

Технологический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия имени П.А. Столыпина»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Технологического института –  
филиала ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА  
Х.Х. Губейдуллин

« 31 » *августа* 2016г



**ПРОГРАММА КУРСА РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ  
«БЕЗ НАРКОТИКОВ!»**

Димитровград, 2016

## ПРОГРАММА КУРСА РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ «БЕЗ НАРКОТИКОВ!»

Начало аддиктивного процесса характеризуется возникновением понимания, что существует определенный способ, вид активности, с помощью которого можно сравнительно легко изменить свое психическое состояние. Естественно, что люди, испытывающие трудности, стрессы, люди, недовольные собой и окружающим миром, легче и быстрее становятся на путь аддикции, особенно при отсутствии поддержки со стороны друзей и близких. Особенность аддикции, как нередко отмечается, - в постепенном разрыве контактов с людьми, в нарушении межличностных отношений. В естественном, неаддиктивном поведении человек, попавший в трудную ситуацию, ищет поддержки не в фиксации на каких-то суррогатах, а в межличностном общении. Это общение включает первым делом круг своей семьи, друзей и знакомых. От многих из них идет "заряд положительной энергии" в виде теплого участливого отношения, заботы, сопереживания. Эмоциональная поддержка, поддержка словом способствует улучшению настроения, стимулирует оптимизм, улучшает самочувствие, повышает самооценку. Это взаимообогащающий процесс, от которого выигрывают все его участники. Особенно важно подчеркнуть, что в процессе общения включаются, начинают функционировать ранее скрытые потенциальные возможности: человек начинает лучше понимать себя и других людей, нередко в нем пробуждается способность к творческому подходу - стремление постигать новое, найти способ продуктивного самовыражения. Большое значение имеют контакты с товарищами по работе, участие в различных секциях, кружках, а также психологических тренингах, где возможно отвлечение, сочетаемое с каким-то видом полезной деятельности, общение в группе.

Все это противостоит, противоречит аддиктивным взглядам, подходам и может быть полезным для людей, оказавшимся в начале аддиктивного пути. Чем раньше после начала развития аддикции человеку будет оказана помощь, тем вероятнее возможность остановки этого болезненного процесса.

Аддиктам (в том числе начинающим), чаще всего, присущи следующие личностные особенности:

- 1) сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
- 2) скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;
- 3) внешняя социабельность, сочетаемая со страхом перед стойкими социальными контактами;
- 4) стремление говорить неправду;
- 5) стремление обвинять других, зная, что они невиновны;
- 6) стремление уходить от ответственности в принятии решений;
- 7) стереотипность, повторяемость поведения;
- 8) зависимость;
- 9) тревожность.

Очевидно, что борьба с этими проявлениями аддиктивного поведения, их предупреждение - являются важными элементами психопрофилактической работы с подростками.

Групповые занятия предлагаемой программы ориентированы в первую очередь на учащихся учебных заведений системы начального профессионального образования. Целесообразность выделения данной категории учащихся мотивирована в первую очередь их психологическими особенностями. Практика проведения групповых занятий с учащимися профессиональных училищ показала особую специфику работы. Так, например, учащиеся весьма неохотно принимают участие в ролевых играх. Практически всегда на занятиях присутствует значительное количество учащихся, предпочитающих



либо «отсидиваться», либо ждущих конкретные, целевые указания от ведущего (ведущих). По сравнению с «типичными» школьниками, студентами ВУЗов мышление учащихся профессиональных училищ более «практическое»: сравнительно лучше развито наглядно-действенное мышление, хуже – абстрактно-логическое. По этой причине всегда довольно тяжело проходит обсуждение в группе, в котором требуется что-то обобщить, подытожить. При составлении данной программы мы постарались учесть эти особенности.

В целом представляется целесообразным организовать такие формы работы с обучающимися, в рамках которых они могли бы не только делиться друг с другом собственными соображениями, но и получать дополнительную информацию о человеке и его жизни, приобретать новый, более эффективный опыт в общении с собой и другими людьми. Важно, чтобы обучающиеся приобрели опыт организации своего собственного досуга, развития своих интересов, способностей, личностных возможностей.

Особым образом организованное взаимодействие в группе при участии взрослого помогает обучающимся осознать себя, свои ценности и сопоставить их с духовными и общественными ценностями, определить и сформировать свое отношение к творческой полноценной жизни человека как к цели, к которой надо стремиться.

**Цель** предлагаемого курса – помочь обучающимся осознать проблему наркозависимости и выработать у них навыки защитного поведения.

Учитывая, что в условиях образовательного учреждения далеко не всегда удается провести тренинг в оптимальных рамках, мы предлагаем максимально гибкую схему тренинга, когда сам психолог, исходя из своих возможностей, определяет объем, частоту и продолжительность занятий. При этом важно помнить, что любой тренинг имеет свою внутреннюю логику, которая определяется как преемственностью упражнений, так и последовательностью целей, которых ведущий достигает на каждом из этапов:

1. Знакомство и выработка групповых правил;
2. Осознание собственного отношения к наркотикам;
3. Осознание мотивов злоупотребления наркотиками;
4. Осознание проблемы зависимости;
5. Тренировка навыков отстаивания своей позиции;
6. Прояснение предрассудков, связанных с наркотиками;
7. Осознание личных ценностей;
8. Выработка навыков помощи другим.

Упражнения данного курса, представленные ниже, расположены в том порядке, который соответствует вышеназванным этапам и традиционно соблюдается ведущим.

Общая продолжительность программы 20 часов (ориентировочно: 10 встреч по 2 часа).

### **Особенности форм и методов проведения занятий по данному курсу**

*Основная форма работы* – групповые занятия. Оптимальным представляется количество участников в 10-20 человек. Максимальное количество участников: 25 человек. Желательно, чтобы при количестве участников более 15, занятия проводили двое ведущих.

*Предварительная работа.* Желательно перед началом занятий провести предварительный разговор с участниками, где им необходимо объяснить цель и задачи занятий, рассказать регламент. При подборе участников в группу следует руководствоваться следующими критериями:

- 1) желание и добровольность прихода в группу
- 2) противопоказано участие людей с явно выраженными нарушениями психического здоровья

3) приблизительно одинаковый возраст участников; желательно, чтобы разброс составлял 2-3 года

### **Структурные компоненты занятий**

Занятия в рамках программы по содержанию и формам работы могут быть достаточно разнообразны. Особенности каждого занятия обусловлены как проблемами, которые рассматриваются, так и характером группы и личностными особенностями и эмоциональным состоянием участников. Вместе с этим, в целях более технологичного проведения занятий выделены структурные компоненты занятий. Эти компоненты представлены на каждом занятии, особенности же их применения могут меняться с учетом целей и задач конкретного упражнения. Также следует отметить, что ведущий тренинга может самостоятельно подбирать упражнения для проведения занятий из представленных ниже, учитывая возрастные особенности участников группы и место проведения тренинга.

1) *Адаптационный компонент.* Предполагает проведение в начале каждого занятия упражнения – разминки, направленного на снятие напряженности и способствующего физическому раскрепощению участников занятий.

2) *Конструктивно-практический компонент.* Содержит собственно обсуждение и решение вопросов, ситуаций, используются упражнения, игровые технологии, отрабатываются поведенческие навыки, происходит формирование личностной позиции участников группы.

3) *Рефлексивный компонент.* Включает обсуждение, высказывание собственных мнений в группе.

4) *Эмоционально-завершающий компонент.* Назначение и смысл данного компонента в создании эмоционально положительного впечатления от занятия, а в развитии у участников культурного общения с окружающими. Данный компонент придает завершенность конкретному занятию и предполагает дальнейшую встречу участников.

### **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

#### *Упражнение "Имя"*

Каждый участник по кругу называет последовательно имена всех, кто уже представился до него, последним называет свое имя.

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом.

#### **Принципы занятий:**

##### *Умейте слушать друг друга.*

Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован какой-либо предмет (например, ручной мячик), который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.

##### *Говорите по существу*

Иногда учащиеся отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: "Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?"

##### *Делитесь чувствами*

Важно, чтобы каждый участник имел возможность свободно высказываться. Поощряйте стремление участников делиться своими мыслями, давайте участникам почувствовать, что их соображения ценят и за них будут благодарны. Следует помнить,



что участник имеет право отказаться от участия в обсуждении, когда оно вызывает у него сильные негативные чувства.

*Проявляйте уважение*

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

*Закон "ноль-ноль" (о пунктуальности)*

Все участники должны собираться до установленного времени.

*Правило поднятой руки*

Высказываться по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

*Без оценок*

Принимаются разные точки зрения, никто друг друга не оценивает.

*Конфиденциальность*

То, что происходит на занятии, остается между участниками.

*Правило "стоп".*

Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав "стоп".

*В детстве я хотел быть...*

Каждому участнику в течение трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен "вжиться" в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

Цель упражнения: формирование в группе доверительных отношений, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения.

### **Социометрия**

Участники свободно разбредаются по комнате. Ведущий дает задание: "Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз" (варианты: "Те у кого день рождения летом", "Те, в чьем имени 5 букв" и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Цель упражнения: позволяет участникам лучше познакомиться друг с другом и создает более доверительную атмосферу.

### **Самый-самый мой плакат**

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов: 1. Имя, 2. Возраст, 3. Вес, 4. Рост, 5. Мой любимый цвет.

Нарисовать: а) чем я люблю заниматься, б) некоторые мои друзья, в) так я выгляжу, когда я счастлив (автопортрет), г) моя семья, д) если бы у меня было одно желание, я бы загадал, чтобы... е) вот мое любимое место.

Эти плакаты прикрепляются на грудь, и участники в произвольном порядке ходят по комнате, знакомясь друг с другом в течении 15 минут.

Цель упражнения: знакомство, создание доверительной атмосферы.

### **"Я-реальное" и "Я-идеальное"**

Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в "двух ипостасях": *Я-реальное* и *Я-идеальное*. Дается 10-15 минут. После этого происходит обсуждение:

- Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?

- Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

### **Беседа "Что такое самооценка?"**

- Не следует забывать, что все "Я - образы", включая "Я – реальное"- это всего лишь субъективные представления человека о себе. Вместе с ним, рядом с ним существует фактическое положение человека в системе социальных связей. То, каким он должен быть, каким он хотел быть, каким он представляет себя окружающим, наконец, каким он видит себя в данный момент – все это может совпадать, но может и не совпадать с тем, каким он является на самом деле. Поэтому возникает важнейшая для каждого человека задача – осуществить правильную самооценку, соотнеся ее с тем, как его оценивают другие люди. Что такое самооценка?

- Каждый из нас имеет своего рода "внутренний манометр", показания которого свидетельствуют о том, как он себя оценивает, каково его самочувствие, доволен он собой или нет. Значение этой оценки удовлетворенности своими личными качествами очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценка может стать источником конфликта для личности. Так, чрезмерно высокая самооценка говорит о том, что человек склонен переоценивать себя, причем в ситуациях, не дающих для этого повода. И тогда нет ничего удивительного в том, что он часто сталкивается со скептическим отношением окружающих. К чему это ведет? Он озлобляется, проявляет подозрительность. Если самооценка очень низкая, то у человека проявляется "комплекс неполноценности", устойчивая неуверенность в себе, отказ от инициативы, безразличие и тревожность.

- Одна из проблем, с которой часто сталкиваются обучающиеся, молодые люди, - неустойчивая самооценка. Проявляется это в том, что в одних ситуациях, где человек успешен, где его хвалят, проявляется высокая самооценка. Другие же ситуации, в которых человек не так успешен, где его критикуют –с самооценка редко падает. Подобные перепады самооценки приводят к большому эмоциональному перенапряжению. К примеру, если человек в состоянии повышенной самооценки принимает какое-то решение, то от него можно, конечно, ожидать что он примет на себя повышенные обязательства. И скорее всего цели своей человек не добьется, в результате чего наступает разочарованность, человек "рвет на своей голове волосы".

- Для того, чтобы самооценка стала адекватной, можно воспользоваться услугами психолога, который с помощью специальных методик - психологических тестов – поможет оценить такие качества как интеллектуальные способности, личностные особенности и т.д.

### **Снежный ком**

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Пример:

1. Сергей строгий - 2. Сергей строгий, Петр прилежный - 3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

Цель упражнения: знакомство участников, разряжение обстановки

### **Побег из тюрьмы**



Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника)". После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

### **Мы похожи?..**

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...
- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу.

### **Чувства**

Участникам предлагается: вспомнить ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящемся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли меняются. После этого участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

*Чувства говорящего*

раздражение  
возмущение  
жалость  
обида  
презрение  
недоверие  
вина  
ответственность и т.д.

*Чувства слушающего*

сочувствие  
интерес  
возмущение  
отвращение  
понимание  
сожаление  
уважение и т.д.

Цель упражнения: анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

### **Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь? (мозговой штурм)**

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: "Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

- снимать барьеры в общении
- удовлетворять свое любопытство
- снимать напряжение и тревожность
- стимулировать активность
- следовать принятой традиции
- приобретать новый опыт".

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. К примеру, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.

### **Табу**

Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. "Там лежит то, что нельзя", - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

Цель упражнения: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

### **Тосты**

Участникам группы предлагается придумать десять поводов для того, чтобы пригласить своего приятеля к выпивке.

Далее группа делится на пары и дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен отказаться, находя убедительные аргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5-7 минут, когда аргументы первого участника закончатся, партнеры меняются ролями. Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

- Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?



- Что внутри вас помогало вам отказаться?

Цель упражнения: позволить в игровой форме исследовать ситуацию "соблазнения". Участие в обсуждении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

### **Портрет наркомана**

Участникам раздается бумага и карандаши. Ведущий объявляет задание: "Нарисуйте "портрет наркомана". Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете о наркоманах". После того как участники закончат работу, рисунки раскладываются внутри круга и участники делятся своими впечатлениями.

По завершении обсуждения можно провести своеобразный конкурс на то, кто «быстрее распрощается со своим наркоманом». Для этого в центр круга ставится мусорная корзина. Участники с одинакового расстояния должны попасть скомканным рисунком в эту корзину. При этом, если участник не попал – он берет свой комок и отходит на исходную позицию.

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

### **10 заповедей**

Участников просят придумать 10 заповедей - неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Ведущий на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

Цель упражнения: помочь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии.

### **Зависимость (незаконченные предложения)**

Участникам раздается бумага и карандаши. Объясняется, что необходимо закончить следующие предложения:

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я...
2. В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
3. Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
4. Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...
5. Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, это...
6. Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что...
7. Быть независимым для меня означает...
8. Как я понимаю, зависимость это...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы (10 минут).

Затем группа делится на пары и участники поочередно зачитывают друг другу варианты предложений. При общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличные.

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости

### **Его сильная сторона**

- Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого".

Цель упражнения: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

### **Шахматы**

Если группа большая, то ее делят на части (по 5-7 человек), количество участников в подгруппах должно быть нечетным.

Задается тема для обсуждения:

- Допустимо ли употребление наркотиков в обществе?

Подгруппы рассаживаются кругами и рассчитываются "на первый-второй". Первые номера отстаивают одну точку зрения, начиная свое выступление словами: "Да, употребление наркотиков допустимо...", а вторые - противоположную: "Нет, употребление наркотиков недопустимо..." Взаимодействие осуществляется по кругу, при этом отвечающий сначала перефразировать предыдущего участника, а затем возразить, обращаясь к следующему по кругу собеседнику. К примеру: "Насколько я понимаю, ты, Сергей, считаешь, что употреблять наркотики нельзя, так как это подрывает здоровье человека, но мне кажется, что ничего страшного нет в том, что человек хотя бы раз попробует наркотик..." Когда один круг закончится, упражнение продолжается, но точки зрения меняются на противоположные благодаря нечетному числу участников.

Цель упражнения. Оно дает почувствовать, что проблема употребления наркотиков не такая простая, как кажется на первый взгляд. Так, например, наркотические вещества используют в медицине для того, чтобы облегчить страдания больных, или, например, известны случаи из истории, когда наркотики употребляют люди искусства для стимуляции воображения. Смысл этого упражнения заключается в том, чтобы сформировать у подростка более осознанную позицию в отношении наркотиков и выработать у него навыки аргументированной защиты своей позиции.

### **Ответственность (незаконченные предложения)**

Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается время для того, чтобы все завершить.

- Быть ответственным для меня означает...
- Некоторые люди более ответственны, чем другие, - это люди, которые...
- Безответственные люди - это...
- Свою ответственность к другим людям я проявляю через...
- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня - это...
- Ответственного человека я узнаю по...
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- Я побоялся бы нести ответственность за...
- Быть ответственным по отношению к самому себе - это...
- Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: "ответственности за других" и "ответственного отношения к другим". Приведенная ниже таблица поможет ведущему сориентироваться в этом вопросе.

*Когда я чувствую ответственность за других Я...*

исправляю

защищаю

спасаю

контролирую

перенимаю их чувства



не слушаю  
*Я чувствую...*  
усталость  
тревогу  
страх  
неуравновешенность

*Я беспокоюсь о*  
решении  
деталях  
ответах  
обстоятельствах  
том, чтобы не ошибиться  
исполнении

*Я манипулятор*, т.е. использую других

*Я думаю*, что человек живет в соответствии с моими ожиданиями  
То же самое, только *Когда я отношусь ответственно к другим*

*Я...*  
демонстрирую эмпатию (сопереживание, понимание чувств)  
подбадриваю  
делюсь  
конфликтую  
слушаю

*Я чувствую...*  
уравновешенность  
свободу  
осознанность  
самоценность

*Я беспокоюсь*  
о человеке  
о чувствах  
с человеком

*Я верю*, моего присутствия с другим человеком достаточно

*Я помощник/проводник*, т.е. сопровождаю другого

*Я думаю*, человек сам отвечает за себя и за свои поступки

*Я могу доверять и принимать людей такими, какие они есть*

Цель упражнения: помочь почувствовать, что означает чувство ответственности, за себя или за других.

### **За кругом**

Нечетное количество участников. Сначала происходит беспорядочное движение по комнате; по команде участникам нужно сцепиться в пары. Все, у кого нашлась пара, объединяются в круг; один оказывается за кругом. Инструкция: участникам в кругу нужно не пустить внутрь того, кто за кругом; соответственно, последнему нужно любым способом проникнуть вовнутрь; тот, кто пропустит, будет выдворен за круг. Продолжительность игры: 10-20 минут. По окончании участники делятся своими чувствами, и разговор плавно переводится на тему дискриминаций. Далее предлагается вспомнить ситуацию, когда участники подвергались каким-либо притеснениям.

Этим опытом участники делятся в парах или рассказывают несколько ситуаций на общий круг. Обращается внимание на то, как мы реагируем, наблюдая ситуацию дискриминации, какие чувства мешают нам быть более справедливыми и как мы платим впоследствии за допущенный произвол (чувства вины, сожаления, горечи, стыда и т.д.)

Дискриминация, как ущемление прав меньшинства, достаточно широко распространена в нашем обществе. Причем в случае с наркозависимостью дискриминируемыми могут быть как те, кто употребляет наркотик, так и те, кто находится рядом с наркоманами. Важно понять, что, ущемляя права меньшинства (например, пытаясь решить проблему наркомании только карательными методами), мы чаще всего лишь усиливаем напряженность, отчуждение, еще больше осложняем ситуацию. Кстати, это упражнение может продемонстрировать и противоположный пример: как, руководствуясь естественными человеческими чувствами, участники группы оказывают помощь тем, кто оказался за кругом.

Цель упражнения: помочь понять глубинные причины дискриминаций, подводные камни и возможные последствия.

### **Что вы действительно думаете**

Группа делится на подгруппы по 4 человека. выдаются карточки с написанными на них предложениями. В подгруппе участники по очереди поднимают, зачитывают эти карточки и высказываются за или против, делается короткое обсуждение.

Предложения:

- Курение должно быть запрещено во всех публичных местах
- Алкоголиков и наркоманов надо изолировать от общества
- Нужно, чтобы наркоманы получали бесплатно чистые иглы и шприцы
- Женщины, больные наркоманией или алкоголизмом, не должны иметь детей

Могут быть предложены и другие спорные высказывания, относящиеся к теме зависимостей и поведения молодежи.

Время на работу в подгруппах (3-5 человек) - 10-15 минут.

После этого в общем кругу участники делятся результатами получившегося обсуждения. Можно наглядно на доске или ватмане представить спектр имеющихся мнений (сколько согласно человек и несогласно по отдельным высказываниям).

В ходе обсуждения обращается внимание на то, что нередко наше отношение к тому или иному явлению диктуется предрассудками и ложными представлениями, что может рождать дискриминацию отдельных категорий людей.

Цель упражнения: осознание предрассудков и ценностей, определяющих поступки подростков.

### **Мифы**

Далеко не все из нас имеют отчетливое представление о наркомании. Часто взрослые да и сами обучающиеся формируют свои представления о наркотиках, ориентируясь на рассказы друзей, слухи и предубеждения. Это опасно, во-первых, потому, что "мифы" о наркотиках могут преуменьшать реальную угрозу (например, миф о том, что марихуана совершенно безвредный наркотик), во-вторых, потому, что "мифы" могут чрезмерно преувеличивать опасно, рождая чувство безысходности и обреченности (например, миф о том, что стоит человеку один раз попробовать наркотик, он обязательно станет наркоманом). Упражнение "Мифы" может помочь подростку выработать зрелую и обоснованную позицию в отношении наркотиков.

В начале упражнения группе предлагается ряд высказываний, относящихся к теме наркомании. К примеру, такие:

- Достаточно один раз попробовать, чтобы стать наркоманом
- Наркомания не болезнь, а распушенность
- Все наркоманы - преступники
- Наркотики помогают снять напряжение
- Марихуана совершенно безопасно

В комнате вывешивается три таблички с надписями:

- Да



- Нет
- Может быть

Участники в течение нескольких минут обдумывают свою позицию по поводу каждого из этих высказываний. Затем участникам необходимоделиться в соответствии с их убеждениями на 3 группы, после чего ведущий организует дискуссию, в ходе которой каждая группа отстаивает свою точку зрения. Затем обсуждается следующее высказывание.

После упражнения целесообразно дать участникам дополнительную информацию и статистические данные, развенчивающие мифы, существующие в обществе по этой теме.

Цель упражнения: помощь подросткам в выработке зрелой и обоснованной позиции в отношении наркотиков.

### **Я в будущем**

Каждый участник рисует себя в будущем. Происходит защита участниками своего рисунка.

### **Обсуждение истории (дискуссия)**

"Володя и Катя дружат уже больше года. Последнее время Катя стала замечать, что Володя сильно изменился, он стал часто пропускать уроки, у него появились "подозрительные" друзья. Однажды во время школьной дискотеки Володя позвал Катю в пустой класс и признался, что уже несколько лет "балует" "ханкой"; ему это нравится, но он не считает себя наркоманом. Потом он предложил ей уколоться вместе. Катя была сильно встревожена, от предложения отказалась и в этот же вечер рассказала о случившемся своей подруге Тане; та ее внимательно выслушала, но вмешиваться не стала, сказав, что это не ее проблема.

После бессонной ночи Катя наутро решила рассказать обо всем еще одной однокласснице - Свете. Она знала, что в прошлом году у Светы от наркотиков погиб родной брат. Света тут же взяла инициативу в свои руки, заверив Катю, что все уладит. Она сообщила о случившемся классному руководителю. Был собран экстренный педагогический совет и поставлены в известность родители Володи. В результате от юноши отвернулось большинство сверстников, только Дима, его друг с третьего класса, оставался всегда рядом и уверял, что все это можно пережить. Володя больше наркотиков не употребляет, но с Катей отношения испортились".

Этот рассказ зачитывается один раз, затем участникам необходимо определить рейтинг персонажей рассказа по двум критериям:

- Кто вызывает наибольшую симпатию?
- Чьи действия были наиболее правильными?

Группа делится на подгруппы по 4-5 человек, в которых осуществляется обмен мнениями, желательно прийти к общей точке зрения. Затем проводится общее обсуждение в режиме дискуссии. Ключевыми понятиями при этом должны быть "ответственность" и "дискриминация".

### **Уверенные интонации**

Вызываются два добровольца. Ведущий с помощью наводящих вопросов выясняет спорную для участников тему, так чтобы они придерживались противоположной точки зрения. После того, как спорная тема выяснена, ведущий объявляет "публичные дебаты", противоположность которых 3 мин. За это время каждый из спорщиков должен попытаться склонить на свою точку зрения оппонента.

По окончании отведенного времени остальные участники должны голосованием выявить, у кого из участников в голосе присутствовали наиболее уверенные интонации.

В случае, если голоса разделились - ведущий говорит свое решающее слово. В случае, если в процессе дебатов один из оппонентов сдался, то другой автоматически побеждает.

Победитель дебатов сразу же встречается со следующим добровольцем. И так до тех пор, пока все участники не пройдут через дебаты.

При обсуждении стоит выписать те критерии, на которые участники опирались при определении, у кого из спорящих наиболее уверенные интонации.

Цель упражнения: выработка у участников навыков уверенных интонаций.

### **Ценности**

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

### **Последняя встреча**

Участникам группы предлагается закрыть глаза и представить, что занятия в группе закончились. Вы идете домой.

- Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Через несколько минут откройте глаза и скажите это.

### **Письмо в редакцию**

Участникам предлагается разделиться на две подгруппы, каждая из которых временно будет исполнять функции редакции молодежной газеты. "Представьте, что к вам в редакцию пришло письмо, - объявляет ведущий. - Постарайтесь за 15-20 минут совместными усилиями написать ответ молодому человеку". Затем ведущий раздает письма. Примерные варианты письма могут выглядеть так:

*"Дорогая редакция.*

*Я была в компании и меня уговорили попробовать уколоться. Мне стало интересно. А теперь я все время думаю, а вдруг я уже наркоманка. Что мне теперь делать? К врачу идти я боюсь. Ответьте мне, пожалуйста.*

*Маша П., 14 лет"*

*"Дорогая газета!*

*У меня есть парень, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими парнями. Они курят и пьют водку. Теперь он все больше времени проводит с ними.*



*Мне он нравится, и я очень хочу ему помочь, чтобы он не стал алкоголиком.*

*Посоветуйте как?*

**Марина, 16 лет"**

После того как ответы написаны, подгруппы меняются письмами и своими вариантами ответов. Теперь каждой из подгрупп предлагается оценить качество ответа их коллег по следующим критериям:

- Доступна ли форма ответа на письмо?
- Понятен ли смысл ответа?
- Не вызвал ли у вас чувство смущения или неприязни этот ответ?
- Насколько интересен для вас этот ответ?
- Достаточно ли он информативен?

По каждому критерию выставляется от одного до десяти баллов, затем подсчитывается общий результат. В заключение проводится общегрупповое обсуждение, в процессе которого участники обмениваются впечатлениями и эмоциями.

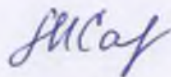
Цель упражнения: подростки формируют навык аргументированного отстаивания своей позиции, причем в ситуации оказания помощи сверстнику.

Зам.директора по учебной  
и воспитательной работе



Н.С. Семенова

Начальник отдела социальной работы



М.А. Сагдеева