**ПРОЦЕДУРА:** Ведущий дает следующую инструкцию: «Возьмите листок бумаги и попробуйте представить, что вас уже нет в живых на земле. У вас сейчас есть возможность написать себе эпитафию или надгробную надпись. Попробуйте так, чтобы было понятно, что жизнь вы прожили не зря».

После упражнения обсуждаются мысли, чувства, а также тексты эпитафий, т. е. то, что каждый из участников считает своим самым большим достижением.

### **«Конверт для добрых пожеланий» 15 (минут)**

**ЦЕЛЬ:** Эмоциональная разрядка, получение участниками эмоциональной поддержки от группы.

**ПРОЦЕДУРА:** Для каждого участника надписываются конверты. Далее все участники пишут каждому члену группы добрые пожелания, благодарности и складывают в конверты по именам. Конверты раздаются участникам, они знакомятся с их содержимым и делятся впечатлениями.

**«Потери и находки»** 10 (минут)

ЦЕЛЬ: Переоценка жизненных потерь и находок.

ПРОЦЕДУРА: Участники группы записывают свои «потери» и «находки» в жизни, вызвавшие самые сильные переживания. Например: ссора с другом (потеря), неожиданная помощь в сложной ситуации (находка). После этого ведущий просит оценить: что бы вы чувствовали, если бы это произошло сейчас.

**«Планирование жизни»** 20 (минут)

ЦЕЛЬ: Осознание целей и ценностей своей жизни.

ПРОЦЕДУРА: Участникам предлагается написать план своей жизни начиная от настоящего момента и далее с пятилетними перерывами (например: 17 лет, 22 года, 27 лет и т. д.). Верхняя граница возраста не задается и не ограничивается.

Далее предлагается указать те средства и способы, с помощью которых предполагается достичь этих целей. После выполнения проводится обсуждение полученных результатов. Ведущему следует иметь в виду, что у людей, зависимых от наркотиков, верхняя граница планируемой жизни не превышает 10-15 лет, у людей с алкогольной зависимостью 10-20 лет. Верхний возрастной предел можно трактовать как возраст, предполагаемого окончания активной жизни.

Список предполагаемых жизненных достижений можно рассматривать как список общих ценностей, а список способов достижения – как список инструментальных ценностей. В ходе обсуждения можно оценить соответствие способов достижения поставленным целям, достаточность или избыточность жизненных целей.

**«Просьба о помощи»** 15 (минут)

ЦЕЛЬ: Обучение навыку обращения за помощью к окружающим.

ПРОЦЕДУРА: Все участники группы должны попросить помощь у кого-то из группы: «Помоги мне...».

После этого все участники обсуждают, сложно ли было просить о помощи, что мешало, какие сложности подростки испытывают в жизни, когда нужно попросить помощь.

**Мозговой штурм «За и против алкоголя»** 25 (минут)

ЦЕЛЬ: Принятие группового решения об отношении к употреблению спиртных напитков.

ПРОЦЕДУРА: Работа проводится в соответствии с правилами проведения мозгового штурма. Участники выбирают группу экспертов, которые записывают все возникшие идеи творческой группы. После первого этапа проводится экспертная работа по оценке выдвинутых идей.

В задачу ведущего входит направление работы таким образом, чтобы каждому позитивному утверждению об алкоголе были противопоставлены отрицательные сведения.

**Опрос** 10 (минут)

ЦЕЛЬ: Выявить тех, кто имеет опыт курения, и отношение группы к проблеме курения.

ПРОЦЕДУРА: Провести опрос для выявления отношения к курению, ситуаций, приводящих к желанию закурить, социальных ролей, связанных с курением.

**Психодрама** 25 (минут)

ЦЕЛЬ: Выявить причины, которые толкают человека к курению, и возможные пути отказа от него.

ПРОЦЕДУРА: Для проведения «Внутреннего диалога» нужен участник, согласный подробно описать свое отношение к курению. Лучше, если это человек, имеющий опыт курения, склонный к нему или желающий бросить курить. Для помощи ему выделяются участники, занимающие позиции защитников и противников курения в соответствующих ролях (лидер группы, крутой парень, послушный сын, друг и т. д.), в которых представляет себя главный участник.

Задача каждого из помощников – отстаивать позиции своей роли в споре с другими ролями.  
Задача главного участника – выслушав всех, определить свою позицию в отношении к курению

**Заключение-обсуждение** 10 (минут)

**ЦЕЛЬ:** Вызвать у подростков осознание необходимости самим принимать решения, касающиеся их судьбы.

Независимо от того, какое решение было принято участником на предыдущем этапе работы, нужно обсудить, что повлияло на его решение.

#### **Литературные источники:**

1. Степанович игры – Екатеринбург, 1999
2. Беличева превентивной психологии – М., 1993
3. Лидерс -психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей – М., 1990
4. Романова – наркоман и его окружение// Вопросы психологии – 1993, №2
5. Мухаматулина . Навыки конструктивного взаимодействия с подростками – М., 1997
6. Профилактика наркомании и токсикомании у подростков – Кемерово, 1997
7. Я хочу провести тренинг// Пособие для начинающего тренера – Новосибирск, 2003