

Рецензенты:

Н.В. Головешкина, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и прикладной психологии государственного автономного образовательного учреждения высшего образования Ленинградской области «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина».

М.А. Жданова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры воспитания и социализации федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена»

М.В. Созинова, кандидат педагогических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой социальной психологии негосударственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов».

ПРОфилактический путеводитель или Технологии работы с подростками и молодежью по профилактике асоциального поведения [Текст]: метод. пособ. / М.А. Зыкова, Т.В. Воскобойник, Ю.Б. Пысина, М.А. Воробьева, У.М. Ильина, Е.С. Яковлева. – Санкт-Петербург, ...2020. - ... с.

В методическом пособии представлена Программа курса тренингов по профилактике асоциального поведения подростков и молодежи. Отличительной особенностью данного пособия является разнообразие представленных методов групповой работы с подростками: мини-лекции; ролевые ситуации; игры на эмоциональное реагирование; рефлексия полученного опыта; визуализация; метафорические действия; психогимнастика и другие.

Методические рекомендации призваны помочь специалистам, работающим в сфере молодежной политики, лидерам общественных молодежных организаций в проведении профилактической работы по предупреждению негативных явлений среди молодежи.

## Оглавление

Введение.....	4
Пояснительная записка .....	6
<b>I. Методический инструментарий для проведения социально-психологических тренинговых/интерактивных занятий по профилактике асоциального поведения, в частности наркозависимости.....</b>	<b>19</b>
Инструкция к пользованию методическим пособием .....	19
Тренинговое занятие № 1. Искусство общения. Что это? .....	21
Тренинговое занятие № 2 «Искусство онлайн-общения» или «Правила виртуального общения».....	27
Тренинговое занятие №3 «Мои эмоции – что с ними делать?» .....	33
Тренинговое занятие № 4 «На что можно влиять в жизни, на что – нет?» .....	38
Тренинговое занятие № 5 «Я в домике: как научиться выстраивать свои границы».....	42
Тренинговое занятие № 6 «А что дальше?» (Целеполагание).....	46
Тренинговое занятие № 7 «Я управляю временем» (ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ).....	51
Блок тренинговых занятий «Факторы опасности».....	57
Тренинговое занятие № 8 «Опасность выбора. Что делать?».....	57
Тренинговое занятие № 9 «Любопытство в привычку, привычка во вред. Табакокурение.»	62
Тренинговое занятие № 10 «Думай, решай и действуй».....	69
Тренинговое занятие № 11 «Твоя жизнь – твоя ответственность» .....	74
Тренинговое занятие № 12 «Ты должен знать!» (Профилактика ВИЧ/СПИДа) .....	82
Блок тренинговых занятий «Факторы развития здоровой и успешной личности» .....	91
Тренинговое занятие № 13 «Будь уверен!» .....	91
Тренинговое занятие № 14 «Меня критикуют. Что делать?» .....	96
Тренинговое занятие № 15 «Не в конфликте рождается истина» .....	101
Тренинговое занятие № 16 «Твори!».....	104
Тренинговое занятие № 17 «Мои ресурсы».....	109
Тренинговое занятие № 18 «Грани индивидуальности» .....	112
Тренинговое занятие № 19 «Мотивация – импульс к действию».....	119
Тренинговое занятие № 20 «Агрессия, как она есть» .....	126
<b>II. Методический инструментарий для проведения кинолекториев по профилактике асоциального поведения, в частности наркозависимости .....</b>	<b>131</b>
<b>III. Методический инструментарий для проведения социально-психологических тренинговых/интерактивных занятий со специалистами, работающими в сфере профилактики асоциального поведения, в частности наркозависимости .....</b>	<b>134</b>
Тренинговое занятие для специалистов № 1 .....	134
«Профилактика профессионального выгорания и стрессоустойчивость».....	134
Тренинговое занятие для специалистов № 2 «Мотивация» .....	141
Тренинговое занятие для специалистов № 3 «Целеполагание».....	145
Заключение.....	149

<b>Библиографический список</b> .....	150
<b>Глоссарий</b> .....	152

## Введение

Проблемы профилактики зависимого поведения до сих пор остаются актуальными в числе значимых факторов влияния на личностное развитие современного поколения, несмотря на увеличивающееся количество как теоретико-эмпирических, так и методологических работ в сфере профилактики.

Это связано с междисциплинарным характером исследуемого вопроса, так как на увеличение тенденции химической зависимости влияют многие факторы из разряда социальных, психологических, педагогических сфер, что вносит трудности в процессы планирования и разработки первичной профилактики. При этом несмотря на то, что в последнее время количество методических рекомендаций по профилактике химических зависимостей растет, они не подкреплены критериями оценки эффективности. Также можно отметить разнообразие приемов решения некоторых профилактических задач, выбор которых зависит от принятия в основу той или иной психологической модели.

Аршиновой В.В. [5, с. 77] был проведен анализ различных теорий, применяемых в профилактической деятельности как концептуальных основ построения программ. Созданная и дополненная классификация автора включает два подхода на рассмотрение природы аддикции:

- медицинский, предполагающий биологические факторы предрасположенности формирования зависимости,
- социально-психологический, формирующий модель человека, применяющего неадекватные способы адаптации вследствие столкновения с трудностями, как с внешними, так и с внутренними конфликтами.

Модель социально-психологических факторов формирования зависимости предполагает два действующих аспекта – внешняя среда и адаптивные возможности человека. Первое – является категорией профилактики на уровне государственной политики, так как включает факторы экономического, социального и политического состояния гражданского общества. А второй аспект – фактор личного выбора в способах реализации наилучшего варианта будущего – является категорией профилактики на уровне личного взаимодействия путем выявления причин неадекватной адаптивности и корректировки с помощью предложения альтернативных вариантов поведения в нестандартных ситуациях.

В силу проблемного выбора какой-то одной теории из многочисленных моделей формирования зависимого поведения есть необходимость в системном подходе, который мог бы объединить разные точки зрения. Вектором объединения в данном случае будет выступать ориентация на формирование позитивных установок на здоровый образ жизни и предложение альтернативных вариантов поведения, путем изучения своего внутреннего мира, способов саморегуляции (в эмоциональном, поведенческом и когнитивном направлении), факторов опасности для повышения психологической готовности с целью противостояния их влиянию.

Определение вектора работы решает многие проблемные моменты в сфере профилактики – вопросы подходов и направлений работы с несовершеннолетними. Давно известно, что методы устрашения и полного запрета могут даже подогревать интерес детей и стать фактором первичной пробы. Поэтому важно подходить к решению выбора вектора направления с разных сторон и учитывать, как педагогические, социальные, так и психологические факторы влияния.

[Ацепаева М.Б., 2011]: «Одной из результативных технологий в первичной профилактике являются превентивные в отношении употребления алкоголя, табака, наркотиков и других видов зависимостей обучающие программы, направленные

на снижение интереса к психоактивным веществам и формирование форм активной психологической защиты (противодействия) подростков и молодежи вовлечению в их употребление. Данная программа помогает молодым людям стать более уверенными в себе, научиться решать конфликты со сверстниками и со взрослыми, развивает навыки общения, помогает повысить свой статус в глазах сверстников, сделать свою жизнь более интересной и насыщенной положительными событиями, лучше узнать самих себя...» [2]. Сформированное представление о профилактической работе опирается на культурно-историческую концепцию Л.С. Выготского [1,4,], теорию научения А. Бандуры [1,6], теорию личности А.Г. Асмолова [1], Л. Хьелла и Д. Зиглера [1,7], что, таким образом, обосновывает принятое нами позитивно-ориентированное направление профилактической деятельности.

## Пояснительная записка

Данное методическое пособие воплощает в себе «позитивно-ориентированное направление профилактики асоциального поведения, в частности наркозависимости»<sup>1</sup>, которое дает возможность познакомить подростков не только с факторами риска с целью предотвращения попадания подростков в трудные ситуации, но также и предоставить варианты выхода из них.

В своей деятельности мы придерживаемся психолого-педагогического направления работы. Психолого-педагогический подход в профилактической деятельности объясняет поведение с точки зрения психологических принципов – принцип детерминизма, принцип отражения, принцип развития и принцип системности. Данные принципы описывают психолого-педагогическую модель подростка, в которой поведенческие проявления являются отражением внутреннего состояния (принцип отражения), являются процессом адаптации подростка к окружающей среде (принцип детерминизма), подверженного изменению как в поведении, так и в сознании (принцип развития), а также требует учета многих факторов влияния на поведение и на среду (принцип системности).

Поведение является фактором проявления психического состояния подростка, так как является отражением эмоциональных переживаний и мыслительной деятельности. Рассматривая поведение с точки зрения адаптации к среде, можно выделить два аспекта во взаимодействии человека и среды – поведение как отражение психического состояния, а также способ адаптации к окружению и саму среду. Учитывая данные факторы в случае рассмотрения примеров асоциального поведения среди молодежи, можно сделать вывод, что повлиять возможно и на поведение, и на среду.

Вследствие этого, нами решаются следующие задачи:

- создание благоприятной нормоформирующей среды<sup>2</sup> подростков; вовлеченных в профилактический процесс;
- изменение поведенческих навыков, приводящих к асоциальному поведению подростков.

В рамках профилактической работы мы способны повлиять на изменение стратегии дезадаптивного поведения подростков. В процессе взаимодействия со средой путем формирования позитивного представления об успешной и здоровой личности, выработки необходимых навыков для преодоления трудных жизненных ситуаций, начиная от изменения собственной личности и саморегуляции, и заканчивая эффективным взаимодействием с окружающими детьми. Достижение поставленных целей будет способствовать изменению поведения подростка и среды, окружающей его.

Данное пособие включает в себя систему тренинговых занятий, представляющих собой позитивно-ориентированное направление профилактики. Тренинговые занятия разделены на три блока.

Первый блок направлен на формирование у подростков навыков, необходимых для социализации и для коммуникации в обществе; умение общаться взаимодействовать в малых и больших группах, умение выстраивать личностные психологические границы, контролировать свои эмоции, правильно распоряжаться своими временными ресурсами, а также умение ставить жизненные цели и достигать их.

Второй блок направлен на информирование подростков по вопросам специфической профилактики (профилактика наркопотребления, алкогольной

---

<sup>1</sup> Термин, введенный авторами программы. Позитивно-ориентированное направление профилактики – это подход, при котором главный акцент ставится на какие-либо позитивные примеры из жизни, где главными инструментами профилактики («профилактического влияния») являются создание образа «успешного человека» и установка/нацеливание на него.

<sup>2</sup> Нормоформирующая среда подразумевает условия воспитания ребенка, а также различные факторы, влияющие на его социализацию

зависимости, табакокурения, ВИЧ-инфекции), на предупреждение попадания в ситуации, связанные с высокой степенью риска (представление вариантов выхода из них).

Третий блок представляет собой тренинговые занятия, направленные на формирование навыков уверенного поведения, на развитие творческого потенциала подростков. Также в данном блоке представлены приемы управления агрессивным поведением, способы мотивирования подростков. Большая часть данного блока направлена на познание подростка самим себя, осознание себя частью социума.

Каждое тренинговое занятие включает в себя цель, задачи, план и программу проведения.

**Цель тренинговых занятий, представленных в данном методическом пособии:**

Формирование личности с определенными ценностно-смысловыми ориентирами на здоровое и успешное будущее.

**Задачи тренинговых занятий:**

- сформировать представления подростков о здоровой и успешной личности путем переосмысления ценностно-смысловых ориентиров;
- ознакомить с факторами асоциального поведения;
- активизировать творческий потенциал;
- обучить навыкам ответственного поведения;
- обучить целеполаганию, умению выстраивать планы на будущее;
- стимулировать подростков к самоанализу своего поведения в проблемной ситуации;
- укрепить членов группы в вере в собственные силы;
- оказать психологическую поддержку подросткам;
- сформировать и укрепить желание подростка добиться успеха в решении задач, проблем;
- показать возможные пути конструктивной самореализации;
- обучить навыкам позитивного разрешения конфликтов;
- помочь в познании и раскрытии своего «я» каждым членом группы;
- информировать молодежь по вопросам безопасного поведения, сохранения и укрепления здоровья;
- повысить жизнеспособность и развить социальную компетентность.

Целевая аудитория, с которой будет проводиться профилактическая работа: подростки в возрасте от 14 до 18 лет.

Молодые люди в силу специфики возраста сталкиваются с трудностями, приводящими к рискованному поведению, поэтому необходимо учитывать их возрастные и социальные особенности. В соответствии с этой спецификой был разработан данный курс тренинговых занятий.

Для подросткового возраста ведущим типом деятельности становится общение в референтной группе сверстников и учеба, которая осознается ребенком как серьезная подготовка ко взрослой жизни. В благоприятном случае ребенок осваивает логическое мышление, самодисциплину, формируется стремление к умственной деятельности и успеху. При неблагоприятном развитии ребенок вырабатывает в себе чувство неполноценности. Отношения с взрослыми принимают конфликтный характер.

В переходном возрасте гормональный фон человека претерпевает значительные изменения, в результате чего происходит интенсивное физическое и физиологическое развитие. Эмоциональную нестабильность усиливает психосексуальное развитие. Подросток обретает взрослый внешний вид. Родители и учителя лишаются монополии на авторитетность. Начинает формироваться ясное представление о себе.

При благоприятном исходе личность научается быть верным другим и себе. Неудачное развитие приводит к выпадению из нормальной социальной сферы: юноши и девушки попадают в сообщества с отклоняющимся поведением. Это приводит к цепной

реакции, так как подростковая среда – система, в которой значима взаимосвязь всех членов группы, их влияние друг на друга.

#### **Методы групповой работы в тренинговых занятиях:**

- мини-лекции;
- ролевые ситуации;
- дискуссии;
- игры на эмоциональное реагирование;
- рефлексия полученного опыта;
- визуализация;
- рисунок;
- обратная связь;
- метафорические действия;
- психогимнастика, разминка.

#### **Принципы тренинговых занятий:**

- доверительная связь специалиста по работе с молодежью, педагога-психолога и группы подростков;
- вера в успешное разрешение существующих проблем;
- необвинительный подход;
- работа на паритетных началах;
- опора на позитивный потенциал подростков;
- индивидуальный подход – специалист учитывает, что каждый человек уникален и индивидуален;
- конфиденциальность.

#### **Условия проведения тренинговых занятий:**

- продолжительность одного занятия – не более 1 часа 30 минут;
- перерывы во время занятия не делаются;
- групповая работа проводится в закрытом помещении, где не может быть посторонних звуков;
- члены группы и ведущие сидят в кругу (во время проведения тренинга);
- упражнения демонстрирует ведущий, а затем проверяет каждого члена группы, как он выполняет различные инструкции.

Таблица 1.

#### **Программа тренинговых занятий по профилактике асоциального поведения, в частности наркозависимости для подростков:**

№	Название	Суть	Цели
<b>Вводный блок</b>			
1.	«Искусство общения – что это?»	Формирование навыков управления коммуникативным поведением в межличностном общении.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Определить особенности и границы общения.</li> <li>– Отработать навыки активного слушания.</li> <li>– Отработать навыки интонирования.</li> <li>– Отработать навыки мимики и жестикюляции.</li> </ul>
2.	«Онлайн-общение»	Осознание участниками тренинга своего поведения в онлайн-пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование конструктивных форм поведения в виртуальном пространстве.</li> <li>– Актуализация информации о рисках онлайн-общения.</li> </ul>

3.	«Мои эмоции – что с ними делать?»	Обозначить способы саморегуляции в трудных жизненных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Что такое эмоции? Какими они бывают?</li> <li>– Научить понимать свои эмоции.</li> <li>– Способы регуляции эмоционального состояния.</li> </ul>
4.	«На что в жизни можно влиять, а на что нет?»	Формирование четкого представления об ответственности и о том, что находится в зоне прямого контроля человека (внешний и внутренний локус контроля), а на что повлиять нельзя.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование представления об ответственности.</li> <li>– Определение активной и пассивной жизненной позиции.</li> <li>– Способствовать развитию ответственного поведения.</li> </ul>
5.	«Я в домике»	Определить понятие «психологической границы» с целью выяснения своих границ и правильного разграничения во взаимодействии с другими.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Определить понятие «психологические границы».</li> <li>– Помочь выявить, где начинаются и где заканчиваются у участников их собственные границы.</li> <li>– Предложить варианты эффективного взаимодействия и обозначения собственных границ во взаимодействии.</li> </ul>
6.	«А что дальше?» (Целеполагание)	Формирование жизненной перспективы и желаемой точки результата – чего я хочу добиться? И что для этого нужно сделать?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Помочь осознать важность формирования целей в жизни.</li> <li>– Обсудить способы целеполагания.</li> <li>– Показать средства достижения целей.</li> <li>– Потренироваться в постановке цели.</li> </ul>
7.	«Я управляю временем». (Тайм-менеджмент).	Для реализации в жизни человеку необходимо уметь не только понимать, что нужно делать и зачем. Но и знать, как это сделать. Для этого ему необходимо уметь оценивать значимость и последовательность решаемых задач.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Развитие самодисциплины</li> <li>– Владение навыками организации личного времени.</li> <li>– Владение навыками распоряжения собственными ресурсами.</li> </ul>
<b>Блок 2. Факторы опасности.</b>			
8.	«Опасность выбора. Что делать?»	Определение рискованных ситуаций причин их возникновения, проработка способов выхода из них. Обработка способов речевого воздействия – противостояние манипуляции и принуждению.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Научиться определять рискованные ситуации и рискованное поведение.</li> <li>– Научиться прогнозировать последствия рискованного поведения.</li> </ul>
9.	«Любопытство в привычку, привычка во вред» (Табакокурение).	Профилактика табакокурения как важная составляющая в превенции асоциального поведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выяснить и скорректировать информацию относительно табака.</li> <li>– Разъяснить минусы потребления табака.</li> <li>– Объяснить и доказать вред табака.</li> <li>– Скорректировать возможное рискованное поведение, связанное с курением.</li> </ul>
10.	«Думай, решай и действуй»	Профилактика злоупотребления алкоголем.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выяснить и скорректировать информацию относительно алкоголя</li> <li>– Разъяснить минусы употребления алкоголя.</li> <li>– Скорректировать рискованное поведение, связанное с алкоголем.</li> </ul>
11.	«Твоя жизнь – твоя ответственность»	Изменение отношения к употреблению наркотиков, оценка ситуации с употреблением и осведомленностью о проблеме наркомании.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Информировать о наркотиках.</li> <li>– Показать причины употребления наркотиков.</li> <li>– Показать процесс формирования зависимости.</li> <li>– Выработать способы избегания от употребления от наркотиков.</li> </ul>
12.	«Ты должен знать» (СПИД/ВИЧ).	Информирование о рисках ВИЧ-инфекции, путях передачи и факторах риска. Знакомство с вариантами избегания подобного заболевания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Информирование о понятиях, природе заболевания, путях передачи.</li> <li>– Знакомство со способами предохранения.</li> </ul>
<b>Блок 3. Факторы развития здоровой личности или Что мешает человеку быть успешным?</b>			
13.	«Будь уверен!»	Формирование образа уверенной	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Определение причин неуверенного</li> </ul>

		в себе личности. Определение критериев уверенного поведения, способствующих формированию установки «уверенно вести себя может каждый». Постановка причин конформизма.	поведения. – Каким оно бывает – пассивным (конформизм), активным (агрессия). – Способствовать формированию навыка уверенного поведения.
14.	«Меня критикуют. Что делать?»	Противостояние критике, снижение остроты восприятия критики.	– Ознакомление с понятием критики, ее видами. – Знакомство со способами противостояния критике.
15.	«Не в конфликте рождается истина»	Знакомство участников с понятием конфликта, его видами и формами. Определение причин и положительных сторон конфликта. Ознакомление со способами разрешения конфликта и его предотвращения.	– Разъяснить участникам причины появления конфликтов. – Предложить приемы предотвращения конфликта. – Предложить приемы разрешения конфликта.
16.	«Твори!»	Решение проблем через расширение границ сознания – оригинальный подход, креативное мышление. Гибкость поведения – выход из любой ситуации.	– Способствование формированию оригинального подхода. – Выявление различных способов подхода к задаче. – Как сказать «нет».
17.	«Мои ресурсы»	Возращение к личностным ресурсам и внешним ресурсам. Важно донести, что обратиться за помощью к другим – вполне нормальный процесс.	– Знакомство детей с источниками помощи. – Расслабляющие упражнения на осознание собственных личностных особенностей.
18.	«Грани индивидуальности» (Самопознание)	Создание условий для личностного роста подростков, осознания своей индивидуальности.	– Расширение представления участников тренинга о понятии «индивидуальность». – Способствовать нахождению в себе индивидуальных черт, определению своих личностных особенностей, особенности других людей. – Развитие интереса к своему внутреннему миру. – Способствовать формированию навыков общения и умению слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к пониманию других людей.
19.	«Мотивация – импульс к действию»	Пробуждение у участников тренинга желания развиваться, анализировать и изменять свои мотивационные стили деятельности.	– Формирование адекватной самооценки и уверенного поведения. – Преодоление страхов и тревожности. – Пробуждение интереса к себе и своим ресурсам. – Формирование желания развиваться.
20.	«Агрессия как она есть»	Снижение уровня агрессивности подростков путем обучения их навыкам адаптивного поведения. Формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей.	– Информирование участников тренинга об агрессии, агрессивном поведении, причинах подобного поведения. – Способствовать формированию у участников тренинга адекватных реакций в различных жизненных ситуациях. – Выработка у подростка умения проявлять свои эмоции безопасным, социально приемлемым способом и сдерживать агрессивные реакции.

## Организация и проведение тренинговых занятий. Общие понятия

### Понятие тренинга и групповой динамики.

Общепризнанного определения понятия «тренинг» не существует. Ученые выделяют различные аспекты данного вида психологической работы.

Так, Л.А. Петровская определяет социально-психологический тренинг как средство психологического воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта области межличностного общения.

Общепризнанным основателем тренинговой формы работы считаются К. Левин и его ученики, которые впервые начали проводить тренинговые занятия на повышение компетентности в общении, называя такую форму работы Т-группами. Основная идея таких групп была в том, что люди живут и работают в группах, но чаще всего они не отдают себе отчета в том, как они в них участвуют, какими их видят другие люди, каковы реакции, которые вызывает их поведение у других людей. К. Левин высказал идею, что большинство эффективных изменений в установках и поведении людей происходит в группе, поэтому, чтобы выработать новые эффективные формы поведения, человек должен преодолеть свою аутентичность и научиться видеть себя так, как его видят другие.

### **Разновидности тренинга**

**Навыковый тренинг** направлен на формирование и выработку определенного навыка (навыков). Большинство бизнес-тренингов включают в себя навыки тренинги, например, тренинг переговоров, самопрезентации, техники продаж и др.

**Психотерапевтический тренинг** (более корректное название — психотерапевтическая группа) направлен на изменение в сознании. Изменение способа, которым человек воспринимает что реально, а что нет, изменение стереотипного способа поведения. Эти группы соотносятся с существующими направлениями психотерапии— психодраматические, гештальт-группы, группы телесно-ориентированной, танце-двигательной терапии и др.

**Социально-психологический тренинг** (СПТ) занимает промежуточное положение, он направлен на изменения и в сознании, и в формировании навыков. СПТ зачастую направлен на смену социальных установок и развитие умений и опыта в области межличностного общения. (Данное методическое пособие является сборником социально-психологических тренингов, так как организуя процесс первичной профилактики наиболее приемлемо применять именно этот вид тренинга).

**Бизнес-тренинг** (и его наиболее характерная разновидность, — корпоративный тренинг) — развитие навыков персонала для успешного выполнения бизнес-задач, повышения эффективности производственной деятельности, управленческих взаимодействий.

Выбор оптимальных методических и практических, социально-психологических приемов и методик в тренинге зависит от цели и содержания тренинга, особенности группы, ситуации, возможностей и специализации тренера.

Важно понимать, что в распоряжении тренера имеется множество способов подачи материала. Использование различных методов не только способствует сохранению внимания и работоспособности группы, но и отражает реальные жизненные ситуации, в которых может возникнуть необходимость одновременного использования нескольких моделей поведения.

Эффективность выполнения тренинговых упражнений и игр зависит от четкости, ясности, лаконичности инструкции, которая должна содержать достаточную и необходимую информацию.

Если вам пришли «читать тренинг», и вы только слушаете и записываете, это не тренинг. На тренинге участники не только слушают, но и что-то делают сами, осваивают и отрабатывают новые модели поведения или способы решения тех или иных задач.

Начало групповой сессии может быть спонтанным, или вы можете дать направление занятию своим вступительным словом – в начале встречи предложить всем познакомиться. Методика проведения начальной стадии работы зависит от особенностей группы. Если члены группы склонны к беспорядку и разрушительным действиям, начните

с изложения основных правил и штрафных санкций. В группе, где участники достаточно контролируют себя и способны на открытое обсуждение своих проблем и чувств, можно предоставить выработку целей и правил им самим.

Используйте специальные приемы в качестве разминки, чтобы легче обнаружить материал для групповой дискуссии.

Для снятия эмоционального напряжения и усиления чувства сплоченности некоторые группы на прощание совершают выработанный или предложенный ведущим ритуал – например, встают в круг, берутся за руки и смотрят друг другу в глаза.

Члены группы могут испытывать потребность раскрыться и недоверие к партнерам, для ослабления тревоги используют психологические защиты. На этом этапе позвольте членам группы конфликтовать с вами – как с профессионалом и человеком, чтобы помочь им:

- опознать истоки тревоги и говорить об этом;
- увидеть способы психологической защиты и сопротивления активному участию в группе и обсудить их;
- открыто выявлять конфликты в группе и решать их;
- стать более автономными и независимыми.

У участников развивается чувство принадлежности к группе, ответственность за ее работу. Повышается уровень доверия, откровенности и непосредственности. Участники открыто и точно выражают то, что переживают «здесь и сейчас», они взаимодействуют друг с другом свободно и прямо, говорят о личном, наболевшем, пугающем.

В качестве показателей групповой сплоченности рассматриваются:

- уровень взаимной симпатии в межличностных отношениях, — чем большее количество членов группы нравятся друг другу, тем выше ее сплоченность;
- степень привлекательности, полезности группы для ее членов — чем больше число тех людей, кто удовлетворен своим пребыванием в группе, то есть тех, для кого субъективная ценность приобретаемых благодаря группе преимуществ превосходит значимость затрачиваемых усилий, тем выше сила ее притяжения, а, следовательно, и сплоченность.

**Групповое напряжение** может возникать в связи с несовпадением ожиданий участников с реальной групповой ситуацией, несовпадением их личных устремлений, обращением к болезненным проблемам и переживаниям. Конфликты в группе неизбежно возникают в процессе формирования групповых целей, групповых норм и распределения ролей.

Групповое напряжение возникает в связи с несовпадением ожиданий участников группы с реальной групповой ситуацией, несовпадением их личных устремлений, необходимостью соизмерять свои потребности, желания, позиции, установки с другими членами группы, обращением к болезненным проблемам и переживаниям. Напряжение может выражаться в агрессивности, злости, раздражении, неприятии, страхе, отчуждении.

Факторы, усиливающие групповое напряжение:

- агрессивное поведение членов группы;
- деструктивные способы коммуникации;
- неадекватное поведение лидера;
- отсутствие ясно сформулированной цели;
- дефицит ресурсов;
- дефицит информации;
- неопределенность властных полномочий в группе;
- конкуренция между сложившейся структурой.

В определенных пределах групповое напряжение необходимо для побуждения участников к активности, к изменениям.

Групповое напряжение мешает лишь в том случае, если оно возникает из-за чрезмерного молчания ведущего, его холодности или безразличия, отказов отвечать на вопросы, неясных намеков и двусмысленных фраз, неуместного поднятия конфликтных тем, резкой критики участников. Поэтому в задачу ведущего входит поддерживать баланс между групповой сплоченностью и напряжением.

Для наибольшего понимания того, как управлять процессами, происходящими в группе при организации тренингового процесса рассмотрим такое понятие как «групповая динамика».

**Групповая динамика** - это процесс взаимодействия членов группы на основе взаимозависимости и взаимовлияния в целях удовлетворения как личных, так и групповых интересов, и потребностей.

В современном понимании групповая динамика - это развитие или движение группы

во времени, обусловленное взаимодействием и взаимоотношениями членов группы между собой и ведущим, а также внешними воздействиями на группу.

Жизнь группы не является неподвижной, и под влиянием как внешних, так и внутренних причин в группе возникают изменения, которые сами по себе могут быть либо небольшими, неспособными поставить под угрозу существование группы в целом, либо значительными, ведущими к нарушению равновесия и, в конечном счете, к распаду группы. Последнее имеет место тогда, когда группе не удастся реорганизоваться и обрести новое состояние равновесия.

В целом жизнь группы с динамической точки зрения представляет собой чередование состояний равновесия и его нарушения. Практически в любой группе можно обнаружить как силы сплочения, оказывающие сопротивление деформациям группы, так и силы распада, толкающие ее к необратимым изменениям.

Работа группы зависит от качества и объема взаимовлияний, взаимоотношений членов группы. Группа - это одно целое, от структуры которого зависит поведение его членов. Каждая группа имеет свою динамику.

На работу группы оказывают особое влияние следующие факторы:

- мотивация (то, чего ждут члены группы);
- структура власти в группе (власть и авторитет отдельных членов группы и ее подгрупп);
- сложности коммуникации (когда кто-то остается непонятым);
- ощущение принадлежности (непринадлежности) к группе;
- представление о цели (четкое или нечеткое) группы;
- ответственность за результаты работы;
- свобода деятельности (как условие успеха группы).

**Цели и задачи группы.** Определенная направленность действий позволяет участникам понять смысл и осознать значение групповых действий, удовлетворяет индивидуальные потребности, особенно при совпадении индивидуальных и групповых целей.

Проблемой в работе группы может являться преодоление дисбаланса между общегрупповыми целями и неконструктивными целями отдельных участников группы.

**Нормы группы** - совокупность правил и требований, стандартов поведения, регулирующих взаимоотношения и взаимодействия между ее участниками.

**Альфа-Лидер** - импонирует группе, побуждает ее к активности, составляет программу, направляет, придает ей уверенность и решительность.

**Бета–Эксперт** - имеет специальные знания, навыки, способности, которые требуются группе или которые она высоко оценивает. Эксперт анализирует, рассматривает ситуацию с разных сторон, его поведение рационально, самокритично, нейтрально и безучастно.

**Гамма** - преимущественно пассивные и легко приспособляющиеся члены группы - стараются сохранить свою анонимность; большинство из них отождествляется с альфой.

**Омега** - самый «крайний» член группы - отстает от коллектива по причине неспособности, отличия от остальных или страха.

**Групповая сплоченность** понимается как привлекательность группы для ее членов, потребность участия в группе и сотрудничество при решении общих задач, как взаимное тяготение индивидов друг к другу. Групповая сплоченность является необходимым условием действенности и эффективности групповой работы.

**Факторы, усиливающие групповую сплоченность:**

- удовлетворение личных потребностей участников;
- симпатия между членами группы;
- комфортная атмосфера внутри группы;
- престиж группы;
- групповая деятельность;
- соперничество с другой группой;
- наличие внешнего давления или угрозы;
- наличие в группе девианта;
- определенная структура власти в группе.

Рассмотрим этапы взаимодействия с группой в тренинговом процессе.

**Первый этап - Этап ориентации (знакомства)**

На этой стадии участники учебной группы еще недостаточно хорошо знают друг друга и испытывают тревогу. Поэтому все, как правило, вежливы и предупредительны. Отношения довольно формальны, участники воздерживаются от эмоциональных высказываний, избегают говорить о личном опыте.

Постепенно некоторые члены группы в ходе тренинга начинают вести себя более активно. Они чаще вступают в разговоры с тренером и с другими участниками, выражают свою точку зрения.

В традиционной системе обучения этап знакомства игнорируется. По крайней мере ему не придается большого значения. Цель лектора - заинтересовать слушателей, поэтому он рассказывает интересную историю, анекдот и ждет реакции студентов. Это стандартное начало занятий. Но в тренинговой работе ведущий действует по-другому.

На этом этапе тренер должен ответить на два главных вопроса участников:

- 1) чем мы будем заниматься (и почему это важно);
- 2) кто присутствует в группе?

Чтобы ответить на первый вопрос, тренер подробно рассказывает о целях группы, о том, почему выбрана эта тема и почему обучение будет проходить в режиме тренинга. Важно также рассказать немного о себе - о своем опыте, образовании и профессиональном пути.

Следующее, что необходимо сделать, - познакомить участников друг с другом. Для этого используются разные способы.

Пример 1. Это классическое упражнение для знакомства. Ведущий встает, убирает свой стул из круга и дает такую инструкцию: «Давайте познакомимся друг с другом. Сделаем мы это так. Сейчас один человек встанет и скажет: «Пусть пересядут те, кто

сегодня добирался на занятия автобусом». Все, к кому относится это высказывание, должны встать и поменяться друг с другом местами. Останется один участник (ведь стульев меньше), он назовет какой-нибудь другой признак, и мы также поменяемся местами. Начали!».

Упражнение нужно сделать 5 - 8 раз. Тренер тоже участвует в нем. Постепенно критерии для пересаживания должны стать более личными. Например, «пусть пересядут те, кто любит свою работу», «пусть пересядут те, кто не женат/не замужем» и т.д.

Можно использовать и такое упражнение.

Пример 2. Один из участников выходит за дверь. Остальные должны разбиться на две-три подгруппы по какому-нибудь общему признаку и сесть небольшими группами отдельно друг от друга. Например, дизайнеры - в одном углу, маркетологи - в другом. Или замужние/женатые - справа, а неженатые/незамужние – слева.

Стоящего за дверью приглашают в комнату. Он должен угадать, по какому принципу группа разделена на подгруппы. Желательно, чтобы в качестве угадывающих побывали все участники тренинга.

После проведения упражнений на знакомство тревожное настроение у участников проходит, появляются улыбки и люди, начинают общаться между собой.

### **Ошибки в работе тренера на данном этапе:**

Частая ошибка тренеров на этом этапе - не давать людям общаться. Иногда ведущие групп ограничиваются тем, что просто вручают участникам бейджи и просят написать на них свое имя. А порой и вовсе не утруждают себя процедурой знакомства.

Связано это с расхожим стереотипом, согласно которому учитель должен обладать непререкаемым авторитетом. А в основе авторитета должен лежать страх. Тревожность, возникающая у участников группы (особенно если они совсем не знакомы друг с другом), играет на руку таким властным тренерам. Некоторые даже усиливают эффект. Например, могут отчитать не очень дисциплинированного или непоседливого участника группы. Такие тренеры очень озабочены тем, чтобы в группе была тишина. Они не могут работать, когда другие что-то обсуждают.

Что происходит во всех этих случаях? Во-первых, участники становятся послушными, но малоактивными. Не стоит ждать от них включенности в процесс: они с неохотой будут дискутировать, выражать свое мнение, участвовать в упражнениях и ролевых играх.

А во-вторых, их стремление познакомиться друг с другом поближе никуда не исчезнет. Задача знакомства не решена, поэтому люди будут тратить силы на разговоры, обмен мнениями, обсуждать работу тренера и тренинг (поскольку это наиболее понятная всем тема).

### **Второй этап - Этап конфронтации**

После того как участники узнали друг друга, наступает сложный период работы для тренера. Обычно человек в коллективе придерживается определенной линии поведения. Кто-то более активен, кто-то менее, кто-то выступает в роли лидера, а кто-то - в роли экспертов по тем или иным проблемам. На этапе конфронтации происходит выяснение вопроса «кто есть, кто» и вырабатываются внутренние правила группы.

Группа может вести себя довольно агрессивно. Например, участники выражают сомнение в целесообразности обучения. Многие говорят, что все навыки, которые отработывают на тренинге, не применимы на практике. Возбуждение в группе растет. Участники больше двигаются, много говорят и жестикулируют. Группа ищет слабинку, провоцирует ведущего. Люди могут задавать вопросы о личной жизни, обсуждать между собой внешность тренера, передразнивать его и делать другие неприятные вещи. В школьной жизни этот период заключается в мелких пакостях учителю – подложить на стул кнопку, намазать доску клеем.

Кроме того, участники начинают конфликтовать между собой. Возможны разные варианты.

1. Группа находит «крайнего» и начинает его психологически подавлять.
2. Группа разбивается на неформальные группировки, которые начинают враждовать между собой.

Иногда противники создают альянсы и «дружат» против тренера или, наоборот, пытаются перетянуть его на свою сторону.

Именно на этапе конфронтации выявляются лидеры. Тренеру важно не пропустить этот момент. С лидерами необходимо сотрудничать, потому что они помогают управлять группой и подают ей пример.

Тренер должен помочь группе определиться с ролями. Необходимо также отслеживать, чтобы участники чувствовали себя комфортно. Если кого-то из членов группы подвергают психологическому давлению, это нужно пресекать.

Чтобы лидеры проявились быстрее, следует поляризовать группу. Для этого можно использовать следующую тактику:

1. дать упражнения, где один человек должен руководить несколькими участниками;
2. дать группе понять, кто из участников пользуется авторитетом.

Конфронтация происходит еще и потому, что в группе нет одного неформального руководителя, они конкурируют между собой. В этом случае нужно помочь выяснить реальный статус каждого лидера.

Группе будет комфортно, когда она признает своего неформального лидера. Это не значит, что его нужно как-то выделять и наделять особыми привилегиями и полномочиями. Напротив, он может нести дополнительную нагрузку - помогать тренеру в организационных вопросах, выполнять сложные задания и т.д.

#### **Ошибки в работе тренера на данном этапе:**

Многие тренеры не любят выскочек и противятся появлению неформальных руководителей группы. Они всячески подавляют конкуренцию в группе, не дают никому блеснуть, выделиться, показать себя. Однако это неконструктивно. Если постоянно подавлять индивидуальность, то энергетика группы упадет. Участники будут вялыми и безразличными.

Но при этом важно не впасть в другую крайность. Тренинг не должен строиться вокруг взаимоотношений. Когда выявлены лидеры и определены роли, нужно двигаться дальше в содержательном плане, т.е. следовать программе обучения.

Еще одна ошибка заключается в том, что тренер слишком вливается в группу. К примеру, он начинает относиться к отверженным так же, как и группа. То есть не обращает на них внимания, не дает заданий. Так делать нельзя, тренер должен оставаться беспристрастным, его задача - обучать всех независимо от группового статуса. Тем, кто больше всех молчит, нужно давать возможность выступить, высказать свою точку зрения.

#### **Третий этап - Этап сотрудничества**

На этой стадии группа продуктивно работает. Неприятности и взаимные обиды остались позади, поэтому все спокойно учатся. Никто не претендует на роль лидера. Тренеру комфортно работать.

Каких-либо сложностей на данном этапе нет. Тренер просто работает по программе. При необходимости корректирует ее исходя из социально-психологических или профессиональных потребностей группы.

#### **Ошибки в работе тренера на данном этапе:**

Иногда бывает, что тренеру самому становится скучно. И тогда он провоцирует групповую динамику, бросает вызов, начинает конкурировать с неформальными лидерами группы. В этом случае группа быстро «откатывается» ко второй стадии, начинаются выяснения отношений и поиски нового лидера.

Еще одна распространенная ошибка заключается в том, что если тренинг идет достаточно долго, 5 - 7 дней, то у тренера возникают симпатии и антипатии. Встречаются

ситуации, когда ведущие групп увлекаются кем-то из участников или между ними, завязывается дружба.

Это непрофессиональное поведение. Группа реагирует на подобные эмоциональные проявления по-своему. Авторитет тренера может пошатнуться, пропадет и интерес к обучению. Начинающему тренеру простительно поддаться групповому обаянию один-два раза, но если ситуация повторяется, то стоит подумать о смене работы.

#### **Четвертый этап - Этап интеграции**

На этом этапе уровень сплочения таков, что группа работает сама. Мотивация участников высока, поэтому люди не ждут от тренера готовых рецептов, а сами формулируют вопросы и находят ответы. Если информации недостаточно - обращаются к ведущему группы.

Стадии интеграции достигают далеко не все группы. Зависит это не только от мастерства тренера, но и от участников тренинга - их эмоциональной зрелости и психологической совместимости.

Поведение тренера должно быть аналогично предыдущему этапу. Другими словами, вмешиваться в процесс не нужно. Если группа вышла на этап интеграции, она будет работать сама за счет эффекта сплочения.

Казалось бы, если тренер владеет предметом и методикой интенсивного обучения, доброжелательно настроен, у участников не возникает потребности в сопротивлении. Однако опытные специалисты подтвердят, что, личное обаяние тренера, доброжелательность, отсутствие агрессивного давления на участников, не являются гарантией отсутствия конфликтов в тренинге.

На сегодня существует ряд подходов к решению конфликтных ситуаций в тренинге. Перечислим четыре основных и «самых популярных».

К первому, подходу, можно отнести **стремление «понравиться»**: как цель, задача, метод и результат тренинга. Второй подход, озвученный и описанный одним известным тренером, заключается в **исключительной «компетенции» тренера не принимать во внимание не только поведение участников, но и проблемы**, появляющиеся в процессе ведения тренингового занятия. Третий, самый «гуманный» подход, **предлагает вместо конкретного ответа на конкретный вопрос пуститься в пространные размышления** из цикла «Есть ли жизнь на Марсе...». И, наконец, четвертый - самый распространенный, заключается в **формулировании ярлыков, отражающих одну из черт поведения «сложного участника»**. Например, «зануда», «всезнайка», «тихий», «беспокойный», «бунтарь» и т.д.

**Существует семь важных правил работы со сложными участниками (например, «Омега»).**

Правило первое. Не пугаться и не огорчаться. Тренер всегда в полной безопасности.

Он обладает целым арсеналом доступных средств для погашения активности сложных участников. Кроме того, необходимо помнить, что поведение сложного участника относится не к тренеру лично. Скорее, это проявление внутренних конфликтов участника. У тренера нет причин огорчаться по поводу неадекватного поведения некоторых людей на тренинге. Золотая фраза тренера, которая позволяет занять доброжелательно-нейтральную, а не оборонительную позицию, звучит так: «Сожалею, что Вы так воспринимаете эту ситуацию».

Правило второе. Тренеру необходимо обязательно обратить свое внимание на сложного участника, отметить его аномальное поведение и озвучить группе его намерение – отвлечь на себя внимание группы, которая находится в процессе активного обучения. Группа в таком случае настораживается и ждет дальнейших событий. Тренер, конечно же, может использовать энергетику группы для погашения сложного участника. Каким образом?

Тут действует правило третье.

Проявляя спокойную доброжелательность, симпатию, позитив к участнику, тренер противопоставляет интересы участника интересам группы.

«Елена, ты сейчас отвлекаешь часть внимания группы. Таким образом наше занятие идет менее эффективно».

Сложные участники часто выбирают себе пространственное положение «не как все», а иногда вторгаются в пространство ведущего, и это тоже нельзя оставлять без внимания. Местоположение сложного участника необходимо изменить в лучшую для тренера сторону – например, посадить его под присмотр к активным лидерам.

Правило четвертое. Сложному участнику необходимо дать то, чего он хочет: внимание, возможность поиграть ту роль, которую он хочет. Пусть насладится вниманием тренера к своей персоне и своей роли. Пусть поиграет, например, в «главного эксперта». Но недолго. Через непродолжительное время тренеру необходимо показать, кто на тренинге главный. С юмором, лояльно, мягко тренер отнимает роль «главного эксперта» у сложного участника. Например, он обращается к нему по имени и благодарит, останавливает

и соглашается. Или соглашается, останавливает, например, жестом ладонью-звездой вниз и благодарит, а потом невозмутимо продолжает тренинг.

Правило пятое. Тренер может еще раз напомнить о правилах тренинга, с которыми согласились все участники тренинга во время установочного блока и сразу же озвучить выгоду группы. Также тренер может ввести новые правила.

«Я повторю одно из правил группы, оно для нас стало актуально. Мы говорим только

по поднятой руке. Это сильно повышает эффективность обсуждений».

Правило шестое. Тренер должен помочь участнику осознать свои проявления и сдерживать их, потому что его проявления лежат вне интересов группы.

«Друзья, мы сможем начать работу только после того, как Вера и Вова завершат беседу и присоединятся к нам».

Часто группа самоорганизуется и сама, без вмешательства тренера сдерживает негативные проявления сложного участника и ставит его на место. Все зависит от установок, которые она получила в начале тренинга.

Правило седьмое – для ситуации, в которой участник начинает задавать сложные вопросы. Это тоже одно из проявлений сложных участников. Принципы работы с этим явлением те же – использовать рычаги влияния на группу – время и результативность тренинга. Способ погасить сложного участника – согласиться, поблагодарить, затем остановить: «Да, спасибо, вопрос интересный, но не сейчас».

Как только разногласия преодолены - если они возникли, конечно, - в группе продолжается устойчивая работа.

В каждой группе будут «пассивные» и «активные», обязательно найдутся те, кому симпатичен тренер и взгляды совпадают, также любому тренеру не избежать пристального внимания самых недоверчивых и возмущенных выкриков самых невоспитанных. Каждому тренеру следует быть готовым к тому, что группы участников по составу будут удивительно одинаковы своей «разношерстностью»!

В любом случае от тренера потребуются умение формулировать организационные и содержательные правила, работать по правилам и восстанавливать правила. Планируя тренинг, не стоит опираться на тот или иной психологический тип участников. Просто нужно помнить - правила, процедуры, программа, цели и задачи тренинга должны быть едины для всех! Это главное правило любого тренинга всегда поможет избежать неприятных проявлений групповой динамики.

Желаем Вам удачи в проведении тренинговых занятий!

## **I. Методический инструментарий для проведения социально-психологических тренинговых/интерактивных занятий по профилактике асоциального поведения, в частности наркозависимости**

### **Вводный блок тренинговых занятий.**

Данный блок состоит из семи тренинговых занятий и предназначен для проведения ознакомительных сессий с подростками – занятия, описанные в этом блоке помогут ребятам познакомиться, наладить коммуникацию с тренером и участниками тренинга, определить свою роль в группе, понять, что из себя представляет тренинговый процесс, а также посредством тренингов ребята получают представление о том, как регулировать свои эмоции, об ответственности, о том, как правильно распределять свое время, получают знания о том, какими способами достигать поставленных целей.

С этих занятий следует начинать работу с группой.

Для наибольшей эффективности курса профилактических тренингов рекомендуется проводить все двадцать представленных в пособии занятий с одной группой. Такая работа займет много времени, но позволит охватить все сферы жизни и проработать все проблемные «зоны» подростков, выработать систему взаимодействия с каждым участником тренинга, снизить их риск приобщения к употреблению психоактивных веществ, а также снизить в целом склонность к проявлениям девиантных форм поведения.

В случае, если вы не располагаете временными и иными ресурсами для проведения полного цикла тренингов, рекомендуем начинать с занятия «Искусство общения», и далее переходить к наиболее важным для вашей целевой аудитории занятиям по специфической профилактике, представленным в блоке «Факторы риска». Завершить краткий курс занятий будет наиболее рационально занятием «Мои ресурсы», представленным в блоке «Факторы развития здоровой и успешной личности».

Также в случае необходимости каждое занятие из представленного пособия можно проводить и отдельно, в зависимости от информированности целевой аудитории.

### **Инструкция к пользованию методическим пособием**

Каждый тренинг содержит в себе цель, задачи, план занятия, теоретическую часть для ведущего, текст для ведущего, упражнения и разминки, а также чек-листы и приложения для проведения упражнений. Чек-листы и приложения представляют собой готовые материалы (карточки и рекомендации) для работы с подростками на тренинге. Для каждого тренинга предназначен один чек-лист и одно приложение. Все чек-листы и приложения вы сможете увидеть и скачать, воспользовавшись кодом на следующей странице данного методического пособия. Перед началом тренинга вам нужно будет распечатать чек-лист в цветном или черно-белом варианте. Дополнительные карточки для проведения упражнений представлены в приложениях к методическому пособию. Их достаточно будет отсканировать и разрезать.

Вам необходимо будет позаботиться о том, чтобы у участников тренинга была бумага и пишущие принадлежности, а также для работы вам нужно будет подготовить маркеры и стикеры.

Одно тренинговое занятие рассчитано на 90 минут (1,5 часа). Если вы располагаете меньшим количеством времени мы рекомендуем вам не сокращать упражнения, а сокращать разминки, и наоборот если у вас в распоряжении количество времени более 90 минут, более тщательно прорабатывайте каждый тренинг, готовьте дополнительные интерактивные упражнения и информационные материалы.

Важно всегда перед проведением упражнения, оглашая условия и задачи группе, определяйте для участников временной регламент и следите за временем. Соблюдение тайминга тренингового занятия и регламента каждого элемента в тренинге, будь то ролевая игра, разминка или упражнения – являются залогом успешности вашего тренинга.

По завершении любого тренинга не забывайте проводить рефлексию (обратную связь с участниками), вы можете сократить упражнения, теоретический материал, но никогда не пренебрегайте проведением обратной связи. Это позволит вам узнать лучше потребности группы, провести работу над ошибками, самосовершенствоваться и совершенствовать свой тренинг.

Всегда организуйте групповой процесс в зависимости от ситуации, и целевой аудитории, каждый тренинг подразумевает гибкость и многофункциональность. У каждого специалиста свой индивидуальный подход к проведению тренинга. Вы можете дополнять каждое занятие, пользуясь специальной научной литературой, а также собственным опытом и знаниями. Также рекомендуется прорабатывать каждый тренинг в зависимости от целевой аудитории – если у вас в арсенале есть дополнительные средства работы с подростками такие как разминки, ролевые игры, личные примеры из жизни – это может сделать ваш тренинг интереснее, а в дальнейшем возможно вы создадите свой авторский тренинг.

Обратите внимание, что в методическом пособии содержится сценарий для проведения кинолектория; кинолекторий – это тоже одна из форм профилактической работы, которая активно используется в настоящее время и востребована среди подростков и молодежи.

Также, помимо двадцати тренинговых занятий и сценария для проведения кинолектория для подростков в методическом пособии представлены три тренинговых занятия для проведения со взрослыми специалистами, работающими в сфере профилактики асоциального поведения.

Мы посчитали нужным представить в данном методическом пособии тренинговые занятия для специалистов, которые посвящены наиболее актуальным и востребованным темам, такие как «Мотивация к педагогическому процессу», «Профилактика профессионального выгорания» и «Целеполагание». Их вы найдете в конце нашего методического пособия. Вы сможете провести эти занятия при необходимости с вашими коллегами.



## Тренинговое занятие № 1. Искусство общения. Что это?

### Цель:

Формирование навыков управления коммуникативным поведением в межличностном общении.

### Задачи:

1. Определить особенности и границы общения.
2. Отработать навыки активного слушания.
3. Отработать навыки интонирования.
4. Отработать навыки мимики и жестикуляции.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Знакомство	5
2.	Установка правил	10
3.	Упражнение «Что такое общение»	10
4.	Теоретический материал «Техника активного слушания».	15
5.	Разминка «Допрос»	5
6.	Упражнение «Я люблю общение»	15
7.	Разминка «Зеркало»	5
8.	Упражнение «Скажи по-разному»	10
9.	Упражнение «Крокодил за стеклом»	10
10.	Завершение	5
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Знакомство

*Цель: снятие напряжения, создание атмосферы безопасности.*

Ведущий просит всех по кругу назвать свое имя и представить себя с помощью фразы «Я могу...» и перечислить три свои способности.

#### Рекомендация.

Если участники группы не знакомы друг с другом, можно провести дополнительные разминки на знакомство с целью лучшего запоминания имен и создания более безопасной среды.

#### 2. Установка правил

*Цель: создание безопасной среды для самораскрытия, делегирование группе ответственность за соблюдение правил.*

Группа предлагает свои правила взаимодействия в тренинге. Для этого ведущий может начать с вопроса аудитории:

- Ребята, кто из вас участвовал в тренингах?
- Какие вы знаете правила, используемые в тренинге?

Участники обсуждают свои правила, предлагают новые, а также ведущий дополняет их, если назвали не все правила. Записанные правила записываются на флипчарт (доска), который сохраняется до конца тренинга.

Текст для ведущего: *«Чтобы нам было удобнее взаимодействовать в процессе занятия, предлагаю установить те правила, которые бы принимали все. Каждый может высказаться сейчас относительно желаемого поведения на занятии».*

Пример:

1. Отключить телефоны и иные электронные приборы.
2. Соблюдение принципа конфиденциальности.
3. Соблюдение принципа «Здесь и сейчас».
4. Не ходить во время занятия (в течение тренинга попрошу отключить электронные приборы, которые могут отвлекать тренеров и других участников, также рекомендуется не выходить во время занятия, это может отвлекать группу, а также выключать из взаимодействия самого выходящего).

5. Правило одной руки.

6. Безоценочность.

Правила обратной связи:

1. Говорить от своего имени (Я-текст).
2. Описывать наблюдаемое поведение.
3. Говорить о своей реакции на это поведение.
4. После обратной связи можно предложить свой вариант поведения, при котором высказывающийся может чувствовать себя комфортно.

### 3. Упражнение «Что такое общение?»

*Цель: актуализировать имеющиеся знания, выделить критерии эффективного общения для определения необходимых навыков и их отработки.*

Ведущий предлагает путем метода свободного высказывания своего мнения («мозговой штурм») участникам ответить на вопрос «Что такое общение?». Ведущий может по собственному желанию записать ответы на доске, чтобы в дальнейшем вместе с группой выделить определение общения. Также ведущий может выслушать мнения участников и предложить свое определение.

Текст для ведущего: *«Ребята, представьте, что я никогда не общалась/общался, я не знаю, что такое «общение». Объясните мне пожалуйста, что это такое?»*

*Участники высказываются, ведущий дополняет их по мере необходимости».*

#### **Информационный материал для ведущего:**

**Межличностное общение** - осуществляемое с помощью средств речевого и неречевого воздействия, взаимодействие между несколькими людьми, в результате которого возникают (психологический) контакт и определенные отношения между участниками общения [16, с. 47].

- А как вы считаете, ребята, всегда ли общение бывает приятным?
- Что нужно, для того, чтобы общение складывалось успешно?

*Для того, чтобы это понять, мы сейчас с вами попробуем разобраться, от чего же зависит успех в общении с людьми.*

*Сейчас мы с вами разделимся на несколько мини-групп. По 5 человек.*

*Ваша задача в группе – проранжировать данные вам критерии общения по значимости. От самого важного, от которого очень сильно зависит, комфортным будет общение или нет, до наименее важного критерия.*

Затем мы все вместе с группой определим топ-5 критериев эффективного общения.

(См. Приложение 1)

Ведущий для удобства восприятия информации может составить следующий список:

#### **Информационный материал для ведущего:**

**Установка на понимающее реагирование** означает наше осознанное стремление реагировать на высказывания и эмоциональные состояния партнера без оценивания, стремясь увидеть их его глазами. Понимающее реагирование не означает нашего согласия с тем, что говорит и чувствует партнер, а есть проявление желания непредвзято понять его позицию, жизненную ситуацию без оценок в его адрес.

**Установка принятия личности партнера** — это наша готовность к стремлению проявлять к нему уважение, независимо от его достоинств и недостатков. Это готовность с нашей стороны уважительно признавать его право быть таким, каков он есть, независимо от нашего согласия или несогласия с ним. Проявление такой установки формирует «климат безопасности» и способствует открытости и доверительности со стороны партнера.

**Установка на согласованность** своего поведения в содержательном плане означает в определенном смысле правдивость и открытость своего поведения в общении с партнером. Согласованность поведения достигается тогда, когда то, что мы открыто выражаем собеседнику словами и жестами, согласуется с нашими внутренними чувствами и переживаниями в момент беседы и когда мы осознаем свои внутренние эмоциональные состояния. Быть полностью согласованным в общении со всеми людьми, все время и во всех ситуациях, конечно, невозможно и даже вредно. Однако согласованность поведения — важнейшее условие тогда, когда партнеры стремятся понять друг друга и развить взаимоотношения между собой.

**Приемы понимающего общения** - совокупность всевозможных поведенческих реакций или актов в реальном взаимодействии партнеров. Эти приемы достаточно просты для понимания, и все мы в своей жизни в той или иной степени используем их. Однако овладение ими до уровня профессиональных навыков требует систематических усилий. Перечислим эти приемы без содержательного раскрытия:

- простые фразы, подтверждающие наличие контакта (выражение внимания и интереса);
- перефразирование высказываний и открыто выражаемых чувств партнера (выражение внимания и проверка правильности понимания);
- представление собеседнику своих предположений относительно его эмоционального состояния;
- невербальные реакции (осознанное использование в общении «языка тела»);
- подбадривания и заверения (способ подтверждения того, что вы хотите понять и принять без оценивания мысли и чувства собеседника);
- вопросы, проясняющие позицию собеседника (безоценочные вопросы, которые являются вашей реакцией на сказанное и выраженное собеседником в разговоре).

#### **4. Теоретический материал «Техника активного слушания»**

*Цель: знакомство участников с данной техникой для последующей отработки навыка применения.*

Ведущий может раздать каждому участнику памятку с приемами активного слушания, кратко пояснив каждое.

Текст для ведущего: *«Предлагаю каждому ознакомиться с некоторыми приемами активного слушания, которые помогают в общении, позволяют лучше понять собеседника, не создавая ситуации «разговора на разные темы».*

**Уточнение** – используется с целью более детального разъяснения какой-то мысли.

«Эхо» — когда вы повторяете слова собеседника в вопросительной форме.

**Перефразирование** – краткий пересказ сказанного собеседником.

**Интерпретация** – попытка предположить то, что последует за тем, что было сказано собеседником: «Я предполагаю, что...».

**Пересказ** – это попытка рассказать своими словами то, что было сказано собеседником. Если вы желаете четко знать, что правильно поняли партнера, тогда следует еще раз переспросить.

**Развитие мысли** – используется для подхвата или развития мысли собеседника, который ненадолго замолк. Другими словами, вы продолжаете тему беседы.

**Сообщение о собственных эмоциях и мыслях и о восприятии собеседника** – выражение собственных впечатлений, которые возникли в результате общения.

**Пауза** – помогает ненадолго задуматься о том, что было сказано всеми участниками беседы. Также можно внезапно услышать то, что собеседник не хотел до этого говорить. Дает возможность сосредоточиться на мыслях, чувствах, идеях как своих, так и партнера.

## 5. Разминка «Допрос»

*Цель: тренирует концентрацию и переключение внимания, включает интеллектуальные ресурсы.*

Текст для ведущего: *«Вы разведчики в тылу врага. Где-то среди нас затесался шпион, он хочет узнать военную тайну и задает вопросы. Однако у Вас есть возможность обмануть шпиона. Когда Вас спрашивают, отвечать должны не вы, а ваш сосед справа. Тот, кто ошибется, или не ответит в течение 2 секунд, сам становится шпионом».*

## 6. Упражнение «Я люблю общение»

*Цель: показать важность активного слушания.*

Ведущий предлагает испробовать данные приемы активного слушания. Группа садится по кругу. Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. Ведущий может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары.

Текст для ведущего: *«Сейчас мы разобьемся на пары и будем «активно слушать» друг друга. Каждому участнику необходимо вспомнить или придумать небольшой рассказ, может быть из своей жизни, может, из какого-либо произведения, который вы будете рассказывать собеседнику. Затем вам предстоит общаться в течении 2-3 минут в парах, где один будет рассказывать, а другой использовать техники активного слушания. После этого вы поменяетесь местами, и уже тот, кто рассказывал, будет «активно слушать». После этого участники могут поделиться своим опытом в парах: каждый может выразить свое впечатление, понял ли он заинтересованность участника?»*

### Рекомендация.

Участникам можно предложить готовые карточки с текстами, которые они должны прочитать и передать своему собеседнику.

После упражнения проходит обсуждение:

– *Расскажите о ваших впечатлениях?*

– Получилось ли использовать приемы активного слушания? Если нет, то почему, как думаете?

## 7. Разминка «Зеркало»

*Цель: сплочение, снижение барьеров, связанных со страхом непринятия.*

Участники становятся в две шеренги. Тренер дает инструкцию первой шеренге стать зеркалом, а второй – тем, кто в него смотрится. Затем тренер задает контекст. Утренние процедуры, день на работе или дома, вечер – возвращение домой, также можно изображать как ужинаешь, прибираешь квартиру, читаешь, разговариваешь по телефону, играешь на гитаре и т.д. Когда «день» подходит к концу, функции шеренг меняются.

## 8. Упражнение «Скажи по-разному»

*Цель: развитие экспрессии, навыков активного слушания, эмоциональной сферы.*

Текст для ведущего: *«Часто в общении мы не осознаем, что результативность нашего общения во многом зависит от эмоциональной окраски наших слов. Лучшее всего это можно проследить в общении через социальные сети и мессенджеры. Мы привыкли воспринимать информацию через картинки, смайлы, гифки, знаки препинания. И если нам написали слово без смайла, многие воспринимают это как будто у собеседника плохое настроение или он негативно настроен, или например, если тебе написали большими буквами или с восклицательным знаком, то это проявление агрессии. Но это не всегда соответствует действительности.*

*Следует осознавать свою личную ответственность в общении с другими людьми посредством социальных сетей. Часто бывает, что, общаясь онлайн, мы ведем себя не так, как в обычной жизни. Стеснительные парни вдруг становятся наглыми и развязными, добрые и воспитанные люди вдруг почему-то начинают писать обидные фразы – все это происходит потому что, мы не видим лица собеседника и нам порой кажется, что мы можем общаться как хотим и это будет безнаказанно, но это не так. Существует личная ответственность, а также и юридическая ответственность за манипуляции в социальных сетях и кибер-буллинг. (Кибер-буллинг – это намеренные оскорбления, угрозы, и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени).*

*Об этом мы подробнее поговорим с вами в тренинге про онлайн-общение.*

*Если вы хотите эффективно общаться с людьми следует соблюдать нормы этики, нормы общения – уважать психологические границы своего собеседника, не допускать нарушения собственных границ.*

*Для того, чтобы понять, насколько сильно наше общение зависит от эмоциональной окраски, проведем следующее упражнение».*

Ведущий складывает в шляпу карточки с фразами и просит участников сказать с разной эмоцией ту фразу, которую они вытянут из шляпы своему соседу, задача соседа – понять, какая эмоция выражалась:

1. Привязка к ситуации в целом (с восторгом, с огорчением, с гневом)
2. Исповедуют разные идеологии (с обидой, с восхищением, с умилением)
3. Организованная группа единомышленников (с презрением, с восхищением, со стыдом)
4. Социальные права в демократии (с удивлением, со страхом, с печалью)
5. Описанием речевых сообщений (с недоумением, с радостью, с отвращением)
6. Процесс извлечения смысла (с интересом, с задумчивостью, с сомнением)
7. Овладение значением слова (с радостью, с злостью, с обидой)

8. Ошибки детей типичны (с презрением, со страхом, с радостью)
9. Не имеют внешних проявлений (с гневом, со смущением, с недоверием)
10. В данный момент могут не происходить (с восторгом, огорченно, с чувством собственного превосходства)
11. Может зависеть от полноценности (с обидой, с недоверием, с любовью)
12. Усиливается работа органов (с удивлением, с печалью, с гневом)
13. Широко используются такие (со страхом, с задумчивостью, с презрением)
14. Показал мимические реакции (с обидой, с восторгом, с радостью)
15. Однако следует учитывать также (с гневом, с интересом, с отвращением)
16. Вызывают сходные эмоции (с отвращением, с радостью, со стыдом).

Обсуждение:

- *Что было трудным?*
- *Как думаете, почему?*

### 9. Упражнение: «Крокодил за стеклом»

*Цель: отработка навыка жестикуляции и использования мимики.*

Все участники разбиваются на пары. Им дается задание вспомнить интересный случай в их жизни. После этого участники с помощью невербальных способов общения (жестикуляцией, мимикой) пытаются рассказать эту историю своему напарнику. Участники

не могут разговаривать. Для каждого участника отводится 6-7 мин. Затем они меняются, теперь уже другой участник должен рассказать историю. После выполнения участники обмениваются информацией. Партнеры дают обратную связь.

Обсуждение:

- *У кого как удалось донести информацию до партнера?*
- *Что способствовало лучшему пониманию?*

Участники должны прийти к выводу, что пантомима, мимика, использование разных предметов, демонстрация – все это позволяет донести мысль партнеру без использования вербальной речи, позволяет лучше объяснить. Так же несоответствие пантомимы

и реального замысла может вносить непонимание.

### 10. Завершение

Ведущий предлагает каждому участнику высказаться по кругу, ответив на следующие вопросы:

- *Что вы узнали сегодня?*
- *Над чем было интересно поработать?*
- *Назовите один из результатов сегодняшнего дня.*

После того, как участники выскажутся относительно содержательной части тренинга, ведущий предлагает участникам подойти к доске (к флипчарту) и на «эмоциональном термометре» отметить свое настроение. (Вам предварительно нужно будет нарисовать на доске термометр, где верхняя граница – 100 (настроение отличное) и нижняя граница – 0 (настроение очень плохое).

## Тренинговое занятие № 2 «Искусство онлайн-общения» или «Правила виртуального общения»

### Цель:

Осознание участниками тренинга своего поведения в онлайн-пространстве, формирование конструктивных форм поведения, актуализация информации о рисках онлайн-общения.

### Задачи:

1. Выявить признаки зависимости от виртуального общения;
2. Переосмыслить свое отношение к социальным сетям, исходя из цели личной безопасности.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Знакомство «Ник»	7
2.	Дискуссия «Живое и интернет общение. В чем разница?»	10
3.	Информационный блок для участников тренинга	10
4.	Упражнение «Что ты мне отправил?»	10
5.	Упражнение «Фото»	8
6.	Тест «Где меня больше: онлайн или офлайн?»	10
7.	Разминка «Руки вверх»	5
8.	Упражнение «Я и они в сети»	20
9.	Упражнение «Маркеры общения»	10
10.	Завершение	5
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Знакомство «Ник»

*Цель: знакомство, сплочение группы.*

Тренер раздает каждому студенту стикеры и дает задание придумать себе «никнейм», которым они будут пользоваться для общения в интернете или хотели бы пользоваться, написать их на стикерах и прикрепить к одежде.

#### 2. Дискуссия «Живое и интернет общение. В чем разница?»

*Цель: информирование участников о понятии виртуального общения.*

Ведущий подводит аудиторию к теме занятия посредством обсуждения с подростками следующих вопросов:

- В каких сетях вы зарегистрированы?
- Считаете ли вы, что Интернет — это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?
- Почему в интернете общаться легче, чем в живую?

После обсуждения ведущий представляет участникам тренинга информационный блок.

Текст для ведущего: *«Ни для кого не секрет, что сегодня интернет играет в жизни каждого человека далеко не последнюю роль.*

*На сегодняшний день Интернет – это колоссальный источник информации. Но его возможности, такие, как оперативность, быстрота и доступность связи с пользователями на дальних и близких расстояниях, позволяют использовать всемирную паутину не только как инструмент для получения информации, но и как инструмент для общения. Только вот интернет-общение сейчас стало активно заменять живое, почему же так происходит?*

*Предлагаю порассуждать в чем разница этих двух видов общений и какой из них на ваш взгляд лучше».*

Затем ведущий дает группе следующее задание:

Текст для ведущего: *«Сейчас вам нужно будет разделиться на две команды. Задача одной команды – посоветоваться и написать плюсы живого общения, а задача второй команды – написать плюсы Интернет-общения. На выполнение задания у вас 5 минут».*

После того, как обе команды будут готовы, проводится обсуждение – представитель от каждой команды по очереди зачитывает свои плюсы.

Задача ведущего подвести группу к тому, что как у живого общения, так и у онлайн-общения есть ряд своих преимуществ и недостатков. Важно владеть коммуникативными навыками и быть компетентными в общении общаясь как онлайн, так и «вживую». Развитию именно этих навыков и посвящен данный тренинг.

### **3. Информационный блок для участников тренинга**

Если у человека не получается общаться «вживую», по разным причинам: в силу отсутствия коммуникативных навыков, большой занятости или по другим причинам – как вы думаете, где и как он будет общаться? В виртуальном мире. Там, где легче. Здесь не нужно подходить первым и подбирать слова, чтобы познакомиться. Здесь никто не заметит и не будет смеяться, если он покраснеет от смущения. А если не знаешь, как продолжить разговор, можно просто нажать кнопку “выход” и закончить общение. Подростки уходят в «виртуальный мир» тогда, когда им некомфортно в реальном.

Именно неформального общения как правило не хватает детям, загруженным учебной и дополнительными занятиями.

Тема влияния социальных сетей является весьма актуальной в наши дни, когда мы все больше используем Интернет в своей жизни. Социализация человека происходит в процессе воспитания и под значительным влиянием среды. Среда современного человека, в которой происходит воспитание, существенно изменилась. Сейчас наиболее сильное влияние оказывает Интернет. Социальная сеть — это интерактивный многопользовательский вебсайт, контент которого наполняется самими участниками сети.

Удручающая тенденция заключается в том, что современный человек вытесняет реальное общение виртуальным, утрачивая способность речевого общения. Виртуальный мир вызывает нарушения элементарных правил грамматики и пунктуации, составление максимально простых предложений, использование чрезвычайно бедного словарного запаса, выражение эмоций заменяется графическими символами и смайликами — все это негативно отражается на живом общении. Кроме того, человек словно прячется за своим виртуальным образом, теряя способности к самовыражению в реальном мире.

Сегодня технический прогресс принес в нашу жизнь мощный источник всевозможных удобств для получения и обработки информации, заполнение досуга и общения, развития творчества и интеллектуальных способностей.

Но, несмотря на неоспоримые преимущества передовых технологий, необходимо помнить, что во всем необходимо соблюдать разумную меру и не забывать, что в жизни еще существует много других возможностей для совершенствования и духовного развития — занятия спортом, прикладными ремеслами, музыкальным и художественным творчеством, литературой, общением с живой природой.

Двадцать первый век. Век компьютерных технологий и новинок. Именно за ними наше будущее. Уже каждый пятый ребенок не только умеет пользоваться компьютером, но и в совершенстве владеет Интернетом. Многие подростки проводят свое свободное время в социальных сетях.

И что же ждет нас в ближайшем будущем? Неужели компьютеры станут нашими лучшими друзьями? Заменит ли «виртуальная реальность» реальную жизнь? Нет, если мы сможем это предотвратить. Все просто – нельзя забывать о золотой середине, о норме. Любое лекарство может стать ядом, если принято в слишком больших дозах. Важно научиться правильно проводить свое время в Интернете с пользой и в небольших количествах.

#### **4. Упражнение «Что ты мне отправил?»**

*Цель: отработка навыков взаимодействия в виртуальном пространстве.*

Ведущий подводит группу к той мысли, что зачастую мы не до конца понимаем или интерпретируем иначе смысл, который нам передают в сообщениях. На фоне этого появляются недопонимания, ссоры и конфликты.

Для демонстрации вышесказанного ведущий предлагает выполнить следующее упражнение:

Вариант 1.

Участники делятся по парам и пробуют переписываться друг с другом с помощью ручки и стикеров, как это делают в обычной жизни в социальных сетях, без слов и речи. Начать можно с приветствия, затем перейти к вопросу «как дела? /как настроение?», далее можно спросить о планах на день – задача писать и отвечать без смайликов, как мы привыкли это делать, общаясь в социальных сетях.

Задача участников попытаться понять эмоции и посыл, который передается через сообщения.

#### **5. Упражнение «Фото»**

*Цель: выявить тонкости виртуального общения.*

Текст для ведущего: «Часто в жизни мы ищем положительные эмоции, социального одобрения, похвалы, признания наших заслуг. Именно поэтому многие используют социальные сети чтобы показать себя с лучшей стороны, приукрашивая действительность. К сожалению, это говорит о низкой самооценке и о том, что человеку в реальной жизни не уделяют достаточно внимания, возможно ему не интересно проводить время с самим собой, а порой бывает и так, что жизнь этого человека скучна и совсем не так ярка, как на фото в социальных сетях. Бывает и наоборот, фотокарточки человека в социальных сетях не обладают привлекательностью, и его жизнь, на первый взгляд кажется «тусклой», а на самом деле в реальной жизни он веселый, интересный человек. Живущий насыщенной, разнообразной жизнью».

Для того, чтобы понять, как может действовать наше стереотипное мышление проведем следующее упражнение».

Ведущий вывешивает 2 фотокарточки на доску или флипчарт (одна красиво оформленная с хорошим текстом, а вторая не интересная, темная и непримечательная), задача студентов поставить лайки/антилайки и оставить комментарии.

После выполнения упражнения важно провести обсуждения посредством наглядного сравнения двух фотокарточек и того, как на них реагировали учащиеся. Подвести группу к тому, что, как правило, «красивая картинка» собирает больше лайков, чем более приближенная к реальности, но возможно, менее привлекательная.

(Чтобы получить приятные эмоции, человек снова и снова загружает фотографии, обрабатывает их, видеоизменяет и не замечает, как интернет жизнь становится интереснее привычной).

## **6. Тест «Где меня больше: онлайн или офлайн?»**

*Цель: показать участникам насколько они уже сейчас зависят от онлайн-общения, гаджетов и Интернета. Самодиагностика.*

Ведущий задает ребятам ряд вопросов, обозначенных ниже. Те участники, у кого ответ утвердительный, должны встать и поменяться местами с другими, кто также встал. Каждый должен считать, сколько раз он встал и поменялся местами. Если больше 3-х раз, то можно говорить о наличии либо склонности к зависимости от Интернета.

Текст для ведущего: *«Ребята, сейчас я буду задавать вам разные вопросы и утверждения, если вы на вопрос отвечаете «Да», то нужно будет встать, и поменяться местами с теми, кто также ответил «Да». Пожалуйста, считайте сколько раз вы поменялись местами. Это важно для результата. Начнем».*

Вопросы:

1. Ты ставишь будильник на телефоне?
2. Просыпаясь, ты первым делом проверяешь телефон на наличие уведомлений?
3. Как только пришло звуковое уведомление о сообщении, ты тут же проверяешь что там, не смотря на занятость в данный момент?
4. Ты проводишь в телефоне более 3 часов в день?
5. Бывает ли так, что, даже когда ты смотришь фильм или сериал, ты одновременно листаешь ленту социальной сети или с кем-то общаешься в мессенджерах?
6. Основное общение с друзьями происходит в мессенджерах и соцсетях?
7. Событиями своей жизни ты делишься в соцсетях?
8. Ты больше предпочитаешь написать сообщение, чем позвонить?

*Ребята, если вы поменялись местами более 3-х раз, то у вас есть признаки зависимости.*

Обсуждение.

- Почему люди уходят в «онлайн-общение»?
- Какие есть минусы в онлайн-общении?
- Чем опасно такое общение?
- Что мы теряем, уходя в «онлайн-общение»?

## **7. Разминка «Руки вверх»**

*Цель: смена деятельности, снятие эмоционального напряжения и усталости.*

Участники встают в круг, выбирается один ведущий (вначале это тренер). Ведущий стоит в центре круга. В свободном порядке ведущий направляет на одного из участников руку, и говорит: «Руки вверх!». В этот момент тот, на кого направил ведущий, должен оставаться неподвижным, а руки ему должны поднять соседи слева и справа. Если

кто-то из этой тройки замедлится или ошибется (участник сам поднимет руки, или соседи «затормозят»), то он становится ведущим.

## 8. Упражнение «Я и они в сети»

*Цель: актуализировать и помочь осознать ребятам свое поведение в онлайн-пространстве, выработать конструктивные формы поведения.*

Текст для ведущего: «Ранее мы обсудили, что общение в интернете сильно отличается от реального. В сети гипертрофируются многие человеческие качества, чаще всего негативные. Поэтому важно уметь противостоять и верно реагировать на давление и агрессивное общение онлайн».

Далее участники по кругу тянут из мешочка различные реплики или ситуации, а затем зачитывают ее соседу слева. Последний пытается ответить так, как бы ответил или среагировал в предложенной ситуации. В случае возникновения трудностей в придумывании ответа – группа подключается и помогает, предлагая свои варианты. Ведущий также может помогать в подборе удачного варианта ответа. Изначально желательно дать участникам группы самим выработать варианты.

1. Один или несколько онлайн-собеседников критикуют тебя, часто переходят на оскорбления, всячески переиначивают и высмеивают твои слова. После общения с ними надолго остается неприятный осадок. Что ты предпримешь?

2. Многие из твоих собеседников, даже те, кого ты знаешь лично как воспитанных и культурных, позволяют себе в интернете другой стиль общения, допускающий нападки, ругательства, употребление ненормативной лексики и т. п. Тебе это неприятно или ты, напротив, готов их поддержать и считаешь, что в сети можно вести себя более свободно и раскованно?

3. Что ты выберешь в качестве аватарки: свой портрет, нейтральное изображение, фото животного?

4. Незнакомый человек написал негативный комментарий под твоей фотографией. Что ты сделаешь?

5. Твоя подруга переписывалась с молодым человеком в сети. Он попросил прислать ее эротические фотографии. Она отправила. Через какое-то время они поругались, и он сделал рассылку ее фотографий по друзьям в социальных сетях и опубликовал с ними пост у себя на странице, отметив ее. Как ты поддержишь подругу? Что можно в этой ситуации сделать?

6. Вы сидите в кафе с другом, и он все время отвлекается на сообщения в телефоне. Как ты отреагируешь?

(См. Приложение 2)

## 9. Упражнение «Маркеры общения»

*Цель: сформировать представление об общении в сети, насколько оно отличается от реального из-за отсутствия многих компонентов общения (невербальное, интонации и т.д.).*

Текст для ведущего: «Сейчас мы с вами будем работать в парах. Ваш сосед справа и будет вашим партнером для выполнения данного упражнения. Задача каждого из вас написать послание своему партнеру используя только текст, или только смайлы. Задача партнера - понять, что хотели ему сказать и с каким настроением. На выполнение задания у вас 5 минут».

Обсуждение.

- *Сложно или просто было понять?*
- *Если бы мы общались только так, то чтобы произошло с нашим общением и языком?*
- *Насколько такое общение можно назвать близким?*

## **10. Завершение**

Обратная связь по теме тренинга. Каждый участник берет в руки мяч и делится, тем, что полезного он почерпнул для себя сегодня из тренинга, что понравилось больше всего, что не понравилось.

## Тренинговое занятие № 3 «Мои эмоции – что с ними делать?»

### Цель:

Формирование представления о собственных эмоциях, их функционале и возможности их регуляции.

### Задачи:

1. Выяснить, что такое эмоции, какими бывают.
2. Предложить варианты регуляции эмоционального состояния.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Музыкальный инструмент».	7
2.	Дискуссия «Эмоции. Что это?»	10
3.	Разминка «Принцесса, дракон и самурай»	10
4.	Упражнение «Принцесса Несмеяна»	10
5.	Упражнение «Радуга эмоций»	8
6.	Теоретический материал «Как справиться с эмоциями?»	10
7.	Упражнение «Управление эмоциями».	5
8.	Завершение	5
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие «Музыкальный инструмент»

*Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о своем состоянии.*

Текст для ведущего: «Представьте себе, что вы оказались в оркестре. Подумайте, каким бы вы инструментом были и почему (это инструмент солирующий или поддерживающий основную мелодию)? Пример: «Я-треугольник. Появляюсь в нужное время и ставлю точку в любом деле своим звонким акцентом».

#### 2. Дискуссия «Эмоции. Что это?»

*Цель: выявить представления участников о понятии для корректировки, активизация аналитических способностей мышления у участников.*

Ведущий предлагает обсудить тематику занятия. Варианты ответов ведущий записывает на доске (флипчарте), чтобы наглядно потом выделить важное из сказанного. Участники могут после обсуждения сами выбрать, что является самым важным, что – второстепенным. Таким образом, участники сформулируют свое определение эмоций.

#### Информационный блок для ведущего:

Наши **эмоции и чувства** - это показатели, которые отражают внешнюю и внутреннюю среду организма в форме переживания субъективной значимости и оценки (эмоции в широком смысле) [20, с. 78].

**Эмоциональная реакция** – эмоциональный процесс, возникший в ответ на внешнее или внутреннее воздействие.

**Эмоция** (от лат. *emovere* — возбуждать, волновать) обычно понимается как переживание, душевное волнение [14, с. 24].

Эмоции проявляются в том, что человек ощущает эту эмоцию, отражает в экспрессии ее характеристики и излишним возбуждением в нервной системе.

### **3. Разминка «Принцесса, дракон и самурай»**

*Цель: повышение активности группы.*

Ведущий объединяет участников в две команды. Команды становятся в две шеренги друг напротив друга.

Текст для ведущего: *«Знаете ли вы игру «Камень, ножницы бумага»? Эта игра построена также. Только в игре будут участвовать три персонажа: принцесса, дракон и самурай.*

*Чтобы изобразить принцессу, все участники команды должны застенчиво переминаясь с ноги на ногу, делая вид, что они держатся за края платица, и издавать звуки «Ля-ля-ля».*

*Чтобы изобразить дракона, нужно поднять вверх руки, растопырить в стороны пальцы и произнести угрожающий звук «Р-р-р-р».*

*Для изображения самурая потребуется встать в боевую стойку: правую ногу выставить вперед, правую руку держать над головой так, как будто в ней сабля. Еще при этом нужно произносить характерный звук «Ха-а-а-а».*

*Каждой команде дается 30 секунд: вы должны все вместе выбрать одного персонажа, которого будете изображать».*

Далее по сигналу ведущего команды должны одновременно выполнить действия, соответствующие их герою. Если команды выбрали одного и того же персонажа, то в этом раунде объявляется ничья. Если – разных, то победное очко присуждается исходя из правила: дракон съедает принцессу (то есть очко получает команда, изображавшая дракона); самурай убивает дракона (выигрывает команда, изобразившая самурая); принцесса очаровывает самурая (соответственно выигрывает команда, выбравшая принцессу).

### **4. Упражнение «Принцесса Несмеяна»**

*Цель: развитие навыка эмоционального сдерживания.*

Участники распределяются в мини-группы по 3 человека.

Текст для ведущего: *«Выберите в вашей группе добровольца, он будет в рамках данного упражнения принцессой Несмеяной (либо принц Несмеян). Принцесса только и делает, что грустит и тоскует, либо просто тихо сидит. Задача остальных участников, не дотрагиваясь до принцессы рассмешить ее любыми способами. У вас 2 минуты».*

Затем участники меняются ролями.

Обсуждение. Участники делятся впечатлениями.

### **5. Упражнение «Радуга эмоций»**

*Цель: обучение навыку опознавания своего эмоционального состояния.*

Текст для ведущего: *«Мы с вами переживаем множество чувств и эмоций. Для того, чтобы уметь регулировать свое психоэмоциональное состояние, важно научиться понимать свои чувства, эмоции и желания, прислушиваться к себе. Сейчас мы с вами сделаем упражнение как раз на понимание себя и своих эмоций.*

*Возьмите пожалуйста лист бумаги, карандаши и нарисуйте две радуги. Это будут необычные радуги. В них может быть больше семи цветов или меньше. И цвета могут быть совсем другие. А теперь одну радугу составьте из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней – позавчера, вчера, сегодня. Вторую радугу - из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете обычно, чаще всего в жизни. Иногда бывает полезно разобраться в своем состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу».*

По данному упражнению можно увидеть некоторые особенности эмоциональной сферы участников.

Обсуждение.

- Удалось ли вам через радугу передать свое эмоциональное состояние?
- Отличается ли ваше сегодняшнее состояние от обычного? Если да, то чем?

## **6. Теоретический материал «Как справиться с эмоциями?»**

*Цель: предложение способов регуляции эмоционального состояния.*

Ведущий предлагает участникам перечислить те способы самоуспокоения, которые они используют в жизни. Ответы участников ведущий записывает на доске (флипчарте).

Текст для ведущего: *«Мы выяснили, что эмоции имеют важное значение в жизни человека. Но отрицательные эмоции могут доставлять дискомфорт. Чтобы вернуть свое настроение в нормальное состояние человек часто использует разные способы – так называемые способы саморегуляции. Какие вы знаете способы успокоения - саморегуляции?»*

Пояснение.

**Саморегуляция** - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Далее идет обсуждение способов саморегуляции ведущего и участников тренинга. (См. Приложение № 3)

## **7. Упражнение «Управление эмоциями»**

*Цель: развитие навыка эмоционального сдерживания.*

Ведущий предлагает участникам немного потренироваться в способах сдерживания эмоции.

Текст для ведущего: *«А сейчас мне нужен один доброволец. Все остальные встанут кругом вокруг него. Доброволец садится на корточки и начинает ходить по кругу и произносить следующий текст «пи-пи, я – Луноход 1, вызываю Луноход 2». Фраза повторяется до тех пор, пока кто-либо из стоящих ребят не засмеется или улыбнется. Тогда он занимает место следом за первым Луноходом и после его фразы добавляет уже свою «пи-пи, я – Луноход 2, вызываю Луноход 3».*

Игра продолжается, пока не останутся самые стойкие. Они определяются следующим образом: полный цикл Луноходов 2 раза вокруг группы. Если кто-то из участников засмеялся, цикл обнуляется.

## **8. Завершение**

*Цель: завершение занятия, снятие напряжения.*

Текст для ведущего: *«А теперь давайте поделимся друг с другом положительной энергетикой и хорошим настроением. Я передаю вам этот мяч, ваша задача - бросить*

*мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему в хаотичном порядке и желает что-либо доброе. Но участники, которые ловят мяч, не должны повторяться. Пример: «Привет, Алина, желаю тебе чтоб в понедельник день прошел незаметно и день был солнечный!»*

### **Информационный материал для ведущего.**

Есть три способа снять агрессивность — пассивный, активный и логический.

Пассивный способ заключается в том, чтобы «поплакаться» кому-то, пожаловаться, выговориться. Слезы же снимают внутреннее напряжение, так как с ними выводятся ферменты — спутники стресса. Дать облегчение — это одна из важнейших функций слез.

Найдите человека, который с сочувствием Вас выслушает, и Вы почувствуете, что Вам стало гораздо легче. Среди Ваших близких всегда найдется такой человек. Расскажите вечером супругу (супруге) о дневных неприятностях — это не только успокоит Вас, такая откровенность укрепляет взаимное доверие.

Активные способы.

Все они строятся на двигательной активности. В основе их лежит тот факт, что адреналин — спутник напряженности — «сгорает» во время физической работы. Лучше всего той, что связана с разрушением целого, рассечением его на части: копка земли, работа топором и пилой, косьба.

Из спортивных занятий быстрее всего снимают агрессивность те виды, которые включают удары: бокс, теннис (большой и настольный), футбол, волейбол, бадминтон.

Даже наблюдение за соревнованиями даст выход агрессии. Болельщики испытывают те же эмоции, что и играющие: их мышцы непроизвольно сокращаются, как будто они сами борются на площадке. Эти эмоции и физическая нагрузка «сжигают» излишки адреналина.

Не менее полезны так называемые циклические упражнения, связанные с повторением огромного количества раз элементарных движений: неторопливый бег, быстрая ходьба, плавание, велосипед. Поглощая значительное количество энергии, эти занятия эффективно снимают нервное напряжение. Например, каково бы ни было раздражение перед началом бега, уже на 2-3 километре всегда наступает облегчение, приходит простая мысль: «Жизнь прекрасна! Все остальное — мелочи».

Увлечения типа «кто кого победит» (охота, рыбалка), чтение и просмотр детективов, фильмов ужасов также неплохо снимают агрессивность.

Большинство из приведенных рекомендаций все же легче реализовать мужчинам, они им более интересны. Женщинам можно рекомендовать дополнительно аэробику (не профессионально-спортивную, чреватую травмами, а любые упражнения под музыку) или просто потанцевать. А если уж совсем не вмоготу — грохните об пол тарелку, чашку — из тех, что не жалко. Сразу почувствуете большое облегчение. (Любопытно, что на Западе можно купить крайне дешевую посуду, специально предназначенную для битья.)

Отсутствие возможности избавиться от заряда агрессивности не только вредно, но и мешает полноценно жить, работать. Чтобы снять раздражение на работе, японцы используют следующий необычный способ. В специальной комнате помещаются манекены, изображающие руководителей — от директора до бригадиров. Всякий работник может отдубасить любого представителя администрации, для этого имеется набор палок, плеток. Такая психологическая разгрузка улучшает атмосферу в коллективе, повышает производительность и качество труда.

Логический способ погасить агрессивность приемлем преимущественно для сугубо рациональных людей, предпочитающих логику всему остальному. Такому человеку главное — докопаться до сути явления. Ему отгонять от себя неприятные мысли — себе дороже, поэтому лучше именно сосредоточиться на неприятностях, а все остальные дела отложить на потом, пока не будет найден выход из сложившегося положения. Уже сама

эта аналитическая работа успокаивает, так как отнимает много энергии. Кроме того, человек занимается привычным (и достаточно любимым) делом — работой мысли, в результате эмоции притупляются.

## Тренинговое занятие № 4 «На что можно влиять в жизни, на что – нет?»

### Цель:

Формирование представления об ответственности с целью способствования развитию ответственного поведения.

### Задачи:

1. Конкретизация понятия «ответственность».
2. Определение способствующих и сдерживающих факторов ответственного поведения.
3. Знакомство с понятием «локус контроля» как с фактором ответственного поведения.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Дикая природа».	5
2.	Игра-разминка «Узлы»	5
3.	Упражнение «Забота».	10
4.	Теоретический блок «Ответственность»	10
5.	Мозговой штурм «Ответственный, безответственный»	10
6.	Упражнение «Слепой, и поводырь».	15
7.	Теоретический блок «Лocus контроля».	5
8.	Упражнение «Непредвиденная ситуация»	10
9.	Упражнение «Знак ответственности».	10
10.	Завершение.	10
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие «Дикая природа»

*Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о своем состоянии.*

Ведущий предлагает участникам настроиться на работу. Для этого просит представить каждого участника, с каким животным дикой природы он бы себя проассоциировал.

#### 2. Игра-разминка «Узлы»

*Цель: формирование навыков анализа в принятии решения.*

Предлагаем подросткам встать в круг. Каждый член группы берет за руку того участника, который стоит напротив него, и берет за руку еще одного (любого) участника. Таким образом группа «завязывается в узел». Задача состоит в том, чтобы распутать узел, не распуская рук.

После проведения упражнения ведущий с участниками проводит обсуждение. Обсуждаются средства, которые применялись для распутывания узлов - средства принятия решений группой. Совместно анализируют, какие тактики принятия решений использовали члены группы.

### 3. Упражнение «Забота»

*Цель: принятие ответственности за свою собственную жизнь.*

Текст для ведущего: *«Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Посчитайте их и запишите на листок. Когда вы перечислите тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос»: Включил (-а) ли я себя в этот список?».*

Обсуждение.

- *Анализируются полученные результаты, и обсуждается, почему так получилось.*
- *Что такое ответственность?*
- *Что вы чувствуете, когда слышите слово Ответственность?*
- *Плюсы и минусы понятия «ответственность», нужна ли она в принципе?*

### 4. Теоретический материал «Ответственность»

*Цель: конкретизация понятия «ответственность», выделение ее структуры, ее значения.*

Ведущий демонстрирует схемами на доске (флипчарте) понятие «ответственности».

Текст для ведущего: *«Мы все привыкли воспринимать ответственность, как что-то необходимое, сложное, то от чего у нас опускаются плечи (как будто на них лежит груз) и тяжело вздыхаем. Отсюда, чаще всего, люди стараются избегать какой-бы то ни было ответственности.*

*Но что такое ответственность на самом деле? Это возможность и счастье, не просто жить, а проживать СВОЮ жизнь (а не чей-то сценарий), контролировать ее, рисовать, писать, лепить ее. Не отдавать инициативу в другие руки или на волю судьбы и времени. А прожить ее так, как хочется тебе.*

*Ответственность всегда предполагает действие. Ведь иначе вы не сможете ни решить вопросов, ни сделать реальные изменения.*

*Когда человек меняет свое мышление, то он всегда начинает задавать себе иные вопросы. В частности, вместо традиционных «Почему» и «За что» он начинает себя спрашивать: «Как» и «Что я могу». А это уже позиция настоящего хозяина жизни.*

*Конечно, никто никого не заставляет брать на себя ответственность за свою жизнь, у каждого человека есть свобода выбора, но неужели тот успех и счастье, что придут после этого, не стоят такого шага? Ведь все это приходит к человеку только после того, как он начнет мыслить по-другому и осознавать свою личную ответственность».*

**Информационный материал для ведущего.**

**Ответственность** – это интегральное качество личности, определяющее поведение, деятельность человека на основе осознания и принятия им необходимой зависимости этой деятельности от общественных целей и ценностей.

(См. Приложение 4)

### 5. Мозговой штурм «Ответственный, безответственный»

*Цель: показать различия ответственного и безответственного поведения.*

Группа делится на две команды, одна из которых на листе ватмана пишет поступки, которые они считают ответственными. Вторая команда пишет поступки, которые они считают безответственными. Во время обсуждения результатов представители команд объясняют написанное и рассказывают, что им помогало, а что мешало в жизненных ситуациях.

## 6. Упражнение «Слепой и поводырь»

*Цель: дать учащемуся почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя.*

Участникам предлагается разбиться в пары.

Текст для ведущего: *«Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет поводырем. Когда ты поводырь, ты должен вести “слепого” по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов. После выполнения упражнения, учащиеся меняются ролями».*

Обсуждение.

- Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»?
- Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?
- Знал ли ты все время, где ты?
- Как ты себя ощущал в роли поводыря?
- Что ты сделал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
- Когда тебе было лучше: когда ты вел или, когда тебя вели?

## 7. Теоретический материал «Локус контроля»

*Цель: конкретизация понятия «локус контроля».*

**Локус контроля** – это определенное свойство индивида объяснять свои удачи или неудачи в деятельности внешними обстоятельствами, либо же внутренними факторами.

(См. Приложение 4)

## 8. Упражнение «Непредвиденная ситуация»

*Цель: отработать навык прогнозирования, планирования и разработки нескольких вариантов поведения.*

Ведущий задает участникам тренинга определенные ситуации, а участники игры в свою очередь должны придумать причины ее возникновения, развить сюжет дальше, показать последствия.

Примеры ситуаций:

а) «Когда Таня вышла на поляну, то увидела яркий свет — на поляну приземлилась летающая тарелка, в которой можно было различить окна. Таня обошла ее с другой стороны и ...»;

б) «Игорь прогулял урок, перед этим он не выучил домашнее задание по математике. Когда он шел в школу утром, то был растерян — теперь ему будет еще труднее догнать программу и ...»;

в) «Саша не выучил все уроки и ...»;

г) «Володя взял магнитофон своего друга без разрешения и ...»;

д) «Сима пришла домой в 12 часов ночи...».

Текст для ведущего: *«Сейчас мы с вами разделимся на несколько команд по 3-4 человека. Каждая команда получит определенную незаконченную ситуацию. Вашей задачей будет проанализировать ситуацию, спрогнозировать ее последствия, дать оценку действиям и выработать несколько вариантов поведения».*

Обсуждение полученных результатов происходит в дискуссии с другими командами.

### **9. Упражнение «Знак ответственности»**

*Цель: визуализировать понятие ответственности.*

Ведущий предлагает участникам воспользоваться изобразительными средствами и нарисовать свои представления о том, как бы выглядел значок или медаль за ответственность.

Текст для ведущего: *«Сейчас каждый из вас получит изобразительные средства и листок бумаги. На нем вы изобразите медаль, которая, по-вашему мнению, может вручаться за ответственность».*

### **10. Завершение**

*Цель: завершение занятия, снятие напряжения.*

Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были ничем не ограничены. Все пишут названия, наименования, обозначения, характеристики и количество тех вещей, предметов, объектов, явлений, которые хочется подарить именно данному участнику. Подарки не подписываются дарящим. Затем тренер собирает подарки и складывает отдельными наборами, не передавая адресатам до тех пор, пока не будут собраны подарки для всех. Затем подарочные наборы раздаются. Некоторое время участники изучают содержание записок.

Обсуждение итогов может вылиться в свободный обмен впечатлениями. Выводы, догадки, соображения, связанные с характером подаренного друг другу, участники делают сами.

## Тренинговое занятие № 5 «Я в домике: как научиться выстраивать свои границы»

### Цель:

Научиться определять и отстаивать свои личные границы во взаимодействии с другими людьми.

### Задачи:

1. Определить понятие «психологические (личные) границы».
2. Помочь выявить, где начинаются и где заканчиваются собственные границы.
3. Предложить варианты эффективного взаимодействия и обозначения собственных границ во взаимодействии с другими людьми.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие	7
2.	Теоретический блок	25
3.	Упражнение «Ручеек»	20
4.	Упражнение «Нарушение»	15
5.	Упражнение «Таможня»	15
6.	Завершение.	8
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие

*Цель: знакомство с участниками тренинга.*

Текст для ведущего: *«Ребята, я предлагаю нам познакомиться следующим образом: каждый из вас по кругу продолжит фразу «Многие знают, что я... Но мало кто знает, что я...». Вам нужно рассказать какой-либо факт, который о вас знают все, и факт, который никто не знает о вас».*

#### 2. Теоретический блок

Текст для ведущего: *«Как вы считаете, что такое личные границы? Как вы понимаете, что ваши границы нарушены? Приведите, пожалуйста, пример из вашей жизни, когда ваши границы были нарушены, а может быть, вы за собой заметили, как нарушили чужие».*

#### Обсуждение.

*Все живое физически имеет свои ограничения, пределы. В психологическом смысле «границы» – это понимание и осознание собственного «Я» как отдельного от других. Понимание своей отдельности формирует основу нашей личности. Четкие границы словно «говорят» нам, где мы, а где не мы; что мы чувствуем, а что – нет; что нам доставляет удовольствие, а что – нет; чего мы хотим, а чего мы не хотим. И в этом смысле наши границы определяют нас.*

*Точно так же, как физические границы показывают, где начинается и где заканчивается частное владение, психологические границы определяют, кем мы являемся, а кем мы не являемся.*

*Личные границы – это не только защита от постороннего вторжения. Это еще и способ самоограничения. Установив границы, вы никогда не позволите себе грубого, бестактного поведения в отношении другого человека.*

*Границы нужны для обозначения двух важных вопросов:*

- 1. Что я считаю своей собственностью (и соответственно, буду защищать)?*
- 2. За что я несу ответственность (и буду пытаться контролировать)?*

*Каким словом, мы чаще всего определяем свои границы? Это слово «нет».*

*Наше «нет» обозначает наши границы и, таким образом, мы предупреждаем другого об их нарушении. Произнося «нет», мы даем другим людям понять, что существуем отдельно от них и сами управляем своей жизнью.*

*Как вы считаете, откуда берутся личные границы? Как мы сами их определяем?*

*Границы не передаются по наследству, их надо формировать.*

*Для этого с детства каждому из нас надо усвоить, что в жизни существуют ограничения. Процесс формирования границ длится всю жизнь, однако именно в детстве закладывается их фундамент, когда формируется характер ребенка.*

*Конечно, установленные границы никогда не будут соблюдаться полностью.*

*Но, установив границы, можно определить, какое место в вашей жизни занимают отношения: с собой и с другими. На что я готов ради них? Определение границ, – это часть самопознания. Его цель – познание себя как личности, своих свойств и способностей, слабых и сильных сторон. Самопознание включает в себя поиск собственного места в жизни, определение своих интересов, потребностей, мотивов, идеалов, целей, убеждений. Самопознание происходит во время рефлексии, обдумывания принятых решений, в сравнении себя с другими людьми.*

*Как вы считаете?*

- Где грань между равнодушием и соблюдением границ?*
- Где грань между эгоизмом и соблюдением границ?*

### **3. Упражнение «Ручеек»**

*Цель: осознание участниками своих телесных границ, своих ощущений, когда их нарушают.*

*Текст для ведущего: «Сейчас мы с вами проведем упражнение. Участники встают в две шеренги, образуя коридор. Один участник закрывает глаза и идет через этот коридор. Задача остальных участников — здороваться с ним за руки и поглаживать по другим частям тела. Нельзя трогать низ живота, грудь, голову. Прошедший коридор участник становится в конец шеренги. Затем в коридор входит следующий участник, стоящий в начале шеренги. Так коридор проходит вся группа. Важно, чтобы прикосновения участников были легкими и нежными».*

*Это упражнение на осознание телесных границ.*

*Обсуждение.*

- Сложно ли было идти с закрытыми глазами?*
- Что чувствовали, когда до вас дотрагивались?*

– Что хотелось сделать?

#### 4. Упражнение «Нарушение»

*Цель: обозначить ситуации нарушения границ, предложить вариант интерпретации для сохранения собственных границ, показав тем самым границы ответственности.*

Текст для ведущего: «Люди могут взламывать границы других. Мы начинаем чувствовать дискомфорт и разную палитру негативных эмоций (вину, стыд, печаль, гнев и т.д.). Эта палитра эмоций по-разному проявляется в нашем поведении, но самое основное, во что мы начинаем верить – что границы нет, что мы – есть часть другого человека, мы ответственны за его судьбу, что мы влияем на события в его жизни, и поступаем в угоду другого человека.

Сейчас мы разделимся на команды, каждая из которых получит реплики, которые могут указывать на нарушение психологических границ.

А на доске будут обозначены четыре категории, по которым можно разделить данные реплики. Задача команды правильно определить категорию своей реплики.

В повседневной жизни это выражается в поведении: люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не отдавать долг, манипулировать вами и многое, многое другое. Как бы там не происходило, человек в чьи границы вторглись может испытывать замешательство, страх, гнев, пытаться избежать дальнейшего общения.

Если же границы слабые – в личность вторгаются регулярно, такой человек испытывает довольно сильный стресс, он не может адекватно защититься. Если в норме мы чувствуем себя в своих границах, свою личность именно своей, дружественной, то люди со слабыми границами ощущают себя глупыми, неудачниками, которые сами себе все портят и во всем сами виноваты. Чем слабее у человека границы, тем чаще он нападает на границы других. Не по злобе, а по тому, что он не осознает, что выходит из зоны своей компетенции».

(См. Приложение 5)

#### 5. Упражнение «Таможня»

*Цель: исследования различных видов психологических границ, установление здоровых личных границ с другими.*

Текст для ведущего: «Группа делится на пары. Участникам предлагается подумать о себе как о человеке — гражданине какого-то государства. Вам нужно в парах прописать перечень правил, как вы будете взаимодействовать друг с другом, чтобы не нарушать границы и при этом вести эффективный диалог. В итоге должен получиться некий документ - «Таможенное соглашение». Также вам нужно будет в парах обсудить: есть ли между вами общая граница, или чтобы встретиться, вам нужно пересечь другие государства? Вы говорите на одном языке или на разных? Если на разных, то как будете общаться? Характер взаимоотношений — это деловые связи, туризм, обычное соседство, международное сотрудничество в рамках решения какой-то проблемы или что-то еще? Дайте название своему государству. На выполнение у вас будет 5 минут».

Затем пары представляют, что у них получилось. Важно обращать внимание на то, что все эти правила могут работать и в общении с людьми.

#### 6. Завершение

*Цель: завершение тренинга; каждый из участников получает индивидуальные рекомендации по применению полученных знаний.*

Участники тренинга сидят в общем кругу. Каждый участник пишет сверху свое имя, например, «Иванов Михаил», после чего каждый лист передается участнику, сидящему справа.

Участник, сидящий справа, в течение 30 секунд пишет рекомендации, которые лично он мог бы дать человеку, листочек с именем которого он получил. Рекомендации должны касаться соблюдения личных границ.

После этого все листы по команде тренера передаются дальше направо. Следующий сосед добавляет свои рекомендации.

Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой собственный лист с написанными на нем рекомендациями от каждого члена группы. Имя следует писать на обратной стороне и рекомендации заворачивать так, чтобы их не было видно.

## Тренинговое занятие № 6 «А что дальше?» (Целеполагание)

### Цель:

Осознание участниками важности целеполагания в современном мире.

### Задачи:

1. Помочь осознать важность формирования целей в жизни.
2. Обсудить способы целеполагания.
3. Потренироваться в постановке цели.
4. Научиться осознавать и преодолевать внутренние и внешние барьеры.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Летающие имена»	7
2.	Упражнение «Снятие внутренних ограничений»	15
3.	Дискуссия + упражнение «Постановка целей: метод GROW»	40
4.	Упражнение «Барьер»	10
5.	Разминка «Подчинение инструкциям»	8
6.	Упражнение «Притча про Алису»	10
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие «Летающие имена»

*Цель: приветствие, настройка на тренинговую работу, знакомство с участниками.*

Участники сидят в кругу. У одного из них в руках мяч. Он бросает кому-то из группы этот мяч, называя при этом свое имя: «Я — Емельян», «Я — Ефросинья». Этот раунд игры продолжается до тех пор, пока каждый не представится по крайней мере по одному разу.

Далее участники должны называть имена тех, кому перебрасывают мяч: «Внимание, Жанна!» Получивший мяч должен поблагодарить кидавшего: «Спасибо, Зина!» Здесь тоже каждый должен поучаствовать минимум один раз.

#### 2. Упражнение «Снятие внутренних ограничений»

*Цель: осознание своих внутренних ограничителей; овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.*

Текст для ведущего: «Главное в проведении этого упражнения — последовательность, неспешность и деликатность. Выполним следующие действия:

1. «На пути достижения целей нам встречаются различные препятствия. Их можно условно поделить на внешние и внутренние. Многие считают, что с внутренними препятствиями (ограничителями) справиться бывает порой сложнее, чем с внешними.

— Как мы говорим о внутренних ограничителях?

(Разбираем ответы с участниками – мини-дискуссия)

Обычно мы начинаем со слов: «Я не могу...». Сейчас мы попробуем пошагово преодолеть некоторые наши внутренние ограничения. Возьмите чистый лист и пять раз напишите фразу «Я не могу...», оставляя свободное место, чтобы ее закончить».

2. «Завершите незаконченные предложения, т.е. продолжите фразу и напишите, что вы НЕ можете делать (сделать). Я дам вам на это время. У всех готово? Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех?»

3. «Теперь во всех свои фразах зачеркните слово «могу», а вместо этого напишите сверху слово «ХОЧУ». Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами.

Я хочу попросить тех же участников снова прочитать вслух уже исправленные фразы».

4. «Следующий шаг. Везде зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у вас получилось. Сейчас вы должны задать себе очень важный вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».

5. «И наконец завершающий шаг. Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу...» - и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух. Я хочу снова попросить сделать это первыми тех, кто уже говорил».

Обсуждение.

- Почему важно ставить цель?
- Зачем нам нужны цели?
- Что мешает достигать их?
- Когда нужно начинать задумываться о целях?

### 3. Дискуссия + упражнение «Постановка целей: метод GROW»

Цель: познакомить участников с методом формулирования и постановки целей.

Текст для ведущего: «На первый взгляд может показаться, что нет ничего сложного в постановке цели, решил - сделал. Все. Ничего лишнего. Но почему тогда некоторые люди добиваются всего легко и быстро, некоторые тяжело и долго, а у кого-то совсем ничего не получается? Если механизм построения и достижения цели так прост, почему в одном случае он работает, а в другом нет?»

Прежде чем формулировать цель, нужно выбрать для себя правильное место и время.

Например, для меня время планов и размышлений – это движение. Когда еду, особенно когда иду пешком, в голове как будто что-то переключается и мысли формулируются быстро и просто, они заряжены энергией.

(Здесь вам следует привести ваш личный пример)

Подумайте, когда и где вы наиболее спокойны, но при этом собраны. Может быть, в спортзале, на природе или дома за чашкой чая.

Цель нужно обязательно записать на бумаге. Используя мелкую моторику, мы тем самым программируем наш мозг на исполнение написанного. Помните крылатое выражение Михаила Булгакова – «Рукописи не горят?»

Больших целей не может быть много. Я рекомендую формулировать на год максимум три цели. Если целей больше, вы рискуете неправильно распределить время и силы и будете в итоге разочарованы результатом.

Часто мы сами не знаем, чего хотим, а при достижении цели ясность ума - важная составляющая. Поэтому, сформулировав три цели на ближайший год,

*проанализируйте каждую из них по методу GROW, который используется бизнес-тренерами и коучами во всем мире».*

**GROW** – это аббревиатура от названий четырех этапов: Goal (Цель), Reality (Реальность), Options (Варианты) и Will (Воля). Пройдя через все четыре этапа, вы повысите осознанность и ясность.

**На первом этапе Goal** нужно задать себе важные вопросы: насколько велико ваше личное влияние при достижении этой цели? Сколько времени вы себе даете на достижение цели? Является ли эта цель позитивной, стимулирующей, достижимой и бросающей вам вызов? Как вы будете измерять степень приближения к ней? Какой (каким) вы станете, когда достигнете своей цели?

**Задача второго этапа Reality** – понять, что происходит сейчас. Относительно цели задайте себе вопросы: каковы ваши опасения, связанные с этой целью? Какие внутренние препятствия или какого рода личное сопротивление вы испытываете? Какие ресурсы – навыки, время, энтузиазм, деньги, поддержка и т. д. – есть у вас уже сейчас? Какие другие ресурсы вам понадобятся? Откуда вы их получите?

**На третьем этапе Options** происходит обзор возможностей для достижения цели. Здесь стоит спросить себя: каковы способы, с помощью которых вы можете достичь цели? Что бы вы сделали, если бы у вас было больше времени, больше материальных средств или если бы вы обрели власть? Что бы вы сделали, если бы могли начать сначала, с чистого листа?

**Четвертый этап Will** подразумевает определение конкретных шагов и действий. Несколько точных вопросов помогут вам в этом: что вы собираетесь делать? Каковы ваши критерии и мерила успеха сейчас? Когда именно вы собираетесь начать и завершить каждый шаг? Что может помешать вам предпринять эти шаги или достичь цели? В какой поддержке вы нуждаетесь и от кого она должна исходить? Как вы можете оценить по шкале от 1 до 10 баллов свою готовность предпринять эти согласованные действия? Что мешает вам поставить себе 10 баллов?

Данный метод позволяет повысить уверенность в себе и мотивацию.

#### **Практическая отработка метода.**

Группа разбивается на пары. И в парах прорабатывают одну свою важную цель по методу GROW. Далее по желанию участники делятся процессом и результатом.

#### **4. Упражнение «Барьер»**

*Цель: осознание барьеров на пути к цели и стратегии их преодоления.*

Текст для ведущего: *«Каждый из участников представляет то, что является барьером (препятствием) на пути к достижению цели. Этот барьер представляется в виде членов группы, которые, сжав в кольцо участника, мешают выбраться ему из круга. Каждый из членов группы является одним из препятствий: ленью, отсутствием времени, низким уровнем знаний и т.п. «Препятствия» могут не соглашаться, требовать гарантий, переубеждать (Например, «Лень» может сказать: «Не понимаю, зачем тебе со мной расставаться. Твоя жизнь станет сплошным круговоротом, полным напряжения. Нам так хорошо вместе. Я вообще тебе необходима, я охраняю тебя от излишней ненужной активности...» и т.п.). Прорыв означает преодоление препятствия. Участник может выйти из круга, уговорив, убедив хотя бы одного из препятствующих».*

Обсуждение.

- Удалось ли вам вырваться из круга?
- Какое именно препятствие оказалось наиболее легким для преодоления?

- Какие действия вам пришлось совершить, чтобы преодолеть препятствия?
- Как полученный нами опыт соотносится с реальной жизнью?

(Ниже представлены слова из карточек для проведения данного упражнения)

### **Возможные препятствия:**

ЛЕНЬ  
 НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ  
 НЕДОСТОТОК ЗНАНИЙ  
 ОТВЛЕЧЕНИЕ НА ДРУГИЕ ДЕЛА  
 НИЗКАЯ МОТИВАЦИЯ  
 НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

(См. Приложение 6)

### **5. Разминка «Подчинение инструкциям»**

*Цель: переключение внимания, снятие напряжения.*

В этом упражнении важно, чтобы вся группа начала делать его одновременно, поэтому его следует использовать в том случае, когда вся группа уже в сборе. Упражнение, как правило, вызывает бурную эмоциональную реакцию и позволяет взбодрить приунывшую или подуставшую группу.

Каждому участнику выдается лист с напечатанным тестом:

*«Умеете ли вы четко следовать инструкции? Для того чтобы пройти этот тест, у вас есть три минуты. Выполняйте задание с максимальной скоростью.»*

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
  2. Напишите ваше имя в правом верхнем углу листа.
  3. Обведите ваше имя.
  4. В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.
  5. В каждом квадрате поставьте крестик.
  6. Напишите свою фамилию в верхней части листа.
  7. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона.
  8. Шепотом назовите номер, который вы написали.
  9. Обведите этот номер.
  10. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
  11. Обведите этот знак треугольником.
  12. Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1
  13. Заключите в прямоугольник слово «угол» в предложении № 4.
  14. В верхней части листа сделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.
  15. Громко крикните: «Я почти закончил (закончила)!»
- Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2».*

(См. Приложение 6)

### **6. Упражнение «Притча про Алису»**

*Цель: подведение итогов по теме тренинга.*

Зачитайте участникам данный отрывок с целью проведения последующего обсуждения.

«...Завидев Алису, Кот только улыбнулся. Вид у него был добродушный, но когти длинные, а зубов так много, что Алиса сразу поняла, что с ним шутки плохи.

— Котик! Чешик! — робко начала Алиса. Она не знала, понравится ли ему это имя, но он только шире улыбнулся в ответ.

«Ничего, — подумала Алиса, — кажется, доволен».

Вслух же она спросила: — Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти? — А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.

— Мне все равно... — сказала Алиса.

— Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.

— Только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.

— Куда-нибудь ты обязательно попадешь, — сказал Кот.

— Нужно только достаточно долго идти».

Обсуждение.

– *О чем данный отрывок?*

– *Как он соотносится с темой тренинга для вас?*

## Тренинговое занятие № 7 «Я управляю временем» (ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ)

### Цель:

Способствовать развитию навыка рационального использования и распределения времени.

### Задачи:

1. Познакомить с понятием «Тайм-менеджмент».
2. Ознакомить с приемами рационального распределения своего времени.
3. Способствовать осознанию важности наличия конкретных целей, ориентиров в жизни.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Кто я сегодня»	5
2.	Теоретический материал «Время – наш важный ресурс»	10
3.	Упражнение «Говорящие часы»	15
4.	Упражнение-разминка «Пожиратели времени»	10
5.	Упражнение «Золотая рыбка»	15
6.	Принципы планирования, матрица Эйзенхауэра	15
7.	Упражнение «24 часа»	10
8.	Индивидуальный анализ временных ресурсов, техника «Колесо жизни»	10
9.	Завершение	5
Итого		95

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие «Кто я сегодня?»

*Цель: знакомство участников, создание в группе комфортной атмосферы.*

Текст для ведущего: *«Знакомиться сегодня мы будем, не просто называя свои имена. Каждый участник вместе со своим именем назовет животное, с которым он себя ассоциирует на данный момент. Прислушайтесь к себе, своему состоянию и настроению».*

Возможен также вариант проведения знакомства в формате «снежный ком», когда каждый человек повторяет высказывания предыдущих участников и добавляет свое.

#### 2. Теоретический материал «Время - наш важный ресурс»

*Цель: конкретизация понятия, определение его границ.*

Текст для ведущего: *«Наше сегодняшнее занятие посвящено достаточно актуальной теме – тайм-менеджмент. Знакомо ли Вам это понятие? Возможно, Вам уже приходилось его слышать».*

*Тайм-менеджмент – это конкретный навык. Навык грамотной организации своего времени: как личного, так и рабочего. Не секрет, что сейчас многие люди стараются обладать этим навыком, а работодатели ценят сотрудников, умеющих*

*распоряжаться временными ресурсами. Давайте подумаем, почему умение самостоятельно организовать себя и свое время является большим бонусом для человека?»*

Мозговой штурм:

Почему навык тайм-менеджмента ценен? Какие привилегии приносит в жизнь человека умение грамотно обращаться со своим временем?

Участники по очереди называют свои варианты, которые ведущий записывает на флипчарте или доске.

Возможные варианты ответов:

- Достижение поставленных целей.
- Достижение своих целей намного быстрее, чем остальные.
- Наличие времени на отдых, общение с близкими и друзьями.
- Возможность выполнять намного больше дел за определенный промежуток времени.
- Возможность избавиться от хронической усталости, не подвержен стрессам.
- Наличие четкого плана действий.
- Наличие внутренней свободы и возможности самостоятельно контролировать свою жизнь.

*«Очевидно, что планирование необходимо нам по причине того, что перед человеком всегда стоят задачи различного характера, требующие выполнения определенных действий и разных временных затрат».*

*Какие сферы важны для человека, почему важно уделять им внимание?*

Ведущий в формате обсуждения записывает на доске все озвученные сферы жизни, проговаривая их значение для человека:

- **работа** (выбор профессионального пути, развитие знаний и умений в своем деле);
- **семья** (опора, поддержка, ресурс);
- **дружеские отношения** (общение, контакты, социальная реализация);
- **учеба** (образование, новые знания, повышение уровня культурного развития);
- **личностное развитие** (развитие личностных черт, дополнительных жизненных навыков, реализация творческого потенциала);
- **здоровье** (поддержание положительного физического и психологического состояния);
- **отдых** (психологическая разгрузка, получение впечатлений, проживания событий, эмоциональная разрядка, переключение внимания).

*«Все это создает содержание нашей жизни. И все мы стремимся к тому, чтобы каждая из перечисленных областей была наполнена - в учебе была стабильная успеваемость, здоровье было крепким, выбранный профессиональный путь складывался интересно для нас самих, семья не была обделена нашим вниманием, отдых был насыщен впечатлениями».*

*Правильное распределение своих задач позволяет нам достигать поставленных целей, воплощать все намеченные планы, раскрывать свой личностный потенциал.*

*Важно понять то, как стать внимательнее к своему времени, научиться чувствовать его и грамотно распределять.*

*А теперь давайте поговорим о том, как получать удовольствие от жизни».*

### **3. Упражнение «Говорящие часы»**

*Цель: развитие навыков тайм-менеджмента, включение времени в зону осознания.*

Текст для ведущего: *«Каждому участнику необходимо подготовиться (2-3 мин.), чтобы рассказать о себе от имени часов (наручных, висящих у кровати, часов на телефоне и др.). «Если бы мои часы могли говорить, то они рассказали бы...»*

Важно ответить хотя бы на несколько вопросов:

- Умею ли я, хозяин своего времени, распределять его?
- Каково мое отношение ко времени?
- Что я успеваю сделать за день?
- Что я думаю о будущем?
- Сколько времени я трачу на учебу/работу, а сколько на отдых?
- Сколько времени я готов отдать другим? Кому?
- Мое время летит или едва-едва тянется?
- Интересно проходит моя жизнь? В чем это заключается?
- Люблю ли я свои часы и почему?

Важно, чтобы участники посмотрели со стороны насколько эффективно и с пользой проходит их время.

#### **4. Упражнение-разминка «Пожиратели времени»**

*Цель: информирование участников о факторах, вызывающих непродуктивную потерю времени.*

Текст для ведущего: *«Сейчас мы поговорили о том, как проходит наше время (зачастую в рассказах будут фразы «просто листаю интернет», «долго сплю», «откладываю дела», «не хочу ничего делать», «учеба - дом» и т.д.). (Важно привести ребят к мысли, что мы не всегда замечаем и понимаем, что время тратиться в пустую, когда его можно было потратить на полезные и интересные дела).*

*Давайте включим нашу фантазию. Представьте, что среди нас есть невидимые «пожиратели времени». Если в них не верить, не замечать их действия, то они становятся сильнее и могущественнее. Но как только нам удастся их поймать и обнаружить, они становятся бессильны, и мы можем их контролировать».*

Каждому участнику на спину закрепляется 1-2 «пожирателя времени» - факторы, вызывающие непродуктивные потери времени в различных жизненных ситуациях. Ведущий объясняет, что участники получили так называемых невидимых «пожирателей времени», которые незаметно для человека отнимают время и сокращают продуктивные часы жизни, создавая препятствия на пути к достижению цели.

Участники свободно перемещаются по аудитории. Перед каждым из них стоит две задачи:

1. Не дать другим участникам увидеть то, что написано на спине.
2. Прочсть и записать как можно больше записей со спин остальных участников.

Для этого упражнения участникам понадобятся листы и ручки для записей. Ведущему важно контролировать процесс игры и напоминать участникам быть аккуратными.

Побеждает участник, собравший больше всех «пожирателей времени».

После выполнения задания ведущий вместе с участниками записывает на доске все факторы. Эти факторы важно обсудить подробно и сделать акцент на их значимости.

Список «пожирателей времени»:

- нечеткая постановка целей;
- отсутствие приоритетов;
- попытка слишком много сделать за один раз;
- плохое планирование трудового дня;
- личная неорганизованность;
- «бумажные завалы»;

недостаток мотивации, лень;  
поиск плохо хранящейся нужной информации;  
неспособность сказать «нет»;  
отсутствие самодисциплины;  
неумение довести дело до конца;  
отвлечения;  
привычка откладывать «на потом»;  
спешка, нетерпение, чрезмерная суетливость.

## 5. Упражнение «Золотая рыбка»

*Цель: обучение участников грамотному формулированию своих целей.*

Текст для ведущего: *«Без определенной точки, к которой мы двигаемся, планирование времени не имеет большого смысла. Все задачи - это шаги к цели. Правильно сформулированная цель – это уже 80 % пройденного пути!»*

Ведущий вызывает несколько добровольцев (если группа небольшая, то можно по очереди передавать мячик и выбрать тех участников, на ком остановится мяч – провести такую игру-считалочку).

Ведущий начинает говорить быстрее, для того, чтобы концентрировать внимание участников. Дополнительно можно усилить эффект фразой: «Смотрите внимательно, что сейчас будет происходить».

*«Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 10 секунд, чтобы загадать ей три желания вслух. Будьте внимательны к своим словам».*

Далее ведущий ведет отсчет. После того, как все рассказали о своих желаниях, ведущий повторяет их именно так, как было сказано.

— *Дом, кучу денег, машину...*

Ведущий рисует дом.

— *Дом. Пожалуйста!*

(Ведущий объясняет при этом, что участник не сказал какой дом, где и кому, без конкретной информации. Поэтому, например, дом можно просто нарисовать)

Или: *Хорошо, у меня в следующем году будет дом» (Ты же не сказал, кому ты загадал дом?)*

— *Кучу денег. Скиньтесь по рублю! Теперь у тебя есть куча монеток, соответственно куча денег.*

— *Хочу быть счастливым!*

— *Обязательно: в следующем месяце будешь счастлив, даже несколько раз.*

*Или будешь всегда счастлив, начиная с 2050 года.*

(Таких ситуаций-желаний может быть много)

Обсуждение.

— *Что сейчас происходило?*

— *Как нужно было загадывать желания, чтобы они были исполнены?*

Ведущий подводит участников к постановке целей по схеме SMART:

Specific — конкретные

Measurable — измеримые

Agreed — актуальная

Realistic — реалистичные

Timed — определенные во времени

*«От того как мы обозначаем нашу цель действительно зависит успех ее достижения, именно поэтому очень важно четко формулировать свои цели, а также грамотно их планировать».*

## **6. Принцип планирования**

*Цель: знакомство с приемами тайм-менеджмента.*

Текст для ведущего: *«Теперь, когда мы видим цели, к которым движемся, можем осознанно контролировать факторы, крадущие наше время. Самое важное в тайм-менеджменте – это умение грамотно планировать свои дела и распределять их приоритетность».*

### **Матрица Эйзенхауэра**

Матрица Эйзенхауэра представляет собой четыре квадрата, основанием которых служат две оси — это ось важности (по вертикали) и ось срочности (по горизонтали).

В итоге получается, что каждый квадрат отличается своими качественными показателями. В каждый из квадратов записываются все задачи и дела, благодаря чему образуется предельно ясная и объективная картина того, чем следует заняться в первую очередь, чем – во вторую, а чем вообще заниматься не стоит.

(См. Приложение 7)

### **«Квадрат А. Важные и срочные дела.**

В первом сегменте квадрата матрицы Эйзенхауэра следует записать самые важные дела, сделать которые необходимо безотлагательно. При правильном и постоянном использовании данной системы планирования этот список всегда должен быть пустым. Суть матрицы сводится к тому, чтобы успевать делать важные дела в положенные сроки и не допускать авралов.

### **Квадрат В. Важные, но не срочные дела**

Запишите в данный квадрат проекты, над которыми сейчас работаете. Сюда же можно внести запланированные звонки и встречи, написание дипломной работы. Во втором квадрате должны быть перечислены все задачи, выполнить которые необходимо по мере возможности. Система планирования предполагает, что именно дела из данной категории будут разбираться прежде всего. Только в этом случае удастся избежать форс-мажоров и авралов, и первый квадрат матрицы, соответственно, будет оставаться пустым.

### **Квадрат С. Не важно, но срочно.**

Третья зона матрицы Эйзенхауэра предназначена для записи дел, имеющих незначительный приоритет важности, но при этом требующих срочного решения. Это все то, что снижает вашу продуктивность и мешает выполнению основной работы. Сюда относится поломка рабочего компьютера, неотложная помощь товарищам.

### **Квадрат D. Не важно и не срочно.**

Здесь и живут уже знакомые нам «пожиратели времени». В четвертый квадрат мы пишем все то, что не оказывает положительного влияния на основной вид деятельности, но при этом положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии человека. Это личные разговоры по телефону, просмотр развлекательных передач, общение в социальных сетях. В «пожирателях времени» нет ничего плохого, если они помогают вам расслабиться и отдохнуть. Матрица Эйзенхауэра будет работать, если вы сможете сосредотачиваться и не делать перерывов во время выполнения какой-то определенной задачи.

После рассмотрения матрицы Эйзенхауэра ведущий предлагает группе выполнить следующее упражнение.

## 7. Упражнение «24 часа»

*Цель: осознание важности планирования и грамотного использования времени.*

Каждый участник должен вспомнить и в виде списка записать все, что он делал за последние 24 часа (на составление списка дается не больше 7 минут). Затем участниками необходимо расставить свои дела по приоритетности с помощью матрицы Эйзенхауэра.

Обсуждение.

- *Кто потратил больше всего времени на приоритеты группы «А», «В», «С», «D»? Насколько важна каждая группа?*

Важно привести группу к мысли о том, что важно проводить анализ своих дел не «после», а «до», планировать, чтобы использование времени было эффективно.

## 8. Индивидуальный анализ временных ресурсов, техника «Колесо жизни»

*Цель: индивидуальный анализ временных ресурсов, определение сильных и слабых жизненных сфер, осознание актуальных временных затрат.*

Текст для ведущего: *«В начале нашего занятия мы с Вами обозначили сферы жизни, которые важны каждому человеку. Предлагаю каждому из Вас взглянуть на то, как сейчас распределено Ваше время в этих областях. Для этого на листках мы нарисуем своеобразное колесо нашего времени, где обозначим все важные для нас сферы. На оси будут баллы от 0 до 10. Отметьте каждую сферу. На сколько баллов Вы задействованы в сфере «здоровье», «семья», «учеба».*

Каждый участник рисует свое колесо времени и обозначает баллы. После выполнения упражнения группа может поделиться своими размышлениями.

Сферы жизни:

- здоровье;
- личная жизнь;
- семейные отношения;
- учеба;
- саморазвитие;
- время для отдыха.

(См. Приложение 7)

## 9. Проведение обратной связи, завершение тренинга.

**Блок тренинговых занятий «Факторы опасности»  
(Специфическая профилактика)**

**Тренинговое занятие № 8 «Опасность выбора. Что делать?»**

**Цель:**

Формирование навыков прогнозирования результатов своего выбора и способности самостоятельно отстаивать собственное мнение, не поддаваясь давлению социума.

**Задачи:**

1. Научиться определять рискованные ситуации и рискованное поведение.
2. Научиться прогнозировать последствия рискованного поведения.
3. Научиться противостоять манипуляции.
4. Научиться аргументировать позитивную точку зрения, противопоставляя ей негативную.
5. Осознать возможности помощи в окружении.

**План занятия:**

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Формула настроения»	5
2.	Упражнение «Что такое риск?»	15
3.	Упражнение «Есть ли тут опасность»	20
4.	Разминка «Телохранитель»	10
5.	Упражнение «Рискованные ситуации»	15
6.	Упражнение «Я - они»	10
7.	Упражнение «Запасной выход»	10
8.	Завершение	5
Итого		90

**Программа занятия:**

**1. Приветствие «Формула настроения»**

*Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о своем состоянии.*

Текст для ведущего: «*Какое у вас сегодня настроение? Из каких ингредиентов оно состоит? Попробуйте выразить свое настроение некоторой формулой. Пример: «Меня зовут \* и моя формула сегодня такая: 30% энергии, 40 % радости, 15% позитива и 15% спокойствия».*

**2. Упражнение «Что такое риск?»**

*Цель: актуализировать представления о риске, выявить знания участников (дополнительная диагностика осведомленности участников в тематике асоциального поведения –обозначается обычно то, с чем сталкивается участник чаще всего в своей среде)*

Ведущий предлагает участникам подумать, какие ситуации они считают «рискованными». И не поясняя, предлагает участникам анонимно записать свои 3-4 варианта на листочке. Затем участники могут обмениваться стикерами и зачитать варианты, а ведущий может их фиксировать на доске.

Обсуждение.

- *Как вы думаете, что такое риск? Скажите, какие ситуации можно назвать рискованными?*
- *Предлагаю, каждому человеку взять по стикеру и написать какие-нибудь 3-4 ситуации рискованного поведения.*

После того как все написали ситуации, бумажки сворачиваются и одновременно участники правой рукой передают бумажку соседу справа, а левой рукой забирают ту бумажку, которую им передают (так 5-6 раз).

В итоге у каждого участника должно оказаться по одному листочку.

Участники по очереди зачитывают ситуации, ведущий записывает на доску.

- *Давайте обсудим, как можно группировать эти ситуации? Чем одни из них могут быть похожи?*

Можно выделить ситуации, связанные только с риском для здоровья.

В результате группировки можно выделить характеристики «риска» в сфере профилактики, который связан со здоровьем.

Критерии:

- максимальный риск для здоровья и будущего;
- есть личная ответственность;
- способность контролировать ситуацию – человек находится в ситуации выбора;
- последствия поведения проявляются в длительной перспективе.

**Информационный материал для ведущего.**

В толковом словаре Даля дается следующее определение риска: «Рискованное (риск) – отвага, смелость, решимость, действие на авось, наудачу. Рисковое дело – неверное, сомнительное, опасное. Рисковать – пускаться на удачу, делать что-либо без верного расчета, подвергаться случайности, известной опасности».

**Риск** – как действие, направленное на привлекательную цель, достижение которой сопряжено с угрозой потери (неопределенность исхода и неблагоприятного последствия в случае неуспеха). Ситуация – 50% на 50% успеха и неуспеха [14, с. 241].

- *У кого есть предположения, почему это важно? Зачем мы об этом сейчас разговариваем?*

Проведение дискуссии.

### 3. Упражнение «Есть ли тут опасность?»

*Цель: способствовать формированию у участников тренинга реалистичного представления о риске и рискованном поведении.*

Упражнение проводится по методу «4 угла», есть готовые варианты ответов: «есть риск», «риска нет», «50 на 50». А 4-ый угол должен быть свободным для тех, у кого есть собственный вариант ответа. Ведущий зачитывает ситуации, участникам необходимо оценить степень риска и «проголосовать», выбрав нужный для них угол, который отражает его мнение. Участникам нужно дать понять, что время ограничено, однако им разрешается менять свое мнение и переходить из угла в угол после того, как они выслушают чьи-то аргументы.

Примеры ситуаций:

1. Взрывать пиротехнические средства, следуя инструкции;
2. Прыгать с парашютом;
3. Нырять в прозрачную воду с высоты;
4. Улыбаться на улице человеку, которого не знаешь;
5. Ночью идти одному по парку;
6. Выходить гулять поздно вечером;
7. Давать по просьбе незнакомого человека свой мобильный телефон для срочного звонка;
8. Соглашаться с другом идти в незнакомую компанию, где старше тебя минимум 5-7 лет и т.д.

#### 4. Разминка «Телохранители»

*Цель: переключение внимания, смена деятельности в целях предотвращения утомления.*

В разминке обязательно должно быть нечетное количество игроков. Группа делится на 2 части.

Игроки, стоящие за стульями – это телохранители. У одного телохранителя свободный стул. Они должны удерживать на своих стульях тех, кто сидит на них. Сидящие же игроки должны ускользнуть, установив невербальный контакт с телохранителем свободного стула. Если телохранители замечают, что их подопечные собираются сбежать, они быстро кладут руки им на плечи, заставляя остаться на месте.

#### 5. Упражнение «Рискованные ситуации»

*Цель: выработать навык прогнозирования и оценки опасности ситуации.*

Ведущий выводит на обсуждение четыре ситуации, в которых герои сталкиваются с рискованными обстоятельствами и представляют полученный результат. Добровольцы по очереди вытягивают карточки с ситуациями и зачитывают их для всей группы, после чего идет обсуждение.

Вопросы:

- *Рискованная ли данная ситуация и почему?*
- *На каком этапе ситуация стала рискованной?*
- *Кто был неправ в этой ситуации?*
- *Что нужно было сделать, что бы она таковой не стала?*
- *А что часто мешает людям принять правильное решение?*

(См. Приложение 8)

В результате обсуждения ведущий должен привести группу к следующим выводам:

- Чтобы избежать негативных последствий, прогнозируйте ситуацию.
- Неуверенность является симптомом опасности (в себе, в партнере, в компании, в том, что это приведет к хорошим последствиям).
- Очень многое зависит от тебя лично, от твоего мнения и поведения. Твое поведение может стать причиной рискованной ситуации.
- Прежде чем совершать какой-то поступок стоит задать себе 4 вопроса – Зачем? Почему? Как? И что за этим последует?
- Преднамеренные риски отражают ситуацию, когда человек знает о возможном неблагоприятном исходе задуманного и сознательно идет на это.

Непреднамеренные риски связаны с ситуациями, когда человек не предполагает, что его действия могут привести к риску. Они могут быть связаны с недоучетом, игнорированием каких-то факторов, ошибками в выполнении действий. Но как в преднамеренном, так и в непреднамеренном исход может быть один и тот же. В такой ситуации лучше быть готовым к возможным последствиям и осознавать риски, чем не знать о них.

## 6. Упражнение «Я - они»

*Цель: диагностика подверженности социальному давлению.*

Текст для ведущего: *«Мы обсудили значимость оценки ситуации и прогнозирования ее развития. И скорее всего каждый из вас думает – «да нет, я-то никогда не попадусь на эту удочку». Но в ситуациях социального давления очень сложно принять правильное решение, высказать свое мнение или отказаться.*

*Предлагаю вам сейчас проверить себя на подверженность социальному влиянию.*

*Я буду читать утверждения, а вы будете, в случае, если согласны с утверждением, пересаживаться на любое другое свободное место. Считайте про себя, сколько раз вы пересели. (См. Приложение 8)*

*Решайте сами, кто подвержен влиянию, а кто – нет, но, если вы встали больше трех раз – вы, как и почти все, подвержены влиянию со стороны окружающих. Это*

*не хорошо и не плохо, а абсолютно нормально для человека, который живет среди людей. Но очень часто именно под влиянием окружения, человек попадает в рискованные ситуации. Поэтому так важно всегда самим оценивать ситуацию вне зависимости от окружения, тем более если выбор связан с тобой лично – твоим здоровьем, безопасностью, твоими интересами и пр.*

*– Как вы думаете, почему так происходит?*

*Социальное окружение, в которое мы включены, очень значимо для нас. Поэтому иногда так сложно сказать «нет» - мы боимся, что после этого в нас разочаруются, обидятся, не захотят с нами общаться. А так хочется, чтобы с нами считались, принимали и понимали.*

*Но можно ли считать то социальное окружение, где с нами не готовы считаться, не хотят слышать наш отказ или мнение, действительно уважающим нашу личность? Можно ли назвать таких людей «друзьями», которые не проявляют интерес к нам как самостоятельной личности?»*

*Проведение дискуссии.*

## 7. Упражнение «Запасной выход»

*Цель: резюмирование занятия, выведение общих способов выхода из сложных ситуаций, повторение полученного материала.*

Ведущий предлагает участникам закончить занятие подведением итогов, которые записывает на доске (флипчарте).

*«Мы поговорили на тему рискованного поведения, рискованных ситуаций. Хотелось бы услышать, какие все-таки можно выделить общие положения, чтобы избежать неоправданного риска? Наша задача сейчас – выработать универсальные способы избегания рискованных ситуаций».*

Участников можно дополнить после обсуждения.

1. Предупреди рискованную ситуацию, научись ее прогнозировать.
2. Держи ситуацию и себя под контролем (контролируй эмоции – для начала успокойся; возьми инициативу в свои руки; думай, прежде чем сказать; попроси перерыв, чтобы все получше обдумать).

3. Получи больше информации (больше узнать о проблеме – что, где и когда).
4. Составь план выхода из ситуации (если не требуется немедленного решения).
5. Дай объяснение (постарайся убедить другого в том, что он не прав, анализируй – прислушивайся к другим).
6. Стой на своем (настойчиво говори «нет»).
7. Держи дистанцию (игнорируй, прекрати общение).
8. Ищи поддержки (у близких, третьих лиц).
9. Используй юмор.

## **8. Завершение, обратная связь**

## Тренинговое занятие № 9 «Любопытство в привычку, привычка во вред. Табакокурение.»

### Цель:

Информирование о рисках и последствиях курения путем создания перспективы действия вредной привычки.

### Задачи:

1. Выяснить и скорректировать информацию относительно табака.
2. Разъяснить минусы употребления табака.
3. Рассмотреть влияние на организм электронных сигарет и вейпа.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Супергерой и суперспособность»	5
2.	Разминка «Один равен одному»	5
3.	Упражнение «Вырази мнение»	10
4.	Упражнение «Влияние табакокурения»	15
5.	Теоретический материал «Что такое табак?».	10
6.	Разминка «Вы еще не знаете, что я люблю»	5
7.	Упражнение «Мозговой штурм»	10
8.	Упражнение «Любопытство, воля, разум»	10
9.	Упражнение «Маленькое государство».	15
10.	Завершение	5
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие: «Супергерой и суперспособность»

*Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о своем состоянии.*

Ведущий предлагает участникам приветствие с погружением в рабочую атмосферу.

Текст для ведущего: «Я предлагаю вам сейчас проассоциировать свое сегодняшнее настроение с каким-нибудь супергероем и рассказать, какая у него есть суперсила/суперспособность. Например, «Сегодня я Девочка-Молния, летаю как ветер! Потому что я полна энергии и весь день летаю из одного места в другое».

#### 2. Разминка «Один равен одному»

*Цель: создать атмосферу открытости и доверия, эмоциональной свободы, сплоченности – игра снимает коммуникативные и психологические барьеры.*

Ведущий просит поменяться местами всех тех, кто обладает каким-то общим признаком, который будет произнесен ведущим. Все, кто обладает данным признаком, должны пересесть, поменяться местами. В это же время ведущий постарается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто остается без места, занимает роль ведущего.

Текст для ведущего: *«Итак, тема нашего сегодняшнего занятия – «Любопытство в привычку, привычка во вред. Табакокурение.» Мы с вами все взрослые люди, давайте сейчас честно ответим на один вопрос. Помните - все, что происходит на наших занятиях, остается между нами.*

*– Кто из Вас курит?*

*– Кто пробовал курить?*

*Спасибо за ответы. Все ваши мнения и позиции будут на нашем занятии очень полезны. Безусловно, выбор остается всегда за человеком - курить или нет, дружить или нет, учиться или работать, употреблять психоактивные вещества или вести здоровый образ жизни. Но каждый человек должен владеть информацией о различных последствиях, отрицательных проявлениях вредных привычек, иметь свое собственное отношение*

*к социальным явлениям, таким, например, как алкоголизм, табакокурение, наркомания и т.п. Ответственное поведение, самоуважение, самооценку позволяют человеку обоснованно отказываться от опасных для здоровья и жизни действий (курение, алкоголь, наркотики). Наше занятие нацелено на то, чтобы вы все увидели в себе ресурсы для сохранения здоровья. Предлагаю продолжить обсуждение.*

*Интересно, почему люди начинают курить, что их к этому побуждает? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте сделаем одно упражнение, и попробуем порассуждать».*

### **3. Упражнение «Вырази мнение»**

*Цель: определить, что чаще всего побуждает подростков к началу курения.*

Текст для ведущего: *«Сейчас, я каждому из вас по очереди буду говорить начало фразы, а ваша задача – продолжить ее в соответствии с вашим личным мнением. Далее мы с вами обсудим, все выше сказанное:*

*(См. Приложение 9)*

*Начиная пробовать сигареты, мы стремимся быть продвинутыми, взрослыми, казаться интересными и успешными. К сожалению, курение – это легкий, да к тому же обманчивый способ достичь всего этого. Кому хочется прикладывать усилия, чтобы действительно быть интересным? А скажите, какие люди кажутся вам интересными?*

*Выслушиваете ответы.*

***Видите, оказывается, не обязательно курить, чтобы быть интересным и взрослым.***

*Когда большинство твоих друзей курит, тебе хочется быть с ними, так как они часто уходят покурить и поговорить, а ты чувствуешь себя будто бы одиноким. Мы поддаемся чувству и приобщаемся к курению тоже. А чтобы не поддаваться этому чувству и не присоединиться к толпе, не начать курить, надо быть самодостаточной личностью, индивидуальностью, что, безусловно, трудно. А вообще, многие начинают курить именно для того, чтобы не стать «белой вороной». Можно бояться стать «белой вороной», а можно повернуть ситуацию с точностью до наоборот».*

### **4. Упражнение «Влияние табакокурения»**

*Цель: актуализировать знания участников в кейсе, погрузив их в роли критиков и экспертов.*

Группа делится на 5 подгрупп. Каждая готовит защиту своей темы. Затем строится общее обсуждение.

Темы:

- Экономические аспекты вреда курения.
- Медицинские аспекты курения.
- Социальные аспекты курения.
- Психологические аспекты курения.

Обсуждение.

- Какие выводы можно сделать из сказанного вами?

*«Мы пришли к выводу, что табак – это плохая привычка. А почему? Кто знает, что такое табак?»*

## 5. Теоретический материал «Что такое табак?»

*Цель: конкретизировать и дополнить знания участников.*

Текст для ведущего/Информационный материал:

**Табак** – род многолетних и однолетних растений. Содержит никотин, культивируется как наркотическое средство, вызывающее кратковременную эйфорию. Употребление табака в различных видах и различными способами вызывает зависимость.

Сигареты — одна из самых опасных вещей, которую можно найти в супермаркете у дома. Они убивают 7 миллионов человек каждый год. Но это мало кого останавливает: в мире курит каждый седьмой, в России — каждый третий человек.

В сигарете табак горит при температуре свыше 600 °С. При горении выделяется 250 вредных веществ, из них 69 доказанных канцерогенов (могут вызывать рак). Один из самых вредных компонентов — никотин, именно он вызывает зависимость.

Безопасного уровня потребления табака не существует. Вред подтверждается многочисленными научными работами. Больше всего от сигарет страдают органы дыхания

и сердечно-сосудистая система, но табак наносит урон всему организму. Он снижает иммунитет и стимулирует развитие воспалительных процессов, которые «бьют» по внутренним органам. Курение вызывает рак легких и еще 13 видов рака.

У людей, которые вынуждены дышать чужими сигаретами, чаще возникают заболевания сердечно-сосудистой и респираторной систем [3, с. 15].

- *Как вещества, содержащиеся в сигарете, влияют на организм?*

1. Как только человек закуривает сигарету, никотин через легкие попадает в кровь и уже через 8 секунд начинает воздействовать на головной мозг.

2. Никотин усиливает сердцебиение, сужает кровеносные сосуды и повышает артериальное давление.

3. Никотин попадает в организм плода при курении беременной женщины и нарушает его развитие, угарный газ замедляет развитие плода.

4. Никотин негативно влияет на половую сферу мужчины (вызывает импотенцию) и на репродуктивную систему мужчины и женщины, вызывая затрудненность оплодотворения и развития плода.

5. Количество сердечных сокращений у того, кто курит, за сутки на 15000-20000 больше, чем у человека, который не курит. При этом такое сердце перекачивает за день на 1,5 тонны крови больше, чем у тех, кто не курит. А это значит, что нагрузка на сердце возрастает. Это приводит к сокращению времени жизнедеятельности сердца.

6. Вместе с никотином в легкие попадает смола. Она оседает на стенках легких. Можно сказать, что курильщик ест деготь ложками. Если человек выкуривает пачку сигарет в день, за год он «съедает» 700 граммов дегтя.

7. Вместе с никотином через легкие в кровь также проникает угарный газ (СО). Угарный газ уменьшает поступление кислорода во все части тела.

8. Из-за нехватки кислорода мышцы тела устают и наступает состояние общей усталости [8, с. 47].

### **Что не так с вейпами?**

В вейпах табака нет, ничего не горит и не дымит. Электронная сигарета — это по сути ингалятор, где нагревается и испаряется жидкость. За пар отвечают гликоль, глицерин и пропиленгликоль. За приятные ощущения — пищевые ароматизаторы и никотин. Причем последний может содержаться даже в жидкостях, на которых производитель пишет «без никотина».

Так вредны ли электронные сигареты? Гликоль, глицерин, пропиленгликоль и пищевые ароматизаторы доказали свою безопасность при приеме внутрь, но при вдыхании — нет. То, что можно есть, не всегда можно вдыхать. Есть данные, что ароматизаторы ухудшают состояние сосудов.

А самые ядовитые жидкости для «парения» пахнут корицей, ванилью и сливочным маслом.

Никотин даже без помощи других химикатов повышает риск появления различных болезней — от сердечно-сосудистых до респираторных, а также способствует развитию и метастазированию рака.

Жидкости для вейпов также содержат токсичные вещества, каждое из которых опасно по-своему. Например, фенолы раздражают глаза, кожу и слизистые. Формальдегид вызывает рак, а свинец негативно влияет на нервную и сердечно-сосудистые системы.

### **Воздействие на организм:**

Вейперы подвергают себя риску развития смертельной «попкорновой болезни». Такой вывод сделали ученые, обнаружив токсичный химикат диацетил в 75 % ароматизаторов для курения. Диацетил используется во многих ароматизаторах (фруктовый ароматизатор, запах кондитерских изделий, конфет) Диацетил, химическое вещество, используемое в качестве аромата масла в продуктах питания, стало причиной развития облитерирующего бронхолита. Это заболевание было обнаружено у сотрудников компании-производителя попкорна. Данное вещество употреблять в пищу можно, но при вдыхании на протяжении долгого времени оно становится опасным. Диацетил вызывает воспаления, образование рубцов, сужение бронхов (крошечных дыхательных путей в легких).

Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек.

Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки устройства, приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами. Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему.

Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы.

Никотин, содержащийся в жидкостях вызывает зависимость, а также приводит к развитию раковых заболеваний.

Вдыхаемый дым вызывает сухость во рту.

Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к передозировке никотина с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью.

Ученые Кореи провели исследование жидкости для электронных сигарет и выявили как минимум 10 токсинов и несоответствие между заявленным содержанием никотина и фактическим.

Замена курения обычных сигарет электронными может продлевать период полного отказа от курения.

Известно о некоторых случаях, взорвавшихся около лица электронных сигаретах в связи с перегревом аккумулятора.

Общее использование одного вейпа может привести к передачи инфекционных заболеваний таких как гепатит и туберкулез.

Используя устройство для парения в общественных местах, среди детей и молодежи вероятен большой риск подать заразительный пример, и, возможно те, кто не курил вообще, начнут курить именно с этого испаряющего устройства.

Курение вейпов вызывает психологическую зависимость.

ВОЗ подчеркивает, что абсолютно все формы курения вредны для здоровья. Единственный вариант, когда оно не наносит урона — это если человек не курит сам и не встречается с теми, кто курит.

Отношение к курению у большинства людей не определено. С одной стороны, все знают о вреде курения, но с другой стороны, треть населения земли курит – 47% мужчин и 12 % женщин (данные Всемирной организации здравоохранения). Информирование людей о вреде курения для здоровья в привычных объемах малоэффективно. Такая профилактика не затрагивает конкретной личности. По нашему мнению, профилактика курения должна быть основана не на устрашении, а на любви и уважении человека к самому себе.

Каждый курильщик электронных устройств обязан знать, что:

- Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.
- Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца.
- Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.
- Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

10 причин отказаться от использования вейпов.

1. Вред вейпа для здоровья доказан.
2. Вейпы иногда взрываются.
3. Вызывают аллергию.
4. Вредят организму на клеточном уровне.

Все ароматизаторы, которыми «набивают» электронные гаджеты, проникают в легкие человека. И влияют на них, причем не поверхностно, а на самом глубоком, клеточном, уровне. Об этом было объявлено в прошлом году на международной конференции Легочного сообщества США.

5. За вейпами отсутствует контроль

Производителей тоже никто особенно не контролирует. И для них нет и единых правил. Чем заправили – то и курите.

6. Дозировка никотина и добавок неизвестна

По причине отсутствия строгого контроля узнать дозировку тех или иных веществ почти нереально. Даже если на упаковке написано, что это устройство с низким содержанием никотина, никто это проверить толком не сможет.

7. Риск стать «курильщиком в квадрате»

Электронные сигареты часто используют как способ отказаться от обычных сигарет. Однако часто это просто сказка. Во-первых, вейпы сами вызывают никотиновую зависимость, хоть и не в таких объемах, как табачные изделия. Во-вторых, люди, у которых не получается завязать с табаком, становятся курильщиками в квадрате: смолят и обычные сигареты, и электронные.

8. Угроза пассивного курения

9. Так вы все равно курить не бросите

## 10. Используя вейп вы становитесь жертвой маркетинга

На курильщиках вейпов просто зарабатывают, убивая их здоровье. В 2014 году во всем мире на вейпы люди потратили 3 миллиарда долларов. К 2030 году продажи, согласно прогнозам, возрастут в 17 раз. За свою короткую историю электронные сигареты сделали успешную «карьеру» - собрали большую паству приверженцев и, по мнению экспертов, в ближайшие 10-15 лет обгонят по продажам обычные сигареты.

## 6. Разминка «Вы еще не знаете, что я люблю»

*Цель: создание положительного настроения, смена деятельности*

По кругу передается мячик (или иной любой предмет). Каждый участник продолжает фразу: «Вы еще не знаете, что я люблю (вариант — делать в свободное время) ... (называется какой-то факт о себе, который большинству неизвестен)». Игра продолжается пока каждый участник не представится.

## 7. Упражнение «Мозговой штурм»

*Цель: формирование негативного отношения к курению.*

Попросите участников привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики.

Задайте вопросы:

- Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
- Какую цель преследовал предлагающий?
- Удалось ли отказаться?
- Кому труднее всего отказывать в просьбе?
- Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

Выслушайте ответы.

Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется. Выслушайте ответы и выпишите их на доску или флипчарт. Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

1. Если хотите в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему: «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

## 8. Упражнение «Любопытство, воля, разум»

*Цель: ознакомить участников с этапами принятия решения*

и действия сознания  
и эмоций в ситуации выбора

Текст для ведущего: *«Сейчас мы с вами разделимся на три группы. 1-я группа будет обозначать любопытство, 2-я – волю, 3-я – разум. «Воля» встает в центр и образует круг таким образом, чтобы все участники стояли лицом вовне, изображающие «Разум» справа сидят в линию, «Любопытство» - слева, также в линию. Задача «Воли» - выслушать внимательно все аргументы, которые приводят «Любопытство» и «Разум», и в конце принять решение: пробовать начать курить или нет. Любопытство пытается склонить волю на свою сторону: «попробуй закурить», разум – на свою: «не пробуй ни в коем случае».*

*«Любопытство» и «Разум» закрывают глаза. Каждый из участников, находящихся в роли «Воли», самостоятельно принимает решение – переходит на чью-либо сторону».*

Обсуждение.

- Почему «Воля» приняла такое решение, чем руководствовалась?
- Кто был более убедительным: «Разум» или «Любопытство»?
- На что опиралось «Любопытство», когда выдвигало свои аргументы?
- Какие контраргументы предлагал искать «Разум»? Трудно ли было их искать и приводить?

## 9. Упражнение «Маленькое государство»

Цель: погрузить участников в роли  
«сопротивления курению».

Текст для ведущего: *«Одно дело – начинать или не начинать курить, а другое – бросать курить. Давайте поговорим и об этом.*

*– Пробовал ли кто-нибудь из участников или ваших знакомых бросить курить? Успешно или нет? Какой способ оказался самым эффективным?»*

Ведущий предлагает участникам представить, что они являются жителями маленького города, который пытается избавиться от вредной привычки среди населения. Группа делится на команды, где участники пытаются решить проблему – как снизить процент курящих.

*«Представьте, что вы являетесь жителями маленького города, где много курящих. Сейчас вы поделитесь на команды, где попытаетесь придумать, как же снизить процент курящих в вашем городе. Ваши способы и методы могут быть самыми разными и изощренными. Каждая команда затем по очереди будет предлагать варианты, пока они не кончатся. Та команда, что останется последней и предложит самое большое количество способов, станет победителем».*

## 10. Завершение

Цель: завершение занятия  
положительным настроением.

Участникам предлагается проассоциировать свое настроение на данный момент с цветом.

Текст для ведущего: *«Вы самостоятельные люди, и только Вы несете ответственность за свое здоровье! Хорошо, что сегодня многие молодые люди, которые нацелены на успех в своей жизни, считают, что «Курение – это отстой!»*

*Давайте в трудных ситуациях будем вспоминать классное высказывание: «Ничего страшного, если над тобой смеются... Гораздо хуже, когда над тобой плачут...»*

*Удачи!»*

## Тренинговое занятие № 10 «Думай, решай и действуй»

### Цель:

Профилактика злоупотребления алкоголем путем способствования осознанию участниками собственного риска, связанного с употреблением алкоголя.

### Задачи:

1. Выяснить и скорректировать информацию относительно алкоголя.
2. Разъяснить минусы употребления алкоголя.
3. Объяснить и доказать вред злоупотребления алкоголя.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Суперспособности»	5
2.	Упражнение «Ассоциации»	5
3.	Упражнение «Степени опьянения»	20
4.	Разминка «Посчитаем»	10
5.	Упражнение «Ты связан с остальными»	10
6.	Упражнение «Представь себе...»	15
7.	Упражнение «Честная реклама»	20
8.	Завершение	5
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие «Суперспособности»

*Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о своем состоянии.*

Ведущий предлагает каждому участнику подумать и рассказать всем каким супергероем он себя сейчас ощущает или какой бы суперспособностью он хотел бы обладать. Например, «Меня зовут \*, сегодня я хотела бы иметь суперспособность останавливать время, чтобы успеть сделать все дела».

#### 2. Упражнение «Ассоциации»

*Цель: актуализация социальных представлений и культурных стереотипов, связанных с употреблением алкоголя.*

Ведущий просит по очереди назвать первые, приходящие в голову, ассоциации со словом «алкоголь» (важно настроить группу на честность, чтобы участники говорили, как они думают). Все ассоциации записываются на доску. После составления первого списка, необходимо по очереди назвать приходящие в голову ассоциации со словом «алкоголик».

- По какой причине эти списки так сильно отличаются?
- Какая взаимосвязь между этими списками?
- Почему в одном списке веселье и беззаботность, а в другом горе и потери?

Ваша задача в ходе обсуждения данных вопросов привести группу к тому, что опустившиеся на самое дно люди не сразу там оказались, и им тоже казалось, что все весело и круто (добавьте сюда ассоциации, названные ребятами на слово «алкоголь»), но со временем абсолютно незаметно это искусственное веселье превратилось в зависимость.

– *А как вы думаете, что способствовало тому, что человек опускается до уровня «алкоголик»? Только ли безволие? Человек может, так же, как и все, думать, что способен себя контролировать, что все будет без последствий. А ведь меру потерять очень легко.*

### **3. Упражнение «Степени опьянения и последствия»**

*Цель: знакомство участников с классификацией степеней алкогольного опьянения, прогнозирование последствий.*

Текст для ведущего: *«Сейчас я каждому из вас на спину прикреплю стикер с указанием одного признака одной определенной степени опьянения. Всего их три – легкая, средняя и тяжелая. Признаки одной и той же степени обозначены одним цветом – это будет вашей подсказкой. Ваша задача в течение 5-7 минут сгруппироваться в три команды по цветам ваших стикеров – ваша команда и будет обозначать одну определенную степень опьянения, какую – вам нужно будет понять самим, прочитав все ваши признаки».*

После того как участники разделились на команды и определили какая представлена у каждой команды степень опьянения, ведущий дает командам следующую задачу – написать риски и последствия каждой степени опьянения (каждая команда пишет последствия именно той степени опьянения, которая им досталась) заполнив таблицу.

(См. Приложение 10)

После групповой работы участники представляют свои результаты, зачитывая сначала признаки алкогольного опьянения своей степени, а потом – последствия данной степени.

Обсуждение.

– *Как вам кажется, какая из степеней опьянения безопасней? (В любой степени опьянения есть свои риски, а значит, и последствия – безопасной степени не существует).*

– *С какого раза употребления алкоголя могут наступить эти последствия? (С алкоголем, так же как с наркотиками, тяжелые негативные последствия могут наступить с первого раза!).*

– *На какой стадии опьянения человек может адекватно воспринимать упреки в свой адрес? (Ни в какой).*

– *А кто-нибудь из вас может быть уверен на 100%, что никакие из этих рисков и последствий вас не коснутся? Кто-то из участников может дать ответ: «Да, я могу быть уверен на 100%».*

– *А что придает тебе уверенность в том, что тебя это коснется? «Я уверен, если пить немного и качественный алкоголь, то никаких сложностей не будет.»*

– *Что такое пить немного? Важно помнить, что любая доза алкоголя изменяет психическое состояние человека и увеличивает вероятность совершения поступков, о которых человек впоследствии может сожалеть.*

– *Можешь ли ты быть абсолютно уверенным за реакцию своего организма на алкоголь? Если все ответы отрицательные, т.е. участники говорят, что не могут быть уверены, то спросите участников:*

– Как вы думаете, а что придает уверенность тем людям, которые считают, что эти последствия их не коснутся? Ответы будут примерно теми же: контролируют количество выпитого, употребляют качественный алкоголь, закусывают... т.е. люди думают, что контролируют свое потребление алкоголя.

– Парадокс ситуации заключается в том, что точно так же думали и те, кто пострадали от последствий употребления алкоголя, им тоже казалось, что все под контролем. Абсолютно любой человек может попасть в неприятности, стать алкоголиком, если будет продолжительное время употреблять алкоголь.

#### **4. Разминка «Посчитаем»**

*Цель: переключение внимания, смена деятельности в целях предотвращения утомления.*

Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники тренинга не должны совещаться.

#### **5. Упражнение «Ты связан с остальными»**

*Цель: способствовать осознанию личной ответственности, прогнозированию ситуации.*

Участники делятся на группы, каждой группе выдается одна ситуация. Задача групп обсудить ситуацию, ее последствия, выяснить причины, а также найти варианты, как нужно действовать в представленных ситуациях.

Текст для ведущего: *«Последствия употребления алкоголя всегда непредсказуемы, мы рискуем оказаться в опасности сами, а также подвергнуться опасности окружающих нас людей. Мы можем стать как косвенными, так и прямыми участниками рискованной, опасной ситуации.»*

*Сейчас каждая группа получит свою ситуацию, где в диалоге собеседников прослеживаются последствия событий. Задачами каждой группы будет:*

- *Определить, что произошло и почему?*
- *Какие могут быть последствия?*
- *Что можно было сделать, чтобы избежать негативных последствий?*

*Далее представлены ситуации для проведения упражнения».*

(См. Приложение 10)

После выполнения задания участниками, ведущий фиксирует на доске или флипчарте варианты выходов из подобных ситуаций. Таким образом, ведущий путем совместного обсуждения с группой приводит обобщенный список универсальных действий при возникновении данных ситуаций, связанных с повышенным риском для жизни здоровья.

#### **6. Упражнение «Представь себе...»**

*Цель: создать условия для формирования у участников отрицательного отношения к употреблению алкоголя.*

Ведущий предлагает представить участникам себя в роли родителей, у которых ребенок впервые пришел «пьяным» домой.

Текст для ведущего: *«Представьте себя в роли родителей, у которых пятнадцатилетний ребенок должен был прийти домой в 9 часов вечера. Представили? И вот уже ночь. Ни ребенка, ни звонка. Телефон ребенка выключен или находится вне*

зоны действия сети, вы начинаете лихорадочно обзванивать всех его друзей, представлять всевозможные ужасы, которые могли с ним произойти.

*В час ночи ваш ребенок заявляется домой совершенно пьяный».*

Примечание для ведущего: если в этот момент в группе будут слышны «смешки», просто сделайте паузу и продолжайте дальше.

*«Как вам кажется, что, вы, как родители будете чувствовать в этот момент? За 4 часа ожидания ребенка вы уже чего только не передумали, куда только не позвонили...»*

(Как правило, участники называют такие чувства как страх, тревога, злость, обида, радость, что пришел).

Затем попросите участников озвучить чувства, которые могут возникать в такой ситуации.

Выслушиваете ответы, спрашиваете, уточняете.

Например:

*«Если обида или злость, то на кого? На ребенка или на себя? Из-за того, что недосмотрели, не так воспитали? — и т. д. Страх чего? Последствий сегодня или того, что теперь будет пить всегда? «По скользкой тропинке» пошел?»*

*«А теперь, пожалуйста, в ваших группах подумайте о действиях, как бы вы строили ваш разговор с ребенком, что бы вы делали? Когда бы начали разговор? Какую цель перед собой бы ставили, то есть чего хотели бы добиться этим разговором? При этом не забывайте всю ту бурю чувств, которую вы испытывали, пока ждали и когда увидели своего ребенка ночью».*

*– Что бы вы как родители делали в такой ситуации?*

Задавайте вопросы так, чтобы услышать конкретные ответы.

Например, услышав ответ участников: «Ну, мы поговорим о том, что произошло», — попросите участников сказать, как именно будет происходить этот разговор, в каких тонах, какими словами, что самое главное вы хотели бы донести до ребенка?

Может прозвучать ответ: «Сделаем вид, что ничего не произошло».

*– С какой целью, так сделают? Правда ли, что кажется, что ничего особенного не произошло? Или это в воспитательных целях?*

*– А чувства, которые у вас были? Та злость, страх, тревога — о них просто забудете? Получится?*

Иногда подростки говорят: «Будем молчать, пока не заговорит сам».

*– Опять-таки, чего хотите добиться? Вызвать чувство вины? Таким образом, наказать? Что?*

Ответы могут быть разными, из нашего опыта чаще всего ребята говорят о том, «как мне было», как переживали.

1. Кто-то будет выяснять, с кем пили и что пили...

2. Кто-то будет рассказывать о последствиях, которые могут быть...

3. Кто-то будет говорить, что таким образом можно потерять доверие семьи, сломать свою жизнь, себя самого...

Не забудьте уточнить, когда «родители» собираются вести эти разговоры? Напомните, что в любой степени алкогольного опьянения профилактические беседы не имеют никакого эффекта. Обратите внимание участников на важность оценки физического состояния нетрезвого человека, возможно, он нуждается в оказании медицинской помощи.

После того как вы все это выслушаете и обсудите с ребятами, переходите к последнему дискуссионному вопросу в данном занятии.

*– С чем связано то, что, выступая в роли родителя, вы были против употребления алкоголя? Вспомните, какие чувства называли?*

– Почему страх и тревога с позиции родителя есть, но таких чувств нет в отношении себя?

Выслушиваете ответы участников.

Как правило, участники говорят, что в отношении себя всегда кажется, что «пронесет», негативные последствия и возможные риски не коснутся, и совсем другие мысли и чувства, когда подростки представляют себя в роли родителей, взрослых, обладающих определенной информацией и жизненным опытом, волнующихся за своих детей.

## **7. Упражнение «Честная реклама»**

*Цель: научить подростков объективно оценивать рекламу.*

*«Если обратить внимание на рекламу спиртных напитков, то в каждой рекламе можно узнать потрясающую новость. Например, алкоголь не только не вредит организму, но даже оказывает определенное благотворное влияние. На уроках Вам говорят, что алкоголь обладает угнетающим действием, а на самом деле он ведет себя, судя*

*по рекламной информации, как стимулирующее средство. Он даже придает красоту коже, волосам и ногтям, благодаря сильным компонентам, которые убивают микробы и бактерии. Это такая приятная новость! В каждой рекламе можно обнаружить настоящее открытие в медицине!»*

*«А теперь хотелось бы, чтобы Вы придумали рекламу, которая сообщала бы правду о таком продукте, как алкоголь – создать «антирекламу» - социальную рекламу, которая призвана предупредить о вреде и сохранить здоровье человека».*

Примеры:

- алкоголь может вызвать у вас рвоту;
- алкоголь может вызвать у вас потерю сознания;
- алкоголь может привести вас к смерти на дорогах;

А также предложите участникам нарисовать такую рекламную этикетку, чтобы, увидев ее, человеку не захотелось попробовать содержимое, можно создать некий коллаж, макет рекламы.

## **8. Завершение, обратная связь**

## Тренинговое занятие № 11 «Твоя жизнь – твоя ответственность»

### Цель:

Изменение отношения к употреблению наркотиков в молодежной среде, социально-психологическая оценка ситуации с употреблением и осведомленностью о проблеме наркотиков в подростково-молодежной аудитории.

### Задачи:

1. Выяснить причины употребления наркотиков в молодежной среде.
2. Сформировать представление о видах зависимостей у человека, употребляющего ПАВ.
3. Обсудить последствия от употребления наркотиков.
4. Открыть для участников ценностный ресурс, позволяющий не прийти к наркозависимости.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Расскажи от имени предмета».	5
2.	Определение правил работы	5
3.	Упражнение «Ассоциации»	15
4.	Мозговой штурм «Причины употребления»	7
5.	Упражнение «Мои проблемы»	15
6.	Теоретический материал «График формирования зависимостей»	20
7.	Упражнение «То, что я ценю в жизни»	13
8.	Завершение	10
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие «Расскажи от имени предмета»

*Цель: знакомство участников, создание рабочей атмосферы*

Участники берут любой предмет, который принадлежит им и от лица этого предмета рассказывают о своем обладателе. Например, «Я колечко, моя хозяйка (ИМЯ) очень добрая и отзывчивая, она готова прийти на помощь в любой момент. Она любит читать полезную литературу и общаться с интересными людьми. Если она сталкивается с трудностями, то легко их преодолевает и добивается поставленной цели»

#### 2. Определение правил работы

*Цель: создание безопасной среды для самораскрытия, делегирование группе ответственность за соблюдение правил.*

Текст для ведущего: *«Я подозреваю, что на эту тему у вас уже было ни одно занятие, и, возможно, вам кажется, что опять придется слушать то, что вы уже тысячу раз слышали. Но прежде чем мы начнем, давайте оговорим несколько правил, по которым мы будем с вами взаимодействовать в течение занятия:*

#### **Правило конфиденциальности**

Личная информация, полученная на занятии, не распространяется за пределы аудитории (ни тренером, ни всеми остальными участниками группы). Данное занятие не ставит перед собой задачи выявить, кто из вас предрасположен к употреблению наркотических веществ или имеет опыт употребления наркотических веществ.

Следующее необходимое правило — это **правило презумпции невиновности**.

В контексте данного занятия это правило будет означать то, что, если кто-то чуть больше знает о наркотических веществах или больше остальных задает вопросы об этих веществах, это вовсе не значит, что он их употребляет.

**Правило одной руки**, которое включает в себя то, что говорить мы будем по одному, не перебивая друг друга.

**Правило уважения друг друга** предполагает собой не навешивать ярлыков и негативно оценивать мнения других людей, даже если вы с ними не согласны.

– *Есть ли еще какие-то правила, которые вы хотели бы принять?*  
(записать на доску или флипчарт)»

### **3. Упражнение «Ассоциации»**

*Цель: отобразить портрет человека, употребляющего наркотики через ассоциативный ряд участников*

Участникам по очереди передается мячик (игрушка-помощник), получив которую им необходимо назвать сказать первые приходящие в голову ассоциации со словом «наркоман».

Например: смерть, игла, болезнь, зависимость, больной человек, грязь, подвал и т. д. Чтобы задать ход ассоциациям, можете первым назвать свою ассоциацию. Записать ассоциации на доске.

Таким образом, создается картина — портрет человека, употребляющего наркотики.

Зачитываете все ассоциации, которые были записаны.

– *Скажите, пожалуйста, какие чувства у вас вызывает этот список?*

Часто проговариваемые чувства:

Жалость, страх, ненависть, сочувствие, отвращение, безразличие и т.д.

После получения данной картинки задаются вопросы группе «как вы думаете, люди, которые начинают употреблять наркотики, хотят быть похожими на этот список? И вызывать такие чувства?», «хотят, чтобы при взгляде на них, окружающие испытывали отвращение и безразличие?».

Большинство ответов всегда отрицательное. Но иногда бывают несовершеннолетние, которые отвечают «да, понимают», в следствии чего важно обратить внимание на этот ответ и сказать, что мы сейчас подумаем и разберем почему же они, понимая эту картинку, все равно приходят к употреблению наркотиков.

*«На самом деле, никто не хочет быть похожим на этот список, но рано или поздно все потребители, какие бы наркотики они не употребляли, начинают вызывать такие ассоциации. Это просто вопрос времени.*

*Никто не стремится, более того, не хочет стать наркоманом, но становится им».*

#### 4. Мозговой штурм «Причины употребления»

*Цель: конкретизация представления того, почему человек приходит к употреблению.*

– *Как вам кажется, по каким причинам ваши сверстники начинают употреблять наркотики?*

Причины, которые называют подростки: за компанию, проблемы в жизни, любопытство, хочется все попробовать, некуда деть деньги, чтобы не быть «белой вороной», заставили и т.д.

– *Как вам кажется, каким одним словом можно охарактеризовать все причины, названные вами?*

#### **ПРОБЛЕМЫ!**

*«Давайте я попробую объяснить: например, причина «ничего делать», как вам кажется, человек, который не знает, чем себя занять — это проблема?»*

*«За компанию» — человек, который не может отстоять свою точку зрения и начинает употреблять наркотики, лишь бы быть как все — проблема? ПРОБЛЕМА.*

*Причина «в жизни надо попробовать все» — не знает, что уже попробовать, все другое не интересно — проблема? ПРОБЛЕМА и т.д.*

*Получается, что основной причиной начала употребления является то, что людям кажется, что наркотик помогает решать проблемы. Так?*

*Сейчас мы с вами сделаем упражнение, которое поможет понять, помогают ли наркотические вещества решать проблемы».*

#### 5. Упражнение «Мои проблемы»

*Цель: осознание реального действия на проблемы от употребления наркотиков.*

Текст для ведущего: *«Для выполнения данного упражнения мне нужен один доброволец. Представь себе, пожалуйста, что ты (придумываем редкое имя, которого НЕТ в группе, например, Гектор/Феофан/Аким и т.д.) попал в неприятную ситуацию, и ты решил уйти от реальности, прибегнув к помощи наркотика.*

*(Важно понимать, что Гектор вымышленный персонаж, но история может быть реальной).*

*Давай придумаем конкретную ситуацию (ссора с любимым, с родителями, проблемы в учебном учреждении), с которой может столкнуться любой человек в наше время. Какое настроение у человека, который имеет данную проблему?*

*(Герой выбирает ситуацию).*

*Как-то так складываются обстоятельства, что в этот момент своей жизни Гектор решает попробовать наркотик с надеждой, что это ему поможет. Произошла первая проба.*

*(Ставите перед Гектором стул и говорите):*

*Представь себе, что это твоя проблема (показываете на стул).*

*Употребив наркотик, ты перешагнул через проблему, но решилась ли она?*

*Выслушиваете ответы.*

*Участник перешагивает и остается спиной к стулу.*

*Вечером, когда ты ехал домой, тебя задержал наряд полиции, подозревая, что ты находишься в неадекватном состоянии, тебя забрали в отделение полиции, вызвали родителей и отправили на освидетельствование в наркологический диспансер, где*

*подтвердилось твое употребление наркотика. Как тебе кажется, что случилось с твоими проблемами?*

(Слушаете ответ. Подведите к тому, что проблема снова не решилась, а усугубилась. В это время поставьте еще один стул к тому, что уже стоит).

*А теперь поворачивайся. Вот это твоя проблема, которую ты озвучил (проговорите ее еще раз) – указываете на первый стул, вот это (второй стул) — твоя проблема с полицией и родителями, которые знают, что ты употреблял. От того, что проблем стало больше, Гектор решает вновь прибегнуть к употреблению наркотика. Получится ли эти трудности перешагнуть все сразу как эти два стула?*

(Участник пробует, на данном этапе участник может перешагнуть эти два стула, и он перешагивает и стоит дальше спиной к стульям. Если же участник не смог перешагнуть, вы продолжаете упражнения, показывая, как увеличиваются проблемы, обозначая каждую новую проблему добавлением стула).

*Появляется новая проблема - (здесь может быть любая проблема, которая вытекает из предыдущих: исключение из школы, долги, друзья отвернулись, болезни, криминал).*

*Сможешь ли ты сейчас перешагнуть эти проблемы разом?*

(Если Гектор на каком-то этапе говорит, что все хватит, я больше не буду, вы еще раз обозначаете, что из стульев какая проблема обозначает, и спрашиваете, как Гектор будет решать их. Например, поговорит с родителями, попросит помощи, позвонит на телефон доверия, обратится за помощью к специалисту).

*Итак, Гектор, что происходит с твоими проблемами, они решаются? Или только растут? Как будешь решать проблемы? Вот твоя проблема с родителями, вот с полицией, со школой (колледжем, институтом), друзьями, ну и самая первая твоя проблема.*

*С чего начнешь решать свои проблемы?*

Придите к тому, что первое, с чего нужно начать, это отказаться от употребления наркотиков и от общения с людьми, предлагающими их.

*Спасибо большое (ИМЯ несовершеннолетнего), выходи из роли Гектора и не примеряй ее никогда».*

Обсуждение.

– *Что увидели в этом упражнении?*

– *Что происходит с проблемами человека, который употребляет наркотики?*

*Еще раз хочу обратить ваше внимание на то, что наркотики только увеличивают проблемы, но никак не решают их! Теперь, когда стало понятно, что наркотики только увеличивают проблемы, давайте поговорим о том, как формируется зависимость от наркотических веществ.*

## **6. Теоретический материал «График формирования зависимостей»**

*Цель: знакомство участников с формированием зависимостей от употребления наркотиков.*

Текст для ведущего:

– *Какие виды зависимостей от наркотиков вы знаете?*

*Итак, существуют 3 вида зависимости от наркотиков:*

*Первая зависимость — социальная.*

– *Как вам кажется, социальная зависимость — это зависимость от чего, кого? От социума? От какого? От всех людей или тех, кто употребляет наркотики?*

*Это зависимость от тех людей, которые употребляют наркотики, сам человек при этом может еще не употреблять, но слушать истории об употреблении, проводить*

время с потребителями, не выражать своего отрицательного отношения к потреблению и не покидать эту компанию.

Следующая зависимость — это **психическая зависимость**.

- Как вам кажется, как проявляется психическая зависимость?
- Что происходит с психикой человека, потребляющего наркотики?

(Это, когда в голове человека сидит «хочу наркотик», только он может помочь быть в хорошем или просто нормальном настроении).

- И последняя зависимость — **физическая зависимость**.

(Если психическая зависимость — это хочу, то физическая зависимость — не могу без наркотика).

Давайте попробуем на графике посмотреть, как и когда формируется зависимость.

Рисуете график и параллельно комментируете его.

(См. Приложение 11)

Представьте себе, пожалуйста, что горизонтальная линия — это линия нашей жизни, вертикальная линия — линия нашего настроения. Настроение бывает в «плюсе», бывает в «минусе». Есть верхняя граница, когда мы в «плюсе», это состояние называется эйфория. Когда человек в «минусе», то такое состояние называют «депрессия». (Важно проинформировать подростков о том, что депрессия – это болезнь, лечение которой необходимо медикаментозно и под наблюдением врача).

У каждого человека есть пределы, норма, в которой он живет, наслаждается жизнью, грустит и т. д., и его самочувствие изменяется в пределах этих норм. В какой-то ситуации человек принимает решение употребить наркотик, тут происходит следующее: его ощущения резко взлетают до крайней точки хорошего самочувствия — эйфории, восторга, которую человек в обычном состоянии достигает крайне редко. Это состояние длится какое-то время. После того, как действие наркотика проходит, настроение ухудшается, а значит, линия настроения опускается вниз. Как вам кажется, почему настроение упало так резко?

Есть основные три причины:

- Организм элементарно устал, истощен.
- Проблемы никуда не делась, и, как мы с вами обсудили раньше, их может стать только больше.
- Страх в результате нарушения социальных норм: люди знают, что они поступили плохо.

По возвращении в привычное состояние человек помнит то чувство эйфории, которое смог достигнуть с помощью наркотика на уровне биологической памяти, понимает, что может получить «запредельное» состояние легко и со 100% эффективностью

и употребляет наркотик снова. Но что происходит? От разных причин, в том числе и от привыкания, достигается состояние эйфории меньшее, чем в первый раз. Человек начинает чувствовать себя хуже, подавленнее: он помнит первое впечатление от приема наркотика и не может его достигнуть, как следствие, наступает разочарование, он чувствует себя обманутым, у него начинаются проблемы с родителями, друзьями, правоохранительными органами. Он не может справиться со своей зависимостью, возникает ощущение бессилия.

Резервных сил организма становится меньше, настроение уже не поднимается даже до состояния нормы, в скором времени человек опускается на самое дно депрессии и принимает наркотики только для того, чтобы чувствовать себя в норме (есть, спать, ходить), а не испытывать какое-либо удовольствие.

(См. Приложение 11)

Сейчас мы изобразим на графике линиями те самые три зависимости, о которых говорили ранее.

– Когда, как вы считаете, появляется социальная зависимость?

**Социальная зависимость** может начаться с момента начала употребления, а может и раньше, то есть с того момента, когда человек начал общаться с наркопотребителями и принимать их культуру или просто слушать их впечатления о наркотиках, не выражая своего мнения и не уходя от этих людей.

– Какая зависимость наступает дальше?

Дальше наступает **психическая зависимость**. Она формируется с первой пробы, это состояние называют биологической памятью, и человек его будет помнить всю жизнь, пусть даже на бессознательном уровне.

– На каком этапе возникает физическая зависимость?

Никто не знает, как организм отреагирует на наркотик, в какой момент сформируется **физическая зависимость**. Возможно, после первой пробы, возможно, чуть позже, нельзя сдать анализы, которые бы показали, насколько тот или иной человек подвержен формированию зависимости. Физическая зависимость формируется тогда, когда человек принимает наркотики для ощущения себя в нормальном состоянии, на этом этапе возникает «ломка», когда организм не может нормально функционировать без наркотика, потому что наркотик уже вошел в обмен веществ.

– Как вы думаете, со снятия какой зависимости начинается лечение?

**Лечение наркомании** осуществляется в обратном порядке: сначала нужно снять социальную зависимость, а для этого изолировать человека, чтобы не было доступа друзей, телефонов, а значит, и наркотиков.

Именно поэтому в некоторых наркологических стационарах окна зарешечены или забетонированы, чтобы у потребителей не было контакта с теми, кто может доставить им наркотики.

Важно помнить, что социальная зависимость присутствует у человека, так или иначе, всю жизнь. В любом случае, лечение от наркозависимости может осуществляться только при желании самого наркомана, а это желание у него появляется, зачастую, слишком поздно.

Затем снимают физическую зависимость.

Длительность процесса снятия физической зависимости — до трех недель.

Для того чтобы помочь человеку в снятии психической зависимости могут потребоваться годы! Человека нужно научить жить без наркотиков: решать проблемы, общаться, радоваться, получать удовольствие, влюбляться. Учить заново всем жизненным навыкам.

В наркологическом диспансере обязательно человека поставят на учет.

– Знаете ли вы, чем грозит человеку постанова на учет в наркологический диспансер?

- не поступить в приличный вуз;
- отказ в приеме на работу;
- не получить водительские права.

*Потому мы говорим с вами о том, что это очень долгий и кропотливый процесс! Как вы думаете, есть ли смысл тратить человеку столько времени на реабилитацию (не гарантированно, что успешную), когда можно было его потратить на что-то более интересное и полезное?*

## 7. Упражнение «То, что я ценю в жизни»

*Цель: осознание собственного ценностного ресурса, позволяющим справиться с трудностями.*

Ведущий выдает на каждого участника 4-6 листов бумаги. На каждом листочке участник пишет по одной ценности, которая важна в его жизни, помогает не останавливаться и двигаться вперед.

**6 листочков — 6 ценностей** (Как только ребята написали, попросить проранжировать их ценности от самой важной до наименее важной. Попросите каждого подумать самостоятельно, прислушаться к себе и не заглядывать в листочек соседа.)

*«Так вот, у вас есть ваша сила, которая дает возможность идти вперед. Представьте себе, что что-то произошло в вашей жизни, и вы потеряли ту ценность, которая написана на шестом листочке. Возьмите его в руки, посмотрите, что значит для вас эта ценность, скомкайте листок и бросьте на пол.*

*Возьмите листочек, на котором написана 5 ценность — вы теряете ее, что вы чувствуете? Просто подумайте, не нужно говорить об этом вслух.*

*Вы теряете 4 ценность. Так бывает, что у нас отнимают все самое ценное и важное, все, что придает нам сил, делает нашу жизнь осмысленнее, вы теряете 3 ценность.*

*Посмотрите на ценность, которая написана на 2 листочке, что это за ценность, что она дает вам? Почему это так ценно для вас? Просто подумайте. Вы теряете эту ценность.*

*Очень по-разному складывается жизнь, случаются вещи, которые, кажется, перенести невозможно, вы теряете самую важную для вас ценность. Что с вами сейчас? Есть ли вы еще? Не отвечайте вслух, только себе.*

*Попробуйте почувствовать, как вам сейчас, когда вы лишились всех своих ценностей, всего того, что помогало вам стоять на ногах, идти вперед, хотеть жить.*

*Порой, когда кажется, что уже все потеряно, жизнь вдруг улыбается нам, появляются люди, способные помочь, появляются силы.*

*У вас появилась возможность вернуть 6 ценность, находите ее, разворачивайте, что она значит для вас?*

*Поднимайте вашу 5 ценность, посмотрите на нее, 4 ценность, 3, 2, и, наконец, первую ценность».*

*— Как вы сейчас? Что чувствуете?*

*(Выслушать, если кто-то захочет поделиться своими чувствами и переживаниями).*

*Вопрос для размышления (не просите на этот вопрос отвечать вслух).*

*— Как вам кажется, что будет с вашими ценностями, если в жизни появятся наркотики?*

*«Важно понимать, что пока человек жив и здоров, он способен многое изменить, исправить, добиться, и даже тогда, когда, кажется, что плохо настолько, что жить не имеет смысла. Имеет! Даже, когда потери настолько тяжелы, что, кажется, — не встать. Все образуется, переживется. Всегда можно найти альтернативу в решении проблем, но не стоит искать выход в наркотиках».*

*(Здесь можно вновь вспомнить про список с причинами употребления и пусть ребята на некоторые варианты предложат альтернативные варианты).*

## **8. Завершение, обратная связь**

*Цель: подвести итоги занятия, завершить тренинг.*

*— Что новое вы сегодня узнали?*

*— Что было полезным?*

*«Помните, что самая главная ценность у нас – это наше здоровье, о котором заботимся мы сами. Поэтому задайте себе вопрос: нужно оберегать эту ценность или разрушать ее? Подвергать различным рискам или защищать?»*

*Живите без вредных и пагубных привычек, которые могут навредить нашему здоровью. Ведь никто о нем не побеспокоится, кроме нас самих! И никто не проживет за нас нашу жизнь!»*

*Закончить мне бы хотелось маленькой притчей:*

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

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

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая улетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!

**Мораль такова:** Ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И хочется надеяться, что оно будет правильным.

## Тренинговое занятие № 12 «Ты должен знать!» (Профилактика ВИЧ/СПИДа)

### Цель:

Профилактика ВИЧ-инфекции, формирование толерантного отношения к лицам с ВИЧ.

### Задачи:

1. Продемонстрировать негативное воздействие ВИЧ на человека
2. Определить реальные и ложные пути заражения ВИЧ
3. Ознакомить со способами защиты от ВИЧ

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Триада»	5
2.	Разминка «Секрет»	5
3.	Теоретический материал «ВИЧ»	15
4.	Упражнение «Живая диаграмма»	5
5.	Упражнение «Степень риска»	10
6.	Теоретический материал «Как ВИЧ воздействует на человека»	15
7.	Разминка «Мячики»	5
8.	Упражнение «Портрет человека с ВИЧ»	10
9.	Игра «Цепная реакция»	15
10.	Завершение	5
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие «Триада»

*Цель: сплочение коллектива, снятие напряжения.*

Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

- первое слово – его имя;
- второе – блюдо (желательно – которое он любит!);
- заключительное слово – название города, в котором хочет жить.

#### 2. Разминка «Секрет»

*Цель: повышение концентрации внимания.*

Для упражнения потребуется легкий небольшой мячик. Ведущий объясняет суть упражнения. Для этого он (сидя в круге) кидает мячик какому-либо участнику и произносит: «Секрет успеха!» Участник, получивший мячик, должен как можно быстрее сказать что-либо, являющееся, на его взгляд, секретом успеха.

После этого он кидает мячик другому участнику и произносит свое «Секрет ...!» Вместо многоточия может быть что угодно, но лучше, чтобы это было что-то довольно абстрактное, какое-то явление или событие: любовь, политика, победа, женитьба, погода и т. п. Повторяться нельзя.

Очередной участник так же быстро отвечает на вопрос и задает его следующему участнику. И так до тех пор, пока участники не устанут и не потеряют интерес.

### **3. Теоретический материал «Вирус иммунодефицита человека»**

*Цель: актуализация проблемы ВИЧ-инфекции в современном обществе*

Текст ведущего: «Сегодня мы поговорим о болезни, которая связана непосредственно с человеческими ошибками».

#### **Что же такое ВИЧ?**

Примите ответы.

Правильный ответ – Вирус Иммунодефицита Человека.

Вирус – это простейшая форма жизни на планете. Вирус может самостоятельно размножаться. По виду он напоминает репейник, имеющий две оболочки. Сам ВИЧ не может себя воспроизводить, поэтому для этого он использует человеческие клетки.

#### **Итак, как же действует вирус?**

Он поражает клетку человека, встраивая свою информацию в ее ДНК. Затем клетка начинает производить такие же вирусы. Коварство вируса заключается в том, что он поражает клетки иммунной системы человека - Т-помощники (Т-хелперы или CD-4 клетки)

#### **За что отвечает иммунная система?**

Правильно, иммунная система человека защищает организм от проникновения возбудителей всевозможных инфекций – вирусов, бактерий, грибов. Также она отвечает за уничтожение отслуживших клеток, за восстановление тканей и клеток в случае их повреждения.

Т-помощники играют решающую роль в защитной реакции организма. Они как бы «запускают», «включают» иммунную систему и помогают руководить работой всех остальных клеток иммунной системы.

ВИЧ как раз и поражает те клетки, которые должны бороться с вирусами.

Живет этот вирус только в человеке. ВИЧ очень нестойкий, он не может находиться на воздухе. Для жизни и передвижения ему обязательно необходима жидкая среда человеческого организма.

#### **Какие жидкие среды/биологические жидкости человека вы знаете?**

Примите ответы.

Чтобы передать вирус от одного человека к другому, необходимо поменяться клетками организма или жидкими средами. Через них и происходит передача вируса. Но здесь тоже не все так просто. Дело в том, что через поцелуй передать ВИЧ невозможно и через предметы домашнего обихода тоже нельзя.

Дело в том, что вирус содержится в необходимой для заражения концентрации только в трех жидких средах.

- кровь;
- все виды биологических жидкостей (как у мужчин, так и у женщин), выделяющихся при половом акте;
- грудное молоко.

Заражение через другие среды невозможно, так как концентрация в них настолько мала, что для того, чтобы заразиться, например, через слюну, нужно как минимум три литра.

#### **Какие существуют реальные пути передачи ВИЧ?**

Примите ответы.

Действительно, способов передачи не так уж много, а вот жизненных ситуаций, в которых заражение может произойти, гораздо больше.

1. Половым путем:
  - При половых контактах без презерватива (все виды сексуальных контактов)
2. Через кровь:
  - При переливании крови, не прошедшей должной обработки
  - При применении нестерильного хирургического, инъекционного инструмента, игл для прокалывания ушей, нанесения татуировок и т.д.
  - При внутривенном употреблении наркотиков через общий шприц, иглы и т.д.
3. От матери к ребенку:
  - При нарушении целостности плаценты во время вынашивания ребенка ВИЧ-инфицированной матерью (плацента во время вынашивания служит плоду барьером от множества инфекций, и если нет ее повреждения, то инфицированная мать может родить здорового ребенка)
  - При повреждении кожи слизистой новорожденных детей и матери во время прохождения родовых путей
  - При кормлении грудным молоком

#### 4. Упражнение «Живая диаграмма»

Цель: *выяснить степень информированности участников по данной проблеме.*

Все участники выстраиваются в линию, не касаясь друг друга, и закрывают глаза. Ведущий формулирует ряд утверждений. Если участник согласен с утверждением, он делает шаг вперед, если не согласен – шаг назад, если не знает ответа – остается на месте.

Утверждения могут быть, например, такими:

- ВИЧ и СПИД – это одно и то же. *(Нет, у них разные аббревиатуры, СПИД – это конечная стадия ВИЧ, от нее люди умирают. Заразиться СПИДом нельзя, можно только заразиться ВИЧ)*
- ВИЧ можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ-инфицированным. *(Нет, бытовым путем ВИЧ не передается)*
- По внешнему виду человека, возможно, определить, есть ли у него ВИЧ. *(Нет, невозможно, только путем сдачи теста)*
- Употребление инъекционных наркотиков – единственный путь заражения ВИЧ *(Нет, не единственный, существует три основных способа передачи)*
- ВИЧ передается через кровососущих насекомых *(Нет, не передается)*
- Если человек заразился ВИЧ, то тест сразу же покажет наличие вируса в его организме *(Нет, существует период окна, который длится от 3 до 6 месяцев)*.
- Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ *(Нет, такая прививка еще не изобретена)*.
- ВИЧ поддается полному излечению *(Нет, но с ним можно прожить более 15-20 лет при правильной терапии, и уменьшить симптомы, жить нормальной, полноценной жизнью, рожать детей и т.д., существуют дискордантные пары, где один из партнеров ВИЧ-положительный, но при этом они могут родить здоровых детей. Дополнительную информацию можно прочитать по ссылке - <https://spid.center/ru/>)*

Если бы вы точно знали информацию, соответствующую утверждениям, вы остались бы в прямой линии. Но, как мы видим, все оказались в разных местах. А теперь проведем следующее упражнение.

## 5. Упражнение «Степень риска»

*Цель: определение реальных и ложных рисков заражения ВИЧ.*

Текст для ведущего: *«Сейчас я буду показывать и зачитывать вам карточки с надписями, в которых содержатся реальные факторы, способствующие заражению ВИЧ и ложные. Ваша задача – сказать, какова вероятность заражения в каждом утверждении и при каких условиях.»*

1. *Сделал (-ла) татуировку в полуподвальном помещении*
2. *Ведет половую жизнь с постоянным партнером. Не использует презерватив*
3. *Меняет партнеров каждый день-два. Всегда пользуется презервативом*
4. *Любит шумные вечеринки и всегда прилично выпивает*
5. *Пробовал(-ла) колоться пару раз*
6. *Его стратегия – воздержание во всем*
7. *Работает в операционном отделении скорой помощи*
8. *Занимается в бассейне в группе с несколькими ВИЧ-инфицированными.*
9. *Курит травку иногда*
10. *Ее любимый (его любимая) – ВИЧ-инфицированный. Они предохраняются.*
11. *Работает няней у пятилетнего ребенка. Он – ВИЧ-инфицированный.*
12. *Поцеловалась(-лся) с ВИЧ-инфицированным(-ой)*
13. *Использует презерватив время от времени*
14. *Волонтер работает в хосписе для больных СПИДом»*

(См. Приложение 12)

Смысл данного упражнения – не прийти к какому-то одному исключительно правильному решению, а дать группе возможность обсудить и проанализировать различные пути заражения ВИЧ.

Могут возникнуть вопросы, как ПАВ относятся к заражению ВИЧ? Объясните, что и то, и другое снижает самоконтроль.

## 6. Теоретический материал «Как ВИЧ воздействует на человека»

Итак, мы увидели, что заражение не происходит просто так. В общем-то, чтобы заразиться, нужно постараться.

Но, раз ВИЧ не так уж сильно заразен, почему не стоит «расслабляться»?

Давайте с вами представим обычную жизненную ситуацию. На дискотеке в ночном клубе познакомилась Герой Н и Героиня М.

Не сильно тратя время на более подробное знакомство, они вступили в интимные отношения.

Героиня М была заражена ВИЧ-инфекцией, и вирус попал в организм Героя Н.

Итак, прошло две недели, Герой Н встретил своего друга Героя Н и, узнав от него, что Героиня М ведет разгульный образ жизни и часто меняет партнеров, решил сдать тест на инфекции.

Где можно сдать анализы на ВИЧ?

- СПб ГБУЗ «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» наб. Обводного канала, 179 А, [spid.ceneter](http://spid.ceneter)
- Благотворительный Фонд «Гуманитарное действие» мобильные пункты профилактики «Россия, тестируйся!» в разных районах города, экспресс-тестирование на различные инфекции, [haf-spb.org](http://haf-spb.org)
- Благотворительный фонд «Диакония». Экспресс-тестирование в мобильном пункте профилактики «Автобус Милосердия» в разных районах города, [diakoniasfond.ru](http://diakoniasfond.ru)

Герой Н сдал анализы и получил отрицательные результаты. Но через несколько лет он умер от СПИДа. Что же произошло?

Дело в том, что существует так называемый «период окна».

В обычных условиях лаборатории ВИЧ невозможно увидеть.

Если сравнить размеры вируса и клетки, то это будет примерно, как песчинка и девятиэтажный дом. Медики обнаруживают ВИЧ-инфекцию не по вирусам, а по антителам к ним (большим молекулам, способным нейтрализовать инородные вещества).

Специальная тест-система определяет эти антитела и, если их слишком много, ставится диагноз ВИЧ-положительный (ВИЧ обнаружен). Период же, когда вирус в организме уже есть, а антитела еще не выработаны в достаточном количестве, и обнаружить их невозможно, называется периодом «окна». Для того чтобы набралось достаточное количество антител (закончился период «окна»), необходимо в среднем 3-6 месяцев. И только тогда можно узнать, ВИЧ-инфицирован человек или нет.

(См. Приложение 12)

### **Как определить, что человек инфицирован ВИЧ?**

Таким образом, по внешним признакам определить наличие ВИЧ-инфекции невозможно. Узнать наверняка можно только, сдав анализ на ВИЧ, причем учитывая период «окна». Поэтому рекомендуется сдавать анализ на антитела к ВИЧ дважды: через три-шесть месяцев после вероятного заражения.

Но и после этого нельзя считать человека больным СПИДом. Вирус, даже находясь в организме и размножившись, у многих не вызывает никаких признаков заболевания. Человек может прожить 10 лет и более, даже не подозревая о том, что он ВИЧ-инфицированный. Все эти годы человек может заражать других.

### **Что происходит в организме ВИЧ-инфицированного?**

Вернемся к нашему Герою N. Почему он так и не узнал до конца, что болен и что с ним происходило? Дело в том, что ВИЧ действует очень коварно. Как мы уже сказали, он атакует именно те клетки организма, которые должны его уничтожить. После инфицирования в течении периода «окна» у некоторых людей ВИЧ может вызвать симптомы, сходные с симптомами гриппа или ОРЗ: температура, боль в горле, увеличение лимфатических узлов, диарея. Возможно, у нашего Героя N тоже были такие симптомы, но он, решив, что это обычная простуда, не придавал им никакого значения. Тем более что потом эти проявления проходят сами собой, и болезнь переходит в бессимптомную стадию.

Почему болезнь никак себя не проявляет какое-то время? Дело в том, что ВИЧ может прятаться от наших защитников, проникая в другие клетки организма (нервные и мышечные). Вирус ведет самую настоящую партизанскую войну с организмом человека. Пока «дозор», то есть антитела, его ищут, он укрывается в различных клетках, где его невозможно найти и уничтожить. Его «убежищам» - клеткам поначалу это не особенно вредит, и организм в целом продолжает нормально функционировать. Периодически вирусы совершают «набеги» на Т-помощников и размножаются за их счет. Но и наша «армия» не плошает – тоже убивает часть вирусов. В зависимости от разных факторов это противостояние может длиться достаточно долго. Есть люди, которые прожили с момента заражения 20 лет и более.

Иногда человеческому организму помогают справиться с инфекцией. Как коалиционные войска приходят на помощь какой-либо воюющей стороне, так определенные лекарства могут встать на сторону иммунитета. Сейчас существуют препараты, способные снизить скорость размножения вируса, и ВИЧ-инфекция может перейти в хроническую форму. Но лекарства, полностью излечивающего от ВИЧ-инфекции, в настоящий момент нет. А если помощи ждать не от кого, то рано или поздно перевес оказывается на стороне вируса. Наступает болезнь, называемая СПИД.

Расшифровывается СПИД как Синдром Приобретенного Иммунодефицита.

## **7. Разминка «Мячики»**

*Цель: взбодрить, повысить энергетический заряд подростков*

Эта динамичная, азартная разминка тренирует ловкость и внимание. Для ее проведения потребуется несколько мячиков. Чем больше мячиков используется в игре, тем сложнее она становится.

Проходит разминка в несколько этапов. Сначала ведущий просит всех участников перекидывать друг другу мячики, стараясь, чтобы ни один не упал. Когда темп игры будет достаточно высоким, тренер вводит новую инструкцию. Теперь каждый должен выбрать себе двух партнеров: одного — того, кто ему будет бросать мяч; второго — того, кому он будет бросать мяч. Партнеры должны быть распределены так, чтобы все участники были задействованы в игре. Если группа большая, то игрокам потребуется время, чтобы правильно распределить роли.

По команде ведущего участники начинают перекидывать мячики. После того как все запомнили, кому они бросают мяч, и кто бросает им, ведущий предлагает поменяться местами и начать упражнение заново.

## **8. Теоретический материал «Как ВИЧ воздействует на человека»**

### **Продолжение**

Вернемся к нашей теме.

#### **Так что такое синдром?**

Обычно следуют ответы: признак, болезнь.

На самом деле синдром – это несколько другое. Например, если вы чихаете – это симптом (признак), если вы кашляете – это симптом, если у вас высокая температура – это симптом, вместе же они составляют синдром гриппа. Также и СПИД – это синдром, то есть совокупность признаков, обозначающих болезнь. Признаки СПИДа весьма различны, но общими являются: повышенная температура, увеличенные лимфоузлы, истощение организма, высыпания на коже, поражение нервной системы, поражение грибками (микозы) и так далее.

#### **Почему же приобретенного?**

Примите ответы, откорректируйте.

Да потому что передается от человека к человеку вне наследственности. Нельзя быть предрасположенным к СПИДу.

#### **А что такое иммунодефицит?**

*Постарайтесь, чтобы слушатели разобрались со словом сами.*

Дефицит – недостаток, иммунитет – защита организма. Да, иммунодефицит – это потеря организмом способности защищаться от любых инфекций и восстанавливать нарушения своих органов.

У каждого из нас есть внутренняя защита от внешней агрессии со стороны вредных организмов, но ВИЧ поражает эту защиту в виде CD-4 клеток, и человек постепенно становится, как космонавт в космосе без скафандра.

По логике инфицированный ВИЧ человек может заболеть чем угодно, но, как это ни странно, чаще всего вирус способствует определенным инфекциям. Они называются оппортунистическими.

Что такое оппортунистические инфекции?

Оппортунистические инфекции – это инфекции, пользующиеся случаем. В любом организме постоянно присутствуют какие-либо возбудители болезней – мы же не в вакууме живем. Наш иммунитет с ними все время борется, поэтому мы не болеем 365 дней в году. Однако, когда иммунитет сильно ослаблен, он уже не может сопротивляться – вот этим случаем и пользуются различные оппортунистические инфекции. Обостряются все хронические заболевания, а также могут появиться такие болезни, как туберкулез, тяжелая пневмония, герпетическая инфекция, саркома Капоши

(злокачественная опухоль стенок кровеносных сосудов), которая очень уродует больных, различные грибковые заболевания. Кроме того, различные вирусы поражают нервную систему, и человек становится неспособным за собой ухаживать. Считается, что когда оппортунистические инфекции уже невозможно излечить, это и есть СПИД.

Диагноз «СПИД» ставится, если у инфицированного ВИЧ есть одно или несколько оппортунистических заболеваний и/или количество клеток CD 4 падает ниже 200 клеток на мм крови. Нормальный уровень CD 4 клеток – от 800 до 1200 на мм.

ВИЧ-носителем можно быть очень долго, но СПИД-больным – максимум два-три года. Пока никаких вакцин или методов излечения СПИДа не существует, врачи могут только медикаментозно продлить жизнь ВИЧ-инфицированному, но при СПИДе итог один. Болезнь смертельная.

### **Так почему СПИД называют такой опасной болезнью?**

Дело в том, что ВИЧ-инфекция/СПИД – это первая и единственная «медленная» инфекция в истории человечества, которая получила такое распространение! Бессимптомный период в десять и более лет может быть опаснее самой реактивной инфекции!

Многие считают, что СПИД – «болезнь неосторожных» или так называемых «групп риска». Но на самом деле, заразиться может кто угодно, и тут главное непринадлежность к группе риска, а поведение человека.

### **К 1998 году в России наиболее пораженными этой болезнью стали наркоманы.**

#### **Как думаете, почему?**

Наркоманы довольно часто принимают наркотики не в одиночку, а группой.

Чтобы не заражать других людей, нужно в первую очередь знать свой ВИЧ-статус самому (то есть инфицирован или нет).

#### **А что надо делать, чтобы не заразиться самому?**

Может, у кого-то еще остался вопрос, почему вам надо знать о ВИЧ-инфекции так подробно?

Наше поколение многие средства массовой информации называют «Death generation» (вымирающее поколение), потому что к угрозе ВИЧ накладывается повальное увлечение наркотиками. А никаких достаточно эффективных лекарств и вакцин сейчас нет! И надеяться можно только на себя. Теперь давайте подумаем, в каком году будет изобретена вакцина от СПИДа?

Примите ответы.

#### **Кстати, что такое вакцина?**

Это препарат для прививок против заболеваний. Какая будет вакцина, ученые пока не знают. Возможно, она будет вводиться здоровым людям, чтобы они не заражались. Может, она будет вводиться больным и помогать им лечиться. Невероятной удачей окажется, если одна и та же вакцина будет и лечить, и предотвращать заражение.

Итак, когда появится вакцина? Мне нужен один математик. Выходи сюда!

Найдите добровольца.

Предположим, что именно сейчас какому-нибудь ученому в голову пришла гениальная идея о том, как создать вакцину от ВИЧ. Как вы думаете, когда она станет доступна для нас?

Давайте считать. Сначала эту идею надо элементарно проверить в лаборатории или при помощи компьютерных технологий. Время этой проверки может быть различным, но не меньше одного года. Потом ученые создадут экспериментальную вакцину и будут проверять ее сначала на животных. Это займет еще два-три года.

ВИЧ не живет в организмах животных. Поэтому кандидатские вакцины испытывают либо на вирусе иммунодефицита обезьяны, который очень похож на человеческий, либо на искусственно созданных аналогах ВИЧ. Естественно,

это накладывает свой отпечаток на исследования, и результат в любом случае получается приблизительный.

Если испытания пройдут удачно, что еще не факт (большинство как раз не удаются), то вакцину начнут испытывать на человеке. Тут все становится еще сложнее. Первая фаза таких испытаний, на которой просто смотрят, не вредна ли вакцина для людей, длится от 12 до 18 месяцев. Давайте возьмем в среднем один год. Потом, на второй стадии, ученые будут смотреть, работает ли она так, как они предполагали. На это уйдет еще до двух лет. Если опять же все успешно, то на третьей фазе будут исследовать эффективность вакцины в течение трех-четырех лет. И только потом, если докажут бесспорную эффективность, то этот препарат начнут производить. Прибавим срок на производство, реализацию и доставку. Берем по минимуму – два года.

#### **Так, когда появится вакцина?**

*Выслушайте математические расчеты вашего помощника.*

Вы видите, что при самом удачном развитии событий, мы с вами сможем приобрести вакцину не раньше, чем через 13 лет. Но не забывайте, что на каждой стадии могут быть провалы, которые отбрасывают ученых на начальные ступени. Это, кстати, и происходит сейчас.

Теперь вспомните, сколько вам сейчас лет – 15. Предложим, вы сто раз подумали, прежде чем вступить в интимные отношения (средний возраст начала сексуальных отношений – 17 лет). Значит, через два года вы уже можете быть инфицированными. Значит, вакцина, которая предотвращает заражение – уже не для вас. Посмотрим, можете ли вы надеяться на излечение? Стадия СПИДа скорее всего останется неизлечима. Вспоминайте, сколько длится ВИЧ-инфекция до наступления СПИДа? Ну да, 10 лет в среднем. Может быть, и гораздо меньше – года два-три. Может быть, и больше десяти лет. Но очевидно, что и на лечение вы успеваете с большим натягом. Да, и еще – помните о цене! Антиретровирусные препараты очень дороги. Хотя надеяться, конечно, можно. На вакцину надейся, а сам не плошай!».

### **9. Упражнение «Портрет человека с ВИЧ»**

*Цель: усвоение темы занятия; объяснить, что здоровье человека во многом зависит от его поведения.*

Группа делится на две части, каждая из которых должна в результате краткого обсуждения предоставить портрет человека с ВИЧ:

- сколько ему лет?
- как он выглядит?
- каким путем заразился? и т.д.

### **10. Игра «Цепная реакция»**

*Цель: информирование о ВИЧ*

(См. Приложение 12)

Давайте представим, что вас молодых людей совершенно не волнуют вопросы распространения ВИЧ-инфекции. Все вы думаете – СПИД - это где-то там, далеко, нас эта проблема не коснется. Эта игра поможет нам реально познакомиться с факторами стремительного распространения ВИЧ – инфекции, если о ней не задумываться.

Участники рассаживаются по кругу. Ведущий раздает карточки и просит участников рассмотреть их так, чтобы не видели соседи.

Представьте, что вы – жители города Н. Любой город живет своей жизнью – есть день и ночь. Днем все спокойно, а ночью на город спускаются темные силы, которые пытаются захватить власть. Это так называемые «вирусы».

Вы получили карточки с названием вашей роли. Среди вас есть мирные жители, которые днем трудятся, а ночью отдыхают, есть один «вирус», который днем якобы тоже

трудиться, а ночью выходит на охоту и заражает одного гражданина, который становится носителем вируса, и уже следующей ночью может заразить другого.

- Вы граждане города N. Вы отработали день и засыпаете. Все закройте глаза. Открывает глаза «вирус» и показывает одного человека, который окажется зараженным этой ночью.

- Город просыпается. Все открывают глаза. Сегодня ночью был заражен один житель города N путем переливания крови.

### 2 КРУГ.

Снова на город опустилась ночь. Все закройте глаза. Затем просыпается «вирус» и «носитель вируса». Каждый из них заражает по одному человеку. Город просыпается. Все открывают глаза. Сегодня ночью было инфицировано два человека путем кормления грудным молоком больной матерью и путем нанесения татуировки.

### 3 и 4 КРУГ ПОВТОРЯЮТСЯ ПО АНАЛОГИИ.

Игра заканчивается в тот момент, когда количество носителей вируса превысило количество оставшихся неинфицированных мирных жителей. По окончании игры учитель выстраивает пирамиду из «носителей вируса».

### ИТОГ.

– За время игры вы познакомились с основными путями передачи инфекции и его распространением. В начале игры у нас был заражен один человек. Встаньте, сколько человек было заражено за три ночи. Посмотрите на эту пирамиду, и вы убедитесь, как быстро распространяется ВИЧ-инфекция. Спасибо всем за участие в этой игре.

## **11. Завершение «Интересное-полезное»**

*Цель: выяснить, что нового, интересного и полезного узнали участники тренинга и какой вывод сделали.*

Каждый участник тренинга высказывает свое мнение о тренинге, рассказывают, что понравилось, что нет, что для них было самым важным, что нового узнали, какой вывод сделали.

**Блок тренинговых занятий «Факторы развития здоровой и успешной личности»  
Тренинговое занятие № 13 «Будь уверен!»**

**Цель:**

Развитие позитивного самоотношения у подростков. Отработка навыков уверенного поведения.

**Задачи:**

1. Обеспечить участников средствами самопознания (самонаблюдение, рефлексия и т.д.).
2. Укрепить чувство собственного достоинства.
3. Развить навыки, необходимые для уверенного поведения.
4. Выяснить, в чем проявляется неуверенное поведение.
5. Сформировать образ уверенного поведения.

**План занятия:**

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Психогимнастика»	5
2.	Мини-диагностика «Ступеньки»	5
3.	Дискуссия «Кто такой уверенный в себе человек?».	10
4.	Упражнение «Я такой, какой я есть».	15
5.	Упражнение «Клубочек».	10
6.	Упражнение «Мои недостатки».	10
7.	Разминка «Тропинка».	5
8.	Упражнение «Зато...».	15
9.	Упражнение «Какой я?».	15
10.	Завершение.	5
Итого		90

**Программа занятия:**

**1. Приветствие «Психогимнастика»**

*Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о себе.*

Ведущий предлагает участникам настроиться на работу.

Текст для ведущего: «Добрый день! Я очень рад/а видеть каждого из Вас! Для начала нашей с Вами работы, нам нужно познакомиться, и будем делать мы это следующим образом, Вы говорите следующую фразу: «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...».

**2. Мини-диагностика «Ступеньки»**

*Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.*

Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лестницей из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька – самооценка занижена
- 5-7 ступенька – самооценка адекватна
- 8-10 ступенька – самооценка завышена

(См. Приложение 13)

### 3. Дискуссия «Кто такой уверенный в себе человек?»

*Цель: выделить основные качества личности уверенного человека, выделить поведенческие проявления уверенного поведения.*

Сегодня я приглашаю Вас принять участие в тренинге на повышение уверенности в себе. Во время тренинга мы с вами постараемся научиться повышать самооценку и отработаем навыки уверенного поведения.

Часто можно услышать: «Зазвездился! Самооценка у него завышенная!».

Или наоборот, застенчивому, стеснительному человеку приписывают заниженную самооценку. Да и у кого из нас нет комплексов, идущих за нами из детства? А все они так или иначе связаны с нашей самооценкой.

– *Так что же такое самооценка?*

– *Может кто-нибудь попробует ответить на этот вопрос? (желающие отвечают)*

Самооценка связана с уверенностью в себе – так, например, уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место тогда, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, то..... *(отвечают дети)* имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека. Во всем должна быть «золотая середина».

Неуверенность в себе – причина многих проблем. Из-за нее люди проваливают сделки, рушат свою карьеру, и так и не решаются реализовать свою самую заветную мечту в жизни. А ведь быть уверенным в себе – это не так сложно, как кажется: знать свои права и уметь отстаивать свою точку зрения, верить в себя и свои возможности, не волноваться из-за мнения окружающих.

Ведущий предлагает группе обсудить и составить два списка характеристик личности, уверенного в себе человека и его поведения.

Для этого ведущий может условно разделить доску/флипчарт на две части. Сначала заполняется первая часть. Ведущий предлагает участникам назвать критерии, по которым они определяют, что перед ними уверенный в себе человек. А затем, ведущий заполняет вторую часть доски или флипчарта, где участники путем обсуждения пытаются вывести качества, которыми обладает уверенный в себе человек.

Текст для ведущего: «*Хотелось бы узнать у всех участников, как думаете, а «уверенность в себе» как некоторая способность человека вообще нужна? А зачем? Неужели неуверенный в себе человек не может как-то нормально жить? Какие плюсы можно выделить у уверенного человека?»*

Ведущий может фиксировать ответы участников под названием «плюсы уверенности в себе».

Пример:

1. Достижение своих целей.
2. Преодоление препятствий.
3. Отстаивание своих позиций.
4. Свобода самовыражения.
5. Вера в свои силы.

Затем ведущий предлагает участникам ответить на вопросы.

- Хорошо, раз уверенность нам помогает, давайте разберемся в уверенном поведении. Скажите, как вы понимаете, что перед вами уверенный в себе человек? Что отличает его поведение??

- А как из перечисленных вариантов можно выделить какие-нибудь способности? Что помогает ему, какие личностные качества вести себя уверенно?

(Проводите небольшую дискуссию)

Информационный блок: Поведение уверенного в себе человека характеризуется рядом особенностей, позволяющих ему действовать более эффективно [10, с. 9].

Это поведение:

- **Целенаправленное** и ориентированное на преодоление возникающих препятствий, а не на переживания по их поводу. **Есть цель.**

- **Гибкое**, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющуюся обстановку, решительность. **Разные варианты поведения.**

- **Социальное ориентирование** – направленное не на «уход в себя», а на построение конструктивных отношений с другими людьми. **Ориентация на сотрудничество.**

- **Настойчивое**, но не переходящее в агрессивное. Человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это, по возможности, не в ущерб интересам других людей.

- Направленное на **достижение успеха**, а не на избегание неудачи. Человек центрирован на том, чтобы получить нечто позитивное, и, в первую очередь, руководствуется именно этой целью, а не тем, чтобы избежать возможных неприятностей. **Позитивная оценка своих сил и способность видеть положительные стороны ситуаций.**

Уверенные в себе люди характеризуются адекватной самооценкой и развитым умением регулировать свое эмоциональное состояние, менее подвержены внешнему манипулятивному влиянию. Это снижает риск их приобщения к злоупотреблению алкоголем и наркотикам, развития у них асоциального поведения.

Текст для ведущего: *«А сейчас мы попробуем выяснить свою самооценку с помощью простого рисунка».*

#### 4. Упражнение «Я такой, какой я есть»

*Цель: способствовать выработке у участников более объективной самооценки.*

Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого ведущий собирает у всех рисунки, перемешивает и раздает заново. Производится совместный обмен впечатлениями участников по каждому рисунку – что они увидели на рисунке, как могут охарактеризовать и т.д. Рисунки остаются анонимными.

Текст для ведущего: *«Для того, чтобы мы могли работать над собой, изменять свою самооценку в случае, если она занижена или завышена – важно знать свои слабые и сильные стороны, свои недостатки. И сейчас мы попробуем разобраться в этом».*

## 5. Упражнение «Мои недостатки»

*Цель: повышение самооценки участников, стимуляция работы над собой.*

Текст для ведущего: *«Очень важно попытаться найти новое название вашим воображаемым недостаткам. Обозначьте их так: свойства, которые можно совершенствовать. Слово «слабость» несет в себе оттенок безнадежности и неизменности. Заменяя его на другое, допускающее возможность совершенствования, вы начинаете по-другому смотреть на жизнь».*

Инструкция: В течение 5 минут напишите подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дольше, но ни в коем случае не меньше. После того как напишите, вычеркните все то, что соотносится с общими правилами, принципами: «Любить себя не скромно», «Человек должен любить других, а не себя». Пусть в списке недостатков останется только то, что связано лично с Вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков, список того, что портит вам жизнь. Подумайте, а если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не смогли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Выпишите их в отдельный список, а из них вычеркните те, которые сможете преодолеть.

С теми, что остались, поступите следующим образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться.

Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

## 6. Разминка «Тропинка»

*Цель: сплочение группы, переключение внимания, смена деятельности в целях предотвращения утомления.*

Текст для ведущего: *«А сейчас немного передохнем. Разбейтесь пожалуйста на команды по 6-8 человек. Перед вами «ядовитое болото». (Предварительно ведущий раскладывает листы бумаги на полу) И вам необходимо всей командой его преодолеть. Первый*

*и последний лист А4 это начало и конец «болота». Преодолевая болото вам нужно быть аккуратными. Важно соблюдать следующие правила:*

- *Все участники должны находиться в постоянном контакте друг с другом.*
- *Если кто-нибудь касается земли, вся команда начинает тонуть в «болоте»*

*и упражнение начинается сначала».*

Ведущий отмечает на полу начало и конец болота. Дает стопку карточек, на которых написано «Лодка» участникам, и участники должны сами разложить карточки на полу таким образом, чтобы пересечь болото. Здесь тренеру важно заранее обозначить одно условие: расстояние между границами должно быть таким, чтобы команде пришлось собирать за собой листы и передавать впереди идущему участнику.

(См. Приложение 13)

## 7. Упражнение «Зато...»

*Цель: обучение положительной оценке ситуации как фактору уверенного поведения.*

Ведущий предлагает каждому участнику игры вкратце анонимно описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент, или запомнившуюся как трудноразрешимую. Затем все листки ведущий собирает, перемешивает и предлагает участникам обсуждение. Каждая написанная ситуация зачитывается всей группе, и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная.

Текст для ведущего: *Думаю, каждый из вас в жизни сталкивался с трудными ситуациями, которые могут быть уже разрешены или еще нет. Сейчас на небольших листах бумаги предлагаю вам кратко анонимно описать эту ситуацию, свернуть и положить в шляпу.*

*Затем, каждый участник по очереди вытягивает лист бумаги, зачитывает текст и приводит один или два положительных довода к тому, что ситуация не такая сложная, а может даже выгодная с помощью фраз: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...».*

*Мы с вами разобрались, что не всегда ситуации, которые кажутся нам очень тяжелыми и даже неразрешимыми, на самом деле могут внести в себе что-то полезное и могут даже помочь вам проявить ваш характер или ваши способности.*

*Сейчас давайте поподробнее поговорим о наших способностях».*

## **8. Упражнение «Какой я?»**

*Цель: визуализация, положительная оценка своих способностей.*

(См. Приложение 13)

Текст для ведущего: *«Предлагаю вам представить, что мы воплощаем в себе «самых успешных людей». И написать все свои заслуги, в прошлом, в настоящем, а также и в будущем. Они могут быть незначительными, маленькими, а могут быть очень масштабными, являться частью чего-то большего – все, что вы оцените, как достижение или цели – нужно зафиксировать в карточках, которые я вам раздам. Сейчас мы можем преувеличивать, мы же в роли самого успешного человека».*

(Раздаете карточки каждому участнику).

Как только вы закончите выполнение этого задания не забудьте указать внизу те качества, которые вам помогли в этих достижениях или будут помогать.

После выполнения задания ведущий может провести обсуждение о том, кому было сложно и почему.

### Рекомендация.

Если участник говорит по низкую оценку самого себя, что у него мало что получается, в этой ситуации можно других участников попросить вспомнить и высказать про успехи данного участника в других упражнениях и в личном общении, что позволит ему по-другому взглянуть на свою «несостоятельность».

## **9. Завершение**

*Цель: снижение напряжения, окончание на позитивной ноте.*

Участникам предлагается кратко рассказать о своих впечатлениях за занятие.

## Тренинговое занятие № 14 «Меня критикуют. Что делать?»

### Цель:

Формирование представления о критике и предложение вариантов реагирования на нее.

### Задачи:

1. Выяснить, что такое критика, ее виды и формы.
2. Выделить положительные и отрицательные стороны критики.
3. Ознакомить со способами реагирования на критику.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие.	5
2.	Упражнение «Прояснение понятий».	15
3.	Упражнение «Как же сделать по-другому?».	10
4.	Разминка «Кенгуру».	5
5.	Упражнение «Я – конструктивный критик».	20
6.	Упражнение «Моя железная ложка».	15
7.	Упражнение «А что же там внутри?».	15
8.	Завершение «Я желаю тебе».	5
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие «Кто я?»

*Цель: знакомство участников.*

Каждому участнику выдается лист бумаги (не больше формата А5) и ручка. Дается 3 минуты для того, чтобы каждый у себя на листочке написал ответы на вопрос «Кто я?», а затем еще 3 минуты для того, чтобы дать ответ на вопрос «Какой я?». (Например, кто – Дарья, студент/педагог, спортсменка; какая – активная, начитанная и т.д.). Затем каждый по очереди представляется, читая все ответы, которые он написал про себя.

#### 2. Упражнение «Прояснение понятий»

*Цель: выявить имеющее представление о критике.*

Текст для ведущего: «Прежде чем мы начнем обсуждать критику, нам надо определиться, что же мы будем понимать под критикой. Представьте, что я человек, который никогда не сталкивался с таким понятием. Как бы вы мне объяснили, что это такое? Что вы понимаете под критикой? Какой она бывает?»

(Далее представлены вопросы для проведения дискуссии)

- Как вы думаете, почему люди критикуют?
- Что человек получает/чувствует после того, как раскритиковал кого-то?
- Сталкивались ли вы когда-нибудь с критикой?
- Как реагировали? (Агрессия, затаивание обиды, самоуничижение)

- *Какие последствия могут быть после критики? (Особенно после неконструктивной)*

#### Пояснение.

Критика несет в себе оценку чего-либо. И эта оценка у большинства людей ассоциируется с негативными аспектами, так как обычно в повседневности критикуют «ошибки». Это и вызывает неприятные ощущения. Не думаю, что есть участники, которые любят, когда им выражают только негативную оценку. Но такая критика является деструктивной, то есть «разрушающей», и не несет в себе потенциал развития того, что оценивается. А есть другая критика, «взвешенная», между отрицательными и положительными аспектами. Такая критика является конструктивной.

Критиками могут быть как **внешние** люди, так и **внутреннее** наше «Я». Сейчас мы поговорим о роли внешних критиков.

Думаю, мы уже разобрались, что понятие критики у многих вызывает отрицательные ассоциации. Но есть ли у нее положительные стороны? И как правильно реагировать на критику? Попробуем сегодня дать ответы на эти вопросы.

### **3. Упражнение «Как же сделать по-другому?»**

*Цель: подвести группу к правилам конструктивной критики.*

Текст для ведущего: *«Раз так сложно принимать критику, давайте подумаем над правилами ее подачи.»*

*Думаю, многие из нас сталкивались с тем, что после эмоционального переживания обиды на некорректную критику вы, переосмысливая то, что произошло, приходите к пониманию некоторых важных моментов, которые способствовали улучшению своей деятельности, а порой приходило понимание того, что слова, сказанные в наш адрес были незначительны, не объективны и мы зря потратили нервы на переживания.*

*Но сначала это было трудно заметить, так как не правильно поданная критика вызывала отторжение. Как же можно исправить ситуации некорректной подачи критики?»*

#### **Правила конструктивной критики.**

Наиболее эффективный способ научиться принимать критику – это научиться самому правильно подавать критику. Шесть правил, которые могут помочь.

1. **Будьте объективны.** Если есть такая возможность, начните с хорошего. За что можно похвалить человека, которого вы собираетесь критиковать? За мужество, с которым он принимает критику, за веселый нрав, за честность, - да мало ли найдется качеств, которые вызывают у вас восхищение и одобрение и которые не имеют отношения к тому, за что вы собираетесь человека критиковать. Только будьте искренними. Скажите именно том, что действительно хорошо.

2. **Будьте конкретны.** Если вы не можете сформулировать свою мысль конкретно, лучше вообще не критикуйте. Если вы сами не можете ясно выразить, что вы имеете в виду, то как вы можете ожидать, что вас правильно поймут?

3. **Дайте понять, что верите в возможность исправить ситуацию.** Критикуйте именно то, что может быть исправлено. Помогите человеку понять и поверить, что он на самом деле может все сделать лучше. Только такая установка дает возможности для грамотной и корректной критики. И постарайтесь, чтобы исправление ошибок не, казалось непосильной задачей.

4. **Одобрите исправления.** Посмотрите еще раз на то, что получилось. Забыть о ситуации после того, как вы высказали критическое замечание, попросту грубо. Если вы

нашли время для критики, найдите его и для похвалы. Не только хвалите за улучшение, но при необходимости и дальше честно оценивайте усилия человека.

**5. Выберите подходящее время и место.** Никто не любит публичной порки. Так что сдержитесь и найдите возможность высказать человеку ваши критические замечания наедине. И прежде, чем начинать – успокойтесь, сосчитайте до десяти. Наихудший критик тот, кто по-настоящему зол.

6. Важно так же учитывать важный вопрос: **можно ли это изменить?** Если нельзя, не стоит идти дальше. Молчите. Никогда не критикуйте то, что нельзя изменить. «Ты не должна была надевать сегодня это платье». Такая критика может только обидеть. Если уже слишком поздно, забудьте об этом. Это самое трудное правило поведения, потому что оно лишает нас возможности выразить свое мнение. Мы вынуждены сдерживать свое разочарование, как бы сильно нам ни хотелось поделиться этим, даже если нас одолевает желание высказаться.

Поставь себя на место другого человека. Что бы я сам хотел услышать в подобной ситуации? Мне бы, например, хотелось, чтобы тот, кто меня критикует, отметил, что все остальное, сделанное мной, очень хорошо, что, если я и ошибся, это еще не трагедия и все люди могут ошибаться. Дело не в том, что я лентяй или безответственный человек – я могу сделать все правильно, если попробую еще раз.

#### **4. Разминка «Кенгуру»**

*Цель: переключение внимание, снятие напряжения.*

Ведущий предлагает одному участнику, желательному обладающему артистическими способностями, выйти за дверь и там дает ему инструкцию: участник должен перед группой изображать кенгуру до тех пор, пока кто-нибудь не догадается, кого он изображает.

Группе же ведущий говорит, что сейчас участник будет показывать кенгуру, а им нужно в течение пяти минут делать вид, что пытаются отгадать, кого он изображает, но при этом называть любых животных, кроме кенгуру.

#### **5. Упражнение «Я – конструктивный критик»**

*Цель: отработка навыков подачи критики.*

Текст для ведущего: «Сейчас мы попытаемся «надеть» на себя роль конструктивного критика. У меня есть несколько ситуаций, в которых нужно апеллировать теми правилами, о которых мы говорили ранее, а не эмоциями».

*(На каждую ситуацию вызывается желающий, который зачитывает историю. Решение предлагает вся группа)*

(См. Приложение 14)

После прохождения всех этапов и обыгрывание ситуаций, участники в парах могут высказаться кратко относительно своих впечатлений.

Обсуждение:

- Получилось ли дать конструктивную критику?
- Что было трудным?

#### **6. Упражнение «Моя железная ложка»**

*Цель: визуализация комфортного реагирования на критику.*

«Сейчас мы попытались испробовать методы подачи конструктивной критики. А теперь давайте обратим внимание на принимающего критику. Как думаете, с какими трудностями сталкивается человек, принимающий критику («эмоциональный взрыв», «желание в ответ раскритиковать» - это все про эмоции)? Как справиться?»

### **Приемы восприятия критики.**

1. **Посмотрите на ситуацию со стороны.** Снимите эмоциональное напряжение. Вы можете это сделать различными способами, я вам предлагаю «полетать». Попробуем взглянуть на ситуацию сверху – два человека, один из которых вы сами. Оба разозлились и не могут конструктивно решить проблему.

2. **Сосредоточьтесь на самой критике.** Не думайте о том, кто вас критикует, о его или своих эмоциях. Вы и высказанная критика – не одно и то же. Помните, что критикующий человек заботится о вас, если находит время для критики. Действительно, он говорит это не мне, а этой фигуре, которая стоит рядом с ним. А я – выше всего этого, я над ними, и могу спокойно слушать. А он сказал дельную вещь. Конечно, в этой ситуации я выгляжу не лучшим образом.

3. **Найдите в ней ценность.** В том, что вам говорят, наверняка есть нечто ценное, даже если в целом высказывание не слишком существенно. Помните, что критика – это возможность улучшить себя. Расспросите конкретно. Убедитесь, что вы все правильно поняли. Не отвечайте просто «да, да». Выслушайте все, что вам говорит критикующий. Когда вы все хорошо поняли, переходите в следующему шагу. – И что же он имеет ввиду, говоря, что я лентяй? Мою работу или то, что я отказываюсь сбегать в магазин за скрепками?

4. **Оцените.** Если вы сосредоточились на самой критике, отделили себя от мгновенных эмоций и ясно поняли, что вам предлагают, вы готовы определить, есть ли необходимость вносить какие-либо изменения и если да, то какие именно. Спросите себя, в первый ли раз вы слышите подобные критические замечания, компетентен ли высказавшийся человек в данном деле, является ли критика попыткой подавить вас или искренним желанием оказать вам помощь. Помните, однако, даже самая резкая и надменная критика может содержать ряд ценной для вас информации.

5. **Скажите «спасибо».** Поблагодарите критикующего за совет и воспользуйтесь его помощью, если это необходимо.

К тому же вы имеете право что-то учитывать, а что-то не учитывать из конструктивной критики. Это ваше законное право.

Получать негативную обратную связь не является «плохим» признаком. Это даже способствует разрешению некоторых недочетов и непонимания. Бывали ли с вами ситуации, когда вы долго злились на кого-то, но не вытерпев, вы высказались в нелестной форме? И что было потом? Кто-то злится, кто-то скандалит, но в итоге – мирятся и выясняют, что друг друга не так поняли. Таким образом, если бы информация могла быть высказана в корректной форме, а критика воспринята конструктивно, то конфликта можно было бы избежать. О разрешении конфликтов мы поговорим с вами на нашем следующем тренинге.

### **7. Упражнение «А что же там внутри?»**

*Цель: информирование о «внутренней критике», его визуализация.*

Поговорим теперь о таком понятии как «внутренний критик».

При оценке своего поведения и последствий мы сталкиваемся с нашим «внутренним критиком», который может вызывать различные эмоции. Как мы можем распознать в себе включение нашей негативной реакции на «внутреннего критика»?

**Есть физические реакции – тело сжимается, напрягается, возникают разные переживания, негативные эмоции (страх, отчаяние, досада, гнев...).**

Когда это возникает – мы воспринимаем это как нападение. И дальше есть 2 варианта поведения – *пассивный* и *активный*, жертва (подавленная агрессия на себя, или просто саботаж) и агрессор (выброс агрессии вовне, атака, борьба, взрыв). Могут возникать следующие эмоции – стыд (осознание того, кем я являюсь. Здесь нападению подвергается моя идентичность, мне стыдно относительно того, кем я являюсь), вина (осуждению подвергается мое действие – что я делаю или НЕ делаю, или я плохо отношусь к кому-либо), ненависть (возникает к тому, что мы не приемлем).

- Как думаете, что можно посоветовать человеку, который испытывает влияние «внутреннего критика»?

Ответы ведущий записывает на доске (флипчарте).

Варианты:

1. Обсудить с близким человеком волнующую проблему или с человеком, который может дать объективную оценку, чтобы получить дополнительную оценку. Это поможет объективно оценить – не завышены ли требования у «внутреннего критика»?

2. Успокоиться, отвлечься на другое занятие. А уже потом приступить не к наказанию самого себя, а попытаться исправить, имеющуюся на данный момент, тенденцию.

3. Можно предложить объективировать «обвинения» критика на листе. Расчертить лист на две колонки, где в одной – минусы, критик, а в другой – плюсы, советчик. И на каждый минус придумать плюс или обнаружить путем предложения исправления ситуаций.

## **8. Заключение «Я желаю тебе»**

Сидя в одном кругу, задача каждого участника по очереди пожелать соседу справа что-то приятное и хорошее на конец оставшегося дня.

## Тренинговое занятие № 15 «Не в конфликте рождается истина»

### Цель:

Предоставление возможности участникам тренинга получить опыт конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

### Задачи:

1. Ознакомить со способами разрешения конфликтных ситуаций.
2. Обучить методам нахождения решения в конфликтных ситуациях;
3. Помочь участникам скорректировать свое поведение в конфликтных ситуациях.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие.	5
2.	Упражнение «Если бы..., я стал бы...»	15
3.	Теоретический блок «Мое представление о конфликте»	25
4.	Разминка «Сигнал»	7
5.	Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»	25
6.	Завершение (обратная связь)	13
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие

*Цель: настроить участников на тренинговую работу.*

Текст для ведущего: «Давайте представим, что мы все вместе отправились на пикник. Каждый из вас может взять с собой только один предмет, продукт или состояние, и начинаться это слово должно с первой буквы вашего имени. Например, я Юлия и я возьму с собой юмор. Как назовете имя и то, что берете с собой, передавайте мячик следующему участнику».

#### 2. Упражнение «Если бы..., я стал бы...»

*Цель: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.*

Упражнение происходит по кругу слева направо: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например, «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например, «... я стал бы требовать жалобную книгу».

Текст для ведущего: «Ребята, сейчас мы с вами попробуем проиграть различные конфликтные ситуации. Начнем с того, кто сидит справа от меня. Твоя задача придумать конфликтную ситуацию и продолжить фразу «Если бы...», и дальше по цепочке, также сидящий справа эту фразу продолжает «... я стал бы...». Затем мы пойдем в обратную сторону, и те, кто придумывал конфликтные ситуации, будут придумывать продолжение. Все ясно? Начинаем».

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Желательно, чтобы ребята называли реальные конфликты, с которыми сталкиваются в жизни.

Вопросы для обсуждения:

- *Сложно ли было реагировать на предложенные конфликтные ситуации;*
- *Как часто в жизни вы сталкиваетесь с такими ситуациями;*
- *Как реагируете на них.*

Мы с вами проговорили, с какими конфликтными ситуациями и в каких случаях мы можем сталкиваться в жизни. Теперь рассмотрим, что же представляет из себя конфликт с психологической точки зрения.

### **3. Теоретический блок «Мое представление о конфликте»**

*Цель: актуализация понятия конфликта.*

Участникам предлагается выбрать карточку из набора картинок, которая бы ассоциировалась с их представлением о конфликте. После выбора карточки участники по очереди рассказывают о том, почему они выбрали именно ее. Трудно ли было подобрать карточку? Как эту картинку можно соотнести с жизнью? Часто ли ребята сталкиваются с такими ситуациями?

(См. Приложение 15)

Далее ведущий представляет теоретический блок.

Текст для ведущего: *«Конфликт в переводе с латинского — столкновение. Столкновение взглядов, целей, интересов. У конфликта две стороны: негативная и позитивная.*

*Как вы считаете - Для чего нам нужны конфликты? Можно ли жить абсолютно без конфликтов? Какие стратегии поведения в конфликтах вы знаете?»*

Дождаться ответов участников, обсудить. Далее представить 5 способов поведения в конфликте.

Существует 5 способов поведения в конфликте:

- 1 способ – сотрудничество. Альтернативное решение конфликта, которое полностью удовлетворяет интересы конфликтующих сторон.
- 2 способ – компромисс. Соглашение между конфликтующими сторонами, которое достигается путем взаимных уступок.
- 3 способ – соперничество. Неэффективный, однако, часто применяемый стиль поведения в конфликтах, это выражается в стремлении добиться своих интересов, не принимая во внимание интересы других.
- 4 способ – уход (уклонение). Уклонение, как от кооперации, так и пренебрежение собственными интересами.
- 5 способ – уступка (приспособление). Пренебрежение собственными интересами ради других.

Текст для ведущего: «Если вам интересно узнать, какой стиль вы используете чаще всего, можете найти в сети Интернет тест Кэмбела Томаса «Стили поведения в конфликте».

До этого мы делали упражнение «Если бы...», и как раз в нем можно проследить, какой стиль поведения в конфликте использует человек.

Поскольку вы довольно осознанные и уже взрослые ребята, вы можете сами проанализировать, какие стили вы используете чаще. Поделитесь своими наблюдениями за собой, пожалуйста».

В конце тренинга можно дать пройти тест, если останется время.

#### **4. Разминка «Сигнал»**

*Цель: разминка, улучшение атмосферы в группе.*

Участники стоят в кругу и держатся за руки. Кто-то (лучше первому быть тренеру), легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Инструкция: «Нам нужно встать в круг и взяться сзади за руки. Я отправлю влево или вправо сигнал – путем сжатия ладошки кого-то из моих соседей, как только кто-то из вас почувствует, что я сжала его ладонь, то ваша задача пустить этот сигнал дальше, и каждый продолжает этот импульс. Сигнал должен вернуться обратно ко мне как можно скорее. После того, как попробуем первый раз, мы усложним задачу и отправим сигнал уже в разные стороны одновременно. Готовы? Поехали».

#### **5. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»**

*Цель: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.*

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5-7 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра, медиатора.

Инструкция: «Ребята, порожу вас разделиться на тройки, если кому-то не хватит команды, то можно объединиться по 4 человека. Ваша задача придумать конфликтную ситуацию и разыграть ее, где две из тройки будут конфликтующими сторонами, а третий – медиатор (тот, кто помогает найти выход из конфликта). Роль медиатора в том, чтобы каждая из сторон получили максимальную выгоду. Но при этом конфликт был разрешен. Важно прийти к компромиссу или сотрудничеству. На это у вас есть 5-7 минут. Затем по желанию группа может поделиться со всеми стратегией, которая помогла преодолеть конфликт».

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- *Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?*
- *Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?*
- *Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?*
- *Насколько сложно/просто было медиатору найти решение? Что было самым сложным в этой роли?*

#### **6. Обратная связь по теме тренинга**

*Цель: актуализация состояния участников, прояснение вопросов, подведение итогов.*

Вопросы для обсуждения: Что нового узнали о конфликте? Какая стратегия выхода из конфликта используется ребятами чаще других? Изменилось ли отношение к конфликтным ситуациям.

## Тренинговое занятие № 16 «Твори!»

### Цель:

Осознание участниками своего творческого потенциала, формирование способности к конструктивному и нестандартному мышлению и поведению.

### Задачи:

1. Осознание и преодоление барьеров проявления креативности
2. Осознание характеристик креативной среды
3. Формирование навыков и умений управления креативным процессом
4. Развитие интеллектуального потенциала и творческого мышления

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Имя-движение»	5
2.	Упражнение «Встряхнемся»	5
3.	Упражнение «Данетки»	15
4.	Упражнение «Угадай, что написано»	15
5.	Мини-лекция «7 способов повысить креативность»	15
6.	Упражнение «Коллективное рисование»	30
7.	Завершение (обратная связь)	5
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие «Имя - движение»

*Цель: настроиться на работу.*

Ведущий предлагает участникам настроиться на работу.

Текст для ведущего: *«Давайте встанем в круг. Сейчас каждый по очереди сделает шаг вперед и произнесет свое имя в той форме, которая ему нравится (например, с каким-либо жестом или движением). После этого по моему сигналу все тоже сделают шаг к центру и повторят имя и движение говорящего. При этом сам участник не двигается и молча наблюдает».*

#### 2. Упражнение «Встряхнемся»

*Цель: эмоциональный подъем, групповое сплочение, осознание ограничений, мешающих нам в разрешении задач.*

Одному члену группы выдается мячик. Участники не предупреждаются о том, что они должны встать со стульев. Устанавливается лимит времени на это упражнение (сначала дается 25 секунд, потом – 20, затем – 15).

**Инструкция:** *«Задача состоит в том, чтобы мячик прошел через руки всей команды, но при этом нельзя передавать мячик тем, кто сидит рядом».*

**Обсуждаемый вопрос:** что помогало, что мешало выполнить упражнение?

Главная цель – продемонстрировать, как часто мы сами создаем ограничения, мешающие нам чего-либо добиться. Никто не говорил, что люди должны оставаться на одном месте, но практически всегда все совершают эту ошибку. Кроме того, спешка, как правило, не создает творческих решений. Встав с места, участники сразу же снимают одно из ограничений – никто уже не сидит рядом друг с другом. Упражнению также в полной мере демонстрирует то, что многие вещи, кажущиеся поначалу невозможными, на самом деле не таковы.

### 3. Упражнение «Данетки»

*Цель: отработка навыка гибкого поведения.*

Ведущий предлагает участникам проявить активность в способах креативного мышления. Ведущий зачитывает загадки, а участникам необходимо задавать вопросы закрытого типа, чтобы отгадать загадку.

Загадка № 1. «Случай в кафе».

Мужчина заходит в кафе и просит стакан воды, бармен внезапно достает ружье и направляет на мужчину. Мужчина говорит «спасибо» и уходит.

*Ответ: Человек мучился от икоты и зашел в ближайшее кафе выпить воды. Бармен понял, в чем его проблема, и применил испытанное средство — напугать икающего человека. Способ сработал и мужчина поблагодарил его.*

(Напомните участникам, что можно задавать только вопросы закрытого типа, ответы на которые – да, - нет).

Загадка № 2. «Таинственный звонок».

Человек лежит в постели, пытаясь заснуть. Он берет телефон и делает звонок. Ждет какое-то время и вешает трубку, не дожидаясь ответа. И спокойно засыпает.

*Ответ: Сосед этого мужчины храпел, и он решил разбудить его, позвонив по телефону. Как только храп остановился, мужчина повесил трубку и заснул.*

Загадка № 3. Туфля.

Перед сном женщина спрятала свою туфлю в сейф. Зачем?

*Ответ: Эта женщина работает стюардессой в самолете. В гостинице перед сном она кладет свои документы в сейф, а чтобы их на утро не забыть, кладет в месте с документами одну свою туфлю.*

Обсуждение.

### 4. Упражнение «Угадай, что написано»

*Цель: осознание барьеров творческого мышления, значимости этапа подготовки, сбора информации.*

Текст для ведущего: «Сейчас я прикреплю стикер с написанным на ней словом на спину одному из нас так, чтобы он не видел, что на ней написано (это может быть любое слово). Мы все сможем прочитать написанное слово, но при этом ничего не будем говорить. Его задача – узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи он может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого он назовет, постарается, пользуясь только невербальными средствами, «сообщить» ему, что написано на карточке».

**Обсуждаемые вопросы:**

- Как возникает ответ?
- Какие состояния возникали в ходе выполнения задания? Как они изменялись?

Мы с вами поупражнялись в приемах креативного мышления, а сейчас давайте обсудим, какими способами можно развивать в себе креативность, креативное мышление.

## **5. Мини-лекция «7 способов повысить креативность»**

Текст для ведущего: *Существует некий алгоритм действий, который может помочь вам развить вашу креативность. И так, давайте рассмотрим, какие же шаги нужно предпринять.*

### **Шаг № 1. Поставьте себе рамки**

Исследование показывает, что одна из главных проблем, которая стоит на пути к большей креативности – стремление людей передвигаться по пути «наименьшего умственного сопротивления», опираясь на идеи, которые у них уже есть или стараясь использовать все имеющиеся ресурсы.

Ученые предполагают, что снятие добровольных ограничений может повысить креативность, потому что это заставляет даже творческих людей работать за пределами своей зоны комфорта.

К примеру, если вам нужно описать что-либо в 1000 словах, попробуйте сделать то же самое с помощью 500 слов. Вам придется искать обходные пути, чтобы вместить максимум информации в минимум слов.

Применить эту идею на практике можно с помощью креативной техники «100 идей». Вы должны придумать 100 каких-угодно идей для решения вашей проблемы. Даже самых сумасшедших и фантастических. Эта методика просто заставит вас выйти за пределы привычного.

### **Шаг № 2. Переосмыслите проблему**

Еще одна особенность, которую ученые заметили у творческих людей – это повышенная склонность к пересмотру проблемы.

Вместо того, чтобы активно думать о путях решения проблемы (как это делают их менее креативные коллеги), они «бездельничают» и «играют» с задачей, как бы рассматривая ее с разных сторон.

Представим, что вы – художник, который не знает, что ему нарисовать. Он хочет сделать что-то цепляющее, такое, что вызывает у зрителя какие-то эмоции. Художник долго думает, но ему не приходит ни одна толковая идея. Он слишком сосредоточился на общей цели: «Как нарисовать нечто эмоциональное?» Вместо этого он мог бы посмотреть на проблему с другой стороны: «Какой визуальный образ мог бы вызвать чувство одиночества?»

### **Шаг № 3. Создайте ментальную дистанцию**

Уже давно известно, что отстранение от задачи помогает преодолеть творческий барьер и достичь инсайта (озарения). Но, кроме временной дистанции, можно использовать и «пространственную».

Испытуемые в исследовании смогли решить вдвое больше задач, когда их попросили думать о проблеме, как о чем-то далеком, а не о том, что находится близко.

Попытайтесь представить свою задачу как нечто отдельное от вас и удаленное от вашего местоположения. Согласно данным исследования, это поможет глубже понять проблему и проявить больше креативности в ее решении.

### **Шаг № 4. Засучите рукава и потрудитесь, прежде чем предаваться мечтаниям**

Хоть исследование за исследованием и подтверждает, что мечтательное состояние и дремота могут помочь в творческом процессе, существует еще один аспект, который обычно опускают.

Одно из исследований, в частности, показывает, что чем меньше вы потрудились над проблемой, тем меньше вам помогут отвлеченные мечтания. То есть мечтательность и инкубация наиболее эффективны в проекте, в который вы уже вложили много творческих усилий [29].

Поэтому, прежде чем лениво предаваться умственным блужданиям, убедитесь, что вы уже хорошенько пропотели над творческой задачей. Только тогда вы получите максимальный эффект.

### **Шаг № 5. Погрузитесь в нечто абсурдное**

Исследования Travis Proulx показывают, что чтение/переживание чего-либо абсурдного или сюрреалистического может помочь улучшить творческое мышление [31].

Участники эксперимента читали произведения Франца Кафки, но психологи также предлагают и другие книги, например, «Алиса в стране чудес».

Ученые сделали вывод, что ум всегда стремится осмыслить то, что видит, и сюрреалистическое/абсурдное искусство на короткое время приводит мозг в состояние «перегрузки»: он пытается точно понять, на что он смотрит или о чем читает, т.е. мозг обнуляется.

Если вы зашли в тупик в решении вашей творческой задачи, сходите и посмотрите картины Сальвадора Дали или почитайте произведения Уильяма Берроуза или того же Кафки.

### **Шаг № 6. Творите, когда вы находитесь под влиянием интенсивного настроения**

Длительное время считалось, что радость – это идеальное состояние для творчества.

Однако, исследование 2007 года Американской ассоциации психологов [30]., позволило сделать несколько другой вывод: креативность улучшилась, когда нарастали как положительные, так и отрицательные эмоции.

Так что вы можете применять сильные негативные чувства с пользой – просто перенаправьте их энергию на творчество.

### **Шаг № 7. Двигайтесь**

Физические упражнения полезны не только для вашего тела, но и для мозга.

Сейчас накоплено много исследований, которые говорят о пользе двигательной активности для креативного мышления [30].

Ученые считают, что такой эффект возникает из-за улучшения кровоснабжения мозга и повышения настроения. Это похоже на то, как некоторые другие исследования показывают, что размышления о любви также стимулируют креативность. Суть не в самом действии, а в изменении настроения.

Займитесь физкультурой в перерыве – это вполне может подарить вам какой-нибудь инсайт.

### **Резюме**

Используйте эти доказанные наукой техники, чтобы улучшить свою креативность:

- Выводите себя из зоны комфорта, чтобы заставить мозг мыслить нестандартно.
- Отдайте больше усилий на переосмысление проблемы с разных сторон.
- Мысленно отстранитесь от проблемы, перенесите ее в какое-то другое, далекое место. Попробуйте увидеть ее сверху.

- Прежде чем включить в работу подсознание, сначала хорошенько поработайте над задачей рациональным мозгом.
- Заставьте свой мозг поработать над чем-то абсурдным, чтобы встряхнуть его.
- Творите и в радости, и в несчастье. Любые интенсивные переживания повышают вашу креативность.
- Больше двигайтесь. Это питает мозг кровью и повышает настроение.

#### **6. Упражнение «Коллективное рисование»**

*Цель: осознание барьеров творческого мышления, развитие креативности.*

Инструкция: Участники группы сидят по кругу. Каждому выдается ½ листа А4 и один карандаш или фломастер. «Когда я скажу: «начали», каждый из вас нарисует на листе все, что захочет. Нет никаких ограничений и тем. На рисование у нас будет 1 минута. Затем, я попрошу каждого передать свой лист соседу слева. После того как вы получите лист, на котором уже что-то нарисовано, надо будет нарисовать еще что-то, развивая сюжет в любом направлении или добавляя что-то совсем иное. Мы будем продолжать работу до тех пор, пока лист каждого не пройдет по кругу и не вернется к Вам. Время также ограничено – 30 секунд».

Затем каждый участник показывает, что получилось, и делится процессом выполнения упражнения.

Если группа слишком большая, то на рисование даем 20-15 секунд.

Обсуждаемые вопросы:

- *Когда было сложнее рисовать: вначале или в конце? Почему?*
- *Как менялось ощущение времени? (Часто вначале им мало 30 секунд, ближе к концу наоборот – слишком много).*
- *Как дорисовывали: следовали заданному сюжету или придумывали что-то свое?*
- *Какие моменты в развитии сюжета воспринимаются как необычные? Почему?*
- *Каким образом стереотипы влияют на развитие сюжета?*
- *Хотелось бы что-то изменить в своем рисунке?*

#### **6. Обратная связь по теме тренинга.**

(См. Чек-лист к тренингу «Твори!»)

## Тренинговое занятие № 17 «Мои ресурсы»

### Цель:

Формирование представления о ресурсных возможностях в трудных ситуациях.

### Задачи:

1. Определить внешние и внутренние ресурсы, влияющие на эффективность деятельности
2. Представить способы восстановления ресурсного потенциала человека

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Расскажи от имени предмета».	10
2.	Дискуссия «Ресурс – только лишь «внешние кирпичики»?»	15
3.	Упражнение «Что нового я для себя открою».	20
4.	Разминка «Передай движение».	10
5.	Упражнение «Лучи успеха»	20
6.	Упражнение «Я могу все».	10
7.	Завершение.	5
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие «Расскажи от имени предмета»

*Цель: создание рабочей атмосферы*

Каждый из участников берет любой принадлежащий ему предмет и от лица этого предмета рассказывает о своем обладателе. Другие предметы могут задать ему любые вопросы о его хозяине. (Это может быть кольцо, часы, ручка и т.д.).

#### 2. Дискуссия «Ресурс – только лишь «внешние кирпичики»?»

*Цель: путем совместной дискуссии выявить определение личного ресурса, конкретизировать понятие.*

Прежде чем мы начнем работу, нам необходимо понять, что же такое «ресурс». Важно понимать, что мы не говорим про географические поиски природных ископаемых. Мы связываем это понятие с человеком, с его личностью.

Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет сферу деятельности личности, круг ее интересов, делая более достижимыми значимые цели в жизни. Ресурсы как бы субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в его собственном мнении о самом себе, делают его более сильным, значительным и продуктивным. Когда мы выносим суждение о другом человеке, мы учитываем не только его актуальную ситуацию, но и потенциальные возможности и ресурсы, поскольку резервы и ресурсы – в определенном смысле значимый капитал каждой личности.

Ресурсы делятся на социальные и личные, иначе говоря – **внешние и внутренние**. **Внешние ресурсы** – это материальные ценности, социальные статусы (роли)

и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. **Внутренние ресурсы** – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны, и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть. Иногда человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних, и это подобно декорации, которая в любой момент может осыпаться [24].

(См. Приложение 16)

Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее его воля, локус контроля, самосознание и самоэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности. Важно понять, что самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов, восстанавливать их с нуля, наращивать в любой ситуации и обеспечивать сверхадаптацию, сопротивляясь среде в одиночку.

- *Так как вы думаете, почему ресурсы так важны для человека?*
- *А как вы думаете, какие ресурсы важнее?*

На одних внутренних ресурсах человек долго существовать не может, он должен найти подходящую среду и вступить с ней во взаимодействие, обеспечивать с ее помощью все свои потребности, от низших до высших, иначе через какое-то время внутренний потенциал будет исчерпан. Вот почему в идеале, человек должен постоянно заботиться о поддержании и наращивании тех и других ресурсов, и чем сильнее его внутренние ресурсы, тем проще наращивать внешние. И чем больше он сам нарастил ресурсов внешних, тем сильнее он стал внутри.

Для понимания проблемы ресурсов, важно осознавать, насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении. Нельзя однажды накопить ресурсы и навсегда приобрести силу. Ресурсы требуют постоянного взаимодействия со средой, постоянного развития и обновления. Отдавая внешние ресурсы и не приобретая взамен других, человек ослабляет свои внешние позиции, что не может не отражаться на его автономии, каким бы сильным он когда-то ни был.

Можно взаимодействовать не с конкретными личностями, а с культурным социальным пластом, читая книги и постигая искусство, можно вести достаточно замкнутый образ жизни, занимаясь творчеством, обращенным к потомкам, однако это тоже социальное взаимодействие, причем иногда весьма интенсивное, более интенсивное, чем поверхностные тусовки, но вне социума никаких источников энергии нет. Относясь к окружающему миру враждебно или без интереса, человек очень быстро истощает себя. Любовь, страсть, восторг, любопытство, вдохновение, восхищение, изумление, интерес, симпатия, влечение, тяга к знаниям, поиск, стремление, желание, жажда – все это способы подключиться к новым источникам энергии.

- *Как вы думаете, за счет чего могут истощаться ресурсы человека?*

### **3. Упражнение «Что нового я для себя открою»**

*Цель: выявление и конкретизация способов восполнения ресурсов.*

Ведущий делит группу на команды (4-6 человек), каждая из которых получит по большому листу бумаги и по набору изобразительных средств. Задача каждой команды в течении 15 минут изобразить способы, которые могут помочь восполнить свои внутренние и внешние ресурсы. После чего каждая команда будет иметь возможность представить свои варианты.

Ведущий может записывать варианты на доску (флипчарт).

#### **4. Разминка «Передай движение»**

*Цель: переключение внимания с целью предотвращения усталости, взбодрить двигательным занятием.*

Текст для ведущего: «Немного отвлекемся от темы поиграем в игру».

Участники встают в круг и по сигналу ведущего делают вид, что передают друг другу по очереди большой мяч, тяжелую гирю, горячий блин, цветок и т.д.

#### **5. Упражнение «Лучи успеха»**

*Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения целей.*

Ведущий предлагает каждому на листе бумаги нарисовать солнце с множеством лучиков. На каждом лучике участники должны написать свои успехи и достижения. Затем рядом с солнышком рисуются облака, в которых участники пишут те ресурсы, которые на их взгляд помогли им достичь этих результатов.

После небольшого самоанализа, участники могут выборочно назвать ресурсы-помощники, которые они выделили для себя.

#### **6. Упражнение «Я могу все»**

*Цель: поиск имеющихся внутренних и внешних ресурсов.*

Текст для ведущего: «Говоря о ресурсах, важно понимать, как вы сами оцениваете свой ресурсный багаж. Чтобы определить его содержимое, необходимо для самого себя выяснить, чем я могу наполнить этот багаж.

Сейчас каждому из вас на листе бумаги необходимо написать 10 своих качеств, которые помогают вам справляться в трудной ситуации. *(Это внутренняя сила человека, которая не дает опустить руки).*

Затем, после составления списка, каждый должен подумать и написать для себя 10 способов восполнения личных ресурсов». *(Опираясь на список/способы, которые они составляли своей группой ранее).*

При сложении этих списков получится примерная картинка, портрет тех самых ресурсов, которые присутствуют у каждого из нас.

#### **7. Завершение, обратная связь**

Для завершения тренинга, ведущий может предложить участникам выбрать стикер необходимого цвета и приклеить его на доску/флипчарт чтобы дать оценку прошедшему занятию (например: зеленый – было интересно, узнал для себя что-то новое и полезное; желтый – было интересно, но я не узнал ничего нового; оранжевый – было скучновато, нового ничего не узнал; красный – не понравилось, было неинтересно)

## Тренинговое занятие № 18 «Грани индивидуальности»

### Цель:

Создать условия для личностного роста подростков, осознания своей индивидуальности.

### Задачи:

- Расширить представление участников тренинга о понятии «индивидуальность».
- Научить находить в себе индивидуальные черты, определять свои личностные особенности, особенности других людей.
- Развивать интерес к своему внутреннему миру.
- Способствовать формированию навыков общения, умению слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к пониманию других людей.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Знакомство. Упражнение «Визитка»	10
2.	Теоретический материал «Самопознание. Грани индивидуальности».	10
3.	Упражнение «Психогеометрия». Декларация самооценки.	15
4.	Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»	15
5.	Упражнение «Моя вселенная»	10
6.	Упражнение «Ценности»	10
7.	Упражнение «Линия жизни»	10
8.	Упражнение «Хорошо-плохо»	5
9.	Завершение. Рефлексия	5
Итого:		90

### Программа занятия:

Ведущий приветствует группу, представляется участникам.

Текст для ведущего: «Сегодняшнее занятие посвящено значимой теме в жизни каждого человека, а именно – индивидуальности. Понять и осознать нашу индивидуальность нам помогает такой процесс, как самопознание. Самопознание – это процесс, который длится всю нашу жизнь. Но очень важно уже в начале своего взрослого жизненного пути исследовать свою индивидуальность, понимать себя, осознавать свои уникальные личностные черты.

Самопознание подразумевает обнаружение собственных психологических особенностей, качеств, склонностей и интересов, способностей, возможностей и устремлений.

Прежде чем начать подробный разговор и вашу плодотворную работу по знакомству с собственной личностью предлагаю всем познакомиться. Это необходимо для создания между нами доверительных отношений и привнесения в группу хорошей, доброжелательной атмосферы. В большей степени мы познаем себя через взаимодействие с другими людьми, поэтому и сегодня мы будем много общаться и работать совместно, слушать друг друга и обязательно давать друг другу обратную связь.

Знакомиться мы будем творческим способом».

## 1. Упражнение «Визитка»

*Цель: знакомство, самопрезентация.*

Текст для ведущего: «В течение 2-х мин. вам необходимо заготовить визитку. На маленьких листочках для бейджика вам необходимо написать имя и символ, который в точности ассоциируется с вашим характером (например, цветок – символизирует нежность, красоту, сердце – любящая, солнце – веселая и т.д.)».

## 2. Теоретический материал «Грани индивидуальности»

*Цель: развитие познавательной мотивации, углубление знаний по теме.*

Текст для ведущего: «Самопознание - это процесс накопления человеком представления о своей индивидуальности. Чем же все-таки важен этот процесс и почему он так необходим человеку?»

Вопрос для обсуждения: «Почему человеку необходимо самопознание?»

«Самопознание дает каждому человеку жизненно важные возможности:

1. Возможность справляться с жизненными задачами и трудностями.

В различные моменты жизни важно уметь обращаться к себе, своим возможностям, умениям, принимать ответственность на себя и включать волевые качества. Для этого необходимо знать грани своей личности и уметь использовать свой личностный потенциал.

2. Возможность адекватно оценивать себя, не завышая и не принижая свои качества, способности, знать сильные и слабые стороны собственной личности.

Накопление объективных знаний о себе позволяет не только увидеть и принять свои ошибки, но и осознать свои сильные стороны, понять свои возможности и обдумать способы укрепления слабых сторон.

3. Возможность делать правильный личностный и профессиональный выбор.

Ни один человек не хочет ходить на нелюбимую работу, трудиться в сфере, которая совершенно не интересна и, конечно, строить отношения с человеком, который совсем нам не подходит (если мы говорим о личностном выборе). Знание себя позволяет сделать правильный профессиональный выбор, реализовать свой потенциал через профессию, стать хорошим специалистом в любимом деле.

И никогда нельзя забывать, что с понимания себя начинается понимание других людей, установления доброжелательных отношений с окружающим миром.

Итак, мы разобрались, что процесс самопознания строится на постоянном исследовании своей индивидуальности. Но что же такое «индивидуальность» и из чего она складывается?»

Как вы можете представить понятие «индивидуальность»?

Вот некоторые признаки индивидуальности.

- Удовольствие от жизни. Наслаждение от индивидуальности выражается в том, что тебе нравится то, что ты делаешь, и в том, что все получается у тебя легко и без особых усилий. Секрет прост – это твое. То, для чего ты лучше всего приспособлен.

Индивидуальность — это как прочные рельсы для поезда. По ним поезд быстро и далеко уедет, в отличие от поезда, под которым нет рельс. В то время как болезни и плохое настроение верные признаки того, что ты занимаешься не тем, в чем смог бы достичь максимального успеха и наслаждения.

- Восприятие окружающих. Есть еще признак того, нашел ты применение своей индивидуальности или нет – это спокойное восприятие других людей. Если ты почувствовал, как здорово быть самим собой, то ты в других людях будешь это ценить. И не станешь на них раздражаться.

*Вопрос для обсуждения: «Из чего складывается индивидуальность каждого человека?»*

«Действительно, индивидуальность складывается из большого количества граней. Не зря некоторые психологи даже сравнивают индивидуальность каждого человека с бриллиантом.

Сегодня мы изобразим индивидуальность в виде схемы, где отметим всего лишь 3, но наиболее важных элемента. И именно эту схему мы будем использовать в сегодняшней работе, в процессе Вашего сегодняшнего самопознания.»

*Ведущий рисует на доске схему «границ индивидуальности», поэтапно комментируя каждый элемент.*

**Ценности** – это то, что важно для человека, имеет особое значение в его жизни. Среди жизненных ценностей, которые часто перекликаются среди людей, встречаются категории понятные всем: семья, отцовство и материнство, дружба, вклад в общественное развитие, гражданская позиция, и т.д. Однако приоритетность этих ценностей у каждого человека разная и очень важно знать, понимать и ценить свои идеалы, следовать своим ценностям, замечать, как они меняются, приобретают или снижают свою значимость в разные периоды жизни.

**Способности** – это то, что получается у человека особенно хорошо. Как правило, основные способности вкладываются в профессиональную деятельность. Это и есть фундаментальное правило успешного выбора будущей профессии! Однако наши способности очень широки и совершенно не ограничиваются профессионально значимыми.

**Психологические особенности** – это те уникальные свойства психики каждого человека, которые создают неповторимую индивидуальность. К психологическим особенностям относятся черты характера, темперамент, сильные и слабые стороны личности, о которых мы упоминали сегодня.

Наш сегодняшний путь по самопознанию мы начнем именно с этого элемента – психологические особенности.

Перед каждым подростком на листе бумаги изображена линия времени.

- Точка это настоящее, данный момент, начало занятия. Посмотрим вперед – это конец занятия. В конце занятия каждый из вас на этой шкале времени поставит точку, которая будет означать, на сколько вы смогли понять свою индивидуальность, индивидуальность одноклассников и оценить себя как личность.

- Вы сейчас в том возрасте, когда человек делает одно из важнейших открытий – открывает себя, осознает свои особенности. Существует много разнообразных тестов, которые помогают человеку осознать свои личностные качества. Вам я хочу предложить психогометрический тест. Геометрические фигуры могут многое рассказать о человеке.

### **3. Упражнение «Психогометрия»**

*Цель: диагностика индивидуальных черт, распознавание сильных и слабых сторон личности, формирование положительного самовосприятия.*

Ведущий рисует на доске/флипчарте 5 геометрических фигур и раздает участникам листы для выполнения задания.



Инструкция: Взгляните на фигуры. Выберите из них ту, в отношении которой можете сказать: «Это — я!» Постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения. Перерисуйте на свой лист фигуры в том порядке, который у вас получился.

«Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место — это ваша основная фигура. Она дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры — это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которой будет представлять для вас наибольшие трудности.

Зачастую более точную и полную картину психологических особенностей личности можно описать комбинацией из двух или даже трех первых форм».

Ведущий раскрывает участникам интерпретацию каждой фигуры.

**Квадрат.** Упорный, усердный, неутомимый труженик, выносливый, терпеливый, это коллекционеры. Квадрат очень внимателен к деталям, подробностям. Эмоциональная сухость, холодность мешает квадрату быстро устанавливать контакты с разными лицами.

**Треугольник.** Сильная личность, энергичный, тяга к лидерству, импульсивность, склонность к риску, в большинстве случаев поступает по-своему.

**Круг.** Высокая потребность в общении. Щедрость, способность к сопереживанию, спокойствие, хорошая интуиция, доверчивость, эмоциональная чувствительность.

**Зигзаг.** Непоследовательность, непостоянство настроения, стремление работать в одиночку, независимость, одержимость новыми идеями, наивность.

**Прямоугольник.** Непоследовательность и непредсказуемость в поступках, изменчивость, доверчивость, наивность, имитация поведения других людей, занижена самооценка.

Текст для ведущего: *«А сейчас, ответьте мне, пожалуйста, на вопрос — нужна ли нам индивидуальность, и, если да, то какая и зачем? Индивидуальность сама по себе — ни хорошо, ни плохо. Там, где все живут по шаблонам и как все, человек особенный, сохранивший свою индивидуальность, воспринимается окружающими весьма неоднозначно:*

*или как избранный, или как белая ворона.*

*Как происходит настоящее развитие индивидуальности? Оно состоит из двух шагов, последовательность которых менять нельзя. Шаг первый — становиться личностью, развивать себя как личность. Шаг второй — научиться подчеркивать свои выигрышные особенности. Индивидуальность создается работой самого человека, который или скрывает свои особенности, или их подчеркивает.*

*Вывод: научиться себя подавать как индивидуальность — абсолютно необходимо, но начинать нужно не с этого, а со становления себя как личности. Развитие индивидуальности — это процесс самоопределения и обособления личности, ее выделенность из сообщества, оформление ее отдельности, уникальности*

*и неповторимости. Ставшая индивидуальностью личность — это самобытный, активно и творчески проявивший себя в жизни человек.*

*Сейчас я вам раздам карточки под названием «Декларация самооценности». Возьмите ее с собой и прочитайте ее дома. А по возможности, обращайтесь к ней раз в неделю. По этой карточке можно медитировать и расслабляться в критические моменты вашей жизни».*

(См. Приложение 17)

#### **4. Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»**

*Цель: научиться ценить индивидуальность другого.*

Текст для ведущего: *«Если бы мы умели ценить собственную индивидуальность, нам было бы легче принимать различия партнера».*

Члены группы рассаживаются по кругу, у каждого заготовлены бумага и карандаш.

В начале игры скажите примерно следующее: *«Мы часто хотим быть точно такими же, как остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, когда мы – как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить».*

Предложите каждому игроку написать о каких-либо трех признаках, которые отличают его от всех остальных членов группы. Это может быть признание своих очевидных достоинств или талантов, жизненных принципов и т. п. В любом случае информация должна носить позитивный характер.

Приведите три примера из собственной жизни, чтобы участникам стало полностью понятно, что от них требуется. Для создания игровой атмосферы используйте свою фантазию и чувство юмора.

Участники записывают свои имена и выполняют задание. Предупредите, что Вы соберете записи и зачитаете их, а члены группы будут отгадывать, кто является автором тех или иных утверждений.

Соберите листочки и еще раз отметьте положительные аспекты того, что люди не похожи друг на друга: мы становимся, интересны друг другу, можем найти нестандартное решение проблемы, дать друг другу импульсы к изменению и обучению и т.д. Потом прочтите каждый текст, и пусть игроки угадают, кем он написан. Если автора не удастся «вычислить», он должен назваться сам.

#### **5. Упражнение «Моя Вселенная»**

*Цель: формирование положительного самовосприятия, определение своих способностей и возможностей, налаживание внутригрупповой коммуникации.*

Текст для ведущего: *«Перейдем к исследованию наших способностей. Человеку важно знать зону своих возможностей, уметь сказать: «Я могу».*

*Мы уже упоминали, что наши способности - это широкий спектр знаний, умений, навыков. Они отражаются в хобби, увлечениях, профессиональной деятельности, в различных жизненных ситуациях и повседневных мелочах. В одном человеке может скрываться кладезь таких умений, например:*

- быстрое решение алгебраических уравнений;*
- рисование архитектурных чертежей без использования линейки;*
- умений поддержать словом и выслушать в трудную минуту;*
- принятие эффективных решений в кризисной ситуации;*

- обширные знания о домашних растениях, и т.д.

Наше следующее упражнение поможет нам еще раз вспомнить о своих уникальных возможностях. Называется оно «Моя вселенная».

Участникам раздают лист бумаги с рисунком Вселенной, солнце с большой буквой «Я» «посредине; от него линии до звезд (мои способности), облаков (черты моего характера) и планеты (мои увлечения). После заполнения каждый участник зачитывает свои записи.

Обсуждение:

- Что было легче написать, а что тяжелее?
- Что нового узнали о себе и других участниках?
- Чем вы гордитесь больше всего?
- Чему бы хотели научиться у других?
- Когда вы говорили о своих успехах и достижениях, какое чувство испытывали? (Чувство гордости, т.к. этим нужно гордиться)

(См. Чек-лист к тренингу «Грани индивидуальности»)

## 6. Упражнение «Ценности»

*Цель: определение собственных ценностей, способствование осознанию жизненных приоритетов.*

Текст для ведущего: «Продолжаем двигаться по нашей схеме и переходим к третьему элементу индивидуальности – «жизненные ценности». Жизненные ценности – это то, что люди считают важным в своей жизни. Это их убеждения, принципы, ориентиры. Это компас, который определяет не только судьбу человека, но и взаимоотношения с окружающими».

Ведущий зачитывает незаконченные предложения каждому участнику по кругу. Задача участника постараться быстро закончить предложение так, как он считает нужным.

Чтобы вовлечь группу в работу и настроить на общение о приоритетах в жизни участников, предложения не сразу касаются самой темы. Вначале ведущий дает закончить предложения о простых вещах и предпочтениях, постепенно подводя к значимым вещам.

(См. Приложение 17)

«С помощью таких упражнений мы немного коснулись наших личных жизненных ценностей. Вы заметили, что мы говорили о семье, работе, отдыхе, а главное о том, что нас злит, радует или заставляет нервничать. Наши эмоции – это отражение жизненных идеалов. Но какие еще бывают общечеловеческие ценности?»

*Вопрос для обсуждения: «Какие общечеловеческие ценности Вы знаете?»*

## 7. Упражнение «Линия жизни»

*Цель: помощь в определении значимых жизненных событий, анализ опыта, формирование целостного представления о собственной личности.*

Текст для ведущего: «Самопознание происходит на протяжении всей нашей жизни. Ситуации, которые мы проходим, и задачи, которые мы решаем ежедневно, дают нам бесценный опыт. Он может быть, как позитивный, так и негативный. Но независимо от этого опыт должен быть усвоен нами, из всего мы должны брать для себя новое знание, накапливать умения.

Давайте вспомним, что сформировало из нас тех людей, которыми мы являемся сейчас. Какие моменты и ситуации подарили нам опыт, создали новые грани нашей индивидуальности».

(См. Приложение 17)

Ведущий раздает участникам карточки. Задача каждого участника – с левой стороны линии отметить несколько жизненных моментов. Важно, чтобы участники проанализировали как эти моменты повлияли на жизнь, формирование личности, индивидуальности, мировоззрения. После этого участники должны отметить с правой стороны 2-3 события, которые они бы хотели прожить в будущем.

## 8. Упражнение «Хорошо-плохо»

*Цель: развитие навыков позитивного мышления*

Выполнение упражнения происходит по кругу. Первому участнику необходимо закончить фразу «Быть индивидуальностью — это хорошо, потому что...». Далее развитие темы происходит по цепочке, где началом служит конец предыдущей фразы.

## 9. Завершение. Рефлексия

*Цель: подведение итогов.*

Ведущий зачитывает участникам притчу.

### **Притча. Пять простых правил, чтобы быть счастливым.**

Текст для ведущего: «Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?»

Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осел мой - старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения».

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен от того, что увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!»

*«В жизни вам будет встречаться много неприятностей, и каждый раз жизнь будет посылать вам все новые и новые испытания. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх и только так ты сможешь выбраться из колодца.*

*Каждая из возникающих проблем - это как камень для перехода на ручье. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого, самого глубокого колодца.*

*Встряхнись и поднимайся наверх. Чтобы быть счастливым запомни пять простых правил:*

- 1. Освободи свое сердце от ненависти - прости.*
- 2. Освободи свое сердце от волнений - большинство из них не сбываются.*
- 3. Веди простую жизнь и цени то, что имеешь.*
- 4. Отдавай больше.*
- 5. Ожидай меньше.*

## Тренинговое занятие № 19 «Мотивация – импульс к действию»

### Цель:

Пробуждение у участников тренинга желания развиваться, анализировать и изменять свои мотивационные стили деятельности.

### Задачи:

1. Формирование адекватной самооценки и уверенного поведения
2. Преодоление страхов и тревожности
3. Пробуждение интереса к себе и своим личностным ресурсам
4. Формирование желания развиваться

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Знакомство «Я сегодня»	5
2.	Разминка «Нас с тобой объединяет»	10
3.	Теоретический блок «Мотивация, как она есть. Внешняя и внутренняя мотивация»	10
4.	Упражнение «Десять бесплатных способов мотивации»	15
5.	Упражнение «Вознаграждение = мотивация?»	10
6.	Разминка «Веселый мячик»	5
7.	Информационный блок «Самотивация»	10
8.	Упражнение «Одобрение»	10
9.	Упражнение «Я в будущем»	10
10.	Завершение «Мудрец из храма»	5
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Знакомство «Я сегодня»

*Цель: поделиться своим настроением с другими участниками группы, настроиться на работу.*

Текст для ведущего: «Друзья! Вам сейчас нужно назвать свое имя и в пять слов рассказать о своем сегодняшнем настроении, либо о своем сегодняшнем дне».

Рефлексия: - Сложно ли вам было поделиться своими мыслями в таком формате?

#### 2. Разминка «Нас с тобой объединяет»

*Цель: сплочение коллектива*

Это упражнение, как и многие другие, выполняется в кругу с использованием мяча. Первый игрок — тот, у которого в руках мяч, — кидает мяч кому-то из своих коллег по группе, заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» (например, «...любовь к путешествиям», или «...то, что мы оба предпочитаем решать конфликты путем переговоров», или «...знак зодиака»).

Тот, с кем объединились, ловит мяч; если он согласен со сказанным, он говорит: «Да, спасибо», если сказанное его удивило: «Спасибо, я подумаю». И объединяется уже со следующим игроком, заново заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...»

### **3. Теоретический блок «Мотивация, как она есть. Внешняя и внутренняя мотивация»**

*Цель: повышение уровня теоретических знаний по теме тренингового занятия.*

Текст для ведущего: «На протяжении всей жизни многие из нас слышат: «Выучишь стих — получишь две порции мороженого», «Если ты не выполнишь домашнего задания, то не пойдешь к друзьям», «Закончишь обучение в школе без троек — купим тебе мотороллер», «Не сдашь сессию — не поедешь отдыхать на море», «Не защитишь диссертацию — не получишь повышения», «Поднимешь уровень продаж — получишь прибавку к зарплате».

*Мы настолько привыкли к примитивной поведенческой схеме «стимул—реакция», что даже не можем представить себе какой-либо другой способ мотивирования людей, стимулирования их работы, творчества, достижений. И в результате получаем личность, не способную к бескорыстным поступкам, к работе ради собственного удовольствия, личность, которая не интересуется ничем, кроме вознаграждения за свои усилия. При этом, если запросы возрастают, а возможности их удовлетворения уменьшаются, — появляются внутренние конфликты, неврозы, стрессы, депрессивные состояния, и человек не только теряет возможность радоваться жизни, но и лишает этой возможности других. Далее он переносит свои стратегии мотивации уже на собственных детей, и цепь «стимул—реакция» превращается в замкнутый круг».*

*Что для вас МОТИВАЦИЯ?*

Разговор о мотивации следует начать с четкого определения этого понятия. Понятие «мотивация» происходит от латинского слова «movere» двигать. Есть несколько определений мотивации:

- Мотивация – это побуждение к действию.
- Мотивация – это способность человека удовлетворять свои потребности посредством какой-либо деятельности.
- Мотивация – это динамический психофизиологический процесс, который управляет поведением человека и определяет его организованность, направленность, устойчивость и активность.
- Мотивация является сложным психологическим феноменом, с чем и связано ее многообразие.
- Мотивация может быть внешней и внутренней.

*Как Вы думаете, внешняя мотивация – это что?*

Внешняя мотивация – это мотивация, которая не связана с содержанием какой-либо деятельности, а обусловлена внешними для человека обстоятельствами (участие в соревнованиях, чтобы получить награду и т.п.).

*Тогда, внутренняя мотивация – это что?*

Внутренняя мотивация – это мотивация, связанная с содержанием деятельности, но не с внешними обстоятельствами (занятия спортом, потому что это доставляет положительные эмоции и т.п.).

*Как Вам кажется, какая из этих мотиваций, является наиболее эффективной?*

Каждый из типов мотивации имеет свои преимущества и недостатки. С одной стороны, внешне мотивировать проще и быстрее — пообещали вознаградить или наказать, и все выполнено... Однако в следующий раз вознаграждение должно быть выше (или угроза наказания сильнее), и так по возрастающей.

Для внутреннего мотивирования необходимо иметь незаурядный запас терпения и изобретательности. Однако это сторицей окупается.

Исследователь В. И. Чирков (1996) [3] на основе обобщения результатов значительного количества исследований осуществил сравнительный анализ особенностей внутренней и внешней мотивации. Оказалось, что при внутренней мотивации желание работать стойкое и продолжительное, люди выбирают для себя трудные цели, лучше выполняют творческие задачи, требующие нестандартного подхода. Деятельность внутренне мотивированных людей характеризуется высокой креативностью и сопровождается эмоциями радости и удовлетворения. При этом улучшаются мнемические процессы, возрастает уровень самоуважения.

В то же время при внешней мотивации поведение становится нестойким — оно исчезает вместе с подкреплением. Внешне мотивированные люди избирают простейшие или стандартные задачи для быстрого получения вознаграждения, между тем снижаются качество и скорость выполнения ими творческих задач. Падает уровень креативности и спонтанности, появляются отрицательные эмоции».

#### 4. Упражнение «Десять бесплатных способов мотивации»

*Цель: показать участникам возможные способы нематериального мотивирования.*

Текст для ведущего: *«Рассчитайтесь на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Каждой команде выдается блок стикеров определенного цвета.*

*У вас будет 10 минут, чтобы совместными усилиями придумать и написать, как можно больше способов нематериальной мотивации. Через 10 минут представитель от каждой группы выйдет, чтобы их озвучить. Выигрывает команда, которая найдет больше способов. Начинайте!»*

Участники по очереди зачитывают способы, следя за тем, чтобы не было повторов. Выигрывает группа, придумавшая большее количество вариантов.

#### 5. Упражнение «Вознаграждение = мотивация?»

*Цель: осознание влияния вознаграждения и наказания на мотивацию человека.*

Текст для ведущего: *«Давайте обсудим такой вопрос: что более побуждает людей к осуществлению определенной деятельности — вознаграждение или наказание?»*

*(Обсуждение)*

*А теперь я предлагаю познакомиться с рядом реальных экспериментальных ситуаций. Давайте разобьемся на три группы. Каждой группе будет дано по одной карточке с описанием эксперимента. Однако там не будет указано самое главное — результат эксперимента. Вам необходимо будет спрогнозировать его результат, а также сформулировать аргументы в защиту своей мысли».*

*(См. Приложение 18)*

**Эксперимент 1 (Lepper, Greene, Nisbett, 1973; см. Хекхаузен Х., 2003. С. 727—728).** Для участия в эксперименте были отобраны дошкольники, которые проявляли заметный интерес к рисованию цветными фломастерами. Одним детям из их числа за рисование заведомо обещалось вознаграждение (грамота с печатью, цветная лента), другие вознаграждались неожиданно после рисования, а третьим не давалось ни обещаний, ни вознаграждений.

На протяжении двух недель велось скрытое наблюдение за свободной игровой деятельностью детей в детском саду. Как вы думаете, какие дети продолжали рисовать фломастерами, а какие — почти перестали этим заниматься? Обоснуйте ответ.

*(Правильный ответ: дети в первой группе снизили время, отведенное для рисования.)*

**Эксперимент 2 (Weick, 1964; Хекхаузен Х., 1986. С. 246).** Ученикам, которые принимали участие в эксперименте на изучение процесса образования понятий ради получения необходимой для них справки, недружелюбным тоном сообщалось, что они этой справки не получают. Второй группе учеников ничего не говорили, и они, как и ожидали, получили свои справки.

После созданной таким образом ситуации проводили запланированный эксперимент, во время которого измеряли степень приложенных усилий, уровень достижений, интерес к задачам. Как вы думаете, в какой группе учеников названные показатели оказались высшими? Обоснуйте ответ.

*(Правильный ответ: в первой группе.)*

**Эксперимент 3 (Garbarino, 1975; Хекхаузен Х., 2003. С. 734).** В одной из школ существовала традиция: ученики четвертых и пятых классов помогали в занятиях ученикам первых и вторых классов. Одна группа «наставников» не получала за это никакого вознаграждения, другая же поощрялась билетами в кинотеатр. Между обеими группами наблюдались определенные отличия во взаимодействии со своими «учениками».

Как вы думаете, в чем состояли эти отличия? Различалась ли между собой успеваемость «учеников» разных групп «наставников»? Обоснуйте ответ.

*(Правильный ответ: вторая группа наставников была более жесткой, а их ученики имели более низкий уровень успеваемости.)*

Каждая подгруппа представляет свою ситуацию, ее решение и объяснение.

Обсуждение. Кто из вас не согласен с тем решением, к которому пришли члены группы?

А теперь я представлю вам реальные результаты этих экспериментов. Итак, мы выяснили, что вознаграждение и наказание не так уж и важны для мотивации.

И при этом они имеют скорее тормозящее, чем усиливающее влияние. Исследователь Р. де Чармс сделал следующие выводы:

1. Если человек вознаграждается за что-то, что он делает или сделал по собственному желанию, то такое вознаграждение приведет к уменьшению мотивации.

2. Если человек не вознаграждается за неинтересную деятельность, которую он начал делать лишь ради вознаграждения, то мотивация к ней может возрасти.

## **6. Разминка «Веселый мячик»**

*Цель: смена деятельности.*

Текст для ведущего: *«Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому мы бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого».*

## **7. Информационный блок «Самотивация»**

*Цель: изучение навыков самотивации.*

Текст для ведущего: *«Существует несколько приемов самотивации. Сейчас мы поговорим о них».*

1. Мотивация «ОТ». Проговорить про себя, прочувствовать, проникнуться идеей того, что - «если я этого для себя не сделаю, то я всю свою оставшуюся жизнь, все свои оставшиеся 30-40 лет жизни так и буду жить: не умея любить, попадая в депрессию по любому поводу, не пользуясь уважением, не умея планировать время и деньги, оставаясь внутренне несвободным...». И здесь, если действительно прочувствовать весь ужас того, что вся оставшаяся жизнь может быть такой - может возникнуть вполне хороший стимул, чтобы что-то начать делать уже сейчас для того, чтобы изменить ситуацию.

2. Мотивация «К». Представить в красках, вживую, свое возможное счастливое будущее. Буквально почувствовать, какого это жить в теле успешного человека. «Когда я умею...». И если картинка достаточно яркая и привлекательная - то возникает желание к ней тянуться, возникает желание делать эти славные, милые и добрые упражнения.

3. Сделать себе «дамоклов меч». Если ты хочешь что-то сделать, например, выучить английский язык, но чувствуешь, что тебе может не хватить энергии - то делай следующее: всем своим друзьям и знакомым расскажи про этот свой план; со многими из них спорь на шоколадки и конфеты, что ты сумеешь за 2 месяца выучить 3000 слов на английском и т.д. И тогда через некоторое время, все твои друзья при встрече будут тебя спрашивать: «Ну как? Как идут дела? Сколько слов выучил?» И зная, что за это свое «хвастовство» придется отвечать - волей-неволей, но упражнения делать будешь...

4. «На слабо». «Если я этого не сделаю - то я слабак, ничтожество, не способный сделать ничего достойного в этом мире, хилак... Или я одолею это дело, или оно меня...». Ну и так далее... Можно как следует себя накрутить, и на волне агрессии справиться с выполнением упражнений.

5. «Залезь в долговую яму». Если хочешь начать ходить в бассейн - то покупаешь абонемент на целый год. Если хочешь изучить иностранный язык - то платишь за полгода вперед, или покупаешь самый дорогой лингафонный курс. В общем, тратишь кучу денег на это дело, а потом ты сам себе не простишь, если эти деньги уйдут насмарку, жалко их будет. И чтобы отработать их трату перед самим собой - делать упражнения будешь... В чем-то этот прием похож на «дамоклов меч», в чем-то также не очень экологичен, но если знаешь, что на тебя такая мотивация действует хорошо - то загоняй себя в подобные «долговые ямы», себе же на благо.

А как общий совет - вспомни какое-то дело, которое ты сделал, и которое было сложно делать. Какая мотивация тогда тебя подталкивала к тому, чтобы его завершить? То есть - вспоминая свое прошлое - определи тот способ мотивации, который лучшим образом работает именно для тебя.

*Сейчас мы попробуем с Вами отработать навык «самотивации». Для этого мы сделаем следующее упражнение.*

## **8. Упражнение «Одобрение»**

*Цель: формирование позитивной личностной оценки.*

1. Запишите пять своих положительных черт характера, особенностей личности, которые способны обеспечить вам успех в деятельности

2. Запишите свои значительные успехи, о которых приятно вспомнить и которые имели существенное влияние на вашу жизнь и деятельность

3. Вспомните и запишите слова-одобрения, которые были высказаны в ваш адрес другими людьми (учителями, друзьями, знакомыми) и которые имели влияние на вашу жизнь или деятельность.

4. Запишите, как вы подбадриваете самого себя, когда потерпели неудачу, когда у вас не все получается, когда ощущаете трудности в работе.

5. Как вы подбадриваете других людей, когда кто-то потерпел неудачу, ощущает разочарование и значительные трудности.

## **9. Упражнение «Я в будущем»**

*Цель: осознание собственного будущего.*

Предложите подросткам на альбомном листе нарисовать себя в будущем при помощи красок, карандашей (на выбор). Затем каждый из участников показывает «свое будущее» и рассказывает о нем, остальные могут задавать уточняющие вопросы.

*Рефлексия: -что самое сложное было в задании?*

## **10. Завершение «Мудрец из храма»**

*Цель: завершение рабочего процесса, мотивация на дальнейшую деятельность.*

*Текст для ведущего: «Вот и подошел к концу наш рабочий день. Он был трудным для нас, мы немного устали, но и узнали много нового, как о себе, так и о других. Однако большую часть этой информации вы сейчас не осознаете, поскольку ее было слишком много, а потому она вся ушла в подсознание. Поэтому давайте попробуем ее оттуда поднять на поверхность. Расслабьтесь. Сядьте удобно, чтобы не хотелось изменить позу. Закройте глаза. Сейчас я буду предлагать вам видеоряд - визуальный. Однако не старайтесь прикладывать усилия, для того чтобы следовать за мной. Просто наблюдайте за тем, что видите и ощущаете. Не надо тянуть траву из земли — придет весна, и она сама вырастет. Если кто-то ничего не увидит, просто отдохните.*

*Вообразите, что стоите на лужайке в старом лесу. Густая трава поднимается к коленям, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, в их листве шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пение птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание ветвей. Вы ощущаете приятный аромат трав и цветов. Кудрявые тучки и синее небо предвещают отличную погоду. Вы пересекаете лужайку и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь прогуливаетесь по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу дома необыкновенной архитектуры. Вы направляетесь к этому дому. Деревья отступают. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм — место тишины и покоя, место для раздумий*

*и самопознания. Несколько широких ступенек ведут к дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, которые украшают дверь. Вы поднимаетесь по ступенькам и открываете дверь. Она поддается легко и бесшумно. Внутри храма — полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах — старинные росписи. Всюду полки, на которых великое множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив, двери, через которую вы вошли, — большой дубовый стол, за которым сидит Мудрец в белоснежной одежде. Его добрые и умные глаза направлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча. Подойдите ближе к Мудрецу, который знает все тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, и возможно, вы получите ответ, который так долго искали... Мудрец указывает вам на свечку. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную середину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что он встретился с вами... Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, как и раньше, солнечный день. Вы спускаетесь по ступенькам и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз осматриваете взглядом пейзаж вокруг... и снова переноситесь сюда, в эту комнату...*

*Обсуждение.*

*– Кто хочет поделиться увиденным?*

*«Мотивация — очень сложный феномен, развитие которого предсказать без учета определенных закономерностей невозможно. Одной из таких закономерностей*

*является существование латентного периода в развитии внутренней мотивации. Для появления значимых изменений в сознании и в поведении должно пройти некоторое время. Оно необходимо для осмысления новоприобретенного опыта. Должен пройти этап внутреннего принятия произошедших изменений, осознания их частью себя.*

*Прощаться мы тоже будем с помощью определенного ритуала. Давайте образуем тесный круг. Положим руки на плечи друг другу. Закроем на минуту глаза и мысленно передадим друг другу все возможные положительные эмоции, чувства и пожелания».*

## Тренинговое занятие № 20 «Агрессия, как она есть»

### Цель:

Снижение уровня агрессивности подростков путем обучения их навыкам адаптивного поведения. Формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей.

### Задачи:

1. Проинформировать участников об агрессии, агрессивном поведении, его причинах.
2. Способствовать формированию у обучающихся адекватных реакций в различных жизненных ситуациях;
3. Выработать у подростка умение проявлять свои эмоции безопасным, социально приемлемым способом и сдерживать агрессивные реакции.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Три слова, три прекрасных слова»	5
2.	Разминка «Ловим палец»	5
3.	Теоретический блок «Агрессия, как она есть»	15
4.	Упражнение «Мое агрессивное поведение»	5
5.	Упражнение «Камушек в ботинке»	5
6.	Упражнение – мозговой штурм «Сердитый журнал»	15
7.	Разминка «Фигура»	5
8.	Упражнение «Я ощущаю свой гнев»	15
9.	Упражнение «Листок гнева»	10
10.	Упражнение «Апельсин»	5
11.	Завершение	5
Итого		90

### Программа занятия:

#### 1. Приветствие (знакомство) «Три слова, три прекрасных слова»

*Цель: создать благоприятные условия для работы группы.*

Каждый из участников по очереди, называет свое имя, а затем 3 слова, характеризующих его, либо ассоциирующихся с ним (глаголы, прилагательные, существительные и т.д.), имя не входит в эти 3 слова.

#### 2. Разминка «Ловим палец»

*Цель: осуществить эмоциональный разогрев участников и настроить их на предстоящую работу.*

Участники встают в круг, ставят палец правой руки на ладонь левой руки соседа справа. Таким образом, палец правой руки каждого участника стоит на ладони соседа

справа, а палец соседа слева – на его ладони. По команде ведущего «раз-два-три» надо одновременно поймать чужой палец и не дать поймать свой.

### 3. Теоретический блок «Агрессия, как она есть»

Цель: формирование знаний по тематике занятия.

Текст для ведущего: *«Сегодня нам предстоит поговорить о том, почему иногда наши настроение и поведение меняются, становятся плохими и неуправляемыми. Почему с нами случаются перемены и как этого избежать. Вы готовы? Тогда приступим.*

*Согласитесь, иногда, когда у нас плохое настроение, мы начинаем понимать, что нас начинает все раздражать. (Например, «Какой огромный рассказ нужно прочитать!», «Как громко разговаривает сосед по парте!», «Почему дежурные так медленно накрывают порции на завтрак?», «Я хочу идти гулять без шапки, а мне не разрешают, почему?»)*

- *Скажите, пожалуйста, что происходит с человеком, когда его начинает все раздражать?* (ответы, обобщение). Человек начинает сердиться, злиться.
- *Что происходит с его лицом?* (ответы, обобщение). Лицо краснеет, мышцы напряжены, рот искривлен, брови нахмурены, зубы стиснуты. Иногда у человека даже сжаты кулаки (можно заранее подготовить данные иллюстрации и продемонстрировать их участникам).
- *Что происходит у человека внутри? Какие эмоции его переполняют?* (ответы) В это время человек хочет причинить вред другому. Объясняется это просто: человек думает - мне плохо, пусть и другим будет плохо.
- *Как мы можем назвать такое поведение?* (ответы). Такое поведение называется агрессивным.
- *Как вы думаете, что такое агрессия?* (обсуждение).

Агрессия - это поведение человека, направленное на причинение вреда другим, вследствие переполнения его негативными эмоциями.

Давайте подумаем, чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное действие?

Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т. п. Это то, что человек чувствует, но держится, скрывает, прячет свои чувства от других.

Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном причинении вреда другому человеку: оскорблениях, драках. Понятна разница?

К вышеуказанному определению агрессии можно добавить еще и такой пункт, как «нанесение физического и психологического вреда агрессором самому себе». При чем этот пункт сегодня наиболее актуален. Находясь в гневе и проявляя агрессию, человек не только, и не столько наносит вред окружающим его людям, сколько себе самому, буквально отравляя при этом свою психику. Но здесь важно заметить – сама по себе агрессия, как феномен существует столько же, сколько существует человек и испытывать гнев, а порой и ярость, свойственно каждому. Гнев и ярость - это энергия, при чем энергия очень мощная и требующая непременно выхода. Если человек продолжительное время занимается подавлением в себе этих эмоций, это неизбежно приведет к очень неприятным последствиям (к примеру, проявлениям «букета» психосоматических проявлений – ощущения нехватки воздуха, панические атаки, навязчивые движения, подавленность, депрессивные состояния и т.д.).

Наверняка, вы уже заметили некое противоречие – вымещать агрессию на окружающих вредно (для себя, в том числе), но и накапливать ее в себе, тоже ненамного полезнее. Как же быть?

### 4. «Мое агрессивное поведение».

*Цель: осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.*

Текст для ведущего: «Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному. Один – чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной. Другие – чтобы уничтожать, разрушать, и тогда их агрессия – деструктивна.

Конструктивная агрессия – это активность, стремления к достижениям целей, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства.

Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, злоба, придирчивость, гнев, раздражение, упрямство и самообвинение. Чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

- *В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?*
- *Как вы поступаете со своей агрессивной энергией: даете ей ход или, наоборот, стараетесь сдерживать?*
- *Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие, безразличны?*
- *Какие ваши привычные способы разрядки этой энергии?*

## **5. Упражнение «Камушек в ботинке»**

*Цель: научить участников с помощью метафоры сообщать о своих трудностях.*

Текст для ведущего: «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и встряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, таки детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает».

Дайте участникам поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

*Это состояние доставляет массу отрицательных эмоций. Когда люди ведут себя агрессивно, позже они могут переживать из-за своего поведения — жалеть, что были несдержанными, не смогли контролировать чувства. Как правило, понимая это, они испытывают вину или стыд. В других случаях человек после вспышек агрессии не жалеет о содеянном, а продолжает чувствовать гнев и может находиться в нем достаточно продолжительное время. Тогда его настроение является мрачным, он может осуждающе относиться к окружающим людям, не испытывает желания радоваться жизни, весело проводить время и даже общаться.*

## **6. Упражнение – мозговой штурм «Сердитый журнал»**

*Цель: осознание и оценка собственного агрессивного поведения, его основных проявлений, целей и последствий.*

Предлагаем участникам вспомнить ситуации, в которых они вели себя агрессивно и проанализировать их по схеме, представленной в Приложении 19.

После выполнения индивидуальной работы проводится общегрупповая дискуссия об основных причинах, целях и последствиях агрессивного поведения. Желающие могут зачитать свои записи. В ходе дискуссии ведущий подводит подростков к пониманию того, что лежит в основе агрессивного поведения и к каким последствиям оно может приводить. Он может предложить для обсуждения заранее заготовленную таблицу или же таблица заполняется вместе с участниками в ходе обсуждения.

Текст для ведущего (информационный блок): *«Агрессивность не появляется на пустом месте — для ее развития должны быть свои причины. Часто ими выступают защитные функции психики человека. Агрессия возникает тогда, когда человек не владеет другими методами выражения чувств — конструктивным диалогом, способностью глубоко понимать чувства партнера, умением становиться на его место, идти на компромисс или действовать вопреки своим желаниям ради сохранения отношений.*

*Если рассматривать агрессию как явление или состояние, то можно понять, что, по сути, громкий крик и бурные несдержанные эмоции — это потребность человека заявлять о том, что представляет для него большую важность. Так люди, выражая агрессию, пытаются достучаться до других, отстаивают свою правоту, кричат о своих чувствах, где много боли.*

*По этим причинам агрессивность — это почти всегда защитная реакция человека. В этот момент его психика защищается от болезненных чувств, воспоминаний, предположений — человеку легче и безопасней проявить агрессию, чем показать другим свою боль.*

(См. Приложение 19)

## **7. Разминка «Фигура»**

*Цель: эмоциональная разрядка, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности.*

Ведущий предлагает участникам тренинга с закрытыми глазами построиться, взявшись за руки, таким образом, чтобы получилась определенная фигура (круг, квадрат, треугольник).

## **8. Упражнение «Я ощущаю свой гнев»**

*Цель: выявление индивидуальных особенностей собственного гнева, отработка негативных эмоций.*

Психолог предлагает участникам тренинга изобразить, где они ощущают агрессию, где она есть? И какого она цвета? Изобразить агрессию такой, какую они ее увидели и почувствовали. После выполнения задания происходит обмен переживаниями. Рисунки нельзя интерпретировать, можно только задавать вопросы: - что ты чувствовал, когда рисовал это? Что ты хотел передать этим цветом, формой? Рисунки можно прикрепить на стенд, чтобы предоставить возможность убедиться в том, что каждый человек неповторим и уникален, как уникальны и разнообразны переживания одной и той же эмоции у разных людей.

### **9. Упражнение «Листок гнева»**

*Цель: проработать негативные эмоции, которые возникают во взаимоотношениях между подростками.*

Текст для ведущего: *«У каждого из вас есть лист бумаги. На этом листе нужно написать слова, которые когда-либо заставляли вас злиться, нервничать, кричать, может, даже плакать. Вспомните обидные слова, которые вы слышали в свой адрес. Не бойтесь, то, что написано на вашем листке, никто, кроме вас, не увидит.*

*(в течение 1-2 минут участники выполняют упражнение)*

*«Теперь, когда все готово, предлагаю сильно-сильно зачеркнуть, закрасить ручкой эти слова. Можете закрасить весь листок. Теперь скомкайте свой лист, вложите все негативные эмоции в этот бумажный комок. Можете, бросить комок на пол и потоптаться на нем, можете разорвать его на мелкие кусочки. Сейчас все, что осталось от вашего листка, необходимо выкинуть.*

*«Какие чувства вы испытывали, когда писали обидные слова? Когда избавлялись от негативных эмоций? Произошли какие-то изменения в вашем настроении?» (вывод).*

### **10. Упражнение «Апельсин»**

*Цель: расслабление, мышечная релаксация.*

Попросите участников представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8—10 сек.). «Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая, мягкая, отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Упражнение выполняется два раза.

### **11. Завершение «Побуждающие слова»**

*Цель: мотивация к неагрессивному поведению.*

Текст для ведущего: *«В нашем обществе принято считать, что воспитанный человек не должен проявлять свой гнев. Однако, если мы каждый раз сдерживаем эту эмоцию и не даем ей выхода ни в какой форме, то мы превращаемся в «копилку гнева», а это уже сродни бомбе замедленного действия. Когда копилка будет полна, то «излишки» гнева выльются либо на случайно подвернувшегося под руку человека, либо могут обернуться слезами, либо начнут «откладываться» в самом человеке, приводя к различным проблемам со здоровьем. Поэтому очень важно уметь осознавать свое чувство гнева, принимать его и конструктивно выпускать.*

## **II. Методический инструментарий для проведения кинолекториев по профилактике асоциального поведения, в частности наркозависимости**

Искусство оказывает немалое воздействие на сознание человека. Художественные средства могут быть подспорьем в обучении. Так, одной из технологий профилактики асоциального поведения среди молодежи является кинолекторий. Данная форма позволяет подросткам взглянуть на проблемы нашего времени под другим углом, развить навыки принятия решений. Кинолекторий - хороший способ для глубокой рефлексии и самоанализа через призму героев кинофильма.

### **Материально-техническое оснащение для проведения кинолектория:**

- помещение с возможностью затемнения окон;
- стулья/кресла по количеству участников;
- компьютер;
- проектор;
- экран.

**Оптимальное время проведения кинолектория:** 45 минут.

**Количество участников:** до 100 человек.

### **При выборе фильма необходимо учитывать следующие аспекты:**

- фильм должен быть позитивным и учить человеческим ценностям;
- фильм должен соответствовать цели кинолектория, отражать проблемы, которые поднимаются в ходе беседы;
- подбор фильма должен подходить возрасту участников и их уровню образования.

Кинолекторий можно разработать на любую тему, которая затрагивает современные актуальные проблемы молодежи. Но перед тем, как работать непосредственно с аудиторией, следует посмотреть выбранный вами фильм несколько раз, чтобы быть знакомым с ним и свободно ориентироваться в сюжете. Также должен быть составлен примерный перечень вопросов для обсуждения с подростками. Вопросы не должны содержать в себе обсуждение игры актеров, качество съемки, работы режиссеров/постановщиков и т.п. Беседа выстраивается четко по впечатлениям зрителей от сюжета фильма, по анализу поведения героев и их поступкам, а также идет общение на заданную фильмом и выбранную вами тему.

Перед началом просмотра фильма ведущий представляется, вводит участников в тему. После просмотра и обсуждения кинофильма ваша задача обобщить ответы участников, подвести итог, сообщить о главной мысли, которую должен вынести с собой каждый участник после занятия.

### **Примерные темы для кинолекториев:**

- мотивация;
- толерантность;
- семейные ценности;
- конфликты;
- опасность выбора (рискованное поведение);
- дружба и товарищеские отношения;
- зависимость от социальных сетей;
- здоровый образ жизни;
- профилактика домашнего насилия и др.

### **Фильмы для кинолекториев:**

- Кинофильм «Все хорошие люди» (2014) 20 мин 14+
- Кинофильм «Целитель Адамс» (1998) 1 ч 55 мин 12+

Кинофильм «Хористы» (2004) 1 ч 37 мин 12+  
Кинофильм «Цирк бабочек» (2009) 22 мин 12+  
Кинофильм «Сквозь пальцы» (2016) 21 мин 14+  
Кинофильм «АУЕ» (2018) 40 мин 16+  
Кинофильм «4 ключа к твоим победам» (2018) 30 мин 12+  
Кинофильм «Тренер Картер» (2005) 2 ч 16 мин 12+  
Кинофильм «Половина меня» (2016) 10 мин 12+

### **Пример сценария для проведения кинолектория.**

#### **Кинолекторий «Стремление к цели»**

**Фильм «В погоне за счастьем» (реж. Габриэле Муччино, 2006)**

*Цель: формирование механизмов социально-положительного целеполагания, возвращение позитивного отношения к правовым и нравственным нормам.*

*Слоган: «Никому не позволяй говорить, будто ты чего-то не можешь... У тебя есть мечта — защити ее».*

#### **Вступительное слово**

«Добрый день! Сейчас мы будем с вами смотреть фильм. Старайтесь смотреть его внимательно для того, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь тех, кто их окружает... Мы не можем понять чувства и мысли людей иначе, чем через их внешние проявления, то есть через поведение. Нужно быть внимательным к тому, как поступают и как действуют герои фильма. Ваши наблюдения и мысли желательно фиксировать, чтобы мы могли с вами их обсудить после просмотра фильма.

Фильм рассказывает о судьбе человека, который всячески старается добиться положительного результата в улучшении жизненного положения своей семьи. Главный герой не опускает руки, не впадает в депрессию, а наоборот с удвоенной энергией старается сделать так, чтобы ему и его сыну было за что жить и существовать в этом мире.

**Прежде чем приступим к просмотру фильма, давайте обговорим несколько простых правил нашего взаимодействия:**

1. Говорите от своего имени
2. Осознавайте субъективность своего восприятия
3. Высказывайтесь по очереди

**Далее демонстрируется фильм. После чего проводится основная часть – обсуждение.**

#### **Обсуждение проводится по следующим вопросам:**

1. Понравился ли фильм или нет? Почему? Что конкретно понравилось, что не понравилось, что зацепило внимание?
2. Каковы сюжет фильма, последовательность событий, действующие лица?
3. Как вы относитесь к главному герою
4. Есть ли что-нибудь общее в том, что происходит в жизни главного героя и в вашей жизни?
5. Что из того, что делает герой могло бы быть вам полезно? Есть ли еще какие-либо варианты?

6. Какие черты характера, свойственны главному герою? На что в себе он может опереться? (вера в себя, аккуратность, опрятность, чистоплотность, оптимизм, Крис не поддается унынию, не жалуется, любовь к сыну, целеустремленность, превращает проблему в задачу, которую надо решить и сделать, выдержка, самообладание, доброжелательность, сообразительность, вежливость, уважение, смелость, храбрость, рискованность, самоирония, улыбка)
7. Откуда Крис черпает силы?
8. Какие главные проблемы решаются в фильме? Назовите их.
9. В чем символизм кубика Рубика?
10. Какие чувства вызвал у вас этот фильм?
11. Был ли в фильме эпизод, вызвавший у вас сильные эмоции?
12. Что значит счастье для вас? Что значит стремление к счастью?
13. В чем разница между стремлением к какой-то конкретной цели и к счастью в целом?
14. Какие вы заметили недостатки фильма?
15. Какой вывод можно сделать после просмотра этого фильма?

### **Завершение**

«Счастье — чувство целостности, полноты бытия. Оно не может быть ровным, оно зависит от очень многих обстоятельств - оно ускользает, как солнце за тучами, а потом снова сверкает. Но оно не ложь, не обман. Ложь и обман — только в наших представлениях о счастье.

Счастье — это не суррогат жизни. Это сама жизнь — открытая глубине, со всеми ее бедами, но и с той силой, которую дает глубина. Никто не боится нас от несчастий, при этом мы обладаем достаточной силой переносить несчастья и, потеряв все, начинать жизнь заново. Продолжая путь, мы опять должны войти в темное ущелье, но знаем, что выйдем снова на свет и обрадуемся свету, и эту радость будем нести сквозь тьму — до следующего взрыва света».

«Если знаешь ЗАЧЕМ, выдержишь любое КАК.» Ф.Ницше

### III. Методический инструментарий для проведения социально-психологических тренинговых/интерактивных занятий со специалистами, работающими в сфере профилактики асоциального поведения, в частности наркозависимости

#### Тренинговое занятие для специалистов № 1 «Профилактика профессионального выгорания и стрессоустойчивость».

##### Цель:

Ознакомление специалистов с приемами борьбы со стрессом.

##### Задачи:

1. Понизить уровень профессионального выгорания специалистов.
2. Познакомить участников с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики.
3. Снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения.
4. Содействовать активизации личностных ресурсных состояний.
5. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Информационный блок для ведущего: **Синдром профессионального выгорания** представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Он рассматривается как результат постоянного **стресса на рабочем месте**.

Высокий ритм, планы, отчетность, переработки, конфликты между сотрудниками, давление руководства, несправедливость оценки личностного профессионального вклада - все это приводит к возникновению хронического стресса у персонала, как следствие снижается производительность труда, снижается вовлеченность в работу, возникают конфликты между сотрудниками.

Многие сотрудники отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

Реальная практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к рабочим обязанностям в течении 1-2 лет.

Все это обуславливает острую необходимость работы с персоналом по профилактике эмоционального выгорания.

##### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие и знакомство «Имя, хобби»	10
2.	Установка правил	5
3.	Разминка «Поменяйтесь местами те, кто»	5
4.	Упражнение «Хаотичный опрос»	10
5.	Теоретический блок «Синдром профессионального выгорания»	10
6.	Разминка «Мышечная релаксация»	5

7.	Теоретический блок «Что такое стресс?»	10
8.	Упражнение «Выбрасываем злость»	15
9.	Упражнение «В лучах солнца»	10
10.	Завершение «Мне сегодня...»	10
Итого:		90

## Программа тренингового занятия:

### 1. Приветствие и знакомство «Имя, хобби»

*Цель: создание в группе доброжелательной среды, побуждающей к проявлению творческого мышления и поведения.*

Текст для ведущего: «Я рад/а вас приветствовать. Сегодня мы постараемся немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и самое главное, смоделировать ситуации, связанные со стрессом на работе и познакомиться с приемами о том, как с ними справляться.

Для начала давайте познакомимся и сделаем это так: каждый по очереди, по кругу, по часовой стрелке, будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений, и одно желаемое хобби, то, которое вы хотели бы иметь, но пока это по той или иной причине не осуществилось. Итак, имя, хобби реальной и хобби желаемое...».

Ведущий выдерживает паузу, давая возможность всем подумать. Если кто-то выражает желание начать, тренер начинает тренинг, но только убедившись, что все готовы, и предлагает желающему начать.

В результате такого знакомства происходит осязаемое изменение в эмоциональном состоянии группы: каждый предстает перед всеми в новом качестве: группа узнает, что кто-то прыгает с парашютом, а кто-то разводит цветы. Среди нереализованных пока увлечений часто встречаются очень неожиданные, нестандартные, что соответствует содержанию тренинга, и создает соответствующую целям тренинга атмосферу.

### 2. Установка правил

*Цель: создание условий для полноценной и результативной работы.*

Выносятся правила на обсуждение:

- доверительное общение;
- общение по принципу «здесь и теперь»;
- искренность в общении;
- конфиденциальность;
- определение сильных сторон личности;
- недопустимость непосредственных оценок человека;
- введение санкций за нарушение основных правил.

### 3. Разминка «Поменяйтесь местами те, кто...»

*Цель: подготовка и настройка к основной части тренинга.*

Тренер стоит в центре круга.

Текст для ведущего: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-либо умением. Это умение он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто умеет водить машину», и все те, кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга,

постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу»

Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге. Кроме того, надо быть очень внимательным и постараться запомнить, кто пересаживался, когда называлось то или иное умение». В ходе упражнения ведущий побуждает участников называть разнообразные умения, отмечая особенно оригинальные и интересные.

#### **4. Упражнение «Хаотичный опрос»**

*Цель: сбор мнений участников по тематике занятия.*

Текст для ведущего: *«Для того, чтобы плавно перейти к тематике нашего занятия, мы сделаем упражнение «Хаотичный опрос». Я буду произносить вопросы, утверждения, вашей задачей будет их продолжить».*

(См. Приложение 1 для специалистов)

#### **5. Теоретический блок «Синдром профессионального выгорания»**

*Цель: описание проблемы, рассмотрение основных понятий.*

Текст для ведущего: *«Сегодня, как Вы уже поняли мы будем говорить о профессиональном выгорании. Скажите пожалуйста, что для Вас есть «выгорание»?»*

Существуют различные определения «выгорания», в наиболее общем виде это явление рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром «психического выгорания» (в зарубежной литературе он известен под термином «burnout») обозначается рядом авторов понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации профессионала под влиянием профессиональных стрессов.

Этот синдром включает в себя три составляющих:

- эмоциональную истощенность;
- деперсонализацию (цинизм);
- редуцирование (снижение) профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Оно проявляется в снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему или эмоциональном перенасыщении, в агрессивных реакциях, вспышках гнева; появлении симптомов депрессии.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Это развитие негативных, черствых, безразличных установок; по отношению к людям. Она проявляется в деформации (обезличивании) отношений с другими людьми: повышении зависимости от других или, напротив, негативизма циничности установок и чувств по отношению к реципиентам (пациентам, подчиненным, ученикам).

Редукция профессиональных достижений представляет собой возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

- *Сталкивался ли кто-нибудь из Вас, с данными проявлениями профессионального выгорания?*
- *Как Вы думаете, какие причины могут способствовать возникновению синдрома профессионального выгорания?*

Причины возникновения синдрома профессионального выгорания:

1. Длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и так далее), концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно – психическое и физическое напряжение.

2. Этика общения (рамки общения). Накапливание отрицательных эмоций, ведет к истощению эмоционально–этических и личностных ресурсов.

А сейчас давайте рассмотрим стадии профессионального выгорания, их три.

Первая стадия:

1. начинается приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;
2. исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
3. возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Оставьте меня в покое!»;
4. сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, сбои выполнении каких-либо двигательных действий.

Вторая стадия:

1. возникают недоразумения в общении с коллегами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
2. неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии чужих людей – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения;
3. у специалиста падает интерес к работе, к общению (желание «никто бы меня не трогал»);
4. происходит нарушение сна, головные боли по вечерам;
5. повышается раздражительность;
6. увеличивается число простудных заболеваний.

Третья стадия (личностное выгорание):

1. притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
2. проявляется полная потеря интереса к работе, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил;
3. появление хронических заболеваний (сердечно–сосудистая система, желудочно–кишечный тракт).

Профилактика и психологическая помощь:

- освоение разных способов снятия напряжения и различных способов саморегуляции (психическая саморегуляция);
- развитие творческого подхода к деятельности;
- креативность (нестандартный подход к делу стандартному);
- восстановление смысла работы (получение обратной связи о своей деятельности);
- взаимодействие и взаимообмен информацией.

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;

- самостоятельность;
  - стремление опираться на собственные силы;
  - способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей, и жизни вообще.
- (См. Приложение 1 для специалистов)

## **6. Разминка «Мышечная релаксация»**

*Цель: дать участникам инструмент для работы со снятием стресса, мышечного напряжения.*

Информационный блок: Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Умение расслабиться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Текст для ведущего: «Сейчас мы будем использовать для мышечной релаксации 10 групп мышц по методике Джекобсона. Важно запомнить, что наша главная задача на глубоком, медленном вдохе напрягать определенную группу мышц, затем задерживать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслаблять эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающем расслаблении. Именно по такому алгоритму мы сейчас будем выполнять следующие упражнения:

1. Кисти рук - сжать кисти рук.
2. Руки (кость, предплечье, плечо) - попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы.
3. Шея - плечами дотянуться до мочек ушей.
4. Мышцы спины - свести лопатки и потянуть их немного вниз.
5. Стопы - попытаться дотянуться пальцами стоп до голени.
6. Ноги - встать на цыпочки и напрячь мышцы ног.
7. Мышцы лба - поднять брови высоко вверх.
8. Мышцы носа, щек - морщить нос.
9. Мышцы щек, шеи - растянуть уголки губ («Улыбка Буратино»)
10. Мышцы губ - вытянуть губы трубочкой.

Ведущий, в процессе выполнения упражнений, помогает участникам сосредоточиться на ощущении расслабления и успокоения. После выполнения упражнений можно дать участникам следующую инструкцию: «Мысленно повторите следующие фразы: «Я хочу быть спокойным...», «Я успокаиваюсь...», «Я спокоен...», «Я буду спокойным...»

## **7. Теоретический блок «Что такое стресс?»**

*Цель: рассмотрение понятия «стресс».*

Текст для ведущего: «Стрессовые ситуации могут возникнуть в любое время – в общении с детьми, руководством, родителями, представителями различных организаций».

*Так что же такое стресс?*

Стресс как уровень изношенности нашего организма, связан с напряжением. Как правило, стресс — это состояние организма, вызванное длительным действием процесса повышенного возбуждения. Это психическое или физическое напряжение, вызванное физическими, эмоциональными, социальными, экономическими

или профессиональными обстоятельствами, событиями или опытом, с которым сложно справиться и сложно его переносить.

Причиной стресса является стрессор, или стимул, который может «запустить» в действие реакцию борьбы или бегства. Стрессором может оказаться как эмоциональное состояние (гнев, страх), так и внешние факторы (запахи, шум). Два основных источника производственного стресса: факторы окружающей среды (учебная нагрузка, безопасность, количество учеников) и персональные факторы (работоспособность, терпение, здоровье). Но независимо от того, что же явилось источником стресса, в результате послестрессовых нарушений нервной деятельности могут возникнуть многие заболевания: инфаркт, инсульт, психические болезни и др. Конечно, воздействие одного и того же стрессора может оказаться различным в разных ситуациях и на разных людей.

Стрессогенность различных событий определяется их предсказуемостью (непредсказуемостью) и возможностью (невозможностью) контролировать ситуацию. Однако важны не сами события, а то, насколько они затронули нас.

Специалисты считают, что люди, которые получают поддержку от социального окружения (друзей, семьи), переживают любой стресс с меньшими потерями. Учителя, имеющие хотя бы одного друга среди коллег, также менее подвержены стрессу.

Однако стресс не всегда является вредным для человека. Некоторые стрессовые ситуации играют положительную роль в нашей жизни. Порой они вносят необычные яркие краски в серые будни нашего существования. Преодолевая стрессовые ситуации, мы чувствуем себя на высоте, с гордостью рассказываем своим друзьям и коллегам, например,

о приобретенном опыте поведения в экстремальных ситуациях. Иногда, находясь под влиянием стресса, люди пересматривают свои убеждения, жизненные позиции, меняют взгляды на происходящие события и отношения к близкому окружению, что может способствовать дальнейшему личностному росту или обеспечению жизненной безопасности. Стрессы — это неотъемлемая часть нашей жизни, и их не всегда удается избежать. Поэтому наряду с проведением профилактических мер по предотвращению стресса стоит научиться справляться с собой в ситуациях, которые неизбежны.

## **8. Упражнение «Выбрасываем злость»**

*Цель: проработка негативных эмоциональных состояний.*

Текст для ведущего: *«А сейчас давайте поработаем с нашими негативными эмоциями. Представьте свою злость. Какого она цвета? Размера? Веса? Какой формы? А теперь нарисуйте ее, так как Вы ее себе представляете.*

*Может, она похожа на что-то? Нужно ли вам столько злости? Выбросите лишнюю злость в мусорное ведро. Давайте обсудим, кто как себя ощущает после работы со злостью?».*

*Мы выбросили лишние, негативные эмоции, которые копились в нас, а теперь мы сделаем упражнение на ресурс – который будет всегда с Вами!*

## **9. Упражнение «В лучах солнца»**

*Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.*

Текст для ведущего: *«На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Ваша задача — написать о себе как можно лучше».*

По окончании выполнения рисунков участникам дается следующее задание.  
Ведущий: *«Носите этот листочек повсюду с собой, время от времени добавляя лучи. А если вам станет грустно, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или ином своем качестве».*

### **10. Завершение «Мне сегодня...»**

*Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.*

Инструкция: Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...».

- *Что вы чувствуете здесь и сейчас? Что ощущает ваше тело? (в начале и в конце занятия)*
- *Что важного и значимого для себя вы получили от занятия?*
- *Что вызвало трудности?*
- *Оправдались ли Ваши ожидания?*

Подведение итогов занятия.

**Хорошего всем дня!**

## Тренинговое занятие для специалистов № 2 «Мотивация»

### Цель:

Повышение внутренней мотивации в профессиональном и личностном росте, формирование осознания естественных мотивационных сил и мотивационного потенциала.

### Задачи:

1. Создать условия для совместного обсуждения мнений по вопросам мотивации.
2. Помочь формированию собственной позиции в использовании методов личной мотивации.
3. Расширить опыт новыми приемами и способами повышения мотивации.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Знакомство	15
2.	Шеринг	20
3.	Упражнение «Кластер»	30
4.	Упражнение «Слова – мотиваторы»	20
5.	Завершение	5
Итого		90

### Программа тренингового занятия:

#### 1. Знакомство

*Цель: создание позитивной и доверительной атмосферы, знакомство участников друг с другом.*

Каждый участник по кругу договаривает фразу и называет качество или умение, которое человек рассматривает как достижение.

Инструкция: «Давайте познакомимся друг с другом называя не только имена, но и важное для себя качество продолжив фразу: «Не хочу хвастаться, но люди говорят, что я ...». Я начну с себя...»

#### 2. Шеринг

*Цель: определение целей участников.*

Участники по кругу делятся своими мыслями и целями.

Инструкция: «Прежде, чем мы начнем тренинг, я попрошу вас высказать свои ожидания. Что для вас будет наилучшим результатом нашей сегодняшней встречи? Почему лично для вас это важно? Как вы поймете, что достигли желаемой цели?»

#### 3. Упражнение «Кластер»

*Цель: расширение знаний по теме мотивация.*

Каждому участнику раздается карточка, в центре которой написано слово «мотивация». Участники записывают ассоциации, связанные с понятием мотивация.

(См. Приложение 2 для специалистов)

Инструкция: «На ваших карточках в центре написано слово «мотивация». Ваша задача записать все свои ассоциации, которые есть на это слово. Долго не думайте. Нет правильного и неправильного ответов».

Обсуждение.

- Какой метод мотивации, на Ваш взгляд, распространен чаще всего?
- В чем заключается метод «кнута» и «пряника»?
- Работает ли этот метод для повышения мотивации? Есть ли у него побочные эффекты? Если да, то какие?
- Что лично Вы чувствуете, когда к Вам применяют такие методы мотивации?
- Как Вы мотивируете себя?

### **Информационный блок.**

Мотивация – способ делать то, что не хочется. Эта штука совершенно не нужна в том случае, если вам что-то нравится. Например, если парнишке нравится играть в компьютерные игры его совершенно не надо на это мотивировать. Он спокойно обойдется и без этого. Но вот если ему потребуется подготовиться к экзаменам или вымыть пол...

Мотивация – это про то, как перелезть через вот эту большую неприятность.

Мотивация – это тот моторчик, который крутит маховик человеческого поведения.

Мотивация – это сила, которую человек прикладывает к «себе», чтобы перелезть (перепрыгнуть, перелететь) через препятствие. А препятствие – это чувство нежелания что-либо делать. Как только мотивация становится сильнее, чем нежелание – человек готов

к действию. И чем больше эта разница – тем больше энтузиазма он проявляет.

То есть, способность к действию характеризуется не просто уровнем мотивации, а разницей между мотивацией и «препятствием».

Соответственно, если вы хотите увеличить разницу, это можно сделать двумя способами:

- увеличивая мотивацию;
- уменьшая нежелание что-то делать.

Есть люди, которые мотивируют себя сами, и тогда о том, что они делают с собой можно сказать: - Как он заставляет себя вымыть пол?

Соответственно, есть люди, которых нужно мотивировать, и про таких скорее можно сказать: - Как его заставить вымыть пол?

Глагол, естественно, может быть разным: *принудить, сделать, организовать*, - но смысл остается прежним – одни мотивируются изнутри, другие – снаружи.

То, что человека мотивирует снаружи бывает двух типов: ситуация и люди. Одни встают по утрам, потому что «их заставляет ситуация» – и они ее тщательно готовят, будильники кладут далеко от кровати, музыка включается очень громко и т.д. А к другим приходит жена, муж, мама и применяют различные методы мотивации...

И тогда тех, кто это делает сам, мотивировать не нужно – они сами все это сделают. А вот остальным нужен регулярный «волшебный пендель». То есть если задача разовая, то им нужен один пинок, а если нужно делать что-то достаточно долго – «пинать» нужно регулярно.

Правда, говорить именно о толчке не совсем справедливо. Кому-то нужен толчок, кому-то нужна красивая привлекательная картинка, которую нужно им регулярно показывать.

Правда, и в этом есть большой плюс, многие люди умеют мотивировать себя сами, будучи обученными это делать. Например, большинство умеет вставать по утрам

самостоятельно, без «внешнего воздействия». Но во многих остальных случаях приходится прикладывать усилие. Например, детей обычно нужно будить.

Еще одно различие. Часть людей мотивируются приближением к чему-либо (К), и их вдохновляет как будет хорошо, когда они это сделают. Другие же мотивируются уходом от проблем (ОТ), и для них важно, как будет плохо, если они этого не сделают.

Мотивированные (К) мало обращают внимание на проблемы, но устойчиво стремятся к цели. Мотивированные избеганием (ОТ) больше обращают внимание на препятствия, но менее ориентированы на цель.

Невозможно сказать, какой способ мотивации лучше – работает и тот, и тот. Просто один дополняет другой. Стремящиеся к цели, не обращают внимания на проблемы и могут попасть в трудную ситуацию, ориентированные на избегание просто «уходят», а куда уже не важно. То есть первые дают направление, а вторые отслеживают проблемы по ходу.

Эффективным можно стать, пользуясь любой стратегией. И то, и другое работает. Важно, чтобы это работало для вас, и чтобы вы понимали, как можно мотивировать других.

А делать это придется постоянно.

Проблемы может вызывать любой вариант мотивации, когда его становится слишком много. Если моя мотивация ОТ – то я могу попасть в ситуацию, когда мне нужно избежать слишком многого. Но мотивация К может быть не лучше – я хочу так много всего, мне так многое интересно... И куда мне двигаться? Для того, чтобы разобраться выполним следующее упражнение.

#### **4. Упражнение «Слова – мотиваторы»**

*Цель: актуализация своих внутренних убеждений и стереотипов.*

Инструкция: Сначала участники на индивидуальных листах записывают слова, которые они себе говорят для повышения внутренней мотивации.

Затем группа хаотично передвигается и, в процессе свободного движения, выясняют какие слова, фразы совпадают и делятся тем, что им понравилось у другого участника.

Текст для ведущего: «Напишите на листе те слова и фразы, которые могут вас замотивировать. После этого, свободно ходите внутри нашего круга и обменивайтесь с другими участниками своими словами-мотиваторами».

Обсуждение.

#### **5. Упражнение «Десять бесплатных способов мотивации»**

*Цель: показать участникам возможные способы нематериального мотивирования.*

Инструкция: Участники делятся на 2 команды. Каждая команда получает набор стикеров. Задача участников — написать возможные способы нематериальной мотивации. Через 10 минут между командами проводится соревнование. Участники по очереди зачитывают способы, следя за тем, чтобы не было повторов. Выигрывает команда, придумавшая большее количество вариантов. В конце каждый записывает для себя десять способов, которые ему более всего понравились.

(См. Приложение № 2 для специалистов)

Текст для ведущего: «Рассчитайтесь на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Каждой команде выдается блок стикеров определенного цвета. У вас будет 10 минут, чтобы совместными усилиями придумать и написать, как можно больше способов нематериальной мотивации. Через 10 минут представитель от каждой

группы выйдет, чтобы их озвучить. Выигрывает команда, которая найдет больше способов. Начинайте!»

## **6. Обратная связь**

*Цель: завершение тренинга, подведение итогов, рефлексия.*

Каждый участник по кругу делится своими впечатлениями о тренинге, эмоциональным состоянием.

Вопросы: Что из тренинга вы будете применять в своей жизни? Что узнали нового о себе? Произошли ли в вас какие-то изменения?

## Тренинговое занятие для специалистов № 3 «Целеполагание»

### Цель:

Информирование об основах продуктивного целеполагания.

### Задачи:

1. Определение понятия цели и целеполагания.
2. Обучение правильной постановке целей.
3. Визуализация и осознание цели посредством методики «Лестница достижений».
4. Определение основных жизненных целей и ценностей, расстановка приоритетов.

### План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Упражнение «Девиз»	15
2.	Упражнение «Цель – это...»	25
3.	Упражнение «Достань имя»	15
4.	Упражнение «Лестница достижений»	20
5.	Завершение	15
Итого:		90

### Программа тренингового занятия:

#### 1. Упражнение «Девиз»

*Цель: знакомство участников, создание рабочей атмосферы.*

Инструкция: Называя свое имя, участники должны сопроводить его формулировкой своего жизненного девиза. Упрощенный вариант: участникам группы предлагается продолжить фразы «Я живу для...» и/или «Я работаю для...».

Текст для ведущего: «Коллеги, предлагаю вам познакомиться, и настроиться на работу с помощью выполнения интересного упражнения. Каждый из вас по кругу назовет свое имя и сформулирует свой жизненный девиз. Я начну с себя...»

#### 1. Упражнение «Цель – это ...»

*Цель: уточнение понятия цели, расширение знаний по целеполаганию.*

Инструкция: Группа разбивается на три команды (*группа может сделать это самостоятельно или рассчитаться на 1,2,3*). Команда № 1 обсуждает и дает ответ на вопрос «Что такое желание?», команда № 2 – «Что такое мечта?», и команда № 3 – «Что такое цель?». Затем идет совместное обсуждение ответов.

Текст для ведущего: «Для работы нам необходимо ближе познакомиться с такими понятиями как «цель» и «целеполагание». Для того, чтобы четко понять, что такое «цель», давайте разберем еще два родственных термина – это «желание» и «мечта». Я предлагаю вам разбиться на три команды: Первая команда обсуждает и готовится ответить на вопрос: «Что такое желание?», вторая команда: «Что такое мечта» и третья команда: «Что такое цель?». Я дам вам на это 5 минут.

*Обсуждение ответов команд.*

Текст для ведущего: «Мы с вами подошли к тому, что низшей ступенью является желание, что-то сиюминутное, влечение, стремление к осуществлению чего-нибудь. Затем идет мечта, уже что-то более обособленное, глобальное, но мы необязательно предпринимаем шаги для ее осуществления. И высшее понятие – цель – предвосхищение конкретного результата, который обособлен во времени, для достижения цели мы предпринимаем конкретные действия.

*Что же влияет на достижение цели? Какие факторы?*

Их можно разделить на внешние факторы – это те причины, которые могут помешать достижению цели. И внутренние факторы - причины, которые могут быть сокрыты в самом человеке.

*Как вы думаете, какой фактор является решающим: внутренний или внешний? Я дам вам время, а вы, пожалуйста, подумайте и составьте формулу в процентном соотношении: на сколько процентов зависит достижение цели от самого человека, а насколько от внешней среды?»*

Обсуждение.

## 2. Упражнение «Достань имя»

*Цель: смена деятельности, переключение внимания, самодиагностика.*

Инструкция: Каждому участнику раздается стикер, на котором ему необходимо написать свое имя и приклеить этот стикер на пол в пространстве комнаты (*куда угодно*). Затем все встают в круг и берутся за руки. Задача: каждый должен наступить хотя бы раз на стикер со своим именем, но руки расцеплять **нельзя**.

Текст для ведущего: «У каждого из вас есть стикеры. Напишите на стикере свое имя и приклейте на пол в любое место. Теперь встаньте и возьмитесь за руки. Вы свободно можете передвигаться по комнате, не расцепляя рук. Ваша задача в течение 2-х минут хотя бы раз наступить на свой листочек. Один раз – это минимум. Начали».

Обсуждение.

*-Есть ли те, кто ни разу не смог наступить на свой стикер? Почему это произошло?*

*-Есть ли люди, которым удалось наступить на свой листочек больше 2-х раз?*

*-Какими способами вы добились таких результатов?*

*-А кому было легче управлять людьми? Какими способами вы управляли людьми? Кому было легче следовать?*

Это простое и незамысловатое упражнение имеет диагностический эффект, т.е. вы сейчас прекрасно продемонстрировали свое поведение при достижении каких-либо целей. Наступить на стикер – это была своего рода небольшая цель. Кто-то приклеил стикер около своего места, кто-то решил рискнуть и приклеил стикер далеко. Тем самым мы можем видеть, что одни люди ставят перед собой маленькие цели, это происходит либо от неуверенности в себе, неготовности на продолжительную и интенсивную работу, либо таким людям проще ставить маленькие цели и потихоньку приходиться к нужному результату. А люди, которые приклеили стикеры далеко, не боятся ставить глобальных, долгосрочных целей. Здесь нет вариантов лучше или хуже. Лучше тогда, когда вы выбираете стратегию, которая вам подходит. Задумайтесь над тем, может быть вы зря ставите столь отдаленные цели или же наоборот, столь маленькие, вдруг вы можете гордо больше?

## 4. Упражнение «Постановка цели»

*Цель: прояснение правил постановки целей, формулирование цели на ближайший год.*

Участникам раздаются листы бумаги и ручки. Каждому необходимо сформулировать свою цель на ближайший год, применяя правила постановки целей.

Текст для ведущего: «Сейчас мы с вами постараемся сформулировать одну цель. Подумайте, какую цель вы бы хотели достичь, желательно, чтобы ее реализация была выполнена в течение одного года.

Перед тем как ее записать, пройдемся по основным правилам постановки цели.

Правильная постановка цели – это фундамент нашего сооружения под названием «Достичь цель». Фундамент будет прочный, поэтому будет состоять из кирпичей.

Кирпич № 1. Позитивная утвердительная формулировка. Например, вместо «не хочу жить на съемной квартире» надо «хочу жить в своей квартире». Ум не воспринимает негативно заявленные цели. Психологи давно заметили, что наш мозг не воспринимает частицу «Не».

Кирпич № 2. Цель должна быть конкретной, измеримой. Конкретизируйте свою цель, чтобы желаемый результат был четким, понятным не только вам, но и окружающим. Как вы узнаете, что цель достигнута? Какой конкретно результат? Как он выглядит?

Кирпич № 3. Цель должна иметь конкретный срок завершения. Мы склонны получать все и сразу. Цели с такими нереальными сроками обычно не выполняются. Срок должен быть конкретный, т.е. не «через 5 лет», а «1 января 2021 года».

Кирпич № 4. Необходимо учесть экологичность цели и ее последствия. Какие могут быть негативные последствия для вас, если вы достигнете эту цель? Допустим, вы поставили себе цель накопить 500 000 рублей к сентябрю 2020 года на покупку машины. Для этого вам необходимо дополнительно работать или ограничить свои траты. Но достижение этой цели может помешать другим вашим целям, например, поехать в отпуск всей семьей. Расставьте приоритеты.

Кирпич № 5. Цель должна быть согласована с вашими ценностями и убеждениями. Цели, которые согласованы с ценностями, выполняются гораздо легче и быстрее. Можно внести изменения только в формулировку цели, и это уже будет совсем другая цель, которая выполнится гораздо эффективнее.

Кирпич № 6. Цель должна быть достижимой. Убедитесь в достижимости цели хотя бы теоретически. Если чувствуется, что цель слишком сложна, но все-таки вы ее хотите — просто поставьте срок достижения чуть больше. Либо ищите другие, реальные ресурсы, которые можно использовать для достижения цели в тот срок, который вы поставили.

А теперь, следуя этим правилам, сформулируйте свою цель и запишите ее на листе бумаги».

(См. тренинг методического пособия 6 «А что дальше?» (Целеполагание))

## **5. Упражнение «Лестница достижений»**

*Цель: визуализация поставленной цели, уточнение плана действий по ее реализации.*

Инструкция: Предварительно раздаем карточки с изображением лестницы каждому участнику. (См. Приложение 14 к тренингам для подростков).

Текст для ведущего: «А теперь перейдем к визуализации нашей цели. Визуализировать – это представить в рисуночном, графическом варианте нашу цель на листе. Посмотрите на лестницу, состоящую из 10 ступеней. Нижняя ступень обозначает состояние, когда ваша цель абсолютно не достигнута. Верхняя – когда она осуществлена полностью.

*Запишите 2-3 признака на первой ступени, обозначающие особенности ситуации, когда ваша цель не достигнута. А теперь, напишите на верхней ступени, 2-3 признака, по которым вы можете определить, что цель достигнута полностью.*

*Подумайте, на какой ступени достижений вы находитесь сейчас. Обозначьте эту позицию и запишите 2-3 ее главные характеристики. Важно записывать, не то, что вы делаете для достижения цели, а что уже конкретно сделали».*

А теперь главный вопрос: что конкретно вам нужно сделать, чтобы подняться на ступень выше? Запишите. Это будут ваши задачи для достижения цели.

Когда конкретно каждый из вас сделает то, чтобы приблизиться к цели на одну ступень».

Обсуждение:

- Помогла ли данная методика прояснить вашу цель? Увидели ли вы цель новыми глазами?
- А есть те, кто посмотрел на то, что нужно сделать, что вам для этого потребуется, и решил, что цель не стоит таких затрат?
- Есть ли желающие, кто бы хотел рассказать, какую цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения?

## **6. Завершение**

Участники по кругу делятся своими впечатлениями, настроением по теме тренинга.

- Что они будут использовать в своей работе?
- Помог ли тренинг определиться с жизненными целями?
- Что интересного они узнали о себе?

## Заключение

Современная профилактика – это поступательный процесс, требующий наличия новых, инновационных форм и методов воздействия на молодежь с целью предотвращения приобщения их к употреблению психоактивных веществ.

Организация профилактических мероприятий для наибольшей ее эффективности должна осуществляться комплексно; важно задействовать различные направления психолого-педагогической работы (научно-методическое, социально-педагогическое, спортивное, прикладное, лидерское), нацеленные на профилактику рискованного поведения, а также сочетающие в себе разные сферы профилактического воздействия (психолого-педагогического, социального и технического характера), при помощи приемов как специфической, так и не специфической профилактики.

Актуальность проблемы профилактики наркозависимости в Санкт-Петербурге продиктована рядом объективных факторов (появлением новых видов наркотиков, их доступностью, увеличением методов вовлечения детей и молодежи в систематическое потребление наркотических веществ и т.п.). Учитывая значимость такой социальной проблемы как наркозависимость, создание единой методической базы по профилактике асоциального поведения среди подростков и молодежи (в частности рискованного поведения и профилактики употребления ПАВ) отвечает вызовам современного социума и создает основу для системных изменений в профилактической деятельности.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ» при поддержке Комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями способствует совершенствованию системы профилактики наркозависимости в Санкт-Петербурге посредством создания единой методической базы для дальнейшего использования в работе по профилактике асоциального поведения, в частности профилактики употребления ПАВ, способствует снижению уровня наркопотребления, преступности в городе Санкт-Петербурге, создает основу для системного подхода к организации профилактических мероприятий для подростков и молодежи. Системный подход, как известно, необходим в любой сфере – для масштабного освещения проблемы профилактики, для наиболее глубинного понимания профилактической деятельности, требуется обобщение научно-методологической базы, обобщение понятий, в основе которого лежит рассмотрение объекта системы профилактики как целостного комплекса взаимосвязанных элементов.

Данное методическое пособие как раз и представляет собой систему этих взаимосвязанных общей целью элементов. Тренинги, кинолектории, чек-листы и приложения для подростков, методики работы по профилактике профессионального выгорания со специалистами – все это и многое другое, представляет собой целостную методическую базу, основу для организации сети единого профилактического пространства на территории города Санкт-Петербурга.

## Библиографический список

1. Алберти, Р. Самоутверждающее поведение: Распряись, выскажись, возрази / Роберт Э. Аллберти, Майкл Л. Эммонс. - СПб.: Гуманитар. агентство «Акад. проект», 1998. - 187 с.
2. Алиева, М.А. Я сам строю свою жизнь / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Е.Г. Трошихина / под ред. Е.Г. Трошихиной. - СПб., 2003. – 216 с.
3. Андреева, Т.И. Табак и здоровье / М.А. Андреева, К.С. Красовский. - Киев, Полиграфцентр ТАТ, 2004. - 224 с.
4. Андриюшина, Л.О. Психологическая профилактика агрессивного поведения школьников-подростков: дис. ... канд. психол. наук / Л.О. Андриюшина. - Тверь, 2003. - 202 с.
5. Аршинова, В.В. Антиаддиктивные личностные компетенции обучающихся в системе общего образования. дис. ... канд. псих. наук / В. В. Аршинова. - М., 2014. - 303 с.
6. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О. И. Бабич. – Изд. 2-е – Волгоград: Учитель, 2012. – 122 с.
7. Бандура, А., Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс; пер. с англ. Ю. Брянцевой. - М.: Апрель-Пресс: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 512 с.
8. Беляев, И.И., Табак – враг здоровья / И.И. Беляев. - 2-е изд., доп. - Москва: Медицина, 1979. - 55 с.
9. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль : учебник / Л. Берковиц. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; Москва: Нева: Олма-Пресс, 2002. – 512 с.
10. Водопьянова, Н.Е., Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.В. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.
11. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе : учеб.-методич. пособие / А.Г. Грецов. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006. - 52 с.
12. Журавлев, В.С. Почему агрессивны подростки / В. С. Журавлев // СоцИс. - 2001. - № 2. - С. 18-19.
13. Зимелева, З.А. Психологические условия возникновения и коррекции агрессивного поведения подростка. дис. ... канд. психол. наук / З.А. Зимелева. - М., 2002. - 149 с.
14. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин — СПб: Питер, 2001. – с. 752.
15. Климчук, В.А. Тренинг внутренней мотивации / В.А. Климчук. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.
16. Куницына, В.Н. Межличностное общение : учеб. для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Аогольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.: ил.
17. Лабунская, В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание / В.А. Лабунская. — Ростов н/Д: Феникс, 1999. — 608 с.
18. Митина, Л.М. Интеллектуальная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция: учеб.-методич. пособие / Л.М. Митина, Н.С. Ефимова. – Москва, 2003. – 144 с.
19. Панфилова, А.П. Психология общения: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / А. П. Панфилова. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 368 с.
20. Панферов, В.Н. Общая психология. Основные психические явления: учебник и практикум для академического бакалавриата / В.Н. Панферов, А.В. Микляева, П.В. Румянцева, М.С. Андропова; под ред. В.Н. Панферова, А.В. Микляевой. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 373 с.

21. Рогинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Рогинская. – Психологический журнал – 2002. – № 3 – С. 85–95.
22. Рычкова, В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога / В.В. Рычкова. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
23. Смит, М. Тренинг уверенности в себе / М. Смит. – СПб., 1997.
24. Соловьева, С.Л. Ресурсы личности. [Электронный ресурс] / Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 2. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 12.02.2020).
25. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учеб. пособ. / Е.М. Семенова. – 3-е изд.– М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
26. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность : в 2 томах / Х. Хекхаузен. – Москва: Педагогика, 1986. – 860 с.
27. Хисамбеев, Ш.Р. Исследование структуры сознания подростков в среде дополнительного образования / Ш.Р. Хисамбеев – СПб.: Нестор-История, 2014. – 280 с.
28. Флорида, Р. Креативный класс: люди, которые меняют будущее / Р. Флорида. – М.: Классика – XXI, 2011. – 430 с.
29. Chen-Bo Zhong, Ap Dijksterhuis. The Merits of Unconscious Thought in Creativity. - 2008.
30. Lorenza S.Colzato. The impact of physical exercise on convergent and divergent thinking. [Электронный ресурс] Frontiers in Human Neuroscience. – 2013. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2013.00824/full>. (дата обращения: 09.03.2020).
31. Steven J. Heine. Connections from Kafka. Exposure to Meaning Threats Improves Implicit Learning of an Artificial Grammar. Travis Proulx, - 2009.

## Глоссарий

### А

- **Абстинентный синдром** - болезненное состояние, развивающееся у наркоманов и алкоголиков при прекращении приема наркотиков и алкоголя.
- **Агрессивность** (лат. aggressio - нападать) или враждебность - устойчивая характеристика субъекта, отражающая его предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему, либо подобное аффективное состояние (гнев, злость).
- **Агрессия** (от лат. aggredere - нападать) - поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда, вплоть до уничтожения объекта агрессии.
- **Алкоголизм** – это тяжелое прогрессирующее заболевание, при котором человек становится психологически и физически зависим от алкоголя.
- **Алкогольная зависимость** – это хроническое болезненное состояние, развивающееся вследствие длительного злоупотребления алкогольными напитками, характеризующееся психической и физической зависимостью от алкоголя, приводящее к нарушению психического и физического здоровья, а также к социальной дезадаптации.
- **Ассоциация** - закономерно возникающая связь между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отраженными в сознании индивида и закрепленными в его памяти.
- **Аффект** - относительно кратковременное, сильно и бурно протекающее эмоциональное переживание.

### В

- **Вербальное общение** - общение словами, речью, процесс обмена информацией и эмоционального взаимодействия между людьми или группами при помощи речевых средств.
- **ВИЧ (HIV)** - вирус иммунодефицита человека.
- **Влечение** - первичное эмоциональное проявление потребности человека; побуждение, еще не опосредованное сознательным целеполаганием.
- **Внешняя мотивация** - мотивация, не связанная с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.
- **Внутренние ресурсы** – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри.
- **Внутренняя мотивация** - мотивация, связанная не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности.
- **Воля** - желание и способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая внутренние и внешние препятствия.
- **Восприятие времени** - субъективное представление о времени, которое может быть различным в зависимости от психотипа человека.
- **Вред курения** - последствия от процесса курения для состояния здоровья курильщика; негативный эффект, оказываемый никотином и сигаретным дымом на внутренние и внешние органы курящего и окружающих.
- **Высокоактивная антиретровирусная терапия (ВААРТ)** - лечение, замедляющее размножение вируса иммунодефицита человека.

### Г

- **Гендер** - культурно-специфический набор признаков, определяющих социальное поведение женщин и мужчин и взаимоотношения между ними.

## Д

- **Девиантное поведение** – система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе правовым или нравственным нормам.
- **Деперсонализация** - (от лат. *dē-* - приставка, выражающая лишение или отсутствие + лат. *persōna* - «личность») - расстройство самовосприятия личности и отчуждение ее психических свойств.
- **Депроблематизация** - превращение проблемной ситуации в задачу, уточнение обстановки и проекта наших действий в ней, переход от абстрактного проекта действий или результата к конкретному.
- **Дискордантные пары** - пары, в которых один из партнеров - ВИЧ-положительный, а другой - ВИЧ-отрицательный.
- **Дискриминация** - необоснованное ограничение прав и свобод, людей обычно из-за их принадлежности к стигматизированной в обществе группе.
- **Дискуссия** (от лат. *discussio* рассмотрение, исследование) - обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы.

## З

- **Зависимость** (аддикция) - одна из форм деструктивного (разрушительного) поведения, стремление уйти от реальности путем изменения своего психического состояния приемом некоторых наркотических веществ или алкоголя.

## И

- **Индивидуальность** - неповторимая совокупность особенностей характера и психического склада, отличающая одну личность от другой.
- **Инцидент** (лат. *incidentis* — «случающийся») — случай, недоразумение, происшествие (обычно неприятное), столкновение.

## К

- **Коммуникация** - в широком смысле - обмен информацией между индивидами через посредство общей системы символов.
- **Компромисс** - соглашение, достигнутое посредством взаимных уступок.
- **Контекст** - совокупность внешних и/или внутренних обстоятельств, обеспечивающих наиболее благоприятные условия для выполнения какого-либо дела.
- **Конфиденциальный** - термин, относящийся к информации, которую нельзя разглашать.
- **Конфликт** - перерастание конфликтной ситуации в открытое столкновение; борьба за ценности и претензии на определенный статус, в которой целями являются нейтрализация, нанесение ущерба или уничтожение соперника.
- **Конфликтная ситуация** - противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу; или стремление к противоположным целям или использование различных средств для их достижения; или несовпадение интересов, желаний.
- **Креативное мышление** - это способность нестандартно воспринимать окружающий мир и генерировать принципиально новые идеи.

## М

- **Межличностное общение** - это взаимодействие индивида с другими индивидами.
- **Мозговой штурм** - метод поиска решения проблемы, через перебор вариантов на основе стимулирования творческой активности.

- **Мотив** - побудительная причина поведения и действий человека, возникающая под воздействием его потребностей и интересов, представляющая собой образ желаемого человеком блага.
- **Мотиваторы** - внешние по отношению к человеку раздражители, которые (если они соответствуют его потребностям мотивам) побуждают человека к определенному поведению.
- **Мотивационная ригидность** - неспособность изменить систему мотивов, в обстоятельствах, требующих от субъекта гибкости и изменения поведения.
- **Мотивация** - побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

## Н

- **Наркомания** - резко выраженное влечение к наркотическим веществам, вызывающим у человека ложное ощущение благополучия, веселья, опьянение, наркотического сна.
- **Невербальное общение** - это коммуникационное взаимодействие между индивидами без использования слов, то есть без речевых и языковых средств, представленных в прямой или какой-либо знаковой форме.
- **Непрогрессоры** – люди, живущие с ВИЧ, у которых длительное время не возникает снижение иммунного статуса.
- **Никотиновая зависимость** - хроническое биопсихосоциодуховное заболевание, которое характеризуется развитием психической и физической зависимости от никотина.

## О

- **Общение** - взаимодействие индивидов или социальных групп, состоящее в непосредственном обмене деятельностью, навыками, умениями, опытом, информацией и, удовлетворяющее потребности человека в контактах с другими людьми.
- **Оппортунистические заболевания** - болезни, которые вызываются различными патогенами (бактерии, вирусы, грибки, простейшие) на фоне снижения иммунитета.
- **Осознанность** - понятие в современной психологии; определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего.
- **Ответственность** - обязанность и готовность субъекта отвечать за совершенные действия, поступки и их последствия.
- **Отрицательные эмоции** - эмоции, связанные с неудовлетворением тех или иных потребностей организма.

## П

- **Пассивное курение** - вдыхание табачного дыма, который выдыхает курильщик, некурящим человеком.
- **Переживание** - любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние; явление действительности, непосредственно представленное в сознании субъекта и выступающее для него как событие его собственной жизни.
- **Побуждение** — это сила, толкающая нас что-либо делать, но оставляющая нам возможность свободного выбора.

- **Положительные эмоции** - эмоции, связанные с удовлетворением тех или иных потребностей организма.
- **Понимание** - универсальная форма освоения действительности.
- **Привычка** - автоматизированное действие, особая форма поведения индивида в определенных условиях, приобретающая характер потребности.
- **Принятие** - это действие, волевое усилие, которое необходимо предпринять над собой. Это признание действительности такой, какой она является на самом деле, без иллюзий.
- **Профессиональное выгорание** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.
- **Профилактика** - система мер, направленных на охрану здоровья, на предупреждение возникновения и распространения болезней, на улучшение физического развития населения, на сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия.
- **Психогимнастика** - разновидность групповой психотерапии, при которой главным средством коммуникации является двигательная экспрессия с помощью средств мимики, пантомимы.
- **Психологические границы** - это понимание собственного «я» как отдельного от других.
- **Психологические особенности** - это те уникальные свойства психики каждого человека, которые создают неповторимую индивидуальность. К психологическим особенностям относятся черты характера, темперамент, сильные и слабые стороны личности.

## Р

- **Реакция** - действие, возникающее в ответ на то или иное воздействие; ответ организма на те или иные внешние или внутренние раздражения.
- **Редукция** - уменьшение, ослабление чего-либо.
- **Рефлексия** - это обращение внимания субъекта на самого себя и на свое сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление.
- **Решение** - процесс и результат выбора способа и цели действий из ряда альтернатив в условиях неопределенности.
- **Риск** - сочетание вероятности и последствий наступления неблагоприятных событий.

## С

- **Самооценка** - оценка человеком себя самого, своих качеств, возможностей, способностей, своего места среди других людей.
- **Самотивация** - чувство долга, ответственности, внутренняя установка на качественный, производительный труд; осознанное желание быстрее достичь результата.
- **Самопознание** - это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя
- **Система ценностей** - понятие, обозначающее совокупность сложившихся у людей мнений о значении в их жизни вещей и явлений, встречаемых в природе и обществе («социальных установок»).
- **Соперничество** - это борьба за достижение превосходства, лучшего результата или в целях поддержки биологического инстинкта выживания.

- **Сотрудничество** - это совместная деятельность, в результате которой все стороны получают ту или иную выгоду.
- **Социальная ответственность** - сознательное отношение субъекта социальной деятельности к требованиям социальной необходимости, гражданского долга, социальных задач, норм и ценностей, понимание последствий осуществляемой деятельности для определенных социальных групп и личностей, для социального прогресса общества.
- **Социальная патология** - человеческие действия, поступки, типы поведения, которые общество расценивает как вредные, подрывающие правопорядок и общественную мораль: преступность, хулиганство, алкоголизм, наркомания и т.д.
- **Социальные ценности** - в широком смысле - значимость явлений и предметов реальной действительности с точки зрения их соответствия или несоответствия потребностям общества, социальной группы, личности.
- **Социальные ценности** - в узком смысле - нравственные и эстетические требования, выработанные человеческой культурой и являющиеся продуктами общественного сознания.
- **СПИД (AIDS)** - синдром приобретенного иммунодефицита.
- **Способности** - индивидуально-психологические особенности личности необходимые для освоения определенной деятельности и ее успешного осуществления.
- **Стигма** – в области социальных наук сильный социальный стереотип, который полностью меняет отношение к другим людям, к самим себе, заставляя, относиться к человеку только как к носителю нежелательного качества.
- **Стресс** - это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.

## Т

- **Тайм-менеджмент** - технология организации времени и повышения эффективности его использования.
- **Творчество** - процесс деятельности, в результате которого создаются качественно новые материальные и духовные ценности или итог создания объективно нового.

## У

- **Уровень притязаний** - идеальная цель, достижение которой связано с определенными трудностями и целым рядом будущих действий.

## Ц

- **Целеполагание** - процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи.
- **Цель** - идеальное, мысленное предвосхищение результата деятельности и путей его достижения с помощью определенных средств.
- **Ценность** - особое общественное отношение, благодаря которому потребности и интересы индивида или социальной группы переносятся на мир вещей, предметов, духовных явлений, придавая им определенные социальные свойства, не связанные прямо с их утилитарным назначением.

## Ч

- **Чувства** - дифференцированные и устойчивые эмоции, возникающие на основе высших социальных потребностей человека.

### **Ш**

- **Шеринг** - это высказывание своих чувств, мыслей, систематизация своего опыта.  
Шеринг - это всегда разговор о себе, а не о других, хотя опыт может быть связан с другими людьми.

### **Э**

- **Эгоизм** - ценностная ориентация, морально-этический принцип, характеризующий поведение человека: стремящегося к удовлетворению лишь собственных потребностей и интересов, пренебрегающего интересами других, относящегося к другому человеку как к объекту и средству достижения своекорыстных целей.
- **Экологичность** - качество чего-либо, отражающее его способность не наносить вреда окружающей природе.
- **Экспрессивное действие** - действие, выражающее внутреннее состояние деятеля.
- **Эмоции** - реакции человека и животного на воздействие внутренних и внешних раздражителей: имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувственности и переживаний.
- **Эмоциональное заражение** - более сильное проявление чувств и настроений при их распространении в группе по сравнению с проявлениями отдельного изолированного человека.
- **Эмпатия** - способность эмоционально отзываться на переживания других людей.