

**Муниципальное образовательное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Центр психолого-медико-социального  
сопровождения «Доверие» муниципального образования «Мирнинский  
район» Республики Саха (Якутия)**

Принята на педагогическом совете  
01.09.2021г. протокол № 1.  
председатель Педагогического совета  Е.В. Кутимская



Дополнительная образовательная программа  
Социально-психологический тренинг «**Ступени роста**» по  
профилактике девиантного и аутоагрессивного поведения подростков  
Срок реализации: в течении учебного года

**Составитель:**  
О.А. Блохина, педагог-психолог

Мирный, 2021г.

*Социально-психологический тренинг  
внутригруппового взаимодействия*

Эта программа является практическим инструментом формирования социально-психологической компетентности. Подросткам предоставляется возможность «здесь и теперь» попытаться преодолеть актуальные для них жизненные проблемы, а также освоить эффективные способы их разрешения в будущем.

Содержание занятий составлено с учетом американской профилактической программы Гила Ботвина «Тренинг жизненных навыков».

### **Целевая группа**

Подростки 13-17 лет

### **Цель программы**

Предоставление подросткам возможности осознать важность приобретения ими социальных навыков; расширение ролевого репертуара детей, обеспечивающего улучшение коммуникации и способствующего безопасности процесса социального экспериментирования, свойственного подростковому возрасту; актуализация процесса социального самоопределения; создание условий формирования позитивного самоотношения.

### **Задачи программы**

Выработка адекватных и эффективных навыков общения.

Формирование ценностных ориентаций и социальных навыков, которые позволяют адаптироваться в условиях коллектива класса и школы.

Предоставление подросткам возможности осознать важность приобретения ими социальных навыков.

### **Профилактика суицидального поведения подростков**

Формирование осознанной позиции, расширение возможностей выбора альтернативных моделей сексуального поведения, актуализация представлений о полоролевой самоидентичности.

### **Структура программы**

Программа состоит из *трех блоков*:

1. Профилактика зависимых состояний.
2. Профилактика сексуальных девиаций (ранние беспорядочные половые связи, предупреждение ранней беременности, болезней, передающихся половым путем).
3. Формирование образа «Я» и позитивного самоотношения.

### **Этапы работы**

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю. При режиме работы 1 раз в неделю продолжительность программы 14 недель.

1-й этап. Непосредственная работа над темами программы.

2-й этап. Получение обратной связи от подростков по результатам тренинга.

3-й этап. Обработка результатов тренинга, проведение «круглого стола» с преподавателями для анализа и подведения итогов работы.

4-й этап. Встреча с родителями (по их желанию).

### **Актуальность групповой работы**

- ✓ Группа бросает вызов мифу об их уникальности. Подросткам часто кажется, будто нет такого человека, который испытывает такие же переживания, что и они, обладает таким же опытом, что и они, или понимает, какой период они сейчас проходят. Осознание того, что люди тоже испытывают подобные эмоции и имеют схожие переживания, придает сил, особенно если люди являются их сверстниками.
- ✓ Группа предлагает подросткам руководство взрослого, в котором они нуждаются, и в то же время предоставляет им независимость и дает возможность действовать своими собственными силами. Группа становится сценой, на которой можно отрепетировать вопросы независимости и зависимости. Позиция ведущего создает атмосферу безопасности и способствует развитию у участников группы чувства уверенности в себе.
- ✓ Работа в группе снижает дискомфорт от взаимодействия взрослого и ребенка, имеющий место в процессе жизни ребенка, т.к у них есть негативный опыт общения со значимыми взрослыми. Их отношения с родителями были неадекватными в силу ряда причин, и они часто имели неудачный опыт взаимоотношений со своими учителями, сталкиваясь с давлением со стороны представителей власти и т.д. В их глазах взрослые могут быть только врагами. Расположение сил, предлагаемое в группе, разряжает чувства страха и недоверия.
- ✓ Группа противостоит подростковому эгоцентризму. Даже так называемые «нормальные» люди в подростковом возрасте бывают погружены в себя. Трудные подростки еще более склонны замыкаться в себе и переставать учитывать все остальные точки зрения, кроме собственной. Группа не терпит такой установки. В конце концов, члены группы сами имеют потребность быть в центре внимания и неохотно идут на то, чтобы достаточно долгое время делить сцену с другими.
- ✓ Группа- «полигон» для отработки новых социальных навыков. Групповая работа дает подросткам возможность получить новые социальные навыки- как теоретические, так и практические. Работая в группе, можно освоить на практике техники, подсказывающие, как подходящим образом включиться в групповую дискуссию, как чувствовать себя уверенно среди других и сменить скуку, гнев или печаль на что-то более привлекательное. Также происходит усвоение общих правил вежливости и норм поведения в социуме.
- ✓ Группа является инструментом укрепления самооценки ее членов. Одобрение сверстников- постоянная забота подростков, а привязанность, которая может возникнуть между членами группы, вполне может явиться для подростка первым опытом одобрения со стороны. Работа в группе- лучший способ приобретения навыков уверенного поведения подростков под руководством взрослого.

Для того, чтобы сделать занятия в группе лично значимыми для учащихся, при выборе методов обучения мы руководствовались следующими положениями:

- ✓ Смысловая целостность занятий
- ✓ Включение методик, допускающих разновариативное отношение к результатам и обсуждаемым вопросам

- ✓ Динамичность, увлекательность упражнений и методик
- ✓ Разнообразие методов работы:

- метод анализа конкретной ситуации

-Сюжетно-ролевые игры

-групповые дискуссии

-психогимнастические упражнения

-тренинговые упражнения

-элементы арт-терапии.

### Предполагаемые результаты

- Совершенствование навыков конструктивного взаимодействия в группе
- Улучшение способности к саморефлексии, понимания окружающих
- Наличие устойчивой мотивации ЗОЖ

### Учебно-тематический план

<b>1</b> занятие	На групповое сплочение	<b>1ч 45мин</b>
<b>2</b> занятие	Употребление психоактивных веществ. Мифы и реальность	<b>1ч 45мин</b>
<b>3</b> занятие	Алкоголь: мифы и реальность	<b>1ч 45мин</b>
<b>4</b> занятие	Реклама. Я и мое тело	<b>1ч45 мин</b>
<b>5</b> занятие	Я и мое тело. Продолжение	<b>1ч45 мин</b>
<b>6</b> занятие	Принятие решений	<b>1ч45 мин</b>
<b>7</b> занятие	Я и мои социальные роли	<b>1ч45мин</b>
<b>8</b> занятие	Я и мои социальные роли. Продолжение	<b>1ч45 мин</b>
<b>9</b> занятие	Самооценка	<b>1ч45 мин</b>
<b>10</b> занятие	Неагрессивное настаивание на своем	<b>1ч45 мин</b>
<b>11</b> занятие	Взаимоотношение полов	<b>1ч45 мин</b>
<b>12</b> занятие	Модели сексуального поведения	<b>1ч45 мин</b>
<b>13</b>	Конфликт	

<b>занятие</b>		
<b>14 занятие</b>	Проблема полоролевой идентификации. Заключительное. Прощание	
<b>Итого</b>	<b>14 занятий</b>	<b>28 часов</b>

### **Литература:**

Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера/Под ред. Р.В.Йорика и А.В.Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.

Психологические игры [Электронный ресурс] – URL: <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov.html>

Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1997.

Обозов Н.Н. Психология конфликта. СПб., 1999.

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М., 1995.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Занятие 1. На групповое сплочение

**Цель:** выработка групповых норм, включение детей в работу, знакомство

**Задачи:**

информировать участников группы о содержании работы, задачах, групповых нормах; обозначить продолжительность занятий;

установить принципы работы в группе;

сформировать спокойную, доброжелательную обстановку;

формировать у членов группы установку на взаимопонимание;

формировать первые впечатления друг о друге.

**Время:** 2 часа, с переменной в 5 мин.

**Место занятия:** тренинговый класс.

**Оборудование:** повязки, поводки, орехи, нитки, книга «Дискавери», маркеры 3 шт.

### ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

**Ведущий-** *На наших встречах мы будем говорить о специфических проблемах, о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми, о тех целях, которые вы перед собой ставите. Возможно, вы узнаете свои сильные и слабые стороны, способы взаимодействия с окружающими, научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе и что вы можете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Вместе мы сможем ответить на эти и другие сложные вопросы, освоить эффективные средства общения*

#### **Принципы работы в группе (5 мин)**

По каждому из принципов подростки выражают свое мнение и выносят решение — принять его или отвергнуть.

##### **1. Искренность в общении**

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа — это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.

##### **2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени**

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваше мнение очень значимо для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать вашу точку зрения по обсуждаемому вопросу.

##### **3. Право каждого члена группы сказать «стоп»**

Можно прекратить обсуждение, если понимаете, что упражнение может затронуть болезненные темы, которые повлекут за собой тяжелые переживания. Участник имеет право не принимать участия в обсуждении.

##### **4. Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.**

##### **5. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения,**

*уважать мнение другого*

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

6. *Высказываться деликатно, аккуратно.*

7. *Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях.*

8. *Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.*

## **II. Знакомство- приветствие**

(Имя+ самое хорошее событие недели + спасибо)

### Разминка «Скачки»

Словесное сопровождение	Действие
Поехали!	Хлопки по коленям, изображающие топот копыт
Едем быстрее!	Темп ускоряется
Перед нами кочка	Руками показывают волну вперед со словами «вау»
Еще одна	вау
Болото	Тянут то за одну, то за другую щеку
Скачем дальше	Хлопки по коленям, изображающие топот копыт
Песок	Потирают руки
Маленькая кочка	Руками показывают волну вперед со словами «вау»
Кочка побольше	Громче «вау»
Высокая кочка	ВАУ!
Продолжаем скачки	Хлопки по коленям
Проезжаем мимо компании девушек	Девочки машут руками, восторженно кричат «А-а-а!»
Песок	Потирают руки
Кочка	Волна вперед «вау!»
Большая кочка	ВАУ!
Проезжаем мимо компании юношей	Мальчики кричат «Эге-гей!»
Присакали	Затихают хлопки

### **Упр. «Ищу друга» (стр.36 «Работа с подростками девиантного поведения»)- раздаются заготовки**

+ рефлексия

### **«Полет на планету»**

- Представьте, что вам нужно отправиться в долгое космическое путешествие. Рассчитайтесь на 1,2,3,4 и т.д по количеству учащихся.(общее количество/ на 2). Первые к первым и т.д.

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут (по 5 мин на каждого) проводят взаимное интервью. По окончании каждый представляет своего интервьюируемого.

*В этой процедуре более высок обучающий эффект, так как есть хорошая возможность анализировать, на что обратил внимание интервьюер, удалось ли ему достоверно представить психологический портрет своего партнера, какие вопросы задавали друг другу пары. Участники также задают любые вопросы.*

### **Сказка о фонаре (Нуллонэ Этери)**

Город был большой и важный. В нем было много проспектов, улиц, парков и площадей. По ним ездили сотни машин, ходили тысячи людей, летало несметное количество голубей. Город очень гордился новыми постройками и больше всех своих жителей уважал тех, кто работал на стройке. Нов нем еще были и старые обветшавшие дома, кривые улочки прошлого века и даже...керосиновый Фонарь, забытый временем на окраине Городка, и Фонарщик, не забывающий каждый вечер зажигать его. Город мечтал о том времени, когда бригада рабочих снесет этот бесполезный район и застроит его новыми, похожими, как близнецы, пятиэтажками. Но пока каждый вечер единственный Фонарь на этой улице выхватывал небольшой пятячок света у темноты.

Люди, спешившие домой, никогда не задерживались в свете Фонаря. Им ведь еще надо было пройти темные части дороги, ведущей к дому. А днем никто и не смотрел на него, потому что днем людям хватало солнца. Фонарь становился все несчастней и часто жаловался на жизнь Фонарщику.

-Знаешь, друг. Мне кажется, что я здесь совсем бесполезен. Ведь света я даю совсем немного, а за пределами светлого пятна все равно ночь. Столько лет жил ради того, чтоб светить по ночам, и все проходящие радовались мне. Теперь же... - он тяжело вздыхал, чтоб на следующий день возобновить жалобы. Фонарщик мудро замечал:

- Света не может быть мало. Если не будет тебя, то на нашей улице будет непроглядная тьма.

Фонарь сомневался. Ему казалось, что даже луна смотрит на него неодобрительно. Он стеснялся своего слабого света и ждал, что Город пришлет своих строителей и его существование закончится, чтоб дать место новым, ярким, веселым фонарям.

Снежинка кружилась над ним, ложась пышным ковром на землю, мальчишки как-то у его столба собрали целый сугроб- играли в войнушки. Жители улицы привыкли к Фонарю, как к солнцу, встающему по утрам, дребезжанию трамваев на соседней улице и скворечнику на высоком тополе, где каждой весной шумно радовались теплу птенцы.

Но однажды привычный ритм был нарушен. Фонарщик заболел и не пришел зажечь Фонарь, который очень испугался за своего друга- говорят, люди недолговечнее вещей.

Старушка из соседнего дома принесла Фонарщику блинов и заварила ему чай, а Мика, конопатый сын дворника дяди Вени, притащил ему целую кипу новых журналов, чтоб не скучал. Фонарщик днем работал водителем, и теперь Фонарь переживал и за пустой пучеглазый автобус- тот, наверное, очень скучал по своему другу.

Пока сумерки еще не были густыми, люди только недоуменно смотрели на потухший Фонарь. Но как только ночь спустилась на землю, они осознали потерю. На этой улице больше не было света, а лед в темноте неотличим от простой дороги. Возвращаясь с работы, они спотыкались, падали, проходили мимо своих домов и, злясь, искали свою калитку. И каждый вспоминал такой слабый, но такой незаменимый свет керосинового Фонаря.

-надо же, как темно!- посетовала Нина Васильевна. Она несла тяжелую сумку и почти ощупью искала дорогу, чтобы не споткнуться.- Почему не горит фонарь? С ним было светлее.

Тина несла своего малыша, закутанного в несколько одеял и чуть не расплакалась:

- Я ведь упаду и уроню его! Почему нет света?

Дядя Антон долго ругал неизвестных врагов, которые вечно оставляют район без света, а



мишка, сын дворника, попытался сам зажечь фонарь. У него, конечно, ничего не вышло, а Фонарщик, растроганный, думал, что у него растёт смена. А Фонарь стоял и улыбался. Он впервые понял, как много может быть света даже от слабого, старого, закопченного фонаря.

Рефлексия:- Про что для вас эта сказка? Как это может быть для вас связано с жизнью?

**(+ -) Упр. На доверие «Дойти до цели», «Поводырь» стр.88 «Дискавери» (20 мин)+ 20 рефлексия**

**Упр. с нитками «...Я благодарна тебе за то, что ...» (не повторяться с людьми)**

**Общая рефлексия:**

- Какие мысли, чувства, что хочется делать?

#### **IV. Выводы**

Это занятие способствует формированию первых впечатлений друг о друге.

Устанавливается взаимопонимание и общий настрой на дальнейшее сотрудничество.

## **Занятие 2. УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

Занятие можно проводить в трех вариантах на темы: курение; алкоголь; наркотики.

*Цель:* предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака, марихуаны).

*Задачи:*

обсуждение причин употребления психоактивных веществ;

обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм;

установить долговременный и кратковременный эффект влияния психоактивных веществ на организм;

описать процесс превращения человека в зависимого от алкоголя, табака.

*Время:* 1 час 45 минут.

*Материалы:* Ватманы- 2 шт , маркеры, повязки 5 шт, веревки для поводырей..

*Задание на следующее занятие:* попросить детей принести рекламу алкоголя и сигарет, вырезанную из журналов и газет.

### **ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ**

#### **ВАРИАНТ I. Курение: мифы и реальность**

**Ведущий.** *На этом занятии вы получите фактическую информацию о курении, узнаете, сколько людей курит, каковы причины курения, каковы немедленные и кратковременные последствия курения и в чем состоит процесс превращения в курильщика. Будут также затронуты проблемы социальной приемлемости курения*

**Упр. «Приветствие».- Здравствуйте, сегодня мое настроение похоже на...»**  
(разноцветный шар, радостное солнышко и т.п)

*Ведущ:- вспомните упражнение «Ищу друга». Чье-то объявление получило наименьшее количество выборов. Как вы думаете почему? Часто люди перечисляют только требования, предъявляемые к будущему другу, ведь нелегко соответствовать высокому запросу, не каждый обладает такими замечательными качествами, как «преданность», «готовность прийти на помощь», «умение хранить тайну», «владение карате» или «борьбой». Главная причина: в таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен. Такое потребительское отношение к другу, от которого требуется только служить, вряд ли встретит понимание и сочувствие. Гораздо больший интерес вызовут объявления, в которых человек рассказывает о себе и предлагает в «общий котел дружбы» то, чем он сам обладает, т.е готов к дружеским взаимоотношениям, предполагающим желание не только брать, но и давать.*

**Упр. «Закончи предложение»** (заготовленные листочки)

Я горд, что я...

Я счастлив, когда...

Я лучше выгляжу, когда ...

Мне весело, когда...

Я радуюсь за всех, когда...

**(+ -) Упр. На доверие «Дойти до цели», «Поводырь» стр.88 «Дискавери» (20 мин)+ 20 рефлексия**

### **I. Исследование проблемы**

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав детям следующие вопросы:

1. Какой процент подростков курит? (Курение в этом случае определяется как одна сигарета в неделю.)

— Подсчитать (больше половины, меньше половины и т.п.);

— проголосовать по каждой из оценок;

— назвать реальные цифры (11,4%).

2. Какой процент взрослых курит?

— Подсчитать;

— проголосовать;

— назвать реальные цифры (30,8%).

**Ведущий.** *Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 1975 по 1985 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7%. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.*

### **II. Мозговой штурм**

Обсудить причины курения/некурения подростков. Разделить лист бумаги на две части. Озаглавить одну половину «Причины курить», а другую «Причины не курить». Попросить детей перечислить причины того и другого. Каждое мнение выписывается отдельно и не

изменяется. Добавить к спискам те причины, о которых дети не подумали.

*Причины не курить:* мне не нравится курить; курение вредно для здоровья; я не хочу иметь вредные привычки; это неприятно выглядит; это слишком дорого; это вызов другим — показать, что я не курю; никто из моих друзей не курит; это повредит моим спортивным достижениям; мои родители не одобряют курение.

*Причины курить:* мне нравится курить; курение снимает раздражение, расслабляет меня; это привычка; все вокруг меня курят; курение помогает выглядеть и чувствовать себя старше; курение стимулирует меня, повышает тонус; курение дает мне шанс занять чем-то руки; это поможет мне сбавить вес; курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; курение позволяет мне чувствовать себя независимым.

*Информация о курении (в помощь ведущему)*

1. Научными исследованиями показано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.
2. Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.
3. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его/ее жизни.
4. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества — смолы, никотин, угарный газ.
5. Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.
6. Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.
7. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

**Ведущий.** *Рассмотрим некоторые причины того, почему люди курят (чтобы расслабиться, выглядеть старше, стать более популярными, лучше концентрироваться). Вы действительно думаете, что сигареты все это могут? На самом деле сигареты — не магическое средство и не могут сделать все то, что им приписывается.*

### **III. Беседа о долговременных последствиях курения**

Спросить, в чем состоят некоторые долговременные, опасные для здоровья, последствия курения. Обсудить риск для курильщика заболеть и умереть от рака, сердечно-сосудистых заболеваний.

**Ведущий.** *Курение является главным фактором риска нескольких видов рака, заболеваний сердца и хронических заболеваний органов дыхания.*

*Указанные три группы болезней вместе составляют причины 58% смертей в США ежегодно.*

Пусть дети обсудят эффект, который курение оказывает на организм немедленно.

Попросить детей ответить на вопросы:

1. Как курит тот, кто только начал? В группе или один?
2. Отличается ли это от того, как курят давно курящие?
3. Думаешь ли ты, что взрослым курильщикам трудно бросить? Почему? Могут ли люди на самом деле зависеть от сигарет?

**Ведущий.** *Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками. Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом*

*отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.*

*Курение становится сейчас все более неприемлемым социально, все больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема — это возрастание количества девочек-подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%.*

#### **Влияние курения на части тела (таблица)**

<b>Часть тела</b>	<b>Влияние курения на эту часть тела</b>
Легкие	Затрудняет нормальное дыхание, что снижает твои спортивные результаты
уши	Поражает нервы и сосуды уха, что может привести к снижению слуха
глаза	Делает глаза красными и может служить причиной снижения зрения
рот	Повреждает слизистые оболочки губ, языка, носоглотки, изменяет вкусовую чувствительность, приводит к кашлю, приводит к неприятному запаху при дыхании и способствует инфекциям полости рта
нос	Снижает способность воспринимать запахи
кожа	Температура кожи падает, морщины на лице появляются раньше
сердце	Сужает кровеносные сосуды, делая работу сердца по перекачиванию крови более трудной

#### **Упр. «Комплимент»**

По кругу. Ведущий начинает.

-Мне нравится в тебе.... (в ответ: «Спасибо, +имя)- сидящему слева.

*Ведущ:- Очень часто люди бывают критичны по отношению к другим, сосредоточивая свое внимание только на негативных чертах и поступках. Но все люди уникальны и неповторимы, и в каждом из нас есть много хорошего. Было бы замечательно, если бы мы почаще говорили друг другу комплименты и добрые слова. Мы становимся здоровее и красивее, когда делаем людям приятное. У каждого из нас есть шанс сделать окружающих людей более счастливыми.*

#### **IV. Главные выводы занятия**

*Подростки переоценивают количество курящих людей. Некурящих большинство.*

*Сигареты не являются магическим средством и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются.*

*Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм.*

*Курильщики проходят через ряд стадий при формировании вредной привычки.*

*Курение постепенно становится все менее и менее социально приемлемым.*

*Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.*

### Занятие №3

#### Алкоголь: мифы и реальность

Упр.»Имя+яркое событие недели»

**Биологи проводили такой эксперимент:** вживляли крысе в головной мозг электроды таким образом, что если на них подать слабый электрический ток, она испытывала нечто похожее на наслаждение – электричеством возбуждался участок головного мозга, отвечающий за эту эмоцию. (Конечно, мы не можем точно сказать, что там внутри себя переживало это несчастное подопытное животное, но, по крайней мере, физиологические проявления были похожи на те, что демонстрирует сильно радующийся человек). А в клетке находился рычаг, нажав на который лапкой, крыса могла активировать подачу тока на электроды. Это очень похоже на то, что происходит в мозгу наркомана, только для него роль рычага выполняет химический препарат. И что же получилось? Крыса нажимала этот рычаг все чаще и чаще, и в конце концов вся ее активность сводилась именно к данному действию. Животное утрачивало интерес ко всему происходящему, переставало есть и пить, а лишь непрерывно нажимало на рычаг, в конце концов доводя себя до полного истощения и погибая. Показательно, что положительные эмоции, сопровождавшие этот процесс, наблюдались лишь на начальном этапе эксперимента, в дальнейшем их проявления сходили на нет, и крыса нажимала на рычаг не потому, что испытывала наслаждение, а потому, что уже не могла повести себя иначе. Согласись, это жестокий эксперимент. А тот, кто пробует наркотики, добровольно совершает нечто подобное сам над собой, уподобляясь этой злосчастной крысе...

Болезненная зависимость – это проблема не столько какого-либо сбоя в поддержании здоровья на уровне органов нашего тела, сколько психическое отклонение, нарушение функционирования головного мозга. Конечно, серьезные зависимости обычно сопровождаются и так называемыми соматическими заболеваниями (так, неумеренное употребление алкоголя провоцирует проблемы с печенью и сердцем, а большинство наркоманов рано или поздно заражается такими опасными инфекционными заболеваниями, как гепатит и СПИД), но главная проблема все же не в этом, а в том, что у таких людей наступает расстройство мировосприятия и поведения. Не случайно наркология – это специализация врачей-психиатров.

- Если все знают о вреде алкоголя и наркотиков, то почему же многие люди все-таки употребляют их? Какие потребности они пытаются удовлетворить таким

путем?

- К каким последствиям приводят такие действия? Насколько полно удается удовлетворить те потребности, которые побудили к ним? Какова «цена» этого удовлетворения?
- Какими другими, менее опасными и более эффективными путями можно удовлетворить те же самые потребности?

### **Список «Способы Доставить себе приятные эмоции» ( на плакат выписывать)**

#### **Упр. «Карандаши»**

- Наметьте в данной комнате цель, до которой вы должны дойти. Не говорите о ней вслух своему партнеру. Необходимо удержать карандаш между пальцами стоящих рядом участников, не выпуская карандаш, двигать руками вверх и вниз, вперед- назад, при этом пытаться дойти до цели. Победит тот, кто сможет довести до своей цели спутника.

Отведенное время- 5 мин. Затем в общем круге.

**Рефлексия:-** Удалось ли дойти до вашей цели?

- Что мешало? Каким образом?

-Понимал ли ваш спутник ваши действия?

-Испытывали ли вы физический дискомфорт?

-Какие чувства, мысли приходят вам в голову сейчас? А если связать это упражнение с употреблением ПАВ? На что это похоже?

#### **I. Описание влияния алкоголя на организм**

**Ведущий.** *Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечник и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.*

*Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм?*

*Провести групповую дискуссию о физиологических и поведенческих эффектах влияния алкоголя на организм.*

#### **Небольшие дозы алкоголя:**

- снижают способность ясно мыслить и принимать решение;
- заставляют почувствовать небольшое расслабление;
- заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.

#### **Большие дозы алкоголя:**

- замедляют деятельность отдельных областей мозга;
- вызывают головокружение;
- снижают координацию;

- приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния;
- приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.

**Некоторые люди могут:**

- временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.

**Поведенческие проявления воздействия алкоголя:**

- драки/ссоры/насилие;
- громкие разговоры, крик;
- неприятное поведение;
- глупость/дурашливость;
- легкомыслие.

Алкоголь является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Прием психоактивных веществ может иметь вредные последствия.

## II. Объяснение причин

Убедить подростков в том, что большинство взрослых употребляют алкоголь только иногда и в умеренных дозах.

**Ведущий.** *Какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (Получить приблизительные оценки, проголосовать.) Реальные цифры таковы — 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще!*

*Подсчитайте процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в происшествия в связи с этим. (Получить предположения подростков, проголосовать.)*

*Реальные цифры — 10–12% взрослых являются сильно пьющими, выпивают за один прием 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю.*

Объяснить подросткам, что люди могут пить по-разному.

Попросить перечислить те модели употребления алкоголя, которые они видели. Записать на бумаге (алкоголь употребляют во время обеда, во время праздников, в общественных местах, кафе, ресторанах, после окончания рабочего дня).

Модели употребления алкоголя: на вечеринках; на семейных праздниках; перед едой «для пищеварения»; в ресторанах, кафе, барах; на улицах (чаще пьют пиво — прямо из бутылок на больших городских праздниках); на пляже во время отдыха; в общественном транспорте.

Модели поведения:

**1. Полная трезвость.** Около 30% взрослых не пьют вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.

**2. Ритуальное употребление алкоголя.** Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов или обрядов.

**3. Социальное употребление алкоголя** (за компанию). Около 55% всех взрослых называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время.

**4. Проблемное употребление алкоголя.** Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того чтобы устранить их.

Попросить детей перечислить некоторые из вредных последствий такого типа употребления алкоголя (драки, плохое самочувствие, дорожно-транспортные происшествия, хронические заболевания, связанные с алкоголем).

Последствия: ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай.

**Ведущий.** *Существует несколько вариантов употребления алкоголя. Некоторые*

(например, ритуальные или социальные) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления алкоголя могут быть опасными и разрушительными.

В сознании подростков цифры пьющих и сильно пьющих взрослых людей значительно преувеличены.

### III. Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя

Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку.

Люди пьют	Люди не пьют
<ul style="list-style-type: none"> <li>— чтобы снять стресс</li> <li>— для интереса</li> <li>— для новых ощущений</li> <li>— не нравится на вкус</li> <li>— чтобы «забыться»</li> <li>— для окружающих</li> <li>— чтобы быть «круче»</li> <li>— от «пофигизма»</li> <li>— нравится на вкус/для удовольствия</li> <li>— на зло кому-то/форма протеста</li> <li>— для имиджа</li> <li>— из подражания</li> <li>— ради самоутверждения</li> <li>— иллюзия свободы</li> <li>— чтобы лучше концентрироваться</li> <li>— стать более популярным</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— вредно для здоровья</li> <li>— чтобы показать силу воли</li> <li>— ради другого</li> <li>— чтобы показаться взрослее</li> <li>— из-за страха, например, смерти</li> <li>— из страха попасть в зависимость</li> <li>— не соотносится с жизненными принципами</li> <li>— из-за религиозных убеждений</li> <li>— чтобы не отличаться от других</li> <li>— для имиджа (здоровый образ жизни, спорт и т.д.)</li> <li>— для поддержания статуса</li> </ul>

Оговорить реальное влияние алкоголя на человека: что алкоголь может и чего не может. Спросить детей о влиянии алкоголя на организм. Дискуссия может быть организована вокруг следующих вопросов, задаваемых ведущим: Как алкоголь влияет на организм? Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться? Влияет ли алкоголь одинаково на разных людей? Почему некоторые люди способны выпить очень много? Помогает ли алкоголь уснуть?

**Ведущий.** Алкоголь может: помочь расслабиться; снять стресс, снизить боль; помочь уснуть; с его помощью можно манипулировать человеком.

Алкоголь не может: сделать тебя «круче», сильнее, красивее; помочь решить проблемы; снять стресс до конца; повысить самооценку.

Алкоголь — психоактивное вещество, которое снижает активность организма и действует как аспирин или другое болеутоляющее лекарство. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, сексуально привлекательнее, могущественнее, богаче и т.п.

### IV. Беседа

Показать подросткам, что употребление алкоголя не является эффективным методом разрешения проблем.

**Ведущий.** Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в спиртных напитках. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать



более медленно.

*Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти.*

*Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой. Наилучший способ поднять настроение — это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь.*

*Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.*

*Банка пива или бокал вина содержат приблизительно столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, рома, джина.*

*Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, алкоголь не погружает его в спокойный сон, приносящий отдых. Сон пьяного или выпившего человека, это не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п.*

## **V. Обобщение основного содержания занятия**

- Алкоголь — психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.
- Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах Треть всех взрослых вообще не пьет.
- Только небольшая часть взрослых — пьяницы и алкоголики.
- Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д.
- Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.
- Умение много пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными свойствами человека.
- Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

## Занятие 4. РЕКЛАМА

*Цель:* повысить осознание подростками приемов, которые используются рекламой для манипулирования поведением покупателей, и научить их сопротивляться этим приемам.

*Задачи:*

- дать краткую информацию о целях рекламы;
- обсудить основные рекламные приемы;
- обыграть и проанализировать рекламу сигарет или алкоголя;
- обсудить альтернативные способы реагирования на рекламу.

*Время:* 1 час 45 минут.

*Материалы:* вырезки из газет и журналов — реклама табака и алкоголя; большой лист бумаги, карандаши, фломастеры.

### ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

**Ведущий.** *Реклама является сильным средством влияния на человека, множество наших ежедневных решений незаметно регулируется рекламой. Узнав больше о рекламе и приемах, которые она использует для того, чтобы покупались определенные продукты или осуществлялось определенное поведение, мы станем менее внушаемы и не будем, даже под влиянием рекламы, делать то, чего без влияния рекламы не сделали бы.*

#### I. Обсуждение целей рекламы

Попросить подростков коротко обсудить цель рекламы.

Вопросы:

1. Почему фирмы рекламируют себя и свою продукцию? Мозговой штурм. Все мнения выписываются на лист бумаги.
2. Думают ли они, что их реклама правдива? Проголосовать.

**Ведущий.** *Цель рекламы — продать товар. Она не только сообщает факты, но и преувеличивает, дает неверную информацию, чтобы продукция покупалась.*

#### II. Описание наиболее распространенных рекламных приемов

Попросить подростков рассказать о рекламе, которая им больше всего запомнилась, и о том впечатлении, которая она на них произвела. Определить, какой прием эта реклама использует. Все мнения выписываются на лист бумаги.

Приемы рекламы: известность; внешняя привлекательность, красота; «пофигизм»; «романтика»; сексуальность; юмор, комический эффект; благосостояние; направленность на простого человека; «шик»; необычность; использование контрастов; индивидуальность, стиль; эмансипация; направленность на здоровый образ жизни; поднятие самооценки.

Примеры общеизвестных рекламных призывов сигарет:

Marlboro — романтика, удовольствие, популярность, жизнелюбие, чистота и здоровье;

Winston — маскулинность, для активных людей, живущих в деревне, здоровье;

Salem — сексуальный призыв, успех, привлекательность, удовольствие, наслаждение.

Примеры приемов рекламы алкоголя:

популярность (алкоголь сделает вас более популярным);

романтика (алкоголь важен для того, чтобы понравиться противоположному полу);

зрелость (употребление алкоголя означает, что вы взрослый);

молодость (алкоголь означает, что вы молоды и активны);

ум (потребление алкоголя — часть современной, интеллектуальной, красивой жизни);

удовольствие (алкоголь приятен на вкус, является необходимым компонентом веселья);

расслабление (алкоголь снимает напряжение и расслабляет).

### **III. Анализ рекламных приемов**

Каждый участник выбирает себе рекламные вырезки. Дается задание: за 5 минут проанализировать приемы конкретной рекламы и затем рассказать о них. По возможности должен высказаться каждый участник. Желаящие могут дополнить анализ.

### **IV. Разыгрывание рекламного сюжета**

Разделившись на группы (по 5 чел.), участники придумывают сюжет ролика с рекламой сигарет или алкоголя и разыгрывают его.

После просмотра каждого ролика обсудить различные пути интерпретации рекламы алкоголя и сигарет. Примеры вопросов: «Что остается за кадром? Для кого реклама предназначена?»

**Ведущий.** *Те, кто рекламирует сигареты, алкоголь и другие продукты, стараются манипулировать людьми с целью побудить их купить все это. Они создают иллюзию того, что сигареты или алкоголь сделают жизнь более приятной и улучшат ее.*

### **V. Обобщение главных моментов занятия**

- Цель рекламы — продажа продукции.
- В большинстве случаев реклама не просто сообщает информацию, но также преувеличивает свойства продукции для того, чтобы побудить людей ее купить.
- Телевидение, радио, газеты, журналы — наиболее распространенные каналы рекламы.
- Реклама часто обманчива и уводит потребителя в сторону, фокусируясь на чем-то, не имеющем прямого отношения к рекламируемому товару.
- Мы не замечаем, как реклама манипулирует нами.
- Существуют альтернативные способы реагирования на рекламу сигарет или алкоголя. Для этого следует помнить, что реклама пытается манипулировать людьми, создавая впечатление, что курение и употребление алкоголя как-то улучшает их жизнь.

## **Занятие 4.1. Я И МОЕ ТЕЛО**

*Цель:* расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я».

*Задачи:*

описать варианты изменения телесного облика;  
моделирование ситуации изменения образа тела;  
актуализация выбора индивидуального решения.

*Время:* 1 час 45 минут.

*Материалы:* краски, кисточки, большой лист бумаги, фломастеры.

### **ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ**

**Ведущий.** *Сегодня вы будете заниматься некоторыми приемами изменения своего тела. Многие люди чувствуют неудовлетворенность своим телом в различных жизненных ситуациях. Для этого они прибегают к различным изменениям своего тела.*

#### **I. Мозговой штурм**

Подросткам предлагается ответить на вопросы:

1. Что мы делаем со своим телом?
2. Для чего?

Лист бумаги делится на две части, куда вписываются предложенные варианты и мнения

детей, а также их положительные и отрицательные стороны. Добавить к причинам те, которые подростки не указали.

*Отрицательные стороны:* вредно для здоровья; невозможность впоследствии полностью избавиться; «забывает» индивидуальность, становишься рабом отдельного круга людей, моды, рекламы; может не понравиться другу/подруге и послужить причиной конфликта; навязывание стереотипа поведения, иногда губительного для личности.

*Положительные стороны:* подчеркивает индивидуальность; появляется чувство гордости за то, что ты не такой, как все; меняется настроение и поведение в целом, например был замкнутым, «забитым», стал крутым и сильным; красота и привлечение внимания.

<b>Что мы делаем со своим телом</b>	<b>Для чего</b>
1. Макияж	<ul style="list-style-type: none"> <li>— кому-нибудь понравиться</li> <li>— приятно выглядеть</li> <li>— для себя и окружающих</li> <li>— повысить уверенность в себе</li> <li>— по привычке</li> <li>— скрыть недостатки</li> <li>— подчеркнуть индивидуальность</li> </ul>
2. Татуировка	<ul style="list-style-type: none"> <li>— красиво и модно</li> <li>— в подражание другим</li> <li>— стереотипы</li> <li>— чтобы выразить внутренний мир</li> <li>— показать индивидуальность</li> <li>— это «круто», показать свою силу, авторитет (у зеков),</li> <li>— необычность, стиль</li> <li>— чтобы шокировать окружающих</li> <li>— вызывает чувство гордости</li> </ul>
3. Пирсинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>— принадлежность к какому-нибудь клану, вере</li> <li>— стильность</li> <li>— сексуальность</li> <li>— имидж</li> <li>— чтобы не быть как все</li> <li>— модно</li> </ul>

## **II. Обсуждение**

Обсудить, зачем человек прибегает к таким способам изменения своей внешности.

Разобрать культурные и исторические аспекты нанесения татуировок, макияжа, прокалывания различных частей тела, например: ритуал, средство привлечения внимания, коммуникации, статусные отношения.

## **III. Инсценирование**

Предложить подросткам придумать и нанести красками на свое тело татуировки и макияж.

## **IV. Обсуждение в кругу**

Каждый участник говорит о том, что он хотел изобразить, почему именно на этом месте, в таком объеме и что чувствует в этом образе.

Предложить участникам представить, что нанесенный узор — настоящая татуировка и они прожили с ней 50 лет. Какие чувства они при этом испытывают?

#### **V. Обобщение главных моментов занятия**

- Изменение телесного облика ведет к изменению состояния;
- моделируемая ситуация позволяет актуализировать выбор индивидуального решения при возможности изменения или вмешательства в свое тело;
- интенсивность нанесения татуировок, макияжа, пирсинга отражает «чувство меры» человека, индивидуальные особенности личности, выполняет компенсаторные функции;
- татуировка отражает временное состояние; после определенного срока человек хочет изменить или избавиться от нее.

### **Занятие 5. Я И МОЕ ТЕЛО (продолжение)**

*Цель:* тело как ценность; формирование бережного и позитивного отношения к собственному телу.

*Задачи:*

обсудить различные варианты отношения к телу;  
установить, что многие люди стесняются своего тела или отдельных его частей;  
моделирование репрезентации образа тела;  
обсуждение созданной телесной модели.

*Время:* 1 час 45 минут.

*Материалы:* пластилин.

### **ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ**

**Ведущий.** *Сегодня мы будем заниматься «строительством тела» из пластилина. Многие люди стесняются своего тела, его формы. Но на протяжении веков критерии красоты и гармонии человеческого тела менялись и зависели от веяний моды и социальных критериев. Однако каждое тело обладает уникальностью и неповторимостью, а потому и беспрельдно ценно.*

<b>Чего стесняются</b>	<b>Причины</b>
— большой рост	— мнения окружающих
— большой нос	— насмешки, издевки
— полнота/худоба	— уровень личностного развития
— косметические дефекты	— после болезней
— угри	— боятся быть хуже других
— цвет кожи	— из-за образа жизни
— кривые ноги	— сниженная самооценка
— ненакачанное тело	— боязнь быть на виду
	— неуверенность в себе
	— боязнь быть непризнанным
	— из-за сниженной силы воли

#### **I. Мозговой штурм**

Провести мозговой штурм причин, по которым люди стесняются своего телесного облика. Для этого на одной половине листа бумаги выписываются мнения о том, чего

стесняются люди, а на другой — причины стеснения.

## **II. Лепим фигуру**

Разделить подростков на три группы. Предложить вылепить из пластилина любые части человеческого тела. Каждый ребенок выполняет задание самостоятельно, не советуясь и не договариваясь с другими. Возможен вариант, когда участники договариваются. Это служит дополнительным диагностическим критерием на значимые детали тела.

## **III. Обсуждение**

Готовые части тела соединить в единую фигуру. Каждая подгруппа демонстрирует свое произведение, называет, что это за существо, как функционирует, что может и что ему недоступно. Участники из других подгрупп также высказывают свое мнение, принимают участие в обсуждении.

Попросить каждого подростка рассказать, какую часть тела он лепил, почему и какими качествами, благодаря этому, стала обладать сделанная фигура.

## **IV. Выводы**

Завершить обсуждение кратким резюме по поводу индивидуальной стратегии работы и непохожести одного тела на другое.

- Излишне акцентируя внимание на отдельных частях тела и игнорируя другие, мы тем самым формируем искаженный образ тела, создавая дефицит телесного опыта.
- Человек стесняется своего тела чаще всего из-за насмешек других людей, общественного мнения. По этой причине он может замкнуться в себе.
- Иногда даже человек с хорошей фигурой начинает «комплексовать», так как у него нарушена внутренняя гармония. Он думает, что некрасив, и остальные относятся к нему так же.
- Следует повышать свою самооценку, любить себя таким, каков ты есть, потому что ты такой один — единственный и неповторимый, несмотря на все твои недостатки.

## **Занятие 6. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ**

*Цель:* исследовать процесс принятия решения группой.

*Задачи:*

обучить эффективному поведению в процессе поиска согласия в группах;  
получить информацию о коммуникативных процессах в группе и о существующих в ней отношениях доминирования и руководства;  
способствовать сплочению участников группы.

*Время:* 1 час 45 минут.

*Материалы:* копии инструкции, листы бумаги, карандаши.

### **ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ**

**Ведущий.** *Сегодня мы на примере игры узнаем, как и почему люди принимают решения. Чем старше вы становитесь, тем более сложные решения вам придется принимать. Наша игра даст вам возможность поучиться принимать решения.*

#### **I. Инструкция**

Каждый участник получает указание за 15 минут выполнить задание по инструкции.

**Ведущий.** *Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и находящегося на ней груза уничтожены. Теперь яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно, потому что навигационные приборы*

испорчены. По самым благоприятным оценкам, вы находитесь примерно в тысяче миль к юго-западу от ближайшего берега.

Ниже приведен список из 15 предметов, которые не пострадали от пожара. Кроме того, у вас осталась резиновая спасательная шлюпка с веслами, достаточно большая, чтобы вместить вас, остальной экипаж и все перечисленные ниже предметы. Плюс к тому в карманах у всех вас в сумме набирается пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять долларовых банкнот.

Ваша задача — расставить все предметы из списка по их важности для выживания.

Самый важный предмет получает номер 1, следующий — номер 2 и так далее до номера 15, который наименее важен.

- Секстант
- Зеркальце для бритвы
- Пятигаллоновый бочонок воды
- Противомоскитная сетка
- Одна коробка с армейским рационом питания
- Карты Тихого океана
- Подушка для сиденья (одобрено как плавсредство службой спасения на водах)
- Двухгаллоновый баллон дизельного топлива
- Транзисторный приемник
- Репеллент для отпугивания акул
- Двадцать квадратных футов светонепроницаемого пластика
- Одна кварта пуэрториканского рома
- Пятнадцать футов нейлоновой веревки
- Две коробки шоколада
- Набор рыболовных принадлежностей

## **II. Выработка решения**

После того как каждый закончил работу над своим списком, группа получает 45 минут для выполнения следующей задачи.

Надо выработать общее для всей группы решение, руководствуясь специальным методом достижения консенсуса. Он предусматривает достижение согласия всех членов группы относительно позиции каждого предмета в списке.

После того как группа завершит свою работу над списком, посмотрите в приложении к занятию, каким должен быть правильный порядок. Можно сравнить результаты работы каждого участника с результатом, который был получен группой в целом.

## **III. Обсуждение процесса принятия решения**

Проводится в форме групповой дискуссии.

1. Какие стили поведения способствовали или препятствовали достижению согласия?
2. Какие отношения лидерства и подчинения выявились в процессе принятия общего решения?
3. Кто участвовал в выработке консенсуса, а кто нет?
4. Какой была атмосфера в группе во время обсуждения?
5. Удалось ли использовать возможности группы оптимальным образом?
6. Как можно улучшить процесс принятия общего решения?

## **Выводы**

Выработать единое мнение трудно. Не каждая оценка важности предмета из списка будет соответствовать мнению всех участников. Некоторые рекомендации по достижению соглашения:

- не ставить свое мнение превыше всего; подходить к каждому вопросу с позиций логики;

- не отказываться от своего мнения на том лишь основании, что это необходимо для достижения согласия и предотвращения конфликта; поддерживать только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти;
- избегать таких способов борьбы с конфликтами, как голосование, усреднение, торг;
- относиться к расхождениям во мнениях как фактору, который способствует принятию решения, а не препятствует ему.

## ПРИЛОЖЕНИЕ К ЗАНЯТИЮ

### Пять этапов принятия решений

1. Проясни для себя, какое решение необходимо принять.
2. Продумай все возможные альтернативы (что ты можешь сделать в этой ситуации).
3. Собери информацию, необходимую для принятия решений.
4. Продумай последствия каждой альтернативы (подумай, что произойдет при принятии каждого возможного решения).
5. Выбери наилучшую альтернативу и осуществи необходимые действия. Будь уверен, что доведешь решение до конца.

### Ответы и их обоснование

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

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

1. *Зеркальце для бритья.*

Чрезвычайно важное средство привлечения внимания воздушной службы спасения.

2. *Двухгаллоновый баллон дизельного топлива.*

Важное средство сигнализации: пятно горючей смеси будет держаться на поверхности воды, где его можно поджечь с помощью спичек и долларовых банкнот.

3. *Пятигаллоновый бочонок воды.*

Необходим для восполнения потери жидкости в организме.

4. *Одна коробка с армейским рационом питания.*

Основной запас питания.

5. *Двадцать квадратных футов светонепроницаемого пластика.*

Можно использовать для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

6. *Две коробки шоколада.*

Резервный запас питания.

7. *Набор рыболовных принадлежностей.*

Поставлен ниже шоколада, потому что «синица в руках лучше журавля в небе». Рыбу еще поймать надо.

8. *Пятнадцать футов нейлоновой веревки.*

Веревкой можно привязать нужные вещи, чтобы они не свалились за борт.

9. *Подушка для сиденья (одобрена как плавсредство службой спасения на водах).*



Если кто-то окажется за бортом, ее можно использовать как спасательное средство.

*10. Репеллент для отпугивания акул.*

Понятно, для чего он может понадобиться.

*11. Одна кварта пуэрториканского рома.*

80%-ная крепость достаточна, чтобы использовать ром как антисептик в случае травмы. Во всех остальных отношениях он бесполезен. Прием рома внутрь вызовет жажду.

*12. Транзисторный приемник.*

Бесполезен, потому что не укомплектован передатчиком и находится вне зоны приема коротковолновых радиостанций.

*13. Карты Тихого океана.*

Бесполезны в отсутствие другого навигационного оборудования. И вообще неважно, где находитесь вы. Важно, где находятся спасатели.

*14. Противомоскитная сетка.*

Посреди Тихого океана москитов не бывает.

*15. Секстант.*

Без навигационных таблиц и хронометра бесполезен.

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

## **Занятие 7. Я И МОИ СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ**

*Цель:* показать спектр ролей личности; дифференцировать свое «Я» и роли, роли и маски.

*Задачи:*

предоставить детям возможность попытаться изменить свое поведение;

предоставить детям возможность применить новые формы поведения в ситуациях, приближенным к реальным;

смоделировать более успешные формы поведения, разыграть их в безопасной обстановке; дать детям возможность испытать незнакомые чувства, воспринять новые мысли и идеи; дать обратную связь.

*Время:* 1 час 45 минут.

*Материалы:* не требуются.

### **ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ**

**Ведущий.** *Есть мнение, что человек представляет собой набор ролей. В каждый момент мы не только можем считать себя сложной совокупностью ролей, но с течением времени роли, которые нам приходится играть, расширяются, углубляются или временно отходят на второй план, а то и постепенно исчезают из репертуара. Одни из них постоянно общаются между собой, другие ведут уединенный образ жизни.*

*Короче говоря, каждого из нас можно считать группой. Момент несовпадения роли и внутреннего «Я» позволяет говорить о масках. Эти маски могут принимать множество различных форм. Например, каждый из вас, сидя за партой, надевает маску хорошего ученика. Выйдя из школы, в кругу друзей, вы меняете маску. Дома она приобретает новый облик.*

*Маски создаются для того, чтобы помочь людям справляться с жизнью, и поэтому их можно считать «масками приспособления». Каждая из них имеет свою природу. Они*

*создаются для определенной цели. Всем им есть что о себе сказать, и любая история будет связана с чувствами, которые оказываются слишком сильными, чтобы их сдерживать. Поэтому человеку требуется маска, чтобы их скрыть, сковать и отделить от себя.*

*Таким образом, с одной стороны, маска предохраняет человека, с другой — является окном в его сложный внутренний мир.*

### **I. Групповая дискуссия**

Обсудить спектр ролей, присущих человеку, в частности подростку. Мнения детей выписываются на большой лист бумаги. Например, подросток может иметь следующие роли: ученик, сын, брат, покупатель, друг и др.

Выяснить — когда, зачем и в каких ситуациях человек надевает маски. Не имея возможности выразить свои истинные чувства, мы скрываемся за масками, например, «пофигиста», «хорошей девочки», «тусовщика», «крутого парня», «нытика и зануды» и др.

### **II. Игра «Маски, которые мы надеваем»**

Разбить детей на пары. У каждой пары должно быть два стула. Предложить разыграть небольшую сценку из жизни, например: покупатель — продавец, ученик — учитель, родитель — ребенок и т.д., где один участник «надевает» маску. Затем дети меняются местами, и второй участник становится маской первого, то есть происходит вынесение вовне (называние) маски. Далее партнеры разворачивают диалог между маской и «Я». После этого проигрывается маска второго подростка.

Если в начале игры детям сложно справиться с заданием, ведущий должен на примере одной из пар разыграть упражнение.

### **III. Обсуждение**

Попросите детей поделиться своими впечатлениями о том, как развивался диалог и как они чувствовали себя в этой ситуации.

### **IV. Выводы**

В процессе ролевой игры ситуация обретает конкретные черты и становится более понятной детям. Они учатся дифференцировать «Я» и свои роли, роли и маски, называть их (выносить вовне), тем самым позволяя контролировать их и изменять свое поведение в зависимости от ситуации.

## **Занятие 8. Я И МОИ СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ (продолжение)**

*Цель:* формирование навыков преодоления эгоцентризма; определение дистанции и статусных отношений в конфликтных межличностных ситуациях.

*Задачи:*

научиться принимать ответственность за нормативные нарушения;  
принятие переживаний в конфликтных ситуациях;  
формирование границ в сложных межличностных ситуациях;  
осознание мотивов индивидуального поведения;  
формирование навыка эмпатии.

*Время:* 1 час 45 минут.

*Материалы:* выбирают дети.

## ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

**Ведущий.** *В повседневной жизни человеку приходится сталкиваться с проблемами, например, когда он совершает какой-либо проступок. В этих случаях нам трудно адекватно и беспристрастно воспринять ситуацию, взять вину на себя и осознать свои переживания, а также принять точку зрения другого. Вам часто трудно представить себе, что может чувствовать или думать другой человек.*

*Смена ролей помогает поставить себя на место другого в конфликтных ситуациях — между ребенком и родителями, между ребенком и учителем, между ребенком и сверстниками. Цель смены ролей — добиться понимания чужой точки зрения и тем самым изменить свое поведение или отношение.*

### **I. Мозговой штурм**

Детям предлагается ответить на вопрос: когда мы что-то нарушаем, что происходит? Как нас наказывают и что запрещают?

Мнения выписываются на большой лист бумаги и могут быть дополнены ведущим.

Например, не разрешают гулять лишний час; не дают карманных денег; не пускают на дискотеку; родители сильно злятся и наказывают по-разному; ставят в угол; не доверяют больше чего-то важного; обижаются; прощают; сильно орут; начинается разговор и «промывка мозгов».

### **II. Групповая дискуссия**

Обсудить причины, по которым мы совершаем нарушения.

### **III. Игра на смену ролей**

Разбить участников группы на пары. Задать темы конфликтных ситуаций, например: встреча с контролером в транспорте при безбилетном проезде; вернулся домой с дискотеки наутро; взял без разрешения деньги у родителей и др. (с учетом высказанных мнений). Проиграть ситуацию, в которой попытаться принять точку зрения другого, принять ответственность за содеянный поступок и не дать себя унижить, когда берешь на себя вину.

### **IV. Обсуждение позиций конфликтующих сторон**

Обсудить, как полученные знания можно применить в похожих ситуациях в реальной жизни.

### **V. Выводы**

В конфликтных ситуациях бывает трудно контролировать свое поведение и переживание, что негативно влияет на выяснение отношений. Сумев принять на себя ответственность, нужно также уметь отстаивать свои права, не теряя при этом чувство собственного достоинства.

Смена ролей помогает понять точку зрения другого.

## **Занятие 9. САМООЦЕНКА**

*Цель:* поддержание позитивной самооценки.

*Задачи:*

обсудить способы поддержания позитивной самооценки;

дать подростку возможность полностью осознать свои силы;

дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники;

предоставить участникам возможность соотнести самооценку и оценку членами группы;

формирование умения слушать и давать обратную связь.

*Время:* 1 час 45 минут.

*Материалы:* два стула.

## ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

**Ведущий.** *Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.*

### **I. Групповая дискуссия**

Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим. Например: улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты — лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

### **II. Говорим друг другу комплименты**

Отдельно — так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание. Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя.

### **III. Обсуждение**

Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

### **IV. Выводы**

Чтобы поддержать позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например, подчеркиваем свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных целей, обесцениваем других и др. Таким образом человек формирует несколько образов «Я», строит гибкую и устойчивую самооценку, выстраивая иерархию образов «Я».

## **Занятие 9.1 САМООЦЕНКА (продолжение)**

*Цель:* моделирование своего образа «Я» в будущем дать подростку возможность осознать свои силы;

построить модель из неструктурированного материала образа «Я» в будущем.

*Время:* 1 час 45 минут.

*Материалы:* пластилин, бумага, цветные карандаши, фломастеры, краски (по выбору).

## ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

### **I. Лепим, рисуем**

Предложить подросткам вылепить из пластилина или нарисовать модель своего образа «Я» в будущем.

### **II. Обсуждение**

Каждый участник называет фигуру и рассказывает о ней.

### **III. Выводы**

Создание материального образа выносит вовне переживания подростка и дает возможность их отрефлексировать.

Построение идеального образа будущего повышает самооценку в настоящем и актуализирует более точное представление о себе.

## **Занятие 10.**

### **НЕАГРЕССИВНОЕ НАСТАИВАНИЕ НА СВОЕМ**

*Цель:* научить подростков неагрессивно настаивать на своем.

*Задачи:*

идентифицировать общеизвестные ситуации, когда требуется неагрессивно настаивать на своем;

идентифицировать тактики убеждения;

упражняться в навыках вербального неагрессивного настаивания на своем;

упражняться в невербальных навыках неагрессивного настаивания на своем.

*Время:* 1 час 45 минут.

*Материалы:* большой лист бумаги, фломастеры.

## ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

**Ведущий.** *Есть множество ситуаций, в которых трудно честно и открыто выразить свои чувства и настаивать на своих правах, когда они нарушаются. На этом занятии вы научитесь, как эффективно справляться с такими ситуациями, то есть постараетесь неагрессивно настаивать на своем.*

### **I. Мозговой штурм**

Перечислить общеизвестные ситуации, когда людям трудно неагрессивно настаивать на своем. Например: сказать «нет» другу; выразить мнение, не совпадающее с мнением другого; попросить снисхождения для себя, попросить об одолжении; сказать человеку, что в нем есть что-то, что сводит вас с ума; высказать претензии; вернуть обратно некачественный товар, купленный вами; сказать продавцу, что он вас обсчитал; сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно.

### **II. Виды поведения и их причины**

**Ведущий.** *На приведенные выше ситуации можно реагировать тремя разными способами. Первый — быть пассивным, то есть никак не реагировать. Такое пассивное поведение предполагает избегание конфронтации, игнорирование ситуации или предоставление активности другому человеку. Второй — агрессивное поведение. Это включает атаку на другого человека, чрезмерное реагирование. Третий — неагрессивное настаивание на своем, которое предполагает умение постоять за свои права, честно и открыто выразить себя, свое отношение и быть ответственным за свое поведение.*

*Существуют разные причины того, почему люди иногда не настаивают на своих правах и не выражают свои чувства. Например: не хотят начинать спор или ссору; не хотят устраивать сцен; боятся, что будут выглядеть глупо; не хотят оказаться замешанными в драку; не хотят оскорбить другого человека; рационализируют, говоря, что на самом деле это не так уж важно, чтобы вокруг этого создавать проблему.*

### **III. Выгоды неагрессивного настаивания на своем**

Спросите детей, какие преимущества, по их мнению, можно получить, умея неагрессивно настаивать на своем. Выпишите это на лист.

Примеры ряда преимуществ: личное удовлетворение; повышение вероятности того, что вы получите то, что хотите; возрастающая самооценка; повышение чувства контроля за своей жизнью; понижение тревоги из-за межличностных конфликтов; повышение способности стоять за свои права и не допускать, чтобы люди брали над вами верх; уважение и симпатия со стороны окружающих.

### **IV. Упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своем**

**Ведущий.** *Первая важная область неагрессивного настаивания на своем включает обучение умению сказать «нет» или стоять на своем, когда что-то требуют или просят.*

*Умение сказать «нет» включает три компонента:*

- а) скажите о вашей позиции;*
- б) назовите причины или суждения в пользу этой позиции;*
- в) признайте позицию и чувства другого человека.*

*Другая область неагрессивного настаивания на своем включает умение попросить об одолжении или настаивать на своих правах:*

- а) скажите о том, что ситуация или проблема должна быть изменена;*
- б) потребуйте, чтобы ситуация была изменена или проблема разрешена.*

*Последний навык включает умение выражать чувства, как положительные, так и отрицательные. Например: «Ты мне нравишься на самом деле», «Я на тебя очень зол», «Я ценю, что ты это сказал», «Это меня на самом деле злит» и т.д. Я-высказывания отражают неагрессивное настаивание на своем: я чувствую; я хочу; мне не нравится; я могу; я согласен.*

*А теперь давайте разыграем сценки, иллюстрирующие вербальный навык неагрессивного настаивания на своем.*

### **V. Упражнения по выработке невербальных навыков неагрессивного настаивания на своем**

**Ведущий.** *Идентифицируйте и поупражняйтесь в следующих невербальных навыках неагрессивного настаивания на своем, предполагающих как словесное высказывание, так и соответствующее невербальное сопровождение: громкость голоса; поток произносимых слов; контакт глаз; выражение лица; положение тела (позы); дистанция.*

*Попросить подростков разыграть ситуации, приведенные выше, но на этот раз сконцентрироваться на невербальных компонентах.*

### **VI. Выводы**

Неагрессивное настаивание на своем служит вашим интересам, отстаивает ваши права, позволяет открыто и честно выражать себя и при этом не задевает прав других людей. Оно повышает вероятность получения того, что вам в жизни надо, и приносит личное удовлетворение.

Неагрессивное настаивание на своем включает невербальные и вербальные компоненты и

может быть сформировано путем упражнений.

## **Занятие 11. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОЛОВ**

*Цель:* научить подростков социальным навыкам, необходимым для взаимоотношений со сверстниками, умению познакомиться с понравившимся человеком.

*Задачи:*

обсудить, какие атрибуты привлекательны для лиц противоположного пола;  
обсудить значение внешних (физических) данных во взаимоотношениях;  
обсудить чувства, необходимые для начала разговора с человеком противоположного пола, и чувства, которые препятствуют этому (страх, стыд и т.д.).

*Время:* 1 час 45 минут.

*Материалы:* большой лист бумаги, фломастеры, карандаши.

### **ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ**

**Ведущий.** *Сегодня мы будем отрабатывать социальные приемы на примере ситуаций, включающих отношения между мальчиками и девочками.*

*Какие атрибуты делают человека привлекательным, вызывающим стремление взаимодействовать?*

Написать эти признаки на листе бумаги. Отметить, что некоторые из них могут быть прямо противоположными. Обсудить причины этого. Например: внешний вид (прическа, макияж, фигура); «честный, открытый» взгляд; стремление другого вступить в диалог; хорошие манеры; вызывающее поведение; схожие черты поведения; сексуальная привлекательность; физическая сила.

#### **I. Привести примеры**

Попросить участников вспомнить кинозвезд или «сексбомб», которые считаются сексуально привлекательными и в то же время относительно непривлекательны физически. Подумать, а затем обсудить, что это значит.

#### **II. Обсудить чувства**

**Ведущий.** *Есть чувства, которые могут затруднять первый разговор с человеком противоположного пола. Например: стеснительность; думаешь, что совсем не достоин этого человека; боязнь, что тебя «пошлют»; окажешься человеком из другого круга; кажется, что по сравнению с ним/с ней ты «урод», плохо выглядишь; низкая самооценка.*

#### **III. Разыграть ситуацию**

Предложить подросткам разыграть ситуацию по следующей инструкции: «Вы свободны. Как грамотно назначить свидание, пригласить в кино?»

Дети разбиваются на пары, потом меняются ролями.

«Если вам отказали, что ответить?»

Спросить участников, какой способ назначить свидание они считают наилучшим.

Обсудить эффективность этих приемов.

#### **IV. Выводы**

- Люди противоположного пола могут нравиться по многим причинам.
- представления людей о привлекательности могут существенно различаться.
- многие люди испытывают стеснение при разговоре с противоположным полом.
- приемы, используемые для эффективного общения, могут быть применены для



установления контакта и беседы с противоположным полом.

## **Занятие 12. МОДЕЛИ СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

*Цель:* обсуждение причин, моделей и последствий сексуального поведения; формирование адекватного отношения подростков к вопросам гигиены сексуального поведения.

*Задачи:*

- обсудить проблему перехода сексуального поведения в провокацию насилия;
- обсудить факторы, которые могут способствовать провокации насилия;
- обсудить адекватные модели сексуального поведения, в том числе и в кризисных ситуациях.

*Время:* 1 час 45 минут.

*Материалы:* большой лист бумаги, фломастеры.

### **ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ**

**Ведущий.** *Сегодня мы будем обсуждать тему сексуального поведения, которое может привести к негативным последствиям, а именно: насилию, преждевременной беременности, заболеваниям, передающимся половым путем.*

#### **I. Мозговой штурм**

Мозговой штурм проблем сексуального поведения, насилия, провокации насилия.

На большом листе бумаги выписываются мнения подростков о таких понятиях, как сексуальное поведение, насилие (в широком смысле), провокация насилия. Добавить неназванные варианты.

#### **II. Обсуждение**

Обсудить факторы и последствия сексуального насилия на конкретном примере. Если подростки затрудняются привести пример, ведущий предлагает сюжет, например фрагмент из фильма или литературного произведения.

#### **III. Дискуссия по поводу альтернативных моделей поведения**

#### **IV. Выводы**

На этом занятии мы обсуждали проблему границ сексуального поведения и его возможного перехода в ситуацию насилия. В большинстве случаев насилие — результат, а не случайное стечение обстоятельств. Как насильник, так и жертва в равной степени вносят свой определенный вклад в содеянное. Поведение жертвы провоцирует или способствует насилию. Управляя своим поведением, можно контролировать, а в ряде случаев изменять ситуацию, поведение окружающих. В случае изнасилования необходимо своевременно обращаться к специалистам, которые окажут содействие, чтобы избежать порой необратимых последствий.

## **Занятие 13. КОНФЛИКТ**

*Цель:* развитие навыков общения в конфликтных интимно-личностных ситуациях.

*Задачи:*

обсуждение реакций, возникающих в конфликтных интимно-личностных отношениях; моделирование и выработка навыка приемлемого ответа в конфликтных ситуациях.

*Время:* 1 час 45 минут.



*Материалы:* большой лист бумаги, карандаши, фломастеры.

## ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

### I. Мозговой штурм

Мозговой штурм проблемы интимно-личностных конфликтов. «Когда тебе предлагают, например, интимные отношения, как ты реагируешь?» Записать мнения подростков на листе бумаги. Обсудить, почему эти темы могут вызвать затруднения. Мнения подростков: возникает реакция отказа; посылаешь на фиг; хочется быстрее поменять тему или вообще уйти; иногда полезно посмеяться; испытываешь страх; испытываешь чувство стыда; разочаровываешься в человеке.

Причины затруднения: об этом не принято открыто говорить; просто не нравится; страшно; боишься оттолкнуть любимого человека.

### II. Разыгрывание сценки

Участники разыграли сцену признания в любви. Молодой человек давно хочет признаться своей подруге в любви. И вот наконец он решился...

— Ты знаешь, я хочу тебе что-то сказать...

— Ну? Было бы интересно, — говорит кокетливо.

Далее следует молчание.

— Чего же ты молчишь? Давай говори!

— Если бы это было так легко, то...

Она его перебивает, раздраженно:

— Слушай, ты меня уже достал! Или ты говоришь, или я пошла! — демонстративно встает.

— Да нет, ничего... в следующий раз.

Безразлично:

— Ну как хочешь!

Отворачивается.

После этого предложить подросткам высказать свои соображения по поводу разыгрываемой ситуации.

Мнения детей: нельзя агрессивно выражать свои чувства, особенно если человек тебе дорог; надо всегда выслушать до конца, а если человек не может сказать, то помочь ему; дать понять, что для тебя это важно; никогда не сдаваться и доводить все до конца; если твой друг или подруга так реагируют, то, может быть, стоит пересмотреть отношения.

**Ведущий.** *На примере разыгранной ситуации мы видим, что страх, возникающий когда тебе предлагают интимные отношения, может «маскироваться». В данном случае он проявился через агрессивное поведение девушки. Мы должны использовать другие, позитивные модели поведения. Выражение страха или агрессия являются неэффективными и во многом могут спровоцировать или усилить ситуацию конфликта.*

### III. Моделирование приемлемых ответов

Смоделировать и проиграть варианты приемлемых ответов, которые не обидят партнера и не вызовут у него состояния дискомфорта.

В процессе занятия разыгрывается несколько сцен с различными сюжетами.

### IV. Выводы

В межличностном общении могут возникнуть ситуации, в которых человек, особенно молодой, испытывает затруднения в обращении к партнеру или не знает, что и как ответить, чтобы не создать конфликта. Приемлемым считается ответ, который демонстрирует, прежде всего, уважение к партнеру, честность, прямоту, тактичность,

откровенность.

## Занятие 14. ПРОБЛЕМА ПОЛОРОЛЕВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

*Цель:* обсуждение структуры полоролевой идентификации.

*Задачи:*

рассмотрение психологического и культурального аспекта проблемы унисекса;

обсуждение интрапсихических механизмов самоидентичности;

обсуждение проблемы «унисекса» в контексте межличностных механизмов;

формирование субъективных критериев гармонии самоидентичности.

*Время:* 1,5 часа.

*Место проведения:* открытая площадка.

*Материалы:* большой лист бумаги, фломастеры, журналы.

### ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

**Ведущий.** *В средствах массовой информации, шоу-бизнесе, рекламе образ современного человека во многом связывается с универсальными моделями поведения, не дифференцированными на мужские и женские. Порой мы внимательно всматриваемся в рекламу на обложках модных журналов, стараясь понять: кто же изображен — мужчина или женщина.*

*Современная парфюмерная промышленность постепенно отходит от классических ароматов, предпочитая «совершенные, универсальные». Проблема унисекса выступает сегодня как культурный феномен, претендуя на роль ведущей, особенно в молодежной среде.*

#### **I. Мозговой штурм**

Мозговой штурм проблемы унисекса в культурном аспекте. Привести примеры, где в повседневной жизни мы сталкиваемся с проявлениями унисекса (реклама, шоу-бизнес, мода и т.д.). В качестве одного из источников предлагается использовать модные журналы.

На парфюмерных изделиях иногда пишут *uni*; универсальная одежда, например облегающие кожаные брюки, широкие джинсы; короткие у женщин и длинные у мужчин волосы; в некоторых телепрограммах ведущие играют роли противоположного пола, встречается это и на эстраде; на фотографиях в модных журналах изображены «не поймешь кто — девушка или парень»; изменение телесного облика: татуировки, макияж, пирсинг).

#### **II. Обсуждение**

Обсудить влияние социума на трансформацию половых ролей мужчины и женщины, размывание границ самоидентичности (как крайняя форма — переделывание пола, т. е. транссексуализм).

Рассмотреть негативные последствия искаженной самоидентичности в межличностных отношениях (крайняя форма — гомосексуальные отношения).

Обозначить проблему индивидуального отношения к моде унисекса (следовать или не следовать ей; чего хочет, чего избегает и что реально получает от нее подросток); субъективные критерии «золотой середины».

### **III. Выводы**

Проблема унисекса может рассматриваться с точки зрения психологического и культурного аспектов. В настоящее время общесоциальные тенденции таковы, что происходит трансформация ролей мужчины и женщины, размывание границ самоидентичности, вплоть до крайних форм (переделывание пола, гомосексуальные отношения, сексуальные девиации). Один из главных источников, который насаждает культуру унисекса и создает определенные ценности, особенно в подростковом периоде, — это средства массовой информации (реклама, кинофильмы, телепередачи), шоу-бизнес, а также веяния моды (стиль одежды, прически, пирсинг, татуаж). Прагматические ценности информационного и шоу-бизнеса прямо или косвенно, целенаправленно или спонтанно влияют на устойчивость и индивидуальные особенности самоидентичности. Отсюда с неизбежностью вытекает потребность в осознании негативных воздействий подобных тенденций и выработке собственных стратегий приспособления к негативным обстоятельствам.

#### **Занятие 14.1 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ( может входить в структуру 14-го занятия)**

*Цель:* подведение итогов групповой работы.

*Задачи:*

получить обратную связь от участников группы;

создать позитивную атмосферу прощания.

*Место проведения:* открытая площадка.

*Время:* 1 час.

*Материалы:* плотный лист цветной бумаги, карандаши, ручки, фломастеры.

#### **ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ**

##### **Вариант I**

Каждый ребенок складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. (Рука является личным символом открытости для других.) Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

##### **Вариант II**

Раздать подросткам по листу бумаги и фломастеру. Попросить их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Ведущий также подписывает свой листок. Каждый ребенок пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Дальше участник передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.

Примеры для образца:

*Мы много узнали и стали умней...*

*Наша группа словно цветок...*

*Мне так хорошо, я знаю так много...*

После того как все поэмы будут написаны, прочтите сначала свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

##### **Получение обратной связи**

Раздать участникам группы листы и попросить ответить на вопросы:

Что больше всего понравилось в занятиях? Что не понравилось совсем? О чем бы еще хотели узнать? Что, на ваш взгляд, было лишним? Какая форма работы понравилась и запомнилась больше всего? Что нового узнали?

Некоторые высказывания детей: понравилось то, что мы откровенно обсуждали свои проблемы, анализировали различные мнения; мы разобрали не так уж много психологических ситуаций — их могло быть больше; хотелось бы узнать более тонко психологию людей; мы сблизились с первого занятия и могли обсуждать то, что не могли обсуждать раньше; нашел выход для себя из трудных ситуаций; узнали о себе больше; хочется больше узнать о ревности друзей и подруг; научились выражать открыто свое мнение и не бояться этого; получили информацию о вредных привычках.