

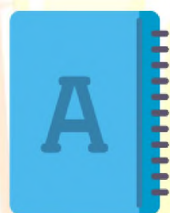


Министерство труда и социальной защиты Тульской области  
Государственное учреждение Тульской области  
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних № 4»



**Реабилитационно-профилактические  
тренинговые программы  
для детей и родителей**

**ЛЕТНИЙ СЕМЕЙНЫЙ ПАЛАТОЧНЫЙ  
ЛАГЕРЬ-ИНТЕНСИВ «МЫ ВМЕСТЕ» КАК  
ЭФФЕКТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В РАБОТЕ С  
СЕМЬЯМИ, ИМЕЮЩИМИ РАЗНЫЕ ВИДЫ  
ЗАВИСИМОСТЕЙ: ПРАКТИЧЕСКИЙ  
ИНСТРУМЕНТАРИЙ**



Материалы разработаны в рамках региональной программы **«Комплексные меры профилактики социального сиротства в Тульской области 01.01.2016 – 31.12.2017 гг.»** и программы семейного летнего палаточного лагеря-интенсива «Мы вместе» (Опыт реализации) – п. Гвардейский, Дубенский р-н., Тульская обл., 2017 г.

**Семья и дети: мир в гармонии:** реабилитационно-профилактические тренинговые программы для детей и родителей/автор-составитель Масленникова Л.Г., под ред. Ильичева В.А.

Авторский коллектив: Беловинцева О.В., Николаева А.В., Исаева К.Ю., Борисова Г.В., Калистратова А.В.

Настоящее издание представляет собой сборник реабилитационно-профилактических программ тренингов для детей и родителей, которые реализуются в рамках семейного летнего палаточного лагеря-интенсива «Мы вместе!». Программы направлены на формирование у детей и родителей навыков эффективной социальной адаптации, культуры здоровья, позитивных социальных установок и ценностных ориентаций, а также профилактику наркотизации. В материалах изложена структура и подробный сценарий занятий. Все упражнения снабжены рекомендациями и приложениями, помогающими в их проведении. Содержание занятий построено таким образом, чтобы они были интересны детям и взрослым и вызвали у них положительные изменения в восприятии и поведении.

Адресовано практическим психологам, которые проводят групповые занятия с родителями и детьми, имеющими проблемы с зависимостью.

## Содержание

Введение.....	4
Реабилитационно-профилактическая тренинговая программа для детей и подростков «Точка опоры».....	7
Список литературы.....	45
Приложение.....	46
Реабилитационно-профилактическая тренинговая программа для родителей «Семья: проблемы и шансы».....	56
Литература.....	98
Приложение.....	99
Заключение.....	116

## Введение

В настоящее время серьезной проблемой в нашем обществе является зависимость от психоактивных веществ, изменяющих сознание (алкоголизм, токсикомания, наркомания). Зависимость может встречаться у нескольких членов одной и той же семьи, передаваться из поколения в поколение. Но, даже если в семье только один химически зависимый, то все остальные ее члены страдают психологически. Химическая зависимость является центром семьи, вокруг которой сосредоточены все мысли, чувства, действия и поступки остальных ее членов. Поведение зависимого человека деформирует отношения, влияет на эмоциональный климат (Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: Институт консультирования и системных решений, 2015).

Все семьи, где есть больной зависимостью, являются дисфункциональными. Само название дисфункция (dis – нарушение и function – деятельность, лат.) означает, что в семье что-то работает неправильно. Это не собрание каких-то «неправильных» людей, а скорее людей, живущих по неверным, нездоровым психологическим правилам. Для таких семей характерны отрицание проблем и поддержание иллюзий, недостаток теплых взаимоотношений, нарушения правил и границ, конфликтность, создание видимости псевдоблагополучия, закрытость.

Несмотря на внешние различия жизни таких семей, суть происходящего одна и та же. В этих семьях постоянно присутствует напряжение, тревога, ощущение хаоса и непредсказуемости, душевная боль. Потребности детей постоянно не удовлетворяются, поскольку родители недоступны для них либо просто физически, либо эмоционально. Зависимость нарушает все взаимоотношения в семье. Родители любят своих детей, но в силу того, что они больны, не могут естественно выражать свою любовь к детям. Несовершеннолетние в таких семьях часто имеют проблемы как в физическом, так и психическом развитии. Кроме того, родители ощущают дефицит компетентности по вопросам формирования у детей позитивных социальных установок и качеств социально ответственной личности. При этом, наблюдается низкая мотивация членов семьи на какие-либо изменения. Таким образом, эти люди нуждаются в серьезной поддержке, получении информации о том, что происходит с ними и их близкими, в специальной психологической и социальной помощи.

Разглядеть патологические механизмы социального функционирования, помочь детям и родителям осознать и преодолеть их, актуализировать их силы для самоизменения – задача психологической службы. Для того, чтобы полноценно использовать интеллектуальный и психологический потенциал имеющихся методических ресурсов и на практике применить и распространить уже отработанные техники работы с семьями, имеющими проблемы с зависимостью, была разработана реабилитационно-профилактическая программа летнего палаточного семейного лагеря-интенсива «Мы вместе!».

В основу программы лагеря положена система психологических методик, включающих индивидуальную терапию, системную семейную терапию, а также групповую (тренинговую) работу с детьми и родителями.

Тренинг для детей и родителей в условиях лагеря - это не только интересная, но и эффективная форма работы, позволяющая освоить семьям новые формы взаимодействия, которые впоследствии могут перенестись в повседневную жизнь. Тренинг предполагает активное обучение, позволяющее участникам:

формировать навыки и умения в построении продуктивных социальных межличностных отношений;

анализировать социально-психологические ситуации со своей точки зрения и позиции партнера;

диагностировать и скорректировать личные качества и умения, снять барьеры, мешающие реальным и продуктивным действиям;  
получать психологическую помощь и поддержку;  
развивать в себе способности познания и понимания себя и других в процессе общения.

Суть психологического тренинга в том, чтобы соучаствовать, сочувствовать, сопереживать, используя действенные творческие приемы, которые вовлекут участников в рассмотрение конкретных ситуаций на основе их жизненного опыта.

Для несовершеннолетних в возрасте от 9 до 16 лет, в том числе несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации, чьи родители имеют проблемы с зависимостью; несовершеннолетних, имеющих зависимость к психоактивным веществам или склонных к их употреблению, представлена программа тренинга «Точка опоры», которая направлена на социализацию детей и подростков группы риска посредством расширения их способностей к адаптации в социуме через проживание нового ориентированного опыта, а также на реабилитацию и формирование социально-приемлемых форм поведения, позитивных установок и мотивации на здоровый образ жизни.

Для родителей, имеющих проблемы с зависимостью, разработана программа «Семья: проблемы и шансы», целью которой является овладение родителями знаниями и навыками, которые способствуют оздоровлению семейного микроклимата, укреплению детско-родительских отношений, проработке личностных проблем.

В основу этих двух программ положена система методик групповой работы с детьми и родителями.

### **Преимущества групповой работы**

Группа – это то место, где можно рассказать о том, что действительно волнует и интересует участников, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались.

Одним из главных преимуществ психологической работы в группе является то, что групповой опыт противодействует отчуждению, которое может возникнуть при индивидуальной работе с психологом или социальным работником. Оказавшись в тренинговой группе, участники обнаруживают, что их проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные трудности. Для многих подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором.

Группа способна отразить общество в миниатюре. В группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни, а это дает участникам возможность увидеть и проанализировать в безопасных условиях психологические закономерности общения и поведения.

Группа дает возможность воссоздать конкретные жизненные ситуации, например, разыграть сцену привычного семейного конфликта и представить различные варианты разрешения этого конфликта, проиграть различные стратегии поведения. В группе участники тренинга имеют возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами. В тоже время очень эффективно взаимодействие и с семьями других социальных групп, к общению и опыту которых стремятся зависимые.

Работая в группе, каждый член семьи овладевает новыми поведенческими навыками, получает возможность экспериментировать с различными стилями детско-родительских отношений среди равных партнеров. Если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают своеобразной «психологической площадкой», где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, «примерить» новые модели поведения, научиться по-другому относиться к себе и к людям и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки. Группа дает возможность «репетиции

поведения» в тех или иных ситуациях, с тем, чтобы в дальнейшем перенести лучшие из найденных вариантов в свою реальную жизнь.

В группе участники могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения. В результате идентификации, т.е. отождествления себя с другим человеком, сознательного уподобления себя ему, возникают эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия. Не вызывает сомнения важность этих переживаний в плане содействия личностному росту и развитию самосознания. Группа помогает процессам самораскрытия, самоисследования и самопознания. Для того чтобы человек оказался способен раскрыть себя другим, сначала он должен открыть себя себе – таким, каким он является в своей сущности. Взаимодействие с другими позволяет прояснить образ своего Я.

**Реабилитационно-профилактическая тренинговая программа  
для детей и подростков  
«Точка опоры»**



## *Введение*

Проблема профилактики употребления детьми психоактивных веществ в социальной работе занимает особое место. Поскольку ребенок в реабилитационном процессе не рассматривается вне семейной системы, частью которой он является, то проявление аддиктивного поведения – это сигнал о нарушениях на уровне семьи.

Особую тревогу вызывают несовершеннолетние, родители которых имеют проблемы с химической зависимостью. Дети из таких семей обладают внутренней неустойчивостью, обусловленностью и наличием трудносовместимых, противоположно направленных чувств и переживаний, склонностью к беспокойству и волнениям. Они приспособляются к непредсказуемости и хаосу семьи. У них формируется поведение, которое приводит к низкой самооценке, депрессиям, изоляции, неадекватной чувствительности, раздражительности, чувству вины и трудностям в сохранении полноценных взаимоотношений. Психолог Клаудиа Блэк, работавшая с детьми алкоголиков, определила правила дисфункциональной семьи в виде трех «не»: **не говори, не чувствуй, не доверяй**. Неразрешимые переживания для таких детей, обусловлены хронической психотравмирующей ситуацией, источником постоянного психического напряжения. Все это в комплексе препятствуют нормальному вхождению детей во взрослую жизнь.

Другой формой нарушения поведения детей при семейной зависимости является имитационное поведение. У детей в силу их внушаемости, эмоционально-волевой неустойчивости имеется повышенная склонность к возникновению социально отрицательных форм имитационного поведения: как сквернословие, хулиганские поступки, мелкое воровство, бродяжничество.

В условиях хронически тяжелой семейной обстановки указанные трудности поведения постепенно нарастают и приобретают для ребенка характер привычного поведенческого стереотипа. Все подобные нарушения могут стать основой для формирования стойких патологических свойств личности, затрудняющих ее социальную адаптацию.

Многие из перечисленных факторов неблагополучного развития несовершеннолетних из зависимых семей поддаются коррекции. Ключевым элементом, предопределяющим нормативность социально-психологического функционирования детей, является профилактика, которая направлена на решение актуальных проблем ребенка, предупреждение патологического развития личности и в дальнейшем социальной адаптации в обществе.

Европейский центр по мониторингу зависимостей предлагает следующее определение профилактики. Профилактика – обоснованный процесс социализации, в котором основной акцент делается на индивидуальное принятие решений относительно социально одобряемого поведения. Целью профилактической работы в семейном лагере-интенсиве является не только информирование детей о негативных последствиях употребления психоактивных веществ, проведение акций, пропагандирующих здоровый образ жизни, но и развитие навыков и умений, которые помогут ребенку справляться с эмоциональными затруднениями, разрешать проблемы в отношениях со сверстниками и родителями, выживать в сложных социальных условиях, сформировать личностный иммунитет к соблазну и выработать твердые жизненные установки. Профилактическая работа в лагере преследует три важные задачи:

- развитие личностной компетенции;
- выработка и развитие навыков защиты;
- предупреждение возникновения проблем.

Первая задача реализуется посредством обучения навыкам эффективного общения, принятия решений. Вторая – посредством обучения умению противостоять различным факторам риска. Третья реализуется посредством формирования навыков регуляции эмоций, разрешения конфликтов и т.д.



Главное предназначение всех профилактических мер – создание барьера появления зависимостей и обучение навыкам ответственного принятия решения. Общая задача всей деятельности в данном направлении – не только научить детей объективно оценивать свои действия и поступки (соответственно особенностям своего возраста), а развить веру в свои возможности и силы, адекватно реагировать на сложную жизненную ситуацию и делать свой собственный выбор, помочь им достигнуть социально-значимых результатов в жизни, и получить грамотно и своевременно дозированную информацию о разрушающем эффекте вредных привычек не только на организм человека, но на саму жизненную ситуацию. Более того, данная информация должна носить адекватный уровень сложности в соответствии с возрастом детей.

Наиболее эффективным методом профилактической работы в указанном контексте являются тренинговые занятия.

### **Общие рекомендации по проведению тренинга**

Программа тренинга «Точка опоры» предназначена для групповых занятий с детьми в возрасте от 9 до 16 лет, в том числе с несовершеннолетними, находящимися в трудной жизненной ситуации, чьи родители имеют зависимость; несовершеннолетними, имеющими зависимость к психоактивным веществам или склонными к их употреблению.

В основу реабилитационно-профилактической программы положена идея возможности социализации детей и подростков группы риска посредством расширения их способностей к адаптации в социуме через переживание нового социально ориентированного опыта, для получения которого в повседневной жизни у них нет подходящих условий. Поэтому реабилитационная работа в лагере направлена на создание условий для получения и переживания подобного опыта детьми и подростками.

**Цель программы:** социализация детей и подростков группы риска посредством расширения их способностей к адаптации в социуме через проживание нового опыта.

Программа тренинга ориентирована на выполнение следующих **задач:**

оказание помощи несовершеннолетним в выявлении и развитии личностных ресурсов (эмпатии, позитивной Я-концепции, коммуникативных навыков, поиска и восприятия социальной поддержки);

расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;

формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;

повышение социальной ответственности и формирование основных жизненных ценностей: здоровье, культура, успех, жизнь, семья;

обучение навыкам решения проблем, активных стратегий поведения, облегчающих следованию здоровому образу жизни и преодоления негативного влияния среды;

формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки.

Программа работы с несовершеннолетними строится с учетом их сильных сторон и имеющихся ресурсов, при этом учитываются не только факторы риска нежелательного поведения, но и защитные факторы.

Важной темой программы является тема ответственности как готовности отвечать за последствия своего поведения. В ходе тренинга дети учатся важным социальным навыкам: заботиться о себе через осознание собственных потребностей; конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, безобвинительной аргументации, умению противостоять групповому давлению и способности говорить «нет» в трудных ситуациях, адекватному проявлению чувств и выражения эмоций (нивелирование психологических последствий трех ментальных принципов зависимой семьи — «не чувствуй, не говори, не

доверья»); навыкам самоконтроля и профилактике стресса, навыкам эффективных коммуникаций.

Новизна программы заключается в том, что она является частью целого комплекса реабилитационно-профилактической работы с несовершеннолетними группы риска, включающего как методы психологической коррекции, так и социальной реабилитации. К реализации программы привлекаются специалисты: наркологи, священнослужители, клинические психологи, специалисты центра реабилитации наркозависимых «Страна живых». Занятия, обогащенные сведениями из опыта и наблюдений врачей и духовных наставников, профессиональными знаниями о влиянии зависимых веществ на здоровье и психику человека приобретает особую ценность.

Предлагаемая программа тренинга реализуется педагогом-психологом и включает групповую социально-психологическую работу с детьми. В результате реализации программы не ставится задача получения немедленных запланированных результатов в изменении поведения, скорее, это развитие понимания своего пути, шанс на подобное понимание и раскрытие.

При реализации программы учитываются результаты проведенного заранее тестирования и анкетирования детей. Результаты диагностики делают программу тренинга более гибкой и соответствующей потребностям каждого конкретного ребенка.

Программа тренинга рассчитана на 10 занятий продолжительностью от полутора до двух часов. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено. Число участников не должно превышать 12 человек.

### **Особенности и принципы организации тренинговой работы с детьми в лагере-интенсиве**

**Создание безопасной психологической среды**, которая проявляется в защищенности от психологического насилия; удовлетворенности в личностно-доверительном общении. Дети, прибывшие в лагерь, часто испытывают страх перед чужими взрослыми, новой обстановкой, поведением взрослых. Задача взрослых – создать атмосферу доброжелательности и доверия, а также активное предупреждение возникновения острых, деструктивных проблем развития ребенка в течение смены. На занятиях недопустима физическая и вербальная агрессия, употребление психоактивных веществ. Ведущий должен быть гарантом безопасности всех участников. С самого начала вводится правило, согласно которому участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки поведению и высказываниям друг друга.

**Принятие ребенка таким, каким он есть.** Дети из семей, имеющих проблемы с зависимостью, достаточно часто испытывают на себе негативные реакции со стороны окружающих: отторжение, осуждение, непонимание. Вследствие подобного отношения ребенок становится замкнут, малообщителен, недоверчив, агрессивен или пассивен. Чтобы преодолеть сложности социального взаимодействия, необходимо бережное и заботливое отношение к детям, основанное на понимании и принятии.

**Корректность и эмпатия.** Учитывая сложную ситуацию детей в семье, не стоит расспрашивать их о семейных проблемах и давать им оценку. Важно проявлять корректное отношение к детям и их родителям, их жизненной ситуации, при этом искренне откликаться на психоэмоциональное состояние каждого.

**Учет индивидуальных и личностных особенностей участников.** Дети, находящиеся в лагере, могут испытывать круг проблем, связанных с личностным и интеллектуальным развитием, поведением. Чтобы реабилитационная работа имела свою эффективность, занятия с детьми необходимо планировать с учетом их возрастных, индивидуальных и интеллектуальных особенностей развития.

**Настойчивость в вежливой форме.** Приобщая детей к различным видам деятельности, важно воспитать у детей волевые черты личности (терпеливость,

сдержанность, умение доводить начатое до конца и др.), добиваться поставленной цели и произвольно сдерживать себя при возникновении различных конфликтных ситуаций. Полезно тренировать их способность к выполнению не только привлекательной, но и необходимой работы.

**Соблюдение четких границ.** Специалистам желательно исключить возникновение преобладающей привязанности детей и подростков к какому-то одному взрослому, так как в дальнейшем они могут требовать к себе его внимания и при отсутствии такового давать аффективные вспышки по типу активных реакций протеста.

Дети с истероидными чертами характера стремятся постоянно быть в центре событий, чрезвычайно контактны, эмоционально неустойчивы. Поведение их сплошь и рядом демонстративно, они очень внушаемы и склонны к фантазированию, в группе часто занимают роль "шута", тем самым привлекая на себя внимание. Важно бережно и тактично проводить индивидуальную работу с такой категорией детей и уделять внимание всем участникам реабилитационного процесса в равной степени.

**Следование расписанию занятий и дозированность.** Для детей с проявлениями неустойчивости психики, социальной запущенностью первостепенное значение имеет четкий режим с регламентацией проведения занятий в определенное время. Эти дети нуждаются в организации своего поведения с правильным чередованием видов деятельности и дозированной информацией.

**Доступность коммуникации.** Общение с детьми должно носить доступный для них характер восприятия информации. Не целесообразно использовать в общении с детьми профессиональные термины, не соответствующие возрастному развитию.

**Связь с жизнью.** Упражнения и техники работы с детьми должны быть целесообразны и соотноситься с реалиями их жизни. На занятиях важно использовать игровые и житейские ситуации, в которых возможность быстрого достижения результата сочеталась бы с необходимостью преодоления хотя бы небольшого препятствия.

**Предоставление объективной информации.** Участникам предоставляется полная информация о работе группы: ее целях, задачах, планах, требованиях, содержании.

**Создание ситуации успеха.** В ходе занятий необходимо создавать такие условия, чтобы деятельность несовершеннолетнего была успешной. С учетом интеллектуальных возможностей и основных характерологических проявлений целесообразно выбрать наиболее подходящее занятие для каждого ребенка, с тем, чтобы он мог максимально проявить свои способности и положительные стороны личности; организовать постоянный контроль и положительную оценку успехов ребенка.

**Добровольность.** Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны остальных участников или родителей.

**Конфиденциальность.** Все, о чем говорится в группе относительно конкретных детей, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия. В случае, если поступает информация, несущая угрозу жизни и здоровью ребенка, с обсуждением самого ребенка, она доводится до родителя.

### **Методы и формы работы**

В предлагаемом тренинге рекомендуется использовать следующие методы и формы работы:

*Презентация* – сжатый насыщенный рассказ и представление участникам новой, неизвестной информации, как правило, сопровождаемые фильмами, слайдами, а также раздачей информационных материалов. Это способ создания контекста работы и единого информационного пространства, необходимого для продуктивной работы группы.

*Групповая дискуссия* – совместное обсуждение, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. Для тренера во время проведения групповой дискуссии важно следить за тем, чтобы участники группы использовали «Я-высказывание», были по возможности краткими, избегали общих фраз, в своих высказываниях ориентировались по поставленную цель/ задачу.

В ряде случаев групповая дискуссия проводится с элементами «мозгового штурма», когда участники высказывают свои мнения/ предположения без какого-либо обсуждения или критических замечаний со стороны тренеров и других участников.

Кроме того, групповая дискуссия позволяет:

- предоставить возможность участникам увидеть обсуждаемую проблему с разных сторон (это уточняет взаимные позиции, снижает сопротивление к восприятию новой информации от ведущего и других членов группы);
- усилить сплоченность группы и облегчить самораскрытие участников;
- актуализировать скрытые конфликты и способствовать их разрешению;
- устранить эмоциональную предвзятость в оценке позиции других участников путем открытых высказываний;
- проявить участникам свою компетентность и тем самым удовлетворить потребность в признании и уважении.

*Метод кейсов* – техника обучения, использующая описание реальных ситуаций. Применяется для отработки навыков анализа и прогнозирования возможного развития ситуаций, связанных с тематикой тренинга. Случаи для обсуждения готовятся заранее, и они базируются на реальном фактическом материале. Кейс может рассматриваться индивидуально, в парах или в малых группах.

*Ролевая игра* используется как форма демонстрации разбираемых методов и приемов работы. Ролевые игры дают участникам тренинга возможность отработать полученные знания и навыки на практике, подготовиться к предстоящим трудным ситуациям, попробовать различные способы разрешения сложных ситуаций, выбрать лучшие варианты. В ролевой игре разыгрываются близкие к реальной жизни сцены, которые затем обсуждаются участниками тренинга.

При использовании ролевых игр может применяться метод «аквариума», когда один участник или подгруппа выполняет упражнение, а остальные выступают в роли наблюдателей и по окончании рассказывают о том, что они увидели, почувствовали и проч. (обратная связь).

*Медитация* – это форма работы с направленным воображением. Медитация предполагает наличие трех этапов:

- психологическое воздействие, направленное на релаксацию участников и переход к спокойному, неконцентрированному состоянию сознания;
- задаваемые ведущим визуализации;
- постепенный выход из расслабленного состояния.

Весь процесс занимает 15 – 20 минут.

До начала упражнения важно позаботиться о том, чтобы ничто не помешало его проведению.

### **Необходимое оборудование и материалы:**

*Для демонстраций мультимедийных презентаций:* ноутбук/ компьютер.

*Для групповых дискуссий и обсуждений:*

флипчарт, бумага для флипчарта;

фломастеры для письма на бумаге для флипчарта;

магниты/булавки/бумажный скотч.

*Для групповой работы:*

- упаковка бумаги формата А4;
- листы ватмана и/или листы бумаги для флипчарта;
- прозрачные файлы по числу участников;
- фломастеры (одна упаковка на 2-3 участников);
- набор цветных карандашей и красок по числу участников (или по одному набору на 2-3 участников);
- вырезки картинок на различную тематику (животные, отношения, хобби, природа и т.д.).

### **Содержание тренинга**

Занятия тренинга строятся по определенной логике: сначала у детей вырабатываются соответствующее ценностное отношение к информации, а затем осваиваются адекватные способы поведения в данной ситуации. В тематике занятий прослеживается линия, направленная от осознания и ценностного принятия себя, ценностей окружающего мира к ценностному осознанию себя в социуме. Поэтому основную часть тренинга занимает обучение рефлексии, постепенному, все более глубокому осознанию себя, что является основой успешности. Затем отводится время на выработку социальных навыков, тактик эффективного взаимодействия с окружением с учетом полученной информации и опыта. Ряд занятий посвящены профилактике зависимостей, группового давления.

Исходя из этой логики построения программы, занятия по своей структуре состоят из следующих этапов:

#### **Этап 1. Вводная часть.**

- Представление тренера/тренеров.
- Презентация целей и задач тренинга.
- Знакомство с участниками тренинга.
- Сбор ожиданий от группы.
- Заключение контракта с группой.
- Принятие групповых правил.

#### **Этап 2. Основная часть.**

- Ролевые игры.
- Групповые дискуссии.
- Работа в малых группах.
- Упражнения.

#### **Этап 3. Завершение.**

- Заключительное поддерживающее упражнение.
- Обратная связь от группы тренеру.
- Обратная связь и благодарность тренера группе.

### **Структура занятия**

- *Начало работы – разминка.* Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию – в том случае, если она заканчивается экспресс-обсуждением. (10 мин.) Разминка включает в себя упражнения, способствующие

активизации участников, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности.

- *Работа по теме.* Упражнения, предлагаемые для работы по каждой теме, требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни, а затем выходит на обсуждение этических аспектов происшедшего. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты обсуждения, которые являются значимыми для формирования адекватных этических представлений. (1 час.10 мин.)
- *Рефлексия занятия и обобщение результатов* преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация детьми нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного». (10 мин.)

### **Оценка результатов тренинга**

Цель любой оценки тренинга – проверить качество работы и определить, насколько оно было эффективным. Чтобы оценить воздействие тренинга во всей полноте, необходимо учитывать следующие категории:

оценку реакции участников (отношение участников тренинга к пройденной ими программе);

оценку качества обучения (позволяет удостовериться, что факты, навыки и принципы были усвоены участниками и что они готовы использовать их в своей жизни);

оценку дальнейшего поведения (дает возможность удостовериться в том, что все знания, умения, навыки, полученные на тренинге, не только усвоены участниками, но и будут ими использоваться в дальнейшем).

Оценку результатов тренинга следует проводить в несколько этапов.

Этап 1: ежедневный мониторинг работы группы и мнения участников о прошедшем дне.

Для этого в программе тренинга в конце каждого дня предусмотрен вопрос ведущего к участникам о том, что для них было самым важным. Можно использовать и другие приемы. Например, попросить участников одним словом или жестом выразить впечатление от прошедшего тренингового дня. Все эти приемы дают возможность участникам подытожить произошедшее за день, а ведущему продемонстрировать настроение группы и позиции отдельных участников.

Этап 2: обратная связь в конце тренинга.

Последним этапом тренинга являются заполнение анкеты обратной связи и устное подведение итогов. По результатам анкеты создается итоговый отчет о тренинге.

Подобный подход к оценке эффективности тренинга помогает не только ведущим корректировать программу тренинга, но и участникам осознавать происходящие или не происходящие в их жизни перемены.

### **Предполагаемые результаты:**

1. Получение детьми нового позитивного опыта взаимодействия (трезвый кайф, эффективное и уважительное взаимодействие с родителями и детьми).
2. Снижение факторов риска употребления ПАВ среди подростков и изменение мотивации на здоровый образ жизни.
3. Усвоение детьми здорового жизненного стиля, позитивных поведенческих стратегий и осознание личностных ресурсов.
3. Повышение ответственности детей за свои поступки и действия.
4. Проработка личностных проблем детей.
5. Обретение детьми позитивных представлений о себе и взаимоотношениях между людьми.

## Содержание программы

### Занятие 1

#### Тема: «Я и мой мир»

**Цели:** Знакомство с собой и друг с другом. Представление тренеров, программы, создание доверительной атмосферы. Познание внутреннего мира ребенка и его ожиданиями от работы.

**Материалы:** мячик, бумага, цветные карандаши и фломастеры, различные предметы быта (тюбики, коробочки, игрушки и др.).

#### Содержание занятия

##### 1. Вводная часть.

**Цель:** создание доверительной атмосферы.

##### 1) Представление ведущего, программы, участников.

##### Упражнение «Знакомство»

**Цель:** запоминание имен участников группы.

**Необходимые материалы:** мячик маленький.

**Процедура проведения:** Участник, в руках у которого находится мяч, называет имена соседей справа и слева от себя, а затем представляется сам. После этого он бросает мяч любому из членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева, и представиться сам.

##### 2) Установление правил группы на тренинге.

Группой формулируются, как минимум, следующие правила:

1. Уважительное отношение друг к другу. Мы стараемся понять мнение другого.
2. «Я – высказывания». Каждый имеет право высказаться от имени себя, не подвергаясь критике и оскорблениям.
3. Конфиденциальность. Все, что мы узнали личное на занятии друг о друге мы не обсуждаем после его проведения.
4. Активное участие.
5. Право «Стоп». Мы всегда имеем право не говорить о себе то, что не хочется.
6. Принятие регламента. Мы все делаем вовремя.
7. Выключение на время занятий мобильных телефонов.

Правила группы позволяют каждому участнику чувствовать себя в группе комфортно и безопасно, а группе в целом - активно и эффективно работать на тренинге.

##### 2. Основная часть

**Цель:** дать возможность подростку осознать свои способности, личностные черты и сопоставить свой портрет с тем, каким его видят окружающие.

##### Упражнение «три имени»

**Цель:** развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание.

**Необходимые материалы:** стикеры квадратные.

**Процедура проведения:** Каждому участнику выдают по 3 карточки. На карточках нужно написать 3 варианта своего имени:

- как называют тебя в школе?
- как называют тебя друзья?
- как называют тебя в семье?

Затем каждый член группы представляется, используя имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени.

### **Упражнение «Самопрезентация»**

*Цель:* самопрезентация себя, выражение себя через ассоциацию.

*Необходимые материалы:* различные предметы быта (тюбики, коробочки, игрушки и др.).

*Процедура проведения:*

Каждый участник берет из мешочка (не выбирая, в закрытую) предмет, рассматривает его, «вживается» с ним, отслеживает чувства, которые возникают к этому предмету и презентует его.

*Задание:*

- Сейчас вам необходимо сделать презентацию предмета, который вы выбрали, отвечая на вопросы:

- Кто Я или что?
- Где Я живу?
- Зачем я нужен?
- Кто и как мной пользуется?
- Что мне нравится? Не нравится?
- Что бы я хотел изменить?
- Самое главное мое достоинство....
- Что со мной будет в будущем?

Каждый участник высказывается.

Подведение итогов в круге:

- что узнали о себе?
- что понравилось? Не понравилось?

### **Упражнение «Карта моей души»**

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

*Необходимые материалы:* бумага, цветные карандаши и фломастеры.

*Процедура проведения:* рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция: каждому произвольным образом нарисовать карту своей души – например, в виде земного шара, материка, острова, Вселенной. Дать названия объектам, находящимся на карте. На карте могут быть такие объекты, как счастье, дружба, любовь, семья, род, здоровье, ценности, привычки, увлечения, отношения, друзья, близкие и др. Затем каждый участник показывает рисунок группе и рассказывает о нем.

Если участники не возражают, возможно обсуждение рисунков на группе.

***Резюме ведущего:*** *Всем участникам обсуждения важно понять, что от того, как складывается и развивается представление человека о своей жизни, зависит и то, как он будет жить.*

### **Упражнение «Самооценка»**

*Цель:* выработка навыков адекватной самооценки.

*Необходимые материалы:* бумага, ручка.

*Процедура проведения:* Здоровая самооценка — это внутренний опыт нашей собственной ценности, осознание как бы изнутри того факта, что мы имеем достоинство. Наше человеческое достоинство - это нечто отдельное от того, что мы делаем, как мы выглядим и что говорят другие люди о нас и делают для нас.

Зачем нам позитивная самооценка?

При позитивной самооценке мы:

- хорошо себя чувствуем,
- хорошо выглядим,
- хорошо относимся к другим,



- любим и способны на любовь.

Самооценка детей зависит от отношения к ним значимых близких, т.е. родителей. Самооценка взрослых зависит от судьбы (качества детства), положительных и отрицательных событий жизни, а также от нашего отношения ко всему вышеперечисленному. Мы можем изменить собственное отношение. Положительная самооценка — это мое решение ценить себя. Человек родился, значит он — ценен.

Помогает укреплению позитивной самооценки следующее упражнение.

*Инструкция:*

Вначале в левой части листа напишите негативное утверждение о самой себе, продиктованное чувством стыда. Затем закройте левую часть листа и напишите утверждения прямо противоположные. Не смущайтесь, если вы не верите в положительные утверждения о себе, делайте упражнение механически, как будто вы составляете грамматический список антонимов. Затем закройте левую колонку и прочитайте только правую колонку, и так не менее 2 раз.

*Список утверждений о себе*

Негативные	Позитивные
Я — глупый	Я — умный
Я — некрасивый	У меня вполне приличная внешность
Я — несовершенный	Я — нормальный, в мире нет совершенства

Чем длиннее список негативных утверждений, тем глубже в нас засел стыд, необходимо этот список продолжать до тех пор, пока сознание уже не сможет подсказывать новых нелестных определений о нас самих.

Помните:

Я — важный человек для себя.

Я нравлюсь себе такой, какая есть.

Мне нравится, как я делаю...

Я духовно расту каждый день.

Я люблю проводить время с самой собой...

Я могу сделать все, что намечу.

Я всегда готова ставить себе новые цели.

### **Упражнение «Это здорово!»**

*Цель:* развитие самооценки, получение поддержки от группы.

*Необходимые материалы:* не требуются.

*Процедура проведения:*

Участники группы стоят в кругу.

*Инструкция:* Сейчас кто-нибудь из нас выйдет в круг и скажет о любом своем качестве, умении, таланте (например, «Я обожаю танцевать», «Я хорошо умею прыгать» и др.). В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить: «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец. В круг участники входят по очереди.

### **Медитация «Розовый куст»**

*Цель:* диагностика состояния;

- ресурсное подкрепление – удовлетворение базовых потребностей;

- терапевтическая работа – поддерживающая относительно действий в образе относительно цветка, эмоциональная коррекция.

**Необходимые материалы:** бумага, цветные карандаши и фломастеры.

Процедура проведения (См. Приложение 3)

### **Упражнение «Пицца ожиданий»**

*Цель:* определение желаний детей в будущем.

*Необходимые материалы:* бумага, цветные карандаши и фломастеры.

*Процедура проведения:*

- У каждого из нас есть заветное желание относительно того, что я хочу лично для себя и своей семьи. Сейчас мы с вами попробуем «испечь» «Пиццу ожиданий». Для этого вы, каждый на своем кусочке, будете отражать в виде рисунка, слов и знаков свои ожидания.

Дети «готовят» свой кусочек, потом мы его складываем в круг общей ПИЦЦЫ и обсуждаем их ожидания. Возможно, кому-то, понравится чей-то кусочек.



### **Завершение работы:**

*Цель:* подведение итогов занятия.

*Описание:* ведущий подчеркивает, что каждый из нас индивидуален и уникален, у каждого из нас есть свои достоинства и недостатки, свои заветные желания.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

## Занятие 2

### **Тема: «Я и мои чувства»**

**Цель:** Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении и способах оценки своих эмоциональных состояний. Научиться понимать свои чувства и чувства других. Развитие эмпатии.

**Материалы:** мячик, стикеры квадратные, бумага, цветные карандаши и фломастеры, бланки для упражнений «Карта человека», «Чувства и эмоции».

### **Содержание занятия**

#### **1. Вводная часть.**

*Цель:* создание доброжелательной атмосферы в группе.

- 1) Сообщение темы занятия.
- 2) Разминка.

### **Упражнение-разминка «Погода на душе»**

*Цели:* развитие групповой динамики, включение участников в рабочий процесс.

*Продолжительность:* 5 мин.

*Необходимый инструментарий:* не требуется.

*Инструкция.* Участникам предлагается обратиться к себе и определить, «какая погода у каждого на душе», а также оценить свою работоспособность в баллах от 1 до 10 (1 – не готов работать, 10 – готов на 100%) и рассказать об этом группе. Например, участник может сказать: «У меня на душе пасмурно, но вот-вот выглянет солнце. Готовность работать – 7 баллов».

*Рефлексия упражнения.*

## **2. Основная часть**

*Цель:* научиться понимать свои чувства и чувства других.

### **Упражнение «Волшебная страна чувств».**

*Цель:* исследование психоэмоционального состояния.

*Необходимые материалы:* бланки, цветные карандаши.

*Процедура проведения.* Перед детьми ведущий раскладывает восемь карандашей (красный, желтый, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики (рисунок).

*Инструкция 1.* «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

*Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.*

*И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.»*

*У вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте домики.*

Детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

*Инструкция 2.* «Спасибо вам от лица жителей. Вы восстановили страну. Настоящие волшебники! Но, дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название Чувства цветом, соответствующим цвету твоего домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия Чувств. В результате мы узнаем, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

*Инструкция 3.* «Спасибо! Вы не только восстановили страну, но помогли жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, но ведь очень важно знать, где твой дом. Как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны Чувств (ведущий показывает силуэт человека), но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Только вы, как люди, можете восстановить и раскрасить карту. Для этого возьмите, пожалуйста свои карандаши и раскрасьте карту».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это – человек, можно объяснить ему, что на карте очертания различных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог и др. Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и просит посмотреть на свои карты и рассказать о своей «Стране чувств».

*\*Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные чувства») человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.*



*Рефлексия упражнения.*

### **Упражнение «Наши чувства»**

*Цель:* научиться понимать свои чувства и чувства других.

*Необходимые материалы:* бланки, цветные карандаши.

*Процедура проведения.*

1. Ведущий начинает упражнение следующими словами: *«Я попрошу называть разнообразные чувства, а мы сейчас составим список. Из нашего списка видно, что чувства бывают со знаком плюс и со знаком минус. Сейчас попробуем поиграть, угадывая чувства, и, возможно окажется что мы не всегда точно можем прочесть чувства другого. Я каждому дам карточку с названием чувства, а вы попытайтесь изобразить это чувство».*

2. Ведущий предлагает следующее задание: нужно закончить предложения, которые представлены на карточках:

Я чувствую себя хорошо, когда...

В таких случаях я обычно...

Я чувствую себя очень плохо, когда...

В таких случаях я обычно...

Ведущий перемешивает карточки и предлагает обсудить результаты. *Когда мы говорим, что чувствуем себя хорошо, это значит, что мы испытываем разные чувства (радость, восторг, удивление, уверенность, гордость и т.д.).*



*Когда говорим о том, что чувствуем себя плохо, то имеем в виду, что испытываем такие чувства, как вина, раскаяние, обида, досада, растерянность, подавленность, раздражение, горе.*

3. Участники группы рисуют выражение лица человека, испытывающего разные чувства. Вместе с ведущим группа делает выводы о том, что некоторые проявления чувств на рисунках изображены очень похоже, и если ориентироваться только на внешнее выражение, можно ошибиться.

4. Ведущий может предложить рассмотреть различные трудные ситуации отношений подростков с родителями и чувства, которые сопровождают эти отношения (например, конфликты с родителями из-за курения, обмана, невыполненных обещаний, поздних возвращений домой и т.д.).

#### **Обсуждение результатов**

- Какие чувства Вы чаще всего испытываете?
- Какое выражение лица соответствует разным чувствам и эмоциям?
- Что Вы почувствовали, выполняя это упражнение.

#### **Завершение работы:**

Цель: подведение итогов занятия.

*Описание:* ведущий подчеркивает, что каждый из нас в жизни испытывает весь спектр разных чувств относительно ситуации, в которой он находится. Человеку также важно адекватно отреагировать на чувства других.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

### Занятие 3

#### **Тема: «Мои ценности»**

**Цель:** актуализировать проблему личных ценностей каждого и определить общие ценности группы. Развитие умения планировать позитивный образ будущего.

**Материалы:** мячик, стикеры квадратные, бумага, цветные карандаши, метафорические карты «Морено».

## Содержание занятия

### 1. Вводная часть.

*Цель:* создание доброжелательной атмосферы в группе.

1) Сообщение темы занятия.

2) Разминка.

#### **Упражнение-разминка «Игра «каreta»**

*Цель:* развитие групповой динамики, включение участников в рабочий процесс.

*Процедура проведения.*

- Сейчас давайте немножко поиграем. У каждого из вас будет роль. Нам нужны *король* и *королева*, *кучер*, *кони* и *каreta*. Роли коней и кареты могут играть несколько человек (3-4). Мы сейчас расставим стулья друг за другом. Впереди будут сидеть кони (несколько стульев рядом), за ними – кучер (1 стул), потом король и королева (2 стула рядом), потом карета (несколько стульев по числу участников роли). Я буду читать сказку. Каждый раз, когда вы услышите название своей роли, вам нужно будет встать, пробежать вокруг всех стульев и сесть на свое место. Начинаем!

«Однажды ранним весенним утром *король* с *королевой* решили отправиться в путешествие в своей любимой золоченой *каrette*. *Король* позвал *кучера* и велел ему запрягать *коней* и подготовить *каretу*. Выполнив все, *кучер* подъехал ко дворцу. *Король* помог *королеве* сесть в *каretу*. *Кучер* взмахнул кнутом и *кони* поскакали. *Король* с *королевой* смотрели на свои угодья из окна *каretty*. Вдруг *кони* остановились как вкопанные. *Король* выглянул из окна *каretty* и спросил: «*Кучер!* Что случилось?» *Кучер* осмотрел *коней* и увидел, что у *первого коня* потерялась подкова. Пришлось подковать *первого коня* заново. И тогда *король* с *королевой* смогли продолжить свое путешествие, осмотреть свои земли и вернуться во дворец. *Карета* подкатила ко дворцу. *Король* помог *королеве* выйти из *каretty*. *Король* сказал: «*Кучер!* *Кучер!* Мой дорогой *кучер!* Я благодарю тебя за прогулку и помощь. Если бы не ты, дорогой *кучер*, мы бы надолго застряли среди полей». Так закончилось это путешествие.

Роли в сказке исполняли: *кони*, *кучер*, *король*, *королева*, *каreta*. Давайте поаплодируем себе и друг другу.

### 3. Основная часть

*Цель:* стимулировать к самопознанию детей, осмыслению собственных ценностей и ценностей человека в жизни.

#### **Упражнение «Реестр ценностей».**

*Цель:* помочь детям в осмыслении собственных ценностей и их ранжировании по значимости.

*Необходимые материалы:* бланки, ручки.

*Процедура проведения.*

*Ведущий:* «У каждого человека есть в жизни то, что для него наиболее ценно. И это не только материальные вещи. Сейчас вам будут предложены ценности, которые важны для разных людей (предъявляется список ценностей на листе или карточках. Сейчас каждый из вас разложит их по порядку значимости их в вашей жизни, от самой главной – к менее значимым».

1). Каждый в течение 3 минут составляет свой «тайный» список ценностей», которые имеют для него особую значимость и определяют его отношение к жизни.

Список ценностей

- Здоровье
- Счастливая семейная жизнь
- Дети
- Любовь

- Развлечения
- Дружья
- Интересные занятия
- Материальный достаток
- Свобода
- Творчество
- Познание, развитие своих способностей
- Власть над людьми
- Быть нужными, помогать людям
- Уважение других людей
- Независимость, самостоятельность
- Честь и достоинство
- Внешняя привлекательность

2). Выделить и проранжировать пять главных ценностей.

3). Обсуждение:

- Может ли быть хороший или плохой выбор ценностей?
- Могут ли быть одинаковые ценности у человека, имеющего проблемы с зависимостью и человек, ведущего здоровый образ жизни?
- Влияет ли система ценностей на образ жизни человека? Как?

### **Упражнение «Жизненные ценности»**

*Цель:* знакомство с общечеловеческими ценностями.

*Необходимые материалы:* бумага, ручки

*Процедура проведения.*

1). По высказываниям великих людей определить жизненные ценности.

«Каждый человек стоит столько, во сколько он сам себя оценивает» (Ф. Рабле) – самооценочность.

«Мы живем, чтобы оставить след» (Р. Гамзатов) мои цели как ценность.

«Самый мудрый человек тот, которого больше всего раздражает потеря времени» (Данте) – время – ценность.

«Человек, помогай себе сам!» (Л. Бетховен) – мое здоровье как ценность.

«Человек сотверен, чтобы думать...» (Б. Паскаль) – ценность ума и образования.

«Одно только и есть счастье – творить. Живет лишь тот, кто творит... Все радости жизни – радости творческие» (Р. Роллан) – творчество как ценность.

«Труд избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока и нужды» (Ф. Вольтер) – ценность труда.

«Для успеха в жизни умение общаться с людьми гораздо важнее обладания талантом» – ценность общения.

«Смысл жизни – сама жизнь, счастье ощущать, что вы живете» (Л. Толстой) – ценность жизни.

«Любовь к родителям – основа всех добродетелей» (Цицерон) – ценность родителей и семьи.

«Скажи мне, кто твой друг, и скажу, кто ты» (Пословица) – ценность дружбы.

«Любовь – это сердце всего!» (В. Маяковский) – ценность любви.

«Человек – служитель и истолкователь природы» (Ф. Бэкон) – ценность природы.

«Нравственность – это разум сердца» (Г. Гейне) – культура как ценность.

«Кладя свой кирпич, и ты помогаешь строить мир» (А. Сэнт-Экзюпери) – ценность мира.

2). Обсуждение: значение этих ценностей в жизни человека.

### **Упражнение «Мои ценности»**

*Цель:* осознание ценностей, которые дети получили от своих родителей.

*Необходимые материалы:* метафорические карты «Морено».

*Процедура проведения.*

- 1). Выберите карты – «Ценности, которые я получил от мамы», «Ценности, которые я получил от папы» и «Чему научили меня другие».
- 2). Обсуждение в минигруппах.
- 3). Выберите карты «Что я передам своим детям».
- 4). Обсуждение упражнения в группе.

### **Техника «Самоценность»**

*Цель:* осознать свою самоценность и значимость.

*Необходимые материалы:* «Декларация о самоценности».

*Процедура проведения.*

- 1). Ведущий объясняет детям, что такое самценность.

*Ведущий: Самоценность есть у каждого из нас. Самоценность – это то, насколько я считаю себя достойным уважения, внимания и любви окружающих, вне зависимости от тех результатов и успехов, которые я в данный момент демонстрирую. Самоценность (самоуважение) можно сравнить с особым сосудом внутри нас, который в той или иной степени наполнен или опустошен. В те минуты, когда у нас все получается, когда благодаря нашим усилиям удалось сделать что-то важное и хорошее, мы чувствуем огромные силы, мы верим в людей и в себя. Но, бывают моменты, когда «все плохо» и мы начинаем себя винить.*

*Каждый из нас хочет чувствовать себя ценным и важным и для того, чтобы наша ценность стала «выше» прочитайте «Декларацию самоценности».*

### **Декларация самоценности**

*Я — это я. Такой, как я, никогда не было и никогда не будет. Есть люди, чем-то похожие на меня, но в точности такой, как я, нет. Мне принадлежит мое тело и все, что оно делает. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежит мой рот и все слова, которые он говорит: добрые или несправедливые. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они могут увидеть. Это все принадлежит мне, потому что я один выбрал это. И поскольку я выбрал это — это истинно. Это есть. Это — достаточное основание для того, чтобы полюбить себя и заинтересоваться собой.*

*Теперь, когда я подружился с собой, я могу набраться терпения и мужества, чтобы узнавать себя все лучше и глубже. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает мое недоумение. Но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я смогу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилось все больше и больше.*

*Я могу видеть, слышать, думать, действовать. Значит, во мне есть все, чтобы жить. Чтобы вносить гармонию в мир людей и вещей вокруг меня. Я — это я, и Я — это здорово!*

### **Завершение работы:**

*Цель:* подведение итогов занятия.

*Описание:* ведущий подчеркивает, что каждый из нас в жизни имеет свои ценности, но ориентируется человек на общечеловеческие ценности.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?



## Занятие 4

### Тема: «Я и мои проблемы: как измениться к лучшему»

**Цель:** дать возможность детям по-новому посмотреть на свою жизнь и выразить свои мечты, надежды и способы преодолевать трудности.

**Материалы:** стикеры цветные, клей, фломастеры, ватманы.

### Содержание занятия

#### 1. Вводная часть.

*Цель:* создание доброжелательной атмосферы в группе.

- 1) Сообщение темы и цели занятия.
- 2) Разминка.

**Упражнение «Кто сегодня?…»** (10 мин.)

**Цель:** повышение сплоченности группы

**Необходимые материалы:** не требуется.

*Процедура проведения.* Участников группы просит выкрикнуть с места на вопрос:

- Кто сегодня?:
- проснулся с хорошим настроением?
- вкусно поел?
- хорошо выспался?
- улыбнулся родителям?
- поздоровался с воспитателями?
- нагрубил товарищу?
- помог близким?
- настроен на работу в группе?

#### 2. Основная часть.

*Цель:* актуализация личностных проблем детей, обучения навыкам самораскрытия и самопознания в метафорической форме.

**Упражнение «Я не могу – не хочу»**

*Цель:* осознание своих проблем.

*Необходимые материалы:* бумага, ручка

*Процедура проведения.*

Ведущий: Напишите на листке бумаги список своих проблем, начиная описание каждой из них словами: «Я не могу»...

«А теперь перепишите все, заменив «Я не могу» на «Я не хочу».

Обсуждение: -что получилось? Что вы чувствуете?

*Вывод:* есть истинные и ложные проблемы.

**Техника «Дерево Жизни»** (Иказело Нкубе (Зимбабве) и Дэвид Денборо (Австралия).

*Цель:* способ работы с группами детей, переживших травмирующую ситуацию, осознание детьми чувства защищенности, усвоение культуры и традиции семьи.

*Необходимые материалы:* стикеры цветные, клей, фломастеры, ватманы.

См. Приложение 4.

**Завершение работы:**

*Цель:* подведение итогов занятия.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

- Что беру с собой?

## Занятие 5

### Тема: «Зависимость и Я – что делать (как это бывает)?»

**Цель:** развитие навыка распознавать зависимое поведение и осознание последствий употребления ПАВ.

**Материалы:** стикеры цветные, клей, фломастеры, ватманы.

### Содержание занятия

#### 1. Вводная часть.

*Цель:* создание доброжелательной атмосферы в группе.

- 1) Сообщение темы и цели занятия.
- 2) Разминка.

**Упражнение «Кулак, палец, ладонь» (10 мин.)**

*Цель:* повышение сплоченности группы, создание атмосферы единства.

*Необходимые материалы:* не требуется.

*Процедура.* Не договариваясь на счет три «выкинуть» кулак, ладонь или большой палец вверх всей группе одновременно. Выкинуть определенное количество пальцев на одной руке. (от 1 до 5).

#### 2. Основная часть.

*Цель:* дать представления детям что такое зависимость и как она влияет на человека.

**Обсуждение «Зависимость – что это такое»**

*Цель:* показать, как зависимое поведение влияет на жизнь человека, формирование у детей основ здорового образа жизни.

*Необходимые материалы:* лист бумаги, ручка

*Процедура проведения.*

#### Информация для тренера:

*«Зависеть – от кого, от чего, быть под властью, под полным влиянием, быть в чьей-то воле». В. Даль. Толковый словарь*

**Зависимость** – это неизлечимая, хроническая, прогрессирующая, рецидивная болезнь.

**Зависимость** – это био-психо-социо-духовное (сокращённо «БПСД») заболевание.

**Биопсихосоциальная модель** (сокращённо «БПСДМ») — это обобщённая модель или подход, утверждающий, что в развитии болезни или какого-либо расстройства у человека играют важную роль как биологические (генетические, анатомические, физиологические, биохимические и др.) нарушения, так и психологические факторы (включающие в себя мышление, эмоции и поведение больного), и социальные факторы (в частности, социально-экономические, факторы социального микроокружения, культурные факторы).

- 1). Дать представление детям, что такое зависимость, опираясь на их опыт.
- 2). Рассказать о био-психо-социо-духовной модели болезни.
- 3). Мозговым штурмом вместе с детьми обсудить как зависимость влияет на все сферы жизни человека (биологическая, психологическая, социальная, духовная).

*Выводы и рефлексия по упражнению.*

**Упражнение «Плюсы и минусы Зависимости»**

*Цель:* практикуемся внутри собственного опыта о вреде и выгодах употребления зависимых веществ.

*Необходимые материалы:* листы ватмана или обоев без рисунка, маркеры.

*Процедура проведения.*

*Задание:*

1) Делимся на 2 команды: 1 команде – прописать все + употребления; 2 - употребления (на листах ватмана).

2) Презентация своей позиции относительно задания.

3) Выводы по работе:

- Как вам было слышать +, -?

- Какие чувства, мысли возникли у вас в ходе работы и после?

- Какие выводы можно сделать как специалистам?

*Вывод:* мы не можем предложить человеку ничего лучшего, чем наркотик, но важно помнить о последствиях!!!

### **Упражнение «Паутина зависимости»**

*Цель:* работа на осознание наличия проблемы у зависимого члена семьи, мотивацию на прохождение лечения от зависимости.

*Необходимые материалы:* листы ватмана или обоев без рисунка, маркеры.

*Процедура проведения.*

*Задание:*

1) Нарисуйте на листе бумаги образ человека. Вокруг рисунка поставьте стрелочки и надпишите над ними все факторы риска, которые характеризуют образ жизни человека с зависимым поведением (по модели БПСД).

2) Рисуем вторую фигуру человека, не имеющего зависимого поведения. Вокруг рисунка поставьте стрелочки и напишите возможности и ресурсы, которые характеризуют человека, ведущего образ жизни и не имеющего зависимости (по модели).

3) Соедините точки (качества, факторы) вокруг фигуры 1, формируя «паутину», а во втором рисунке «солнце».

4) Обсуждение – как вырваться из «паутины зависимости», даже исключив какой-то один фактор риска. Оцениваем значительное количество возможностей самореализации и перспектив у человека без зависимостей.

5) Рефлексия.

### **Завершение работы:**

*Цель:* подведение итогов занятия.

*Описание:* ведущий подводит итог о зависимом поведении и к чему оно может привести.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

- Что беру с собой?

## **Занятие 6**

### **Тема: «Уверенное и неуверенное поведение. Как противостоять групповому давлению»**

*Цель:* научить детей различать виды уверенного и неуверенного поведения, способам противостоять групповому давлению.

*Материалы:* стикеры цветные, клей, фломастеры, ватманы.

## Содержание занятия

### 1. Вводная часть.

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы в группе.

- 1) Сообщение темы и цели занятия.
- 2) Разминка.

**Упражнение «Газета»** (10 мин.)

**Цель:** повышение позитивного настроения и сплоченности группы.

**Необходимые материалы:** листы газеты.

**Процедура.**

Участники делятся на команды по 4 человека. Их задача – встать командой на газету.

**Обсуждение** упражнения: как себя чувствовали, как вели, какое было желание?

### 2. Основная часть.

**Цель:** развитие способности контролировать себя и прогнозировать последствия своих поступков

**Упражнение «Социальные навыки»** (15 мин.)

**Цель:** самоанализ социальных навыков у ребят.

**Необходимые материалы:** анкета, ручка

**Процедура проведения:** участники заполняют карточки и анализируют развитие социальных навыков и способностей.

- Мы часто стоим перед выбором, как поступать в том или ином случае. Например, помогать кому-то или нет, врать или говорить правду, ссориться или мириться. Каждый раз, когда мы совершаем тот или иной поступок, мы не думаем о его последствиях. И бывает так, что после совершенного поступка, нас могут наказать, похвалить, отругать, осудить, поддержать, отвергнуть. От чего зависит мера обратного действия? – от соблюдения или не соблюдения социальных норм общежития. Как мы должны себя вести, чтобы последствия наших поступков нам не вредили, а приносили лишь пользу? – Отнестись с ответственностью к нашим поступкам, действиям!!!! Что значит ответственность? Это готовность к последствиям. Например, если Вы отвечаете: что «Это не Ваше дело», значит, скорее всего на вас обидятся и скажут, что вы черствый и неблагодарный. Но, принять ответственность бывает очень нелегко. Есть случаи, когда люди не могут принять решения всю жизнь. А порой встречаются проблемы, которые решаются всю жизнь – это вопросы о смысле жизни.

Теперь потренируемся в решении проблем.

Оцените свои способности и социальные навыки, используя шкалу от 1 до 5:

Говорить «нет»	12345
Выражать свои чувства	12345
Устанавливать контакт	12345
Разрешать конфликты	12345
Радоваться жизни	12345
Обходиться без чего-либо	12345
Выдерживать напряжения	12345
Снимать стресс	12345

**Обсуждение результатов**

Вопросы:

Что вы можете сказать о своих социальных навыках и способностях?

Какие способности и навыки вам нужно развивать?

Чему нужно учиться?

### **Упражнение «Наша ответственность»**

*Цель:* посмотреть, в какой мы позиции в отношении ролей.

*Необходимые материалы:* лист бумаги, ручка

*Процедура проведения.*

*Инструкция:*

1) На листочке бумаги напишите все, за что, как вы считаете, несете ответственность в семье, в школе, с друзьями. Затем подготовьте список того, что составляет чью-то ответственность, т.е. членов семьи, сотрудников, друзей.

2) Посмотрите на список. Возможно, вы удивитесь, как мало или много ответственности вы берете на себя и как мало/много оставляете ее другим.

3) Подумайте и скажите, как будет изменяться ваша ответственность по мере того, как вы будете взрослеть.

### **Обсуждение: опасное и безопасное поведение.**

#### **Вопросы:**

Что такое (без)опасное поведение?

Можно ли его избежать?

Приведите примеры, когда дети сталкиваются с опасностью, с которой они не всегда могут справиться собственными силами.

Выводы: невозможно заранее предугадать все жизненные опасности, но есть некие правила себя обезопасить. Давайте создадим правила.

Алгоритм из трех шагов: остановись! Подумай! Действуй!» (Обсуждение этих действий).

### **Упражнение «Формирование навыков защиты своего «Я». Умение говорить «нет».**

*Цель:* Формирование навыков противостояния давлению и необходимости защищать собственное «Я». осуществить эмоциональный разогрев, умение найти компромисс.

Иногда на наше решение давит чье-то мнение и нам иногда хочется уступить и сделать так, как меня к этому склоняют. А всегда ли это хорошо? (Обсуждение). Бывают случаи, когда это опасно. Приведите примеры. В подобных случаях, когда нам ситуация или поступок угрожает опасностью, нам важно владеть навыком отказа, т.е. умению сказать «НЕТ».

1) **«Разожми кулак!»** (5 мин.)

*Процедура проведения:* Участники разбиваются на пары: один сжимает руку в кулак, другой должен его разжать за 1-2 минуты. Затем меняются ролями и ситуация повторяется.

Далее следует *обсуждение*, кому и как удалось это сделать. Возможны разные варианты - можно силой, можно просьбой, можно легким поглаживанием.

2) **Упражнение «Умение сказать «Нет»**

*Цель:* учимся говорить «НЕТ».

*Необходимые материалы:* не требуются

*Процедура проведения:*

Задание:

1) Делимся на пары: один – предлагает заманчивое предложение и всячески старается склонить на свою сторону второго человека. Второй – отказывает, используя: - 8 способов сказать «НЕТ»

- «НЕТ», спасибо не хочу»
- «НЕТ, спасибо, мне это не нравится»
- «НЕТ!» - и уходишь
- «НЕТ, я очень занят (мне некогда)»
- Меняешь тему разговора: «Давай посмотрим...»
- Избегаешь встречи: идти другой дорогой.

- Просто не обратить внимание на того, кто предлагал
- Найти другую компанию

- задавать вопросы. Если предлагают что-то, что не хочется, можно задавать много вопросов.

- объяснить отказ причинами («Я сегодня занят», «Меня уже ждут» и т.п.)

- уходить.

*Обсуждение:* Трудно ли было сопротивляться давлению? Что помогло или помешало в выполнении этого упражнения?

### **Обсуждение «Твои права»**

*Цель:* ознакомить детей с правами, утверждающих их как личность.

*Необходимые материалы:* лист с перечнем прав.

*Процедура проведения:*

Зачитать права и обсудить их с детьми.

1. У тебя есть право решать, как вести себя и думать, чувствовать, отвечать за проявления и последствия этого для тебя.
2. У тебя есть право **не искать** причин или поводов для оправдания своего поведения.
3. У тебя есть право **изменять** свои решения, право передумать.
4. У тебя есть право **делать ошибки** и **нести** за них ответственность.
5. У тебя есть право сказать: **«Я не знаю»**.
6. У тебя есть право быть нелогичным в принятии решений.
7. У тебя есть право сказать: **«Я не понимаю»**.
8. У тебя есть право сказать: **«Мне все равно»**
9. У тебя есть право сказать: **«НЕТ»** и не чувствовать себя виноватым.

### **ПРАВО НА ОТКАЗ.**

#### **ПЯТЬ ШАГОВ ОТКАЗА.**

- Сразу четко заявите о своей отрицательной позиции (без объяснений).

- Далее, если человек не понимает и начинает давить, упрашивать, скажите: «Да, возможно, ты прав, но мой ответ все равно – нет, я не могу принять твое предложение».

- «Я больше не хочу об этом говорить, эта тема закрыта».

- Сами переходите в наступление: «Почему ты на меня давишь? Ты что, поспорил на меня что ли?»

- Предложить компромисс.

#### **Упражнение «Убей дракона» (30 мин.)**

*Цель:* выяснить актуальность темы для участников и выяснить базовый уровень информированности.

*Необходимый материал:* ватман, карандаши, фломастеры.

*Процедура проведения.* Ведущий предлагает участникам рассчитаться на 1-ый, 2-ой, 3-ий номера и разделить на 3 подгруппы. Каждая микрогруппа представляет одну из трех стран: «Никотиния», «Алкоголия», «Наркомания». План игры: каждая страна придумывает легенду о своем драконе – о его силе, выбирают рыцаря, рисуют карту и эмблему страны. Рыцарь с командой придумывает и представляет программу борьбы с драконом.

*Обсуждение:* Какая легенда о стране (драконе, эмблеме) вам больше всего понравилась? Какой план борьбы с драконом вы поддержали бы? Что нового вы для себя открыли?

#### **Упражнение «Дракон кусает свой хвост» (10 мин.)**

**Цель:** физическая и эмоциональная разрядка.

*Процедура проведения.* Все участники встают друг за другом, держась 2-мя руками за талию впереди стоящего. 1-ый участник - «голова» дракона, последний - «хвост». «Голова» должна поймать «хвост». Двигаться можно в любом направлении, цепь не размыкать.

### **Упражнение «Борьба титанов» (30 мин.)**

*Цель:* осознание механизма манипуляции сознания для приобщения к употреблению никотина.

*Необходимый материал:* ватман, бумага формата А4, цветные карандаши, маркеры.

*Процедура проведения.* В современном мире реклама играет определяющую роль поступков большинства людей. Покупая товар люди, часто не задумываются о необходимости и последствиях потребления этих товаров. Сейчас мы попробуем приоткрыть «кухню» манипуляции нашим сознанием рекламодателями. Участники тренинга делятся на 2 подгруппы. Каждая подгруппа представляет транснациональную корпорацию производителей. 1-я подгруппа представляет ТАБАЧНУЮ корпорацию. Задание для первой группы: создать убедительную рекламу в сказочном «благе» курения. 2-я подгруппа представляет ФАРМОКОЛОГИЧЕСКУЮ корпорацию, которая выпускает таблетки, пластыри, мази от курения. Задание для этой группы: создать рекламу с «железными» доводами о вреде курения. Время создания рекламы 10 минут. По истечению срока каждая корпорация представляет свою рекламу, оппонент решает убедительная реклама или нет.

*Примечание:* Заострить внимание подростков на цене пачки сигарет, количестве потраченных денег за сигареты за месяц, год. Поинтересоваться у подростков, что бы они могли купить на эти деньги? Провести параллель между возможностью получить какие-либо блага на эту сумму денег и содержанием хозяев табачных компаний с их яхтами, самолетами и т.д.

**Обсуждение:** Какая реклама была убедительней и в чём её сильная сторона? Что не хватило рекламе для убедительности? Что ещё можно было сказать в рекламе?

### **Завершение работы:**

**Цель:** подведение итогов занятия.

*Описание:* Ведущий подводит итог о том, что в жизни всегда есть выбор, каждый имеет определенные права и может постоять за себя.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?
- Что беру с собой?

## **Занятие 7**

### **Тема: «Правила безопасного поведения»**

**Цель:** научить детей правилам безопасного поведения, в том числе по отношению к употреблению химических веществ.

**Материалы:** стикеры цветные, клей, фломастеры, ватманы.

### **Содержание занятия**

#### **1. Вводная часть.**

*Цель:* создание доброжелательной атмосферы в группе.

- 1). Сообщение темы и цели занятия.
- 2). Разминка.

**Упражнение «Давайте, поздороваемся» (10 мин.)**

*Цель:* повышение сплоченности группы

*Необходимые материалы:* не требуется.

*Процедура проведения.* Участникам предлагают образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Затем каждый идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются, «латиноамериканцы» обнимаются.

## **2. Основная часть.**

*Цель:* Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, обучение правилам безопасного поведения.

**Обсуждение правил безопасности в отношении химических веществ.**

*Примеры границ безопасности по отношению к химическим веществам*

- **Чистые руки** – на химические вещества (не брать, не передавать, не хранить).
- **Атрибуты** – не беру в руки: бутылки, пачки от сигарет, шприцы, рюмки и др.
- **Тусовки** (бесполезное время препровождения, застолье взрослых и др.). Действовать только с выполнением распорядка дня.
- **Не посещать места, где употребляют ПАВ.**
- **Не смотреть телевизор (музыку, фильмы с пропагандой употребления ПАВ).**
- **Личная граница** – не впускать в свою жизнь людей, которые опасны.

**Просмотр и обсуждение видеоролика «О зависимости лекция Марины Грибановой»**

### **Упражнение «Точка опоры» (20 мин.)**

*Цель:* научить оценивать и научить находить выход из трудной ситуации, осознавать степень собственной ответственности и собственных ресурсов.

*Необходимые материалы:* не требуется.

*Процедура проведения.*

*Ведущий: «У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что даёт нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них. Не умаляйте свои достоинства, говорите прямо и уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т. п. Вам дается на это 100 секунд. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены».*

В конце упражнения - групповая дискуссия: мысли, ощущения, выводы.

### **Упражнение «Безопасное место»**

Продолжительность: 30 мин.

*Цели:* формирование и развитие чувства внутренней безопасности.

*Форма проведения:* медитация, групповое обсуждение.

*Необходимые материалы:* бумага формата А4, цветные карандаши, краски и кисточки (желательно по упаковке для каждого участника)

*Инструкция.*

Ведущий говорит: «Сядьте поудобнее, закройте глаза. Если по какой-то причине не хочется закрывать глаза, найдите какой-нибудь предмет в комнате и сосредоточьтесь на нем... Сосредоточьтесь на своем дыхании. Почувствуйте, как вы вдыхаете воздух и как



выдыхаете его. Представьте, что с каждым вдохом в вас входит что-то светлое и чистое, то, что вам необходимо именно в эту минуту, с каждым выдохом из вас выходит то, от чего вы хотите избавиться. А теперь представьте место, где никто и ничто не может вам угрожать, место, где вы будете в полной безопасности. Это, может быть, будет место, которое вы хорошо знаете, а может быть, то, в котором вы никогда не были, а может быть, то, которого и вовсе нет на Земле. Это не имеет значения. Это – ваше безопасное место. Место, где никто и ничто не может вам угрожать, место, где вы будете в полной безопасности. А теперь войдите в это место. Почувствуйте всем своим телом, всем своим существом, как это – чувствовать себя в безопасности. Поблагодарите это место за то, что оно есть. Попрощайтесь с ним и возвращайтесь в круг. Почувствуйте свое дыхание. И когда будете готовы, откройте глаза».

Далее участникам предлагается взять по листу бумаги и нарисовать свое «безопасное место» (10 минут). После этого, если группа небольшая, участники могут (по желанию) показать и рассказать о своем «безопасном месте». Если группа больше 8 человек, то, прежде чем участники сядут в круг, они могут показать свой рисунок в парах и рассказать о нем партнеру. Рисунки предлагается взять с собой и использовать свое «безопасное место» (мысленно перемещаться туда, когда становится страшно, и в других травматичных, сложных ситуациях).

### **Завершение работы:**

**Цель:** подведение итогов занятия.

*Описание:* Ведущий подводит итог о том, что в жизни всегда есть выбор, каждый имеет определенные права и может постоять за себя.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?
- Что беру с собой?

## Занятие 8

### **Тема: «Я и мои отношения с другими».**

**Цель:** показать, как уважение к другим вырастает из уважения к себе и толерантности по отношению к партнерам по группе.

**Материалы:** мячик, бумага, цветные карандаши и фломастеры.

### **Содержание занятия**

#### **1. Вводная часть.**

*Цель:* создание доброжелательной атмосферы в группе, групповое сплочение.

- 1) Сообщение темы и цели занятия.
- 2) Разминка.

**Упражнение «Похвастайся соседом»** (10 мин.)

*Цель:* развитие навыков общения, умения выражать словами симпатию другому ребенку; развитие внимания, наблюдательности.

*Необходимые материалы:* не требуется.

*Процедура проведения.*

Ведущий: *«Всем нравится, когда о них говорят приятно. Сегодня мы поиграем в хвастунов. Только хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно и почетно – иметь самого лучшего соседа. Посмотрите на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего. Что умеет, какие хорошие поступки совершал? Чем может понравиться?»*

Ведущий может привести образец подобного хвастовства.

*Вариант:* игра в виде конкурса хвастунов. Кто больше всех похвастается – получит приз. Приз может быть, как вещественным (в виде небольшого сувенира), так и невещественным (поощрение, одобрение или что-то другое, поднимающее самооценку ребенка).

## **2. Основная часть.**

*Цель:* показать, как отношение к себе связано с толерантностью к другим.

### **Упражнение «Что я беру у других» (20 мин.)**

*Цель:* осознание ребенком, что близкие ему люди являются бесценным ресурсом.

*Необходимые материалы:* ручка, лист бумаги.

*Процедура проведения.*

1) Напишите на листе бумаги список из 15 самых значимых для вас людей в вашей жизни.

Укажите трех близких вам людей, значимые качества которых вы унаследовали.

Укажите трех людей, которые научили вас чему-то важному. Чему именно они вас научили?

Укажите трех героев, с которыми вы хотели бы советоваться. Чем они бы могли вам помочь? Каким советом?

Кого бы вы хотели иметь рядом, когда вам плохо? Почему?

Назовите 5 людей, с которыми вы бы хотели оказаться на необитаемом острове.

Укажите человека, который больше всего вас вдохновляет, помогает.

Кто из людей создает вам препятствия, наставляет вас, для того, чтобы вы стали лучше?

2) Прочитайте, что у вас получилось. Какие чувства вызывает у вас этот список? Что вы думаете по этому поводу?

### **Упражнение «Вход – выход из круга» (10 мин.)**

*Цель:* Отработка навыков эффективного общения, повышение настроения, физическая и эмоциональная разрядка.

*Процедура проведения.*

В современном обществе мы часто сталкиваемся со стрессовыми ситуациями, которые необходимо разрешить так, чтобы не возник полноценный конфликт. Сейчас мы попробуем это смоделировать. Группа становится в круг. Задача одного из участников – любым способом выйти из круга или войти в круг, задача группы – не дать ему это сделать. Применимы любые методы – от физического воздействия, до убеждения. Одно условие – не наносить друг другу физического или морального ущерба.

*2 Вариант:* группу можно поделить на 2 подгруппы и сделать внешний и внутренний круги, задача каждого соответственно: внешнего – прорваться вовнутрь, внутреннего – попасть вовне.

*Обсуждение:* Что помогло/помешало вам войти или выйти из круга?

### **Упражнение: «Найди своего»**

*Цель:* научить детей «выбирать себе подобных», находить друзей.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, на которых написаны названия слов на определенную букву.

*Процедура проведения.*

1). Детям, раздают на листочках слова-роли. Задание всем: издавая звуки героя, написанного на листочке, найдите «себе подобных» и объединитесь парами, тройками.

Слова: кошка (2 шт.), тигр; собака (2 шт.), волк; гусь, утка; курица, петух; чайка, ворона; лягушка, свинья (2 шт.), змея, мышь, пчела, лошадь, ослик.

2). Обсуждение: что чувствовали во время задания? Как вам было выполнять задание? Как нашли себе подобных? Всем ли удалось найти себе подобного? Почему? Каким образом вы объединялись?

Вывод: чтобы определиться, кто Я, хорошо ориентироваться на других. Чтобы найти себе подобных, надо определить, чем я похож, чем отличаюсь.

### **Дискуссия «Я и отношения»**

Вопросы для обсуждения:

Как Вы понимаете слова: «Относись к людям так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе!»

Вывод: все, что мы посылаем в МИР, нам возвращается.

### **Упражнение «Чаша Добра» (визуализация)**

*Цель:* научить детей делать добро близким.

*Необходимые материалы:* не требуется.

*Процедура проведения.*

Ведущий: - *Ребята, сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. А теперь представьте другую чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки, доброты. Рядом еще и еще... Отливайте из своей чашки в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая или полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты, и я буду дарить ее другим людям!»*

*Обсуждение:* для чего мы дарим добро людям? Что это нам дает?

Вывод: чем больше мы отдаем миру, тем больше получаем!

### **Упражнение «Что будет если...»**

*Цель:* научить детей взаимодействовать с другими, находить пути выхода из проблемы.

*Необходимые материалы:* мячик.

*Процедура проведения.*

Участникам необходимо встать в круг. По очереди бросаем мяч друг другу с вопросами и ответами: Что будет если (взаимодействие с другими, например, «Получил двойку?», ответ – перевернуть норму (пошел читать сказку); «тебе нагрубили» - а я улыбнулся в ответ и т.д.

Выводы: иногда необходимо вести себя так, как от тебя не ожидают в положительном смысле.

### **Упражнение «Камень благодарности» (10 мин.)**

*Цели:* поддержка участников, демонстрация метода возможной пролонгированной поддержки детей, жертв КСЭД. *Форма работы:* групповая.

*Необходимый инструментарий:* небольшие камешки по числу участников (их можно купить в магазине как камни для аквариума), непрозрачный мешочек для камешков.

*Инструкция.* Ведущий предлагает взять каждому из мешочка один предмет (камешек). После того как все участники получают по камешку, ведущий объявляет, что все присутствующие теперь стали владельцами «Камня благодарности», и предлагает всегда носить его с собой в кармане. Тренер озвучивает главное правило использования «Камня благодарности»: как только участник увидит и/или нащупает этот камешек, то сразу должен поблагодарить или себя, или окружающий мир, или окружающих за что-то. Благодарность принесет счастье и радость владельцу такого камня.

### **Упражнение «Все равно, ты молодец, потому что...»**

*Цели:* дать участникам упражнения возможность испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение партнера не снижается и в затруднительном для него положении.

*Необходимый инвентарий:* не требуется.

*Процедура проведения.*

Упражнение выполняется в парах. Первые участники начинают рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...» Затем участники меняются ролями. После выполнения упражнения группа обсуждает его по схеме: все ли смогли отреагировать на рассказ партнера заданным образом?

### **Упражнение «Пять добрых слов» (5 минут)**

*Цель:* закрепление позитивного опыта работы в команде участников, получение обратной связи от группы, повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку.

*Необходимые материалы:* бумага, фломастеры.

*Процедура проведения:*

- каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на рисунке ладошки написать свое имя. Потом вы передадите свой лист соседу справа, а с сами получите рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя (например, «Ты очень добрый»). Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда надписи будут сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплименты», а группа должна догадаться, кому они предназначаются.

В конце «ладошки» можно поместить на стенд для родителей. После лагеря дети забирают свои «ладошки» на память.

### **3. Подведение итогов занятия:**

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?
- Понравилось/не понравилось?
- С каким чувством ухожу?

### **Занятие 9**

#### **Тема: «Я и моя семья»**

*Цель:* формирование позитивного отношения к семье и ответственного отношения к семье и поведения в ней.

*Материалы:* мячик, стикеры квадратные, бумага, цветные карандаши и фломастеры, картон, клей, различные вырезные картинки, колоды МАК «Правда, тебе говорили, что...».

#### **Содержание занятия**

##### **1. Вводная часть.**

*Цель:* создание хорошего настроения.

- 1). Сообщение темы занятия.
- 2). Разминка.

### **Упражнение «Желаем всем хорошего настроения»**

*Цель:* создание рабочего настроения, введение в тему.

*Необходимые материалы:* не требуются.

*Процедура проведения:* ведущий говорит предложение «Встаньте те, кто...» и называет какое-то качество или действие. Участники группы, которые могут отнести это высказывание к себе, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения». После нескольких нейтральных предложений («Встаньте те, кто любит мороженое», «Встаньте те, кто сегодня чистил зубы» и так далее) предлагаются предложения, связанные с семейной тематикой, например:

- «Встаньте те, у кого есть брат или сестра»
- «Встаньте те, кто знает имена прабабушки и прадедушки»
- «Встаньте те, кто часто видится с дальними родственниками»
- «Встаньте те, кто считает, что семья людям не нужна»
- «Встаньте те, кто дорожит своей семьей»

Предложения по семейной тематике строятся от фактических (наличие или отсутствие тех или иных родственников и контактов с ними, семейных праздников и так далее) до ценностно-ориентационных (например, ценность семьи, родственных отношений). Задачей разминки, помимо создания рабочего настроения, является актуализация размышлений о собственной семье, ее значении в жизни человека. Обсуждения результатов на этом этапе занятия не требуется.

## **2. Основная часть**

*Цель:* показать значимость семьи в жизни человека.

### **Дискуссия «Роль отца и матери в семье».**

Вопросы для дискуссии:

Зачем людям семья? Что она дает?

Какую роль в семье играет отец?

Какую роль в семье играет мать?

Как вы понимаете понятия, что:

*отец – это добрая сила (образ благого отца, дарующего питание, справедливость и разумение). Роль отца представляет собой определённый пример поведения, источник уверенности и авторитета. Он - олицетворение дисциплины и порядка. ... Отец - наиболее естественный источник познания о мире, труде и технике. Он способствует ориентировке на будущую профессию и создаёт социально полезные цели и идеалы. Лишь отец может сформировать у ребёнка способность к инициативе и противостоянию групповому давлению.*

*мать – это душа (первообраз чистой матери, несущей любовь, милость и защиту). Роль матери – научить выстраивать отношения, любить, уважать, заботиться).*

*«В здоровой христианской семье есть один-единственный отец и одна-единственная мать, которые совместно представляют единый - властвующий и организующий - авторитет в семейной жизни. В этой естественной и первобытной форме авторитетной власти ребенок впервые убеждается в том, что власть, насыщенная любовью, является благостною силою, и что порядок в общественной жизни предполагает наличие такой единой, организующей и повелевающей власти: он научается тому, что Принцип патриархального единодержавия содержит в себе нечто целесообразное и оздоравливающее; и, наконец, он начинает понимать, что авторитет духовно старшего человека совсем не призван подавлять или поработить подчиненного, пренебрегать его внутренней свободой и ломать его характер, но что наоборот, он призван воспитывать человека к внутренней свободе. [...] Благодаря этому семья*

становится как бы начальной школой для воспитания свободного и здорового правосознания...

### **Упражнение «5 сердец» - демонстрация и рассказ об упражнении.**

*Цель:* упражнение, позволяющее детям понять причины, по которым их родители не могут

*Необходимые материалы:* 5 сердечек из бумаги

*Процедура проведения:* - Очень важно помочь ребенку понять, почему его родители не могут в должной мере о нем заботиться. 5 сердец – это простой и наглядный способ объяснить ребенку, почему взрослые не способны удовлетворять его естественные потребности. 5 сердец представляют родительскую любовь, пищу, дои и одежду, обучение и поддержку, защиту от опасности. Специалист может объяснить ребенку, что всем родителям необходимо иметь 5 сердец, чтобы хорошо заботиться о детях. Затем необходимо указать, каких сердец не было у родителей ребенка. Положительный результат этого метода состоит в том, что у ребенка не формируется полностью отрицательное представление о родителях, т.к. сердечко «родительская любовь» всегда можно сохранить.

### **Техника «Я и мои родители»**

*Автор:* Любовь Мошинская

*Цель:* проанализировать, как ребенку живется в семье, что он переживает.

*Необходимые материалы:* колоды МАК «Правда, тебе говорили, что...»

*Инструкция:*

1) Выбираем картинки:

- Выбери карту-образ, что чаще всего говорит тебе мама;
- Выбери карту-образ, что чаще всего говорит тебе папа;
- Выбери карту-образ, который хочешь ты;

2) Обсуждение.

### **Техника «MeCards (Нэнси Вайс)»**

*Цель:* стимулирование творческое и эмоциональное самовыражения и понимание ребенком самого себя через MeCards.

*Необходимые материалы:* клей, ножницы, цветные картинки (изображения людей и животных, природа и др.), картонные заготовки.

*Информация для ведущего:*

\*MeCards4Kids™ - это необычная технология создания коллажа, основанная на технике soulcollage®(карты души) - истории о человеке в картах-коллажах (система создания колоды персональных карт, которая является визуальным журналом изображения различных внутренних частей человека). Метод soulcollage® - это легкий, игривый и часто радостный способ изучения жизни человека и его глубинное самопознание. Используя картинки из журналов, люди создают свои уникальные колоды карт, где каждая карта представляет собой разные аспекты себя. Процесс сочетает в себе изображения, слова, интуицию и синхронность в уникальный творческий и художественный процесс, который может сделать любой. Он не требует никаких специальных навыков, но часто может производить образы и идеи, которые удивительны и полны глубины и смысла.

Кеннет Болдинг (The Image: Knowledge in Life and Society? University of Michigan Press, 1956) – один из создателей общей теории систем, а также автор множества публикаций по вопросам социальной психологии, утверждал о пользе иллюстрированных изображений:

1. Люди работают, опираясь на зрительные образы.
2. Зрительные образы управляют поведением.
3. Информация придает образам форму.

4. Зрительные образы поддерживаются ценностями.
5. Зрительный образ может измениться.
6. Измененный образ приводит к изменению поведения.

MeCards4Kids™- незаменимый ресурс, чтобы помочь детям и их семьям использовать творческий потенциал для улучшения качества жизни. Техника помогает детям исследовать свои чувства через процесс, который развивает грамотность и художественные навыки, так как они производят картины жизни, стихи и рассказы на различную тематику. По словам автора, MeCards – это разные стороны и части меня!

*Процедура проведения:*

Детям предлагают создать коллаж на тему «Я и моя семья». После того, как дети создадут свои коллажи, пишем истории по заданному алгоритму. Пишем “я” – историю или стихотворение, которое автор назвал стихи “душевной терапии”. Есть три позиции на “Я” - историю. В основе: социальное, эмоциональное и интеллектуальное развитие. Через образы и истории дети творчески подходят к самовыражению, развивают и озвучивают новые аспекты самих себя.”

Далее – выставка работ и чтение историй.

Перед работой детям объясняется, что такое коллаж.

- 1) *Инструкция:* - Из разрезных картинок, которые при просмотре вызовут у вас наибольший отклик создайте коллаж (из одной или нескольких картинок-карт) на тему «Я и моя семья». На заготовку из картона необходимо наклеить понравившиеся картинки. Название Вашей карты: “Я тот или та, который (ая)..” из роли дочери/сына.
- 2) Практическая работа детей (1, 1,5 часа)
- 3) Пишем “я” – историю или стихотворение по алгоритму:

**1 часть**

**Я - тот, кто...**

Интересно...

Я слышу...

Я вижу...

Я хочу....

И Я (мысли/чувства по этому поводу) - подитог

**социальное (Кто Я, что собой представляю)**

**2 часть**

Я чувствую...

(беспокоюсь...,

переживаю...,

притворяюсь,

плачу...,

боюсь...

но радуюсь...)

Я – (мысли/чувства по этому поводу) -подитог

**эмоциональное (Что я чувствую и переживаю)**

**3 часть**

Я понимаю,

Я говорю...

Я мечтаю...

Я стараюсь...

Я надеюсь...

Я - (итог по поводу всей истории)

**интеллектуальное  
(Что я думаю, делаю, хочу по этой ситуации)**

(Глаголы-действия)

## КАК ПИСАТЬ СТИХИ

Модель

### ПЕРВАЯ СТРОФА - Я (2 особые характеристики)

Мне интересно (что-то из любопытства)

Я слышал (воображаемый звук)

Я вижу (воображаемом виде)

Я хочу (реальное желание)

Я (в первой строке стихотворения повторяется)

### ВТОРАЯ СТРОФА

Я чувствую (чувство о чем-то воображаемом)

Я притворяюсь (то, что вы на самом деле хотите сделать, но не делаете)

Я прикасаюсь (воображаемое прикосновение)

Я волнуюсь (что вас беспокоит)

Я плачу (что-то, что заставляет тебя грустить)

Я (в первой строке стихотворения повторяется)

### ТРЕТИЙ КУПЛЕТ

Я понимаю (кое-что верно)

Я говорю (то, что вы верите в)

Я мечтаю (мечтать о)

Я стараюсь (то, что вы действительно приложите усилия о)

Я надеюсь, (что-то вы на самом деле надежда)

Я (в первой строке стихотворения повторяется)

Пример 2

Я - вежливый и добрый.

Я задумываюсь о будущем моих детей.

Я слышу крик единорога.

Я вижу Атлантис.

Я хочу делать это снова и снова.

Я вежливый и добрый.

Я притворюсь, что я-принц.

Я чувствую, что у меня крылья.

Я прикасаюсь к летнему облаку.

Я беспокоюсь о насилии.

Я плачу за мои поступки.

Я вежливый и добрый.

Я понимаю вашу любовь ко мне.

Я говорю, что дети-наше будущее.

Я мечтаю в тихий день.

Я стараюсь сделать все возможное.

Я надеюсь на успех моих детей.

Я вежливый и добрый.





#### 4). Выставка работ и прочтение историй-стихотворений.

##### Обсуждение притчи «Заплачено сполна»

*Цель:* обращение к нравственным аспектам взаимодействия с родителями.

*Необходимые материалы:* не требуются.

*Процедура проведения:* вниманию группы предлагается притча.

*Маленький мальчик однажды пришел к маме и протянул ей листок бумаги. На нем было написано:*

*За стрижку газона – 5 рублей*

*За уборку в моей комнате – 1 рубль*

*За то, что я сходил в магазин – 50 копеек*

*За то, что я помялся с маленьким братом – 50 копеек*

*За «пятерку» по математике – 5 рублей*

*За уборку в саду – 2 рубля*

*Мама посмотрела на записи, перевернула листок, что-то написала и протянула мальчику. Вот что там было написано:*

*За те девять месяцев, что я заботилась о тебе, когда ты рос у меня в животе – 0 рублей*

*За все те ночи, которые я проводила рядом с тобой, когда ты болел – 0 рублей*

*За все те слезы, которые были из-за тебя – 0 рублей*

*За беспокойства, которые, я знаю, ждут впереди – 0 рублей*

*За еду, игрушки, и даже за сморкание твоего носа – 0 рублей*

*И, когда ты подведешь итог, цена моей любви будет 0 рублей*

*Мальчик, прочитав это, перевернул листок обратно и большими буквами написал: «Заплачено сполна».*

Обсуждаются вопросы:

–О чем эта история?

–За что родители любят своих детей?

–Почему родители часто совершают поступки, которые детям кажутся неправильными и несправедливыми?

–Всегда ли родители уверены в нашей любви к ним? Чем, какими способами дети могут проявлять свою любовь к родителям?

–Что такое любовь к близким?

*Резюме ведущего:*

*Родители часто совершают поступки, которые кажутся нам несправедливыми. Но почти всегда за этими поступками стоит желание родителей помочь нам, научить нас,*

*оградить от неприятностей. То, что нам кажется несправедливым, часто является формой проявления родительской любви и заботы.*

### **3. Подведение итогов занятия:**

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?
- Понравилось/не понравилось?
- С каким чувством ухожу?

## Занятие 10

### Тема: «Я и мои цели»

**Цель:** развитие умения планировать позитивный образ своего будущего, формирование навыка принятия решений.

**Материалы:** стикеры цветные, клей, фломастеры, ватманы.

### Содержание занятия

#### **1. Вводная часть.**

*Цель:* создание доброжелательной атмосферы в группе.

- 1). Сообщение темы и цели занятия.
- 2). Разминка.

#### **Упражнение «Кто сегодня?…» (10 мин.)**

*Цель:* повышение сплоченности группы

*Необходимые материалы:* не требуется.

*Процедура проведения.* Участников группы просит выкрикнуть с места на вопрос: Кто сегодня?

- проснулся с хорошим настроением?
- вкусно поел?
- хорошо выспался?
- улыбнулся родителям?
- поздоровался с воспитателями?
- нагрубил товарищу?
- помог близким?
- настроен на работу в группе?

#### **2. Основная часть.**

*Цель:* формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.

#### **Упражнение «Мои потребности и окружающий мир»**

*Цель:* способствовать изучению и формированию у детей экологически оправданных потребностей.

*Необходимые материалы:* ручка, бумага.

*Процедура проведения.*

Ведущий: *Вообразите, что у вас ничего и никого нет. Вдруг вы встречаете волшебника, который говорит: «Проси все, что хочешь, - для меня ничего невозможно нет!» Что вы в таком случае попросите у волшебника? Затишите.*

*Комментарий.* Свои пожелания в течение 2-3 минут ребята записывают на листочках. Ведущий предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет

сам ребенок. Далее следует рассказ ведущего о потребностях детей. Участники соотносят свои ответы с полученной информацией.

### **Упражнение «Десять вещей, за которые я благодарна/благодарен...»**

*Цели:* поддержка участников, формирование позитивной картины мира, демонстрация метода работы с детьми.

*Необходимый инвентарий:* листы бумаги формата А4, ручки (по количеству участников).

*Процедура проведения.*

*Инструкция.* «Напишите 10 вещей, за которые вы благодарны миру, и 10 вещей, за которые вы благодарны сами себе»; «Кого вы хотели бы поблагодарить и за что». Затем участники зачитывают свои списки. При желании, можно отметить, что в списках было общего, а чем они различались.

*Обсуждение.*

### **Упражнение «Принятие решения»**

*Цели:* развитие умения планировать позитивный образ своего будущего; формирование навыка принятия решений.

*Необходимые материалы:* ручка, бумага.

*Процедура проведения.*

*Инструкция.* «Сформулируйте проблему, которая вас волнует. На первом шаге – «Постановка цели» - необходимо переформулировать проблему в цель. Например: «Я раздражителен» - проблема; «Хочу быть критичным, иметь свою точку зрения» - цель. Далее – прописываем возможные пути решения, и кто/что мне может помочь в достижении цели.

*Обсуждение упражнения.*

### **Упражнение «Послание потомкам»**

*Цели:* развитие осознания ценности жизни; сплочение группы.

*Необходимые материалы:* ручка, бумага, карандаши.

*Процедура проведения.*

*Инструкция.* «На большом листе бумаги в символической форме передайте пожелания будущим поколениям детей».

*Комментарий.* Можно подходить к листу поочередно, или все вместе осуществляют шифровку послания потомкам. После этого провести ритуал отправки почты.

### **Упражнение «Камень благодарности»**

*Цели:* поддержка участников, демонстрация метода возможной пролонгированной поддержки детей.

*Необходимые материалы:* небольшие камешки по числу участников (их можно купить в магазине как камни для аквариума), непрозрачный мешочек для камешков.

*Процедура проведения.*

*Инструкция.* Ведущий предлагает взять каждому из мешочка один предмет (камешек). После того как все участники получают по камешку, ведущий объявляет, что все присутствующие теперь стали владельцами «Камня благодарности», и предлагает всегда носить его с собой в кармане. Тренер озвучивает главное правило использования «Камня благодарности»: как только участник увидит и/или нащупает этот камешек, то сразу должен поблагодарить или себя, или окружающий мир, или окружающих за что-то. Благодарность принесет счастье и радость владельцу такого камня.

### **Упражнение «Чемодан»**

*Цели:* рефлексия изменений, произошедших в процессе тренинга.

*Необходимые материалы:* ручка, бумага.

*Процедура проведения.*

Один из участников отходит от группы, другие начинают «собирать» ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в будущем.

Но «отъезжающему» обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге: те отрицательные качества, которые ему надо побороть, чтобы жизнь его стала еще лучше. Затем «отъезжающему» зачитывается и передается весь список. У него есть право задавать любой вопрос по прочитанному.

### **Итоги работы**

#### **Упражнение «Вспомнить все»**

*Процедура проведения.*

*Вспоминаем все значимые моменты занятий.*

*Что больше всего запомнилось.*

*Что приобрели.*

*Открыли ли вы что-нибудь новое для себя и в себе?*

*Что хотелось бы сказать напоследок?*

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Вачков И.В.* Основы технологии группового тренинга. М.: Изд-во «Ось-89», 1999.
2. *Петров А.В.* Дискуссия и принятие решений в группе: технология модерации. СПб.: «Речь», 2005.
3. *Торн К., Маккей Д.*, Полное руководство по тренингу. М.: «ИНФРА-М», 2002.
4. *Вострокнутов Н.В.* Семья и проблемы отклоняющегося поведения в современном обществе: Подростки с отклоняющимся поведением. М.: Прогресс, 2005
5. *Безрукова О.Н.* Ответственный выбор: тренинг для подростков. СПб.: Социол. Об-во им. М.М. Ковалевского, 2003.
6. *Петракова Т.И.* Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков: Пособие для психологов, врачей, педагогов. Минск: МП Лерокс, 2006.
7. *Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д.* Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков. М.: Генезис, 2000.
8. Безопасное и ответственное поведение. Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с детьми о ВИЧ-инфекции и наркологической зависимости: В 3 ч. Ч 2/ *Сизанов А.Н., Быкова В.М., Тюхлова И.Н. Под ред. Сизанова А.Н.*, Минск: Тесей, 2000.
9. *Милютин Е., Рубель Н.* Ребенок, с которым не соскучишься: предупреждение конфликтов с детьми/Практикум для родителей и специалистов. - К.: ДИА, 2016.
10. *Гуцина Т.Н.* Я и мои ценности: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: 2008.
11. *Быков А.В., Шульга Т.И.* Психологическая служба в учреждениях социально-педагогической поддержки детей и подростков. М.: УРАО, 2004.
12. *Екимова В.И.* Трудные подростки: Практические материалы по психодиагностике и оценке отклоняющегося поведения. М.: АРКТИ, 2007.
13. *Баушева И., Лихачева Е., Шабанов В.* Мой мир: реабилитационная программа для детей и подростков с аддиктивным поведением. М.: РБФ НАН, 2004.

### Правила работы в группе



дискуссии.

**Право говорящего.** Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Мир лишился многих гениальных идей, прерванных в зародыше. Чтобы это у нас не случилось на нашем тренинге, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца.

И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и



**Правило поднятой руки.** Это правило преследует две цели: первая цель – не перебивать говорящего; вторая цель – высказывание умных мыслей, пришедших в голову в процессе работы. «Осенённый» участник поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.



**Конфиденциальность.** Это правило защищает любого участника и ведущего от сплетен и пересудов. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему городу или поселку.



**«Не давать оценок».** Это важное правило, мы часто нарушаем в жизни. Считаем себя вправе осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки («Ты дурак», «Это идиотская мысль», «Только такие, как ты, могут так делать»). Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.



**Право ведущего.** Я, как ведущий, могу прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу. Я также буду следить за соблюдением принятых группой правил.



**Пунктуальность.** Нас в группе совсем немного, и отсутствие даже одного опоздавшего ощутимо скажется на процессе. Поэтому я предлагаю награждать опоздавших участников почетной ролью чтеца, певца или танцора с соответствующими функциональными обязанностями».

\*Группа может предложить и другие правила (не пропускать занятий и т.д.). Обычно эти правила ситуационные.

## Обонато

### Притча

Антрополог предложил детям из африканского племени поиграть в одну игру. Он поставил возле дерева корзину с фруктами и объявил, обратившись к детям: "Тот из вас, кто первым добежит до дерева, удостоится всех сладких фруктов". Когда он сделал знак детям начать забег, они накрепко сцепились руками и побежали все вместе, а потом все вместе сидели и наслаждались вкусными фруктами.

Поражённый антрополог спросил у детей почему они побежали все вместе, ведь каждый из них мог насладиться фруктами лично для себя. На что дети ответили: "Обонато". Разве возможно, чтобы один был счастлив, если все остальные грустные? "Обонато" на их языке означает: "я существую, потому что мы существуем". Одна семья - одна команда (мафия).



### Медитация «Розовый куст»

*Цель:* диагностика состояния;

- ресурсное подкрепление – удовлетворение базовых потребностей;
- терапевтическая работа – поддерживающая относительно действий в образе относительно цветка, эмоциональная коррекция.

*Необходимые материалы:* бумага, цветные карандаши и фломастеры.

*Процедура проведения:*

*Ведущий:*

- Сядьте удобно. Примите максимально удобную, расслабленную позу. Закройте глаза. Забудьте о том, что происходит вокруг вас... думайте только о том, что происходит внутри вас. Почувствуйте свое тело: ноги, руки, плечи. Сосредоточьтесь свое внимание на дыхании... Вы чувствуете, как воздух поступает через ваш рот, нос и движется дальше в грудь. Представьте себе, что ваше дыхание похоже на мягкие волны, накатывающиеся на берег... Каждая волна приносит вам успокоение. Сделайте глубокий вдох и затем плавный, спокойный выдох (Еще раз).

Сосредоточьтесь на правой руке. Вы чувствуете, как рука тяжелеет... Тяжесть распространяется по руке и доходит до кончиков пальцев... Сосредоточьтесь на левой руке. Эта рука также становится тяжелой до самых кончиков пальцев. Сосредоточьтесь на правой ноге... Вы чувствуете, как нога тяжелеет... тяжесть опускается вниз и доходит до ступни... Сосредоточьтесь на левой ноге... Вы чувствуете, как она наливается тяжестью... Тяжесть опускается вниз и доходит до ступни... Ваше тело расслабляется и наливается тяжестью...

*Теперь представьте себе какой-нибудь цветок...*

*Какой-нибудь цветок, который Вы когда-то видели, или цветок, который рисует Вам ваше воображение... Или какой-нибудь другой образ... Все, что Вы представите, - хорошо; мы можем работать с любым Вашим образом...*

*Каким цветком ты являешься?*

*Посмотри на стебли и ветки. Есть на них шипы?*

*Попробуйте дотронуться стебля цветка. – Какой он на ощупь?..*

*Какой толщины стебель? Насколько он устойчив и упруг?*

*Дотроньтесь листочков, - какие они на ощупь? Попробуйте дотронуться верхней и нижней части листа. Попробуйте сравнить их на ощупь.*

*Какая чашечка у цветка? – дотроньтесь ее. Какие на ощупь лепестки?... Какого они цвета?...*

*Попробуйте кончиком пальца дотронуться самой серединки цветка. Что Вы ощущаете?..*

*Попробуйте заглянуть в самую сердцевину цветка. – Как выглядит эта серединка? Что там есть? Чувствуете ли Вы запах цветка?..*

*А теперь проследите вниз по стеблю, - где находится цветок?...*

*Где растет ваш цветок?- В горшке или на природе?*

*Как он растет? Легко ли пробился на свет?*

*Есть ли у вашего цветка корни? Какие они?*

*Обратите внимание на то, какое впечатление оказывает на Вас цветок?..*

*Что Вы чувствуете, глядя на цветок?*

*Что находится рядом? Вокруг? Что его окружает? Есть ли ограда?*

*Как защищается ваш цветок?*

*Как Вам кажется, какое сейчас время года? Какой месяц?..*

*Какая погода? Температура воздуха?*

*Какое сейчас время? Какое время дня: утро, полдень, вечер, ночь?..*



*Как Вы себя чувствуете? Какое у Вас настроение?..  
Тебе нравится твое место?  
Кто ухаживает за цветком?  
Требуется ли ему уход? Какой именно?  
В чем нуждается цветок? Кто ему может это дать?  
Что Вам сейчас хотелось бы сделать с цветком? – сделайте это!*

*А теперь попрощайтесь с образом. Запомните все свои впечатления, ощущения, все цвета, звуки, запахи...*

*А теперь вновь, обратитесь к своему дыханию. Несколько раз вдохните и выдохните. И постепенно возвращайтесь к себе.*

*Когда будете готовы, попрощайтесь с образом, сожмите руки в кулаках, сильно потянитесь – вперед и вверх – и медленно откройте глаза.*

**Рисуем свой цветок на бумаге.**

**Обсуждение:**

- Как Вы себя сейчас чувствуете?
- Есть ли у Вас неприятные ощущения?
- Что Вам больше всего запомнилось, что было самым ярким в образе?
- Что вызвало самые сильные чувства?
- Что было в образе самое приятное?
- Было ли в образе что-то неприятное? - Что именно?
- Было ли в образе что-то такое, что Вас удивило? - что-то необычное для Вас?
- Что еще привлекло внимание в образе? Что еще Вы бы хотели рассказать о своем образе?

*Интерпретация (для ведущего).*

**Символика цветов**

Живые цветы:

Роза – сексуально-эротический символ

Мак – засыпание, забвение, бегство от реальности в мир иллюзий

Ромашка – сомнения

Тюльпан – (коробочка) – навязчивость

Незабудка – верность

Гербера – демонстративность, истероидность

Белая лилия – распушенность

Подснежник, пролесок, ландыш – деликатность, впечатлительность

Искусственные цветы, цветы с украшениями, блестящие, «цветик-семицветик» - демонстративность

Каменный цветок – шизоидность

Железные цветы, бетонные, черные, умирающие – признак эмоциональной депривации.

Сухие цветы – депривация, депрессия

Несуществующий цветок, эксклюзивный – нарциссизм

**Символика Частей цветка**

Головка цветка – разум, интеллект, чувствительность.

Листья – жизненное начало, контакт с миром (листья вниз – упадок сил)

Стебель – стержень личности, опора

Колючки – опасность, отсутствие – игнорирование опасности

Маточник, пестик, тычинки – сексуальная зрелость.

Корни – устойчивость или оторванность

### **Размещение цветка**

Цветок в земле: обоснованность, стабильность, ощущение своих корней; консервативность.

Цветок растет – социальная адаптированность.

Цветок в вазе – гибкость, отсутствие стабильности.

Цветок в горшке – локальная стабильность, наличие своей ниши.

Цветок в воздухе – оторванность (от матери, семьи, родины и т.д.), отсутствие опоры.

Цветок в воде – опасность отрыва от корней, отделение бессознательное от матери, корни в земле – связь с матерью.

### **Другие признаки**

Несколько цветков – желание все попробовать, переключение с одного объекта на другой, не доводит дело до конца.

Цветок на куче земли – гиперпотребность в матери.

Цветок в интерьере – зависимость, поиск защиты

Цветок без фона – эгоцентризм, сосредоточенность на своих проблемах.

Букашки – обязанность;

Непропорционально большая головка цветка – ориентация на разум.

**Техника «Дерево Жизни»**  
(Иказело Нкубе (Зимбабве) и Дэвид Денборо (Австралия))



**Цель:** способ работы с группами детей, переживших травмирующую ситуацию, осознание детьми чувства защищенности, усвоение культуры и традиции семьи.

**Необходимые материалы:** стикеры цветные, клей, фломастеры, ватманы

Информация для ведущего.

Методика «Дерево Жизни» состоит из 4 частей:

1. Дерево Жизни.
2. Лес Жизни.
3. Когда приходит гроза.
4. Признание и подтверждение.

**Задача первых двух частей** — выстроить «вторую историю» о жизни ребенка. Это история об особых умениях, способностях, надеждах и мечтах ребенка, и о том, как возникли и развивались эти умения, способности, надежды и мечты.

**Задача третьей части** («Когда приходит гроза») — помочь ребенку выразить словами то, что ему довелось испытать, а также то, каким образом он справлялся с этими испытаниями.

**Задача четвертой части** (в качестве признания и подтверждения складывается специальная песня, и все ее поют, а также дети получают грамоты, в которых отражены их особые умения, способности, надежды, мечты и способы преодолевать трудности) — в том, чтобы у детей остались яркие воспоминания и «документы», к которым можно будет впоследствии обращаться, чтобы получить поддержку в трудные минуты. Последняя часть упражнения помогает также установить связь со значимыми взрослыми.

Лучше всего эта методика работает с группами детей (впрочем, со взрослыми она также работает, но у взрослых, как всегда, больше скепсиса).

*Процедура проведения.*

**1. Дерево Жизни**

**1) Обсуждение образа дерева.**

Работа начинается с того, что ведущий обсуждает с детьми, какие они знают деревья, какие деревья бывают разные и какие у деревьев бывают особенности. Далее ведущий говорит, что сегодня в работе очень пригодится все то, что дети знают о деревьях. (Тут можно попросить вспомнить или придумать стих или песню о деревьях.) Ведущий рисует

на большом листе бумаги свое собственное дерево, и объясняет на своем примере, что каждый элемент дерева (корни, ствол, ветви, листья и плоды), а также поверхность почвы — является «опорной точкой» для рассказа о важных аспектах того, кем ребенок является и хотел бы быть.

**Корни** - это опорная точка для того, чтобы дети рассказали, откуда они (из какой деревни или города); об истории своей семьи (что значит фамилия, кто кому родня и т.п.); о том, кто в жизни ребенка больше всего чему-то научил; о любимом занятии, любимой книге, песне или сказке.

**Поверхность земли** - как обычно проходит день, что ребенок делает в течение дня.

**Ствол** - особые умения — это могут быть умения, которые ребенок упомянул, описывая то, чему его учили, свои повседневные занятия — и умения, которые ребенок проявляет в больнице, в лагере беженцев, в новой школе или в реабилитационном центре, в зависимости от того, где проводится методика.



(В дни, предшествующие проведению упражнения, сотрудники внимательно отмечают для себя, какие умения есть у детей. Это могут быть умения, связанные с физической ловкостью, умения заботы, доброты и пр. Во время работы с Деревом Жизни ведущие могут напомнить ребенку об этих умениях, помочь отметить их на стволе дерева. Ведущие могут задавать вопросы об истории этих умений: у кого ребенок научился этому и пр. Это тоже может быть отмечено на стволе дерева. В процессе рисования ствола детям часто вспоминается что-то важное и дорогое).

**Ветви** - это мечты, надежды и желания ребенка. Когда ребенок рисует ветви, ведущие могут спрашивать о том, как возникли эти мечты, надежды и желания, и как они связаны со значимыми для ребенка взрослыми. Можно спросить, как ребенку удалось сохранить эти мечты и надежды, и что помогало ему в этом.

**Листья** - это значимые для ребенка люди, как живые, так и те, кто уже не живет. Из-за того, что человек умер, он не перестает быть важным для нас. Со смертью отношения не заканчиваются. Ведущие могут расспросить ребенка об этих значимых для него людях.

**\*Если ребенок, вспоминая об умершем, расстраивается, ведущий может задать ему следующие вопросы:**

- Были ли моменты, когда вы с этим человеком были счастливы вместе?

- Чем этот человек замечателен?

- Был бы этот человек рад, если бы знал, что ты помнишь его именно таким?

Эти вопросы побуждают ребенка рассказать о том, что для него важно в отношениях с умершим близким человеком. Это способ признать и почтить эти отношения. Тут ребенок может рассказать и о том, какие способы у него есть поддерживать значимость этих отношений, несмотря ни на что.

**Плоды** - это разнообразные дары, которые получил ребенок. В первую очередь - нематериальные: дары заботы, доброты, любви.

**Ведущие спрашивают:**

- Как ты думаешь, почему этот человек одарил тебя этим?

- Что он ценил в тебе, почему ему захотелось проявить таким образом любовь, доброту, заботу?

- Как ты думаешь, что ты внес(ла) в жизнь этого человека?

Если ребенку трудно назвать какие-то дары, ведущий помогает, задавая вопросы о том, что уже обсуждалось в ходе упражнения.

**2) Изображение собственного дерева Жизни..**

Ведущий объясняет детям, что надо рисовать, рисуя при этом свое Дерево Жизни (по возможности плохо и криво, чтобы никто из детей не стеснялся собственного рисунка) и кратенько рассказывает свою историю. Потом просит поднять руку тех, кто хотел бы тоже нарисовать дерево. Важно, чтобы у детей было ощущение безопасности и возможности отказаться. Но, как правило, среди детей 5-12 лет мало кто отказывается. В подростковом возрасте девочки гораздо более настроены на выполнение этого упражнения, чем мальчики, и для мальчиков разработано другое упражнение, основанное на метафоре футбола и спортивной команды.

Когда дети заканчивают рисовать деревья, ведущий предлагает им приклеить рисунки к одной из стен комнаты. Получается целый лес прекрасных деревьев.

### **3) *Рассказ о своем дереве Жизни.***

Ведущий просит желающих рассказать о своем дереве. Это истории, связанные с чувством гордости, достоинства и благодарности, и рассказывать их гораздо приятнее, чем истории о страхе и боли. Так что кто-нибудь всегда вызывается, и даже с готовностью учит остальных своей любимой песне.

Когда ребенок рассказывает о своем дереве, ведущий расспрашивает его о надеждах, мечтах и желаниях, о том, как они возникли и как удавалось их сохранить, кто из близких людей не удивился и порадовался бы, узнав, что у ребенка такие мечты, надежды и желания.

### **4) *Рефлексия.***

После этого ведущий предлагает детям подойти к рисункам и написать другим что-то хорошее, что они о них знают, какие-то добрые, ободряющие слова. Это создает оживленную, теплую атмосферу.

## **2. Лес Жизни**

Когда рисунки приклеены к стене, а добрые слова написаны, все садятся и некоторое время созерцают получившийся прекрасный лес, в котором столько разных красивых деревьев.



### ***Беседа о заботе и значимых людях.***

Ведущий говорит о том, какие все деревья разные и красивые, какие у них крепкие корни, какие мощные ветви, сколько разных людей заботились и продолжают заботиться — родители, братья и сестры, бабушки и дедушки, другие родственники, соседи, священники, врачи и пр. Некоторые из этих людей умерли, но мы всегда с любовью вспоминаем о них и благодарны им за все то, что они для нас сделали. Отношения с этими людьми продолжают поддерживать нас.

После этого ведущий обсуждает с детьми, что у разных деревьев есть общего, а чем они отличаются, и как деревья в лесу защищают и поддерживают друг друга. От этого дальше просто перейти к тому, что общего у детей и ведущих. На этом этапе обсуждение идет, как правило, довольно легко и весело.



После окончания этого этапа упражнения делается небольшой перерыв.

### 3. Когда приходит гроза

Две первых стадии упражнения создали для детей «безопасную территорию», стоя на которой, можно рассказывать о собственной жизни. И теперь стоит задача создать условия, чтобы дети могли рассказать о травмирующих ситуациях в жизни, и признать последствия этих ситуаций, но без того, чтобы заново испытать страдание и ужас. Важно показать, что дети не виноваты в том, что с ними случилось. А важнее всего — вывести на первый план те навыки совладания, которые у детей уже есть.



Ведущий говорит: «Вот какие у нас красивые деревья. Но можно ли сказать, что они всегда в безопасности, что им никогда ничто не угрожает?» («Нет!» — хором отвечают дети.) Ведущий спрашивает, что может угрожать деревьям, и дети называют разные угрозы: дерево может повалить ветер, его может поджечь молния (или злые люди), его может срубить человек, его может пожрать гниль или убить засуха, дерево может умереть от старости и т.д. и т.п. Ведущий спрашивает: «Но виноваты ли деревья в том, что с ними это случается?» («Нет!» — хором отвечают дети.)

Этот разговор служит хорошей точкой входа в обсуждение опасностей в жизни людей.

Ведущий говорит: «Мы сегодня сравнивали свою жизнь с вот этими прекрасными деревьями. Можем ли мы сказать, что жизням людей, детей, иногда тоже угрожает опасность, что им тоже может быть причинен вред?» («Да!» — отвечают дети). После этого дети перечисляют, какие это могут быть опасности.

\*Опасности могут быть: изнасилование; избиение; когда тебя выкидывают на улицу и оставляют на произвол судьбы; когда на детей кричат; когда им не дают еды; когда заставляют жить в картонных коробках; когда детей похищают, убивают и съедают; когда дети живут на улице; когда они принимают наркотики; когда им приходится торговать своим телом.

После этого довольно долго идет обсуждение того, как все эти опасности влияют на детей: дети говорят, как им от этого бывает грустно, больно и обидно, страшно. Дети говорили о смятении, которое им доводится испытывать.

Когда в группе таким образом говорят о «детях вообще», и каждому ребенку не приходится выходить вперед и говорить: «меня изнасиловали» и пр., получается назвать и обсудить эти проблемы без чувства стыда и самообвинения, несмотря на то, что очевидно, что многие говорят о личном опыте. Дети объединяются, чтобы назвать все то, что люди делают с теми, кто не может в силу разных обстоятельств защитить себя.

После этого ведущий спрашивает: «Но виноваты ли дети в том, что с ними это случается?» И дети отвечают: «Нет!»

Ведущий снова возвращается к метафоре леса и говорит о том, что, когда приходит гроза и буря, все существа в лесу стремятся защититься и спастись. Деревья гнутся и держатся корнями и ветвями друг за друга.

Ведущий задает детям вопрос о том, что делают во время бури разные лесные звери и зверушки (зарываются в землю, убегают, прячутся, заботятся о маленьких и пр. — отвечают дети). «А что делают дети, когда в их жизнь приходят бури и прочие опасности? Могут ли они что-то сделать? Кто мне может рассказать, что могут делать в такой ситуации дети?» Дети с готовностью рассказывают, и их способы совладания

становятся яснее. Они очень внимательно слушают друг друга, потому что это важное знание, которое когда-нибудь сможет пригодиться.

**После этого ведущий обсуждает с детьми следующие вопросы:**

- Всегда ли бури присутствуют в нашей жизни?
- Бывает ли такое время, когда бури утихают и снова хорошая погода?
- Что делают зверушки в лесу, когда снова хорошая погода?
- А что делают дети? Что доставляет им радость?
- С кем дети рады проводить это время?

После этого каждому из детей предлагается написать письмо живому близкому взрослому, от которого были получены дары заботы, и в этом письме рассказать про Дерево Жизни и про то, что важное удалось вспомнить и чему научиться в этот день, поблагодарить за заботу и выразить надежду на то, что взрослый и дальше будет делать что-то хорошее для ребенка.

#### **4. Признание и подтверждение**

Пока один из ведущих обсуждает с детьми бури и их последствия, а также способы справиться с ними, другой ведущий (поэтому лучше, чтобы их было как минимум двое) начинает заполнять заранее подготовленные красивые бланки грамот:

«Грамота выдана \_\_\_\_\_, принявшему участие в программе „Дерево Жизни“, и подтверждает, что у \_\_\_\_\_ есть (вот такие) умения, желания, надежды и мечты, а также то, что (вот эти люди) внесли вот такой вклад в его жизнь».

Когда детям выдают грамоты, здорово бывает спеть специально сложенную к случаю песню, но если такой песни нет, то можно спросить детей, какую песню они все знают и хотели бы сейчас спеть.

**Реабилитационно-профилактическая тренинговая программа  
для родителей, имеющих проблемы с зависимостью  
«Семья: проблемы и шансы»**





## ***Введение***

Комплексная работа с семьей, имеющей проблемы с зависимостью, требует новых организационных и методических подходов с целью сохранения ее целостности и защиты прав несовершеннолетних. Нередко семья остается за пределами социально-педагогической, медицинской и психологической помощи. У взрослой части населения – родителей, отсутствуют знания, навыки, современные социально-адаптивные стратегии поведения, что не позволяет им оказывать необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку. В результате работа с несовершеннолетними из таких семей становится малоэффективной и бесперспективной. Именно поэтому комплексной социальной и профилактической помощью должны быть охвачены не только дети, но их родители.

Одной из удачных форм групповой социально-психологической работы с родителями является тренинг, который проводится в рамках летнего палаточного семейного лагеря-интенсива «Мы вместе!». Появление программы тренинга вызвано объективными предпосылками, одной из которых является необходимость психолого-педагогической помощи семьям, имеющими проблемы с зависимостью.

Тренинговая программа для родителей «Семья: проблемы и шансы» представляет собой комплекс занятий, направленных на преодоление семейных проблем, социальную адаптацию, поддержание трезвости, а также благоприятное развитие отношений в кругу семьи.

Важно отметить, что основа проведения тренинга с родителями – это атмосфера доверия и безопасности, которая складывается на занятиях. Впоследствии эта атмосфера способствует формированию доверительного отношения между социальной службой и семьей. Кроме того, приобщение родителей к проблемам детей ставит их в позицию помогающих и дает значительный реабилитационный эффект для них самих.

Участвуя в психологических занятиях, родители получают возможность овладеть важными знаниями и навыками, которые способствуют личностному росту, оздоровлению семейного микроклимата и укреплению детско-родительских отношений. В процессе работы взрослые видят те особенности своих проблем, которые в обыденной жизни не осознают или игнорируют, в результате они становятся более внимательными к себе и своим детям, осознают потребность в участии и принятии, выстраивают жизненные перспективы, а в специалистах видят союзников и помощников. Важно то, что все приобретенные навыки, умения, способы взаимодействия спонтанно, естественным образом переносятся за пределы лагеря-интенсива, в реальную жизнь.

## **Общие рекомендации по проведению тренинга**

Реабилитационно-профилактическая программа тренинга «Семья: проблемы и шансы» предназначена для групповых занятий с родителями, имеющих проблемы с зависимостью, а также родителей других социальных групп, находящихся в трудной жизненной ситуации.

В основу программы положена идея поддержки семьи через сотрудничество с целью улучшения качества ее жизни, а также овладение новыми стратегиями социального взаимодействия с последующим применением их в условиях повседневной жизни.

**Цель** программы: стимулирование позитивной социальной активности членов семьи через проживание нового опыта, расширение сети социальных контактов семьи, создание условий для развития функциональных стереотипов семейного взаимодействия.

Программа тренинга ориентирована на выполнение следующих **задач**:

### *1. В личностном плане:*

содействие участникам в понимании природы их проблемы, рассмотрении различных сценариев ее разрешения;

помощь в осознании наличия проблемы зависимого поведения и мотивирование на прохождение лечения и реабилитации;  
оптимизация личностных ресурсов;  
увеличение степени самостоятельности, способности контролировать свою жизнь и более эффективно разрешать возникающие проблемы;  
обучение приемам саморегуляции психического состояния.

*2. В отношении к семье и детям:*

вооружение родителей психолого-педагогическими знаниями в области семейного воспитания;

помощь в формировании новых правил семейного взаимодействия.

*3. В отношении к жизни:*

содействие социальной адаптации родителей, снятие у них психологических барьеров;

формирование мотивации семьи на позитивные изменения;

формирование позитивной установки и мотивации на здоровый образ жизни.

Представленная программа является альтернативой традиционным формам групповой профилактической работы, связанной с проблемами зависимости.

Тренинг может проводиться как в условиях выездного летнего палаточного лагеря-интенсива, так и в стационарных условиях, главное, чтобы родители и ведущий программы были достаточно мотивированы для подобной деятельности. Позитивная мотивация будет возникать и укрепляться по ходу проведения занятий. Кроме того, необходимо систематически осуществлять рефлексивный контроль за тем, насколько полезные и интересные эти встречи были для участников.

Тематика и форма проведения занятий определена психологическими особенностями семей, и не является жестко фиксированной, она может изменяться в зависимости от конкретной ситуации, однако условия безопасности участников в группе следует соблюдать неукоснительно.

Важной темой программы является тема профилактики зависимого поведения, влияние химических веществ на жизнь и здоровье человека, последствия употребления для семьи в целом. Содержание занятий должны быть обогащены научными сведениями из опыта работы медицинских работников и психологов, информация может преподноситься в виде авторитетного мнения приглашенных специалистов. Эффективная работа тренинга предполагает некоторый уровень личностной проработки, умение включаться в игровые ситуации, овладевать навыками, кооперироваться с другими людьми.

Краеугольным камнем выбора тем и упражнений в рамках данной программы является их последовательность и согласованность с содержанием параллельной работы с детьми. Кроме того, каждый из участников имеет возможность получить индивидуальную консультативную помощь по волнующей проблеме.

При проведении занятий учитываются результаты проведенного заранее тестирования и анкетирования детей и родителей, что делает содержание тренинга более гибким и соответствующим потребностям каждой конкретной семьи.

В результате реализации программы не ставится задача получения немедленных запланированных результатов в изменении семейной ситуации, скорее, это развитие понимания участниками своей проблемы, сдвиг в позитивной мотивации намерений.

Программа тренинга рассчитана на 10 занятий продолжительностью от полутора до двух часов. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено. Число участников не должно превышать 12 человек. Занятия проводятся ежедневно.

### **Требования к ведущему**

Тренинг проводится педагогом-психологом, имеющим специальную профессиональную подготовку работы с зависимыми.

Ведущему необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание (предоставление информации, развитие определенных навыков), но и на процесс (динамику отношений между участниками группы). Также важно знать и соблюдать этические правила групповой работы, так как участие в группе оказывает сильное воздействие на ее участников. Особенно это касается супружеских пар. Промаша ведущего могут в дальнейшем серьезно отразиться на них.

Ведущий несет ответственность за участие каждого взрослого члена семьи, включенного в группу на основе информации о его личностных особенностях и учитывая собственные возможности. Если в ходе проведения тренинга выяснится, что кто-то из взрослых может неадекватно вести себя на групповых занятиях или категорически отказывается от их участия, желательно этим участникам предложить индивидуальную или семейную психологическую помощь.

Ведущему следует помнить об основных принципах групповой работы:

- Предоставление участникам полной информации о работе группы: ее целях, задачах, планах, требованиях, предъявляемых к участникам. Следует рассказать о том, что может происходить в группе.

- Конфиденциальность. Все, о чем говорить в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия.

- Принцип добровольности. Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны остальных участников. Также любой участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своем решении не только ведущему, но и всем участникам.

- Обеспечение психологической и физической безопасности участников группы. В группе недопустима физическая и вербальная агрессия, употребление психоактивных веществ. Ведущий должен быть гарантом безопасности всех участников. С самого начала вводится правило, согласно которому участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки поведению и высказываниям друг друга.

- Ориентация на личностный рост каждого участника.

- Мотивирование посредством чувства успеха. Основной мотив – стремление к саморазвитию и улучшению внутрисемейной ситуации.

- Гибкое привлечение широкого спектра средств и методов в работе с семьей.

Участников группы следует ознакомить с этой информацией еще на этапе знакомства. Она послужит основой для принятия правил работы группы.

### **Советы ведущему по процессу проведения тренинга**

- выражать поддержку участникам группы, поощрять их активность и включенность;
- избегать негативных оценочных суждений;
- занятия должны быть равнозначно информативными и полезными;
- поощрять групповое взаимодействие;
- демонстрировать уместное уверенное поведение;
- разговаривать на простом и доступном языке (избегать сложных научных терминов и высказываний);
- побуждать участников обмениваться опытом;
- внимательно слушать каждого;
- быть терпимым;
- не сдаваться и продолжать пробовать если что-то не получается, пробовать другой вариант;

- давать возможность участникам реагировать, действовать, отвечать, думать и анализировать;
- не подчеркивать свое психологическое и профессиональное превосходство в процессе работы.

### **Стимулирование и поддержка**

Положительная поддержка должна присутствовать в ходе всей программы. Люди получают поощрение своим действиям через уважение, посредством положительных высказываний и благодарности со стороны других людей.

Предоставляя каждому участнику группы положительную поддержку, ведущий в значительной степени может усилить их мотивацию участия в занятиях. Каков бы ни был вклад каждого (обмен опытом, высказывание мнения, попытка достигнуть своей цели, не важно, успешная или неуспешная), ведущий должен выразить поддержку и благодарность этому участнику, подчеркивая положительные стороны его вклада.

Ведущий должен быть очень внимательным даже к самым незначительным признакам прогресса и развития, давая обратную связь, стимулируя и мотивируя участников.

### **Методы и формы работы**

В выборе адекватных форм и методов работы с родителями, имеющими проблемы с зависимостью, важно руководствоваться: индивидуальными особенностями, образовательным уровнем, половым и количественным составом участников. В предлагаемом тренинге предлагается использовать следующие методы и формы работы:

*Групповая дискуссия* – метод, который предоставляет каждому возможность активно и равноправно участвовать в работе по выявлению собственных позиций к обсуждаемой проблеме и позиций других участников группы. Для ведущего во время проведения групповой дискуссии важно следить за тем, чтобы участники группы использовали «Я-высказывание», были по возможности краткими, избегали общих фраз, в своих высказываниях ориентировались по поставленную цель/ задачу.

*Ролевая игра и моделирование ситуаций* - используется как форма демонстрации разбираемых методов и приемов работы. Ролевые игры дают участникам тренинга возможность отработать полученные знания и навыки на практике, подготовиться к предстоящим трудным ситуациям, попробовать различные способы разрешения сложных ситуаций, выбрать лучшие варианты. В ролевой игре или моделируемой ситуации разыгрываются близкие к реальной жизни сцены, которые затем обсуждаются участниками тренинга.

*Анализ проблемных ситуаций* реализуется в форме полипозиционной дискуссии, целью которой является прояснение и определение жизненных позиций по отношению к видению и способам преодоления проблемной ситуации. Одной из ключевых задач данной формы работы является поиск различных позиций, предполагающий позитивное изменение ситуации (ее решение). Используются притчи, метафоры, специально сконструированные для передачи участникам уверенности в успехе по преодолению проблемной ситуации.

*Работа в малых группах* - способствует развитию мотивации участников. При работе малых групп важно помнить: между ними не должно возникать чувства соперничества, так как смысл тренинга в формировании команды.

*Совместная работа* является наиболее полезной для развития социальных мотивов. В ней участники обучаются взаимодействовать и быть терпимыми к другим. Ротация ролей в групповой совместной работе позволяет овладеть различными навыками (ясно, кратко, лаконично излагать свою или групповую точку зрения). Кроме того, это позволяет

обеспечить полную включенность участников, способствует развитию позитивных групповых норм. Таким образом, групповое взаимодействие помогает решению различных как групповых, так и личностных проблем, а также принятию всеми участниками ценностей и потребностей других: облегчает процесс самоисследования.

## **ПРОГРАММА ТРЕНИНГА**

*Продолжительность:* 10 занятий.

*Рекомендуемое количество участников:* 10 – 12 человек.

*Состав участников:* родители, страдающие различными формами зависимости, но находящиеся в состоянии ремиссии; созависимые члены семьи; а также родители, находящихся в трудной жизненной ситуации.

*Необходимое оборудование:*

2. Для групповых дискуссий и обсуждений:
  - флипчарт, бумага для флипчарта;
  - фломастеры для письма на бумаге для флипчарта;
  - магниты/булавки/бумажный скотч.
3. Для групповой работы:
  - упаковка бумаги формата А4;
  - листы ватмана и/или листы бумаги для флипчарта;
  - прозрачные файлы по числу участников;
  - фломастеры (одна упаковка на 2-3 участников);
  - карточки 21 x 10 см по 15 – 20 штук на каждого участника;
  - набор цветных карандашей по числу участников (или по одному набору на 2-3 участников);
  - вырезки картинок на различную тематику (животные, отношения, хобби, природа и т.д.), клей.

## **Содержание тренинга**

Тренинг «Семья: проблемы и шансы» состоит из трех этапов.

*Этап 1. Вводная часть.*

- Представление тренера.
- Презентация целей и задач тренинга.
- Знакомство с участниками тренинга.
- Сбор ожиданий от группы.
- Заключение контракта с группой.
- Принятие групповых правил.

*Этап 2. Тренинг (реализация программы).*

- Ролевые игры.
- Анализ проблемных ситуаций.
- Групповые дискуссии.
- Работа в малых группах.
- Упражнения.

*Этап 3. Завершение.*

- Заключительное поддерживающее упражнение.
- Обратная связь от группы тренеру.

- Обратная связь и благодарность тренера группе.

### **Структура занятия**

Каждое занятие состоит из трех частей.

#### **1. Вводная часть.**

Задача: создание эмоционального настроя и мотивации на сотрудничество в решении поставленных задач.

Включает в себя упражнения (притчи, метафоры), способствующие активизации участников, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности и мотивации.

#### **2. Основное содержание занятия.**

Задача: предъявление проблемных ситуаций, удержание группы на разрешении этих ситуаций, поддержание высокого уровня эмоционального напряжения.

Эта часть включает в себя мини-лекции, упражнения, задания, помогающие понять главную тему занятия и сделать соответствующие выводы. Предложенные методики занятий можно варьировать в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению.

#### **3. Заключительный.**

Задача: отработка личной стратегии поведения и осмысление полученного опыта, эмоциональная рефлексия, мотивирование на следующее занятие.

В конце каждого занятия следует оставлять время, чтобы участники могли поделиться чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении.

Два занятия отличаются по своей структуре от остальных. На первом занятии принимаются правила групповой работы, добавляется вводная часть (ознакомление с проблемой) и процедура знакомства участников тренинга. Последнее занятие может быть проведено в два этапа в течение двух встреч.

### **Оценка результатов тренинга**

С целью оценки эффективности тренинга рекомендуется отслеживание результатов в несколько этапов.

Этап 1: ежедневный мониторинг работы группы и мнения участников о прошедшем дне.

Для этого в программе тренинга в конце каждого дня предусмотрен вопрос ведущего к участникам о том, что для них было самым важным и значимым.

Этап 2: обратная связь в конце тренинга.

Последним этапом тренинга являются заполнение анкеты обратной связи и устное подведение итогов. По результатам анкеты создается итоговый отчет о тренинге. Одним из критериев эффективности тренинга может быть решение членов семьи продолжать сотрудничать с специалистами учреждения после участия в лагере-интенсиве.

Этап 3: обратная связь через 3-6 месяцев после проведения тренинга.

Целесообразно проанкетировать/опросить участников тренинга о том, какие знания закрепились, как они их применяют (и применяют ли?), что им помогает, что мешает это делать. Важно отследить динамику семейной ситуации: какие изменения произошли с участниками и членами их семей после лагеря.

Подобный подход к оценке эффективности тренинга поможет не только ведущим корректировать программу тренинга, но и участникам осознавать происходящие или не происходящие в их жизни перемены.

Кроме того, предложенная этапность оценки эффективности тренинга играет роль в реализации такой важной задачи, как улучшение качества жизни семей. Родители на

практике видят, что специалисты заинтересованы в результате проведенной работы, они отслеживают успехи участников тренинга и готовы помочь им в случае необходимости.

#### **Предполагаемые результаты:**

4. Получение родителями нового позитивного опыта взаимодействия (трезвый кайф, эффективное и уважительное взаимодействие с детьми и социумом).
5. Активная жизненная позиция в решении семейных и личностных проблем.
6. Оздоровление социально-психологической обстановки в семье, повышение ответственности родителей за воспитание детей.

## **Содержание программы**

### **Занятие 1**

#### **Тема: «Мы и наш мир»**

**Цель:** Самоопределение членов группы и определение групповой цели работы. Определение круга проблем, над которыми будут работать участники. Знакомство с принципами групповой работы. Изучение проблем родителей и их ожиданий от работы.

**Материалы:** бумага, цветные мелки, краски, бланки.

### **Содержание занятия**

#### **1. Вводная часть.**

*Цель:* создание доверительной атмосферы, получение первичной информации о групповой работе и друг о друге.

#### **Представление ведущего, программы, участников.**

##### **Упражнение «Знакомство».**

*Цель:* запоминание имен участников группы, приглашение к импровизации.

*Процедура проведения.*

Участники проводят некую коммерческую рекламную акцию, представляя лучший в мире продукт – самих себя. Для повышения самооценки, поиск в себе положительных качеств, на открытость, на проработку страха оценки, сплоченность.

Начало: круг чувств.

Задание: каждый участник в течении 2-3 минут должен придумать рекламную кампанию, представляющую его самого как «лучший в мире продукт». Это может быть реклама улучшенного продукта, рассказ о своих положительных качествах, о своих достижениях. Представление должно длиться не более 60 секунд. Акцентируйте внимание на том, что выполнять задание нелегко, поэтому каждого выступающего нужно поддерживать искренними аплодисментами. Обсуждение:

1. Что было самым важным для вас?
2. Что испытывали в момент своей презентации?
3. Какие сделали выводы?
4. Что хотели бы добавить?

Заключение: Круг чувств.

#### **1) Знакомство с целями и задачами тренинга. Выработка Правил группы.**

Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга, рассказывает о видах работы и требованиях. В обязательном порядке вырабатываются и обсуждаются правила группы.

Правило «Здесь и теперь».

Принцип эмоциональной открытости.  
Правило искренности.  
Правило «Стоп».  
Правило «Не давать советы».  
Правило «Я – высказывания».  
Правило запрета на диагнозы и оценку.  
Правило личной ответственности.  
Принцип конфиденциальности и др.

## 2. Основная часть.

*Цель:* коррекция отношения к себе, к семье, к реальным проблемам, организация диалога и сотрудничества.

### Упражнение «Я могу...»

*Цель:* раскрытие своих возможностей, способностей, талантов. Умение делать и принимать комплименты, а также находить что-то в себе позитивное.

*Необходимые материалы:* не требуются

*Процедура проведения:*

1). Разделить участников на пары и предложить следующее задание: каждый по очереди представляется своему партнеру, а партнер в ответ делает комплимент представляющемуся, 1-ый участник на комплимент отвечает фразой: «А я еще и ... (например, крестиком вышивать могу). В работе важно делать искренние комплименты.

*Итог:* делимся впечатлениями.

Важное открытие для многих – это достаточно трудно делать комплименты. Одно дело – как нас воспринимают окружающие, другие – что думаем мы о себе сами. Есть замечательная фраза: «**Сам себя с утра не похвалишь – весь день ходишь как оплеванный**».

Размышление: «А хвалите ли вы своих детей?».

### Упражнение «Сто «Я»

*Цель:* самооценка своих качеств, осознание своих потребностей.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, ручка

*Процедура проведения:*

Психологи часто в своей практике используют тест на выявление своих «я». Попробуйте и вы.

1) - Возьмите большой лист бумаги и ручку. Сформулируйте и запишите в столбик 30 желаний. Они могут быть самыми простыми: «Хочу, чтобы повысили зарплату». А могут быть просто нереальными: «Хочу иметь замок на окраине Парижа». Главное в данном случае — искренность. Как только список будет составлен, внимательно прочитайте его еще раз. Это ваши цели. Каждой из них соответствует определенная частичка вашего «я». Кто-то мечтает о счастливой семье. У кого-то есть желание поехать на отдых. А кто-то просто желает провести свою старость в домике у пруда в окружении внуков и правнуков.

2) - Представьте себе вашу жизнь в виде устойчивого табурета на трех ногах. Почему именно на трех ногах? Такой табурет устойчивее обычного, поскольку через три точки можно провести только одну плоскость. Семья, работа и личные интересы — это и есть те три опоры, которые составляют основу нашей жизни. Теперь представьте себе такую ситуацию. Человек работает с утра до вечера, у него совершенно нет времени на семью, на самосовершенствование. В конечном итоге семья распадается. Но он настолько занят, что этого его никак не волнует. Он занят работой — его не интересуют ни люди, ни события. Уходят друзья. И вдруг в определенный момент человек начинает понимать: что-то в его жизни не так. Начинается новый виток жизни — терзания и страдания. И человек пытается задушить душевные страдания дурными привычками, компанией и др.



Иногда человек полностью погружается в свою семью. Никаких развлечений в компании друзей, никаких товарищеских посиделок, никаких личных интересов. На первый взгляд — идеальный семьянин. Со временем «ножка семьи» оказывается длиннее других, и «табуретка» - жизнь начинает немного покачиваться.

Наконец, третья ножка — «личные интересы». Казалось бы, что может быть прекраснее человека, вдохновленного высокой идеей, нашедшего себя в этом мире! Но все хорошо в меру. Признайтесь, легко вам общаться с человеком, который с утра до вечера только и говорит о своем увлечении, о других очень высоких понятиях, но при этом едва способен себя прокормить?

**Задание:** - Попробуйте распределить ваши желания по трем колонкам: **Семья, работа и личные интересы.**

3) - Проанализируйте ваши колонки. Посмотрите, сколько из них в разделе «семья». А какие из ваших желаний нацелены на работу? А что из вашего списка вы определили для себя, для своей души? Посчитайте желания в каждой колонке. Обратите внимание и на то, в какой из колонок скопились только «мелкие» желания. А в каком разделе мечты выглядят уж больно несбыточными, «неземными»? Проанализировав список желаний, вы легко сможете понять, какая из «ножек» вашей «табуретки» короче или длиннее других.

**Вывод:** Если продолжить сравнение жизни с трехной табуреткой, можно сказать, что пустота, которая возникает между землей и ножками, которые становятся длиннее или короче, может заполняться различными вредными привычками, зависимостями и даже болезнью.

Главное, не допустить того, чтобы у вас, ваших детей или близких людей табурет остался с одной ногой, на которой будет написано: «семья», «работа», «личные интересы».

Вывод один: при любом перекосе табурет обязательно падает. Если же внимательно относиться к любому из ста своих «я» и «я» своих близких людей, то можно обеспечить спокойную, счастливую жизнь и себе, и другим.

### **Упражнение «Рисуночная техника "МОЯ ЖИЗНЬ, КАК..."**

(Авт. Ромашкина Елена Владимировна)

*Цель:* понять и осознать, что со мной (жизнью) творится, все ли у меня в порядке.

*Необходимые материалы:* листы бумаги формата А4 и А3, мелки цветные.

*Процедура проведения:*

- Сейчас мы поговорим о том, что такое наша жизнь, чем она наполнена, как мы относимся к ней, нравится ли она нам. Для этого выполним задание.

Инструкция:

1. Сделайте на отдельных листах серию рисунков. (Подготовьте листы формата А4 и А3, краски). Рисуем то, что происходит сейчас, состояние на сегодня. Рисовать в любой последовательности.

- Моя жизнь, как дорога.

- Моя жизнь, как река.

- Моя жизнь, как гора.

- Моя жизнь, как еда.

- Моя жизнь, как огонь.

- Моя жизнь, как игра.

2. Рассказ о нарисованном. Делимся на пары и обсуждаем:

- Расскажите, что вы нарисовали? Что чувствуете, когда смотрите на свой рисунок? Как эти чувства откликаются в теле? Опишите, что такое для вас символ дороги? (реки, горы, еды, огня, игры). Работаем сначала до конца с одним рисунком. Человек может описать так: «Дорога для меня - это путь к цели». А на рисунке изобразил дорогу, как в сказке, с тремя разветвлениями, типа, налево пойдешь, фиг с маслом найдешь.

Как вы можете объяснить для себя, что происходит в вашей жизни судя по этому рисунку?

*Варианты ответа:* нет у меня никакой цели сейчас, не знаю, куда мне идти, хоть куда пойду, что-нибудь потеряю и т.д. Итак, как соотносится ваше убеждение об образе с вашей жизнью, с тем, что происходит с вами? Или, о чем это в вашей жизни?

### 3. Коррекция.

- Посмотрите, сейчас на ваш рисунок? Что чувствуете? Что происходит в теле? Хочется ли что-нибудь закрасить, убрать или дорисовать? Если да, то даем рисунок и клиент вносит желаемые для него изменения. (нужно иметь в наличии белую гуашь). Коррекция происходит в настоящем времени. Обычно после внесения изменений в рисунок, даже небольшой детали, происходит быстрая внутренняя метаморфоза. Клиент закрасил ответвления от дороги, оставив центральную, в перспективе сверху нарисовал дерево и сбоку нарисовал автозаправку и шашлычную.

### 4. Рассказ по рисунку (обсуждение в парах о тех изменениях, которые произошли).

- Просим клиента рассказать по рисунку, что такое его жизнь, как дорога (река, гора, еда, огонь, игра)? Например, рассказ может звучать так: «Моя жизнь – это прямая дорога, асфальтированная, не сильно широкая, но и не узкая, движение на ней в обе стороны. Это дорога из одного города в другой. На ней есть места, где можно заправить автомобиль, перекусить и отдохнуть. После этого можно спокойно ехать дальше. Мне нужно туда, где виднеется дерево. Там цель моей поездки. Я его вижу и мне спокойно и радостно, что до него осталось совсем немного. В теле легкость».

*\*Информация для ведущего.* Обратите внимание на последовательность исполнения рисунков и на формат бумаги, что в приоритете, судим по символу, обращаем внимание на чувства и ощущения в теле во время беседы по рисунку.

### **Упражнение «Кувшин желаний»**

*Цель:* работа с целеполаганием — *диагностика иерархии ценностей, помощь в постановке цели.*

*Необходимые материалы:* листы формата А4 на участника, пастель или цветные карандаши.

#### *Процедура проведения.*

Ведущий рассказывает притчу о кувшине, одновременно рисует на доске или на листе бумаги кувшин, но так, чтобы все видели:

- Один мудрец собрал своих учеников, поставил перед ними кувшин и спросил: «Полный ли он?» (рисует пустой кувшин). — «Пустой!» — ответили ученики. И тогда мудрец кинул в кувшин большие камни (рисует их внутри кувшина). «Полный ли он?» — спросил мудрец еще раз. — «Да!» — ответили ученики. Однако мудрец кинул в кувшин камни поменьше, и они тоже поместились (рисует их в кувшине). «Да, кувшин не был полным, но теперь-то он заполнился», — решили ученики. Но мудрец кинул туда еще и гальку, и она тоже вместились (добавление к рисунку). «Ну теперь-то уж он заполнился!» — решили ученики, однако мудрец насыпал туда песок (дорисовка). И вновь сказали ученики, что кувшин полон, но мудрец долил туда еще и воду (рисует воду).

Ведущий истолковывает притчу:

- Так заполняется и наша жизнь - в ней много всего, много желаний и целей, но какие-то из них — большие и важные, какие-то - средние, какие-то - так, мелочь, но все равно нужны... И важно понимать для себя эту внутреннюю иерархию - что для меня сейчас в жизни важнее всего, а что - вторично, третично и т.д. Чтобы не расплыться, не растратить энергию на мелочи.

После этого каждому участнику предлагается нарисовать свой «кувшин желаний», четко определив, что в нем будет большими камнями, что - средними, что - галькой, песком, а что - просто водой, неким важным фоном. Количество «желаний» не ограничено.

Затем в общем круге каждый участник представляет остальным свой «кувшин», рассказывает о том, что его наполняет. Группа может задавать вопросы, давая обратную связь.

Обсуждение.

### **3. Завершение занятия.**

*Цель:* подведение итогов.

Вопросы:

- Что было значимым для вас на занятии?
- Ваши чувства, мысли по поводу занятия?
- Что вы ценного, полезного взяли для себя?

## Занятие 2

### **Тема: «Мы и наша семья»**

**Цель:** формирование у участников ценности семьи, ее предназначениями.

**Материалы:** мячик, бумага, цветные мелки, краски, бланки.

### **Содержание занятия**

#### **1. Вводная часть.**

*Цель:* создание доверительной атмосферы, настрой на работу.

#### **Сообщение темы занятия.**

#### **Упражнение «К счастью... к сожалению...»**

*Цель:* определение отношения к своей семье с позиции счастья и проблем.

*Необходимые материалы:* маленький мячик.

*Процедура проведения.*

Начало: круг чувств. Объяснение упражнения.

Задание: каждый участник должен придумать своё предложение, которое обязательно начинается словами «К сожалению моя семья...», но «К счастью моя семья...» или (попеременно) относительно своей семьи. Закончив предложение, участник передаёт мяч другому, и история продолжается. Длина истории не установлена заранее. Любой игрок может принять решение закончить её, если сочтёт это нужным. Например, «к сожалению моя семья испытывает трудности, но к счастью, она имеет поддержку в лице родственников».

Обсуждение:

Что было самым важным для вас?

Что было легче продолжить «к счастью» или «к сожалению»? С чем это связано?

Какие сделали выводы?

Что хотели бы добавить?

#### **2. Основная часть**

*Цель:* формирование понятия «Семья – это целостный организм», который имеет свои правила и законы.

#### **Диспут «Семья и ее функции»**

*Цель:* размышления о семье, ее значимости для человека и общества в целом.

*Процедура проведения.*

Ведущий ставит перед участниками проблемные вопросы, которые обсуждаются в группе:

- Что такое семья лично для Вас?

- Какие функции выполняет семья для человека?
- Значимость семьи в современном мире. Насколько семья, как институт удовлетворяет потребности человека?

Выводы: семья – важный институт в социальном мире и на сегодняшний день ей нет альтернативы.

### **Мини-лекция с обсуждением «Семья – это система»**

*Цель:* донести до слушателей мысль, что семья – функциональная система с правилами, иерархией, ролями и границами.

*Содержание.*

1) Информация для родителей.

Семья – это система. В доказательство этому можно привести пример с автомобилем (если пытаться понять, как работает автомобиль, разобрав его до последней детали и рассматривая эту гору железок, то вряд ли возникнет представление о том, как автомобиль функционирует и для чего он вообще предназначен. Но, если эти элементы соединить так, чтобы они могли взаимодействовать определенным образом, да еще и добавить энергии, то любой скажет, что это, конечно, машина!)

С семьей тоже самое! Невозможно получить представление о семье в целом, если мы будем знать информацию только об отдельных ее членах. Важно знать не только о каждом, но и как члены семьи взаимодействуют. В рамках этого подхода семья понимается как живая открытая система, которая функционирует по определенным законам, а все элементы этой системы взаимосвязаны.

Кроме того, семья состоит из меньших подсистем (супружеская пара, дети, родители и т.д.) и сама является частью большей системы (мы граждане своего государства).

Семья, род представляют собой систему, жизнь которой подчиняется определенным законам, определенному порядку, который Б. Хеллингер (нем. философ) называет «порядками любви». Любовь – это течение отношений между людьми, и она может существовать только там, где поддерживается жизнь. Нарушение этого порядка жизни приводит к утрате любви и, как следствие, к конфликтам, разводам, невозможности создать семью, болезням, ранним смертям и несчастным случаям среди членов семьи – и взрослых, и детей.

Любая система, в том числе и семья, имеет свои законы функционирования, несоблюдение которых ведет к хаосу и конфликтам. Законы семейной системы:

*Закон принадлежности.* У системы есть своя история. Важно признать всех, принадлежащих семейной системе, независимо от их вклада в историю семьи и социально-психологической оценки их деятельности.

*Закон иерархии.* В любой системе пришедшие в нее раньше имеют преимущество перед вошедшими в систему позднее.

*Соблюдение баланса между «давать» и «брать»:* вклад в семью должен быть «уравновешен» получением от других участников системы и, соответственно, наоборот.

*Закон бренности.* Мы рождаемся и умираем. Одни члены семьи уходят (умирают), другие рождаются.

Нарушение законов – ведет к конфликту (приведение примеров).

### **Упражнение «Связанные одной цепью»**

*Цель:* представление отношений в семье, рассмотрение влияния членов семьи друг на друга.

*Необходимые материалы:* веревки длиной один метр для каждого участника.

*Процедура проведения.*

Ведущий:

- В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. Это не значит, что вы каждый день ходите на привязи, но вы ощущаете эти незримые семейные связи.

- Возьмите веревки (по количеству членов семьи) и обвяжите себя вокруг пояса. После этого «семьи» становятся в круги на расстоянии вытянутой руки друг от друга.

- Представьте себе какую-то повседневную ситуацию и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет поиграть в свои игрушки.

Выводы по упражнению:

- Насколько вы чувствовали себя связанными с другими?

- Что «семье» удалось сделать, где при этом находился каждый?

- Где возникла напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ее ослабить?

Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь.

## 2) Обсуждение правил, границ, иерархии, ролей в семье.

Семья, как система, имеет свои **правила, границы, иерархию, коалицию и роли**.

**Правила** регулируют все стороны семейной жизни. Правила – распределение семейных ролей и функций, распределение мест в семье, решение о том, что позволено, а что нет, что хорошо, что плохо. Часть правил задается социумом и культурой, и тогда они разделяются многими семьями, становясь универсальными, а часть формируется в конкретной семье и является уникальной для каждой отдельной семьи.

Вопросы для обсуждения:

- Какие правила существуют в вашей семье? (Для родителей, для детей) – запишите.

- Что члены вашей семьи всегда делают вместе?

- Что члены вашей семьи никогда не делают вместе?

- К чему приводит несоблюдение правил в семье?

- Какие правила вы бы хотели ввести в свою семью? – запишите на листочке.

**Границы** представляют собой «невидимые барьеры», регулирующие контакты семьи. У каждого человека, живущего в семье, есть собственное представление о том, кто еще входит в состав его семьи. Это представление и задает границы семьи. У людей, живущих в одной семье, представления о ее границах может быть разным. Например, у папы и у ребенка границы семьи могут быть разными: у папы на вопрос - «Кто ваша семья?» может быть ответ: «Я, жена и ребенок»; у ребенка - это «Я, мама и бабушка». Границы у семьи могут быть внешние (взаимодействие семьи и социума) и внутренние (границы между членами семьи).

Вопросы для обсуждения:

- Кто ваша семья?

- Имеют ли члены вашей семьи персональные границы и как они соблюдаются?

- Имеют ли члены вашей семьи внешние связи – с друзьями, приятелями, другими людьми? Как к ним относятся другие члены семьи?

- Какие границы вы бы хотели установить в своей семье? – запишите.

**Иерархия** – это степень влияния одного члена семьи на другого и власть, которая реализуется в виде принятия решений. Родители имеют приоритет перед детьми, а старшие дети перед младшими.

Вопросы для обсуждения:

- Как распределяется власть в вашей семье? Кто главный? Кто кому подчиняется?

- Какие права имеют члены вашей семьи и как они уважаются?

- Как распределяется ответственность между членами вашей семьи?

- Как бы вы хотели, чтобы уважались Ваши права в семье? – запишите.

**Роли** – это те функции, которые мы берем на себя. Например, роль – жена, муж, ребенок, теща, зять и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- Какова Ваша роль в семье? Насколько она удовлетворяет Ваши потребности?
- Какие обязанности имеют члены вашей семьи и как они выполняются?
- Соответствуют ли роли членов семьи их статусу? (Родитель, ребенок и т.д.)?
- Какие обязанности в вашей семье Вы бы хотели пересмотреть? – запишите.

**Каолиции** – это союзы одних членов семьи против других – «против кого мы дружим». Например, муж-жена против брата и его жены или мама-сын против папы и др.

Вопросы для обсуждения:

- Наблюдаются ли в вашей семье каолиции? Как это выражается?
- Какие вы видите способы решения проблем, связанных с каолицией в вашей семье?

### **Коммуникации между членами семьи**

Особенности взаимоотношений в семье проявляются в общении. Под общением понимается абсолютно любое событие, происходящее в семье (воспитание детей, покупки, приготовление пищи и др.)

Вопросы для обсуждения:

- Как проявляются в вашей семье чувства – открыто, или существует негласный запрет на их выражение?
- Как члены вашей семьи узнают о чувствах и состояниях друг друга?
- Как ваша семья реагирует на проблемы и неприятности?
- Как ваша семья решает проблемы отдельных членов семьи и общие?
- Какие новые формы общения (взаимодействия) вы бы хотели ввести в семье? – запишите.

Подведение итогов обсуждения.

### **Упражнение «Моя семья».**

*Цель:* способствовать осознанию своей роли в семье и роли других членов семьи.

*Необходимые материалы:* колода карт «Персона», «Персонита».

*Инструкция:*

- Из карточек выберите образы своих членов семьи и положите перед собой.
- Расположите эти картинки-образы на плоскости так, чтобы это отражало их ощущение о месте в семье: далеко-близко, сверху-рядом и т.п.
- Разбейтесь на пары и обсудите полученный результат.

Подведение итогов упражнения.

### **Упражнение «Чудесное послание»**

*Цель:* взгляд на свою семейную ситуацию и возможности ее изменить.

*Необходимые материалы:* колода карт «Мудрость Шута»

*Инструкция:*

- Выберите карту, которая будет являться вашим посланием в отношении вас и вашей семьи на ближайшее время.
- Вытащите закрытую карту. Посмотрите на действия героев на этой карте и способ их действий. Это символы того, как в данный момент обстоят ваши дела в выбранной сфере.
- Затем вытащите еще одну карту. У героини или героя этой карты есть некая чудесная способность, которая могла бы помочь вам в решении ваших задач. Спросите себя, есть ли

у вас такая способность, если нет, то на чьи способности вы могли бы опереться для улучшения дел в этой сфере.

- Какое послание транслирует вам героиня карты?

- Что вам хочется изменить, услышав его?

Обсуждение в 3-ках.

### **3. Завершение занятия.**

*Цель:* подведение итогов.

*Вопросы:*

- Что было значимым для вас на занятии?

- Ваши чувства, мысли по поводу занятия?

- Что вы ценного, полезного взяли для себя?

## **Занятие 3**

### **Тема: «Мы - родители»**

**Цель:** осознание родителями своих основных функций, выявление проблемных зон в детско-родительских отношениях, повышение родительской компетентности.

**Материалы:** бумага, цветные мелки, краски, бланки.

### **Содержание занятия**

#### **1. Вводная часть.**

*Цель:* создание доверительной атмосферы, настрой на работу.

**Сообщение темы занятия.**

**Упражнение «Поднимите руку, кто...»**

*Цель:* настрой на работу, выявление родительских предпочтений.

*Необходимые материалы:* не понадобится.

*Процедура проведения.*

- Поднимите руки те, кто:

- еще не ругал своего ребенка?

- сегодня успел похвалить своего ребенка?

- ругал ребенка?

- давал советы другим?

- помогал другим?

- делал комплимент другим?

- радовался своему ребенку?

#### **2. Основная часть.**

*Цель:* прояснение функции родителей в отношении детей, удовлетворения их основных базовых потребностей. Развитие навыков рефлексии своих взаимоотношений с ребенком.

**Техника «Незаконченные предложения»**

*Цель:* осознание, какой Я родитель.

*Необходимые материалы:* не понадобится.

*Процедура проведения.*

Ведущий подходит к каждому и просит закончить начатое предложение:

Мой ребенок, мне...

Я поругала ребенка и подумала...

В детстве я однажды...

Ребенок для меня...  
 В моем ребенке есть недостатки, но...  
 Пожалуй, единственное, чего мне не хватает сейчас...  
 Как здорово, что в моей жизни есть...  
 Мне в моей жизни встречались...  
 До сих пор помню, как...  
 Была ситуация, когда...  
 Если уж на кого можно положиться...  
 Это было давно, но я...

Обсуждение:

- Какие чувства вызвало это упражнение? (По кругу.)
- Какие мысли по поводу услышанного?

### Техника «Ребенок – зеркало семьи»

*Цель:* разоблачение симптома, когда плохое поведение ребенка или болезнь, например, являются симптомом неосознаваемых проблем в семье или того, что замалчивается, скрывается.

*Необходимые материалы:* метафорические ассоциативные карты «Из сундука прошлого», «ОН», «Субличности», «Анима», «Tan doo», «Уроки души».

*Процедура проведения* (См. приложение).

### Диспут «Любить детей, как?»

*Цель:* осознание отношения своего к ребенку, правил взаимодействия.

*Необходимые материалы:* не понадобится.

#### 1). Процедура проведения.

Вопросы для обсуждения:

- Что значит любить детей?
- Как воспитывать девочек?
- Как воспитывать мальчиков?
- Какова роль родителей в воспитании детей?



Ведущий подводит итог беседы, используя таблицу.

*Выводы:* Мама – это любовь. Папа – сила и опора. Родители – это крылья нашего будущего. Если эти отношения – любящие, обучающие, поддерживающие, добрые, – человек легко взаимодействует с окружающим миром, налаживает контакты с партнерами и противоположным полом, выбирает профессию, творчески реализуется и строит свой бизнес. А если нет? Если вы не знали своего отца, а слово «мама» вызывает боль? Почему так произошло? Как жить дальше? Как растить собственных детей? На эти вопросы мы находим ответы в совместном поиске с теми, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему.



### Упражнение «Личные убеждения»

*Цель:* осознание личных убеждений относительно воспитания детей.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, ручка

*Процедура проведения.*

- Подумайте и запишите свои убеждения относительно воспитания детей, заполните таблицу.

Таблица

Установка, убеждение	Откуда взяли	Как это влияет на меня как родителя	Подходит мне или не подходит
----------------------	--------------	-------------------------------------	------------------------------

### Обсуждение в кругу.

*Суждения можно разбить на несколько видов:*

*Обобщение* — приписывание какого-либо качества всем без исключения людям или явлениям («Все так делают»).

*Все или ничего* — категоричность суждений («Срывы и рецидивы катастрофичны!»)

*Навешивание ярлыка* — попытка заключить ребенка в определенный, часто негативный образ. («Он – двоечник!»)

*Предсказание судьбы* — описание будущего ребенка, исходя из своей веры или стереотипов. («Все равно из тебя ничего не выйдет!»)

*Чтение мыслей* — убеждение, что ты знаешь, о чем думает ребенок. («Ты думаешь, я плохой отец? ...»)

*Эмоциональное суждение* — утверждение, сделанное под влиянием неуправляемой сиюминутной эмоции. («Я просто даром теряю с ним время!..»)

Итоги упражнения.

### Упражнение «Я и мой ребенок»

*Цель:* найти общее и различия с своим ребенком.

*Необходимые материалы:* колода метафорических карт «МИБИ».

*Процедура проведения.*

- Выберите 2 карты: «Я. Когда был/а маленькая» и Ваш ребенок.

- В двойках обсудите ваши карты;

- Чем похожи эти карты? Что у них общего?

- Чем отличаются?

- Что 1-ая карта хотела бы сказать второй? Какой ценный совет?

Обсуждение упражнения.

### Упражнение «Поддержка наших детей».

*Цель:* научить родителей видеть хорошее в себе и в своих детях.

*Необходимые материалы:* ручки, листы бумаги.

*Процедура проведения.*

*Ведущий:* наши дети, точно также, как и мы с вами, нуждаются в поддержке и похвале.

Как ни странно звучит, для того чтобы изменить негативное отношение ребенка к своему «Я», необходимо прежде всего начать с родителей. Это им надо для начала изменить свое представление о себе, ведь оно тоже негативно. «Я плохой, я неудачливый – вот и ребенок у меня неудачный».

А вы попробуйте найти сами для себя 5 поступков, за которые вы можете сегодня себя похвалить. Сначала это трудно, потому что непривычно. Считаете, что поступок, может, и хороший, но другие так не подумают? А какое значение имеет мнение других? Это еще одна неверная установка: «Хороший я или плохой – должны решать другие». На самом деле для вас не может быть более объективного судьи, чем вы сами.

1) Запишите их на листочке пять поступков, за которые могу себя похвалить – очень простая вещь.

Да, есть и другая точка зрения: «Нечего себя хвалить, жди, когда тебя другие похвалят». Такая позиция мешает сказать что-нибудь хорошее себе и, тем более, мешает хвалить своего ребенка. «Ну, как это я буду его хвалить? Пусть другие это делают». Что чаще всего применяют родители: критику, осуждение, наказание, реже похвала и поддержка. Если я сейчас напишу слово «РИБЕНОК», что вы увидите в первую очередь? – Конечно, я неверно написала одну букву, сделала ошибку, и вы быстро указали мне на нее. В Японии меня бы похвалили, ведь я целых шесть букв написала правильно! Вся человеческая философия заключается в том, что **«ВСЕ ДЕТИ ХОРОШИЕ»** и **«РОДИТЕЛИ» тоже, ведь они также чьи-то дети!** Мы все являемся частью своей семьи, своего рода и связаны широким духовным полем своих предков. Каждый из нас является частью и ценностью нашей семейной системы, которая помнит всех ее членов.

2) Попробуйте мысленно отмечать то хорошее, что вы увидели в сыне или дочери.

«Ты молодец, что сегодня пришел вовремя». «Ты молодец, что сегодня пришел трезвый». «Ты молодец, что сегодня вынес ведро». «Ты молодец, потому что вовремя сделал уроки». «Ты молодец, потому что ты получил двойку за 5 ошибок, а не за 10, как это было раньше». Причем дети пусть тоже хвалят родителей за то хорошее, что находят в них. Запишите 10 качеств, за что бы вы могли похвалить своего ребенка.

3). Обсуждение упражнения.

### Упражнение «Три образа родителя»

*Цель:* определение на бессознательном уровне выбор стиля воспитания родителем своего ребенка.

*Необходимые материалы:* картинки.

*Процедура проведения.*

- Сейчас мы проведем интересный эксперимент. Перед вами на 5 секунд появятся три изображения. Постарайтесь их внимательно рассмотреть. И выберите одно – то, которое нравится больше всего.



- Что вы выбрали?

- Как думаете, какое отношение они имеют к нашей теме?

Мы говорим о желаемых изменениях в детях и в ваших отношениях. И нам прекрасно известно, что все начинается с воспитания. Не однократно вы слышали такое выражение: «дети – как губка». Поэтому сейчас мы с вами более детально погрузимся в ваш стиль воспитания, чтобы понять, что впитывают ваши дети.

Принято считать, что существует три основных стиля воспитания: авторитарный, демократический, смешанный.

Стили воспитания можно условно поделить на иные категории:

- нападающий;
- избегающий;
- сотрудничающий.

**Нападающий** - Мне всё равно, что ты хочешь... Я сказал будет по-моему, значит будет по-моему! А будешь спорить – получишь...!

Вопрос: - Как вы думаете, какие плюсы этого стиля? Какие минусы?

**Избегающий** - Ой! Делай что хочешь, только не гунди и оставь меня в покое!

Вопрос: - Как вы думаете, какие плюсы этого стиля? Какие минусы?

**Сотрудничающий** - В прошлый раз я разозлилась и накричала на тебя из-за того, что каждый вечер мне приходится собирать по квартире твои разбросанные вещи. Чтобы нам больше не обижаться друг на друга и не ссориться, давай мы с тобой договоримся, что за своими вещами ты следишь сам. А если вдруг, я замечу, что твои вещи лежат не на своём месте, я буду громко произносить слово «Вещи!» - это будет сигналом для тебя, что нужно их СРАЗУ убрать на место. Договорились?

Вопрос: - Как вы думаете, какие плюсы этого стиля? Какие минусы?

Вывод: - И как вы понимаете, не каждый из этих стилей воспитания ведет к реализации тех целей, что вы описали выше. Сейчас мы с вами провели эксперимент, который показал к какому стилю принадлежите вы. Провели мы его с вами на бессознательном уровне. Выбрали вы картинки исключительно полагаясь на ваши внутренние ощущения. Какого стиля воспитания придерживаетесь вы?

**Акула** – конкурирующий стиль воспитания. Для такого стиля характерен тип поведения, который образно можно представить поведением акулы в момент нападения.

**Черепаша** – избегающий стиль воспитания. В напряженные моменты черепаха прячет голову в панцирь.

**Сова** – сотрудничающий стиль воспитания. Этой птице, люди издавна приписывали такие качества, как мудрость и здравый смысл.

*Итог упражнения.*

- Часто мы не задумываемся над своим стилем воспитания, а воспитываем интуитивно - на автомате. Так вот сейчас мы более детально посмотрели на ваш стиль воспитания.

Давайте подведем итоги и отметим свои ощущения на этом этапе работы. Что это был за опыт для вас, какие мысли появились, какие выводы можете сделать?

### **Упражнение «Образ родительства»**

*Цель:* посмотреть на свой образ, как родителя, оценить свою успешность в отношении с ребенком.

*Необходимые материалы:* колода МАК «Дерево и советчик», ватман, цветные мелки.

*Процедура проведения*

1). «Притча про дерево» (См. приложение).

- Закройте, пожалуйста, глаза и послушайте притчу о дереве.

2). Упражнение с картами (См. приложение).

3). Обсуждение упражнения.

### **3. Завершение занятия.**

*Цель:* подведение итогов.

Вопросы:

- Что было значимым для вас на занятии?

- Ваши чувства, мысли по поводу занятия?

- Что вы ценного, полезного взяли для себя?

Занятие 4

**Тема: «Мы и здоровье нашей семьи»**

**Цель:** формирование здорового образа жизни у родителей, установок на улучшение физического и психологического здоровья семьи.

**Материалы:** бумага, цветные мелки, краски, бланки.

## Содержание занятия

### 1. Вводная часть.

*Цель:* создание доверительной атмосферы, настрой на работу.

**Сообщение темы занятия.**

**Упражнение на сплочение, вхождение в тему «Кулак, палец, ладонь».**

*Цель:* сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

*Процедура проведения.*

Не договариваясь на счет три «выкинуть» кулак, ладонь или большой палец вверх всей группе одновременно.

### 2. Основная часть.

*Цель:* осознание своего отношения к собственному здоровью и его ценности.

**Беседа о здоровье человека.**

**Упражнение «Колесо жизненного баланса» (См. Приложение)**

**Техника «Здоровье»**

*Цель:* осознать ценности здоровья в жизни человека.

*Необходимые материалы:* не требуется

*Процедура проведения.*

В центр круга ставится фигура «Здоровье» (расстановочное упражнение).

*Называем скульптуру «Здоровье».*

Задание: каждый из вас станет на то место, где максимально комфортно для вас.

Поисследуйте, что с вами.

- Исходя из чего вы искали это комфортное место?
- Из каких ощущений вы выбрали это место?
- Попробуйте покопаться внутри себя, и сказать ей то, что вы хотите. Это должна быть личная фраза - Скажите что-то Здоровью, что идет изнутри.
- Попробуйте что-то изменить, чтобы вам было еще комфортней. Что было с вами?
- Попробуйте подумать и сказать за что вы этой фигуре (лично) благодарны.
- Что изменилось после того, как вы поблагодарили?
- Если что-то хотите сказать другое – говорите (по факту).
- Для вас что-то изменилось?
- Пойдите, посмотрите на эту фигуру и подышите. Если хочется что-то сделать, то сделайте.

Итог. Как вам? Что вы чувствуете? Какие мысли посещают вас?

**Упражнение «Самооценка» (авт. Сергей Пильгуй)**

*Цель:* дать представление о самооценности человеческого «Я», значении самооценки в жизни человека и ее влиянии на состояние здоровья.

*Необходимые материалы:* гуашь, бумага А4.

*Процедура проведения.*

#### 1). Вводная часть.

Беседа «Самооценка как важнейшая составляющая личности».

Ведущий:

- Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной. Адекватная самооценка — человек реально оценивая себя, видит, как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечая, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

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

## **2). Практическая часть.**

Ведущий:

- Что Вы думаете о себе?

- Что думают о Вас другие?

- Напишите по 5-6 предложений, что Вы думаете о себе. Только хорошее! (это могут быть качества личности, знания, умения, навыки, достижения, победы и др.).

- Возьмите 5-6 листов бумаги (относительно количества своих позитивных качеств, сомните их в комок и положите перед собой. По кругу каждый из участников берет по одному комочку бумаги, опускает его в краску (соответственно цвету, который кажется, больше подходит к выбранному положительному качеству) и на листочке с обратной стороны, где написаны положительные качества, делает оттиск. Например, «Я – хороший отец! – впечатываем комок с краской в лист бумаги и т.д. Получается лист с цветными оттисками. (Если, после окончания этой работы, хочется что-то дорисовать – даем возможность сделать).

\* Листы с цветными оттисками мы сохраняем как ресурсную картинку, как талисман для участников.

## **Упражнение «Забота о себе» (См. Приложение)**

### **3. Завершение занятия.**

*Цель:* подведение итогов.

Вопросы:

- Что было значимым для вас на занятии?

- Ваши чувства, мысли по поводу занятия?

- Что вы ценного, полезного взяли для себя?

Занятие 5

**Тема: «Мы и наши потребности»**

**Цель:** осознание своих потребностей, потребностей своих детей и степени их удовлетворения.

**Материалы:** бумага, цветные мелки, краски, бланки, ручки.

### Содержание занятия

#### 1. Вводная часть.

**Сообщение темы занятия.**

**Упражнение «Я хочу!»**

*Цель:* настрой на работу, поднятие настроения, осознание своих актуальных потребностей.

*Процедура проведения.*

Ведущий: - Каждый из нас испытывает определенные потребности в чем или ком-либо. Попробуйте вслух выразить свои желания.

#### 2. Основная часть.

*Цель:* дать представление о потребностях человека и способствовать формированию экологически оправданных потребностей.

**Вводная беседа о потребностях человека.**

**Упражнение «Чувства и потребности»**

*Цель:* научиться приемлемым способам выражать свои потребности, видеть и распознавать потребности других людей.

*Необходимые материалы:* бланки, ручки.

*Процедура проведения.*

Ведущий: - Брать на себя ответственность за свои чувства – значит быть способным выявлять свои потребности.

Используя приведенные ниже фразы, человек недостаточно ясно выражает свои чувства и желания. Можете ли вы пояснить эти высказывания?

Высказывание	Пояснение
Я хочу, чтобы ты перестал критиковать меня перед детьми	
Ты очень грубо разговариваешь. Я уже не могу тебя слушать	
Меня раздражает, когда ты бросаешь свою обувь прямо у входа	
Мне неприятно, потому что ты сказал, что пойдешь на новогодний праздник, и я ждал там тебя	
Ты мне надоел. Ты уже десять раз повторил одно и то же	

#### Варианты ответов

1. Я очень сильно злюсь, когда ты критикуешь меня перед детьми – так они совсем перестанут меня уважать.

2. Меня очень раздражает твоя манера разговора, я воспринимаю это как агрессию.

3. Я выхожу из себя, когда вижу твою обувь у входа. Дома мне нужен порядок.
4. Ты сказал мне, что пойдешь на новогодний праздник, а сам не пошел. Мне это очень неприятно, потому что мне важно, чтобы люди держали свое слово.
5. Мне наскучило слышать десять раз одно и то же. Я хочу узнавать что-то новое.

*Выводы.* Удовлетворяя свои потребности, мы получаем возможность удовлетворить потребности других людей. Заблуждение, что удовлетворять собственные потребности — признак эгоизма, столь распространено среди христиан именно потому, что всем нам хочется быть любящими.

### Упражнение «Ответственность за свои потребности» (авт. А. Молярук)

См. Приложение.

#### Техника «Дом»

*Цель:* определение степени удовлетворения базовых потребностей ребенка в семье.

*Необходимые материалы:* бланки, ручки, карандаши.

*Информация ведущего для родителей:*

В детско-родительских отношениях имеет значение одна очень интересная тема: «Потребности». От степени удовлетворения потребностей зависит практически все — и здоровье и настроение, и уверенность человека в себе и способность любить, уважать и даже успешность ребенка в жизни. От степени удовлетворения потребностей ребенка зависит прочность связи с родителями.

Сейчас мы более детально исследуем эту тему, чтобы понять, какие потребности для ребенка остаются наиболее актуальными и в какой степени они выражены. Вам это в свою очередь поможет скорректировать ваш стиль воспитания и понять, в чем нуждается ваш ребенок больше всего.

*Процедура проведения.*

Ведущий рассказывает об основных потребностях детей по схеме. Родителя дается таблица.

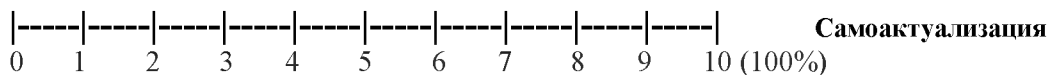
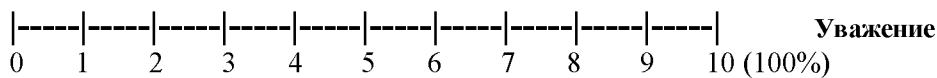
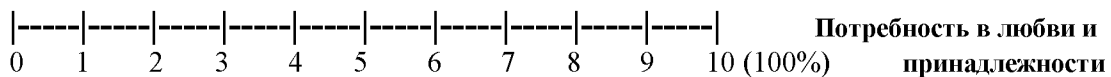
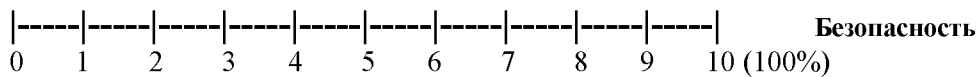
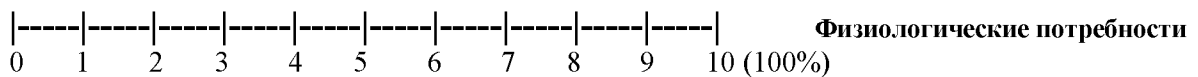


ПОТРЕБНОСТЬ	ХАРАКТЕРИСТИКА
Самоактуализация	Потребность развить и реализовать свой потенциал полностью (реализация своих целей, способностей, потребность в личностном росте, самовыражении)
Уважение	Потребность ощущать себя ценным другими, уважение со стороны родителей и ближайшего окружения. Признание достижений и успехов, высокая оценка, одобрение. Уважение другими, формирует в ребенке самоуважение.
Потребность в любви и принадлежности	Потребность в здоровых, теплых и любящих отношениях с родителями, близкими.

Безопасность	Потребность в защищенности от опасности, нападения, угрозы. Чувство уверенности, избавление от страха и неудач.
Физиологические потребности	Потребность в кислороде, воде, пище, физическом здоровье и комфорте

По мере удовлетворения низлежащих потребностей, все более актуальными становятся потребности более высокого уровня.

**2. Сверьтесь с собой и отметьте, в какой степени, по-вашему выражено значение по каждой шкале (в соответствии с таблицей описания потребностей), где 0 – самый низкий уровень, 10- самый высокий.**



### 3. Образ Дома

Подумайте о том, чего хочется от отношений с детьми, о том, какими вы хотите видеть отношения сейчас, о стабильности, о вашем спокойствии, об уверенности в себе как в хорошем родителе.

И возьмите для сравнения метафору дома, образ дома: фундамент, стены, крыша.





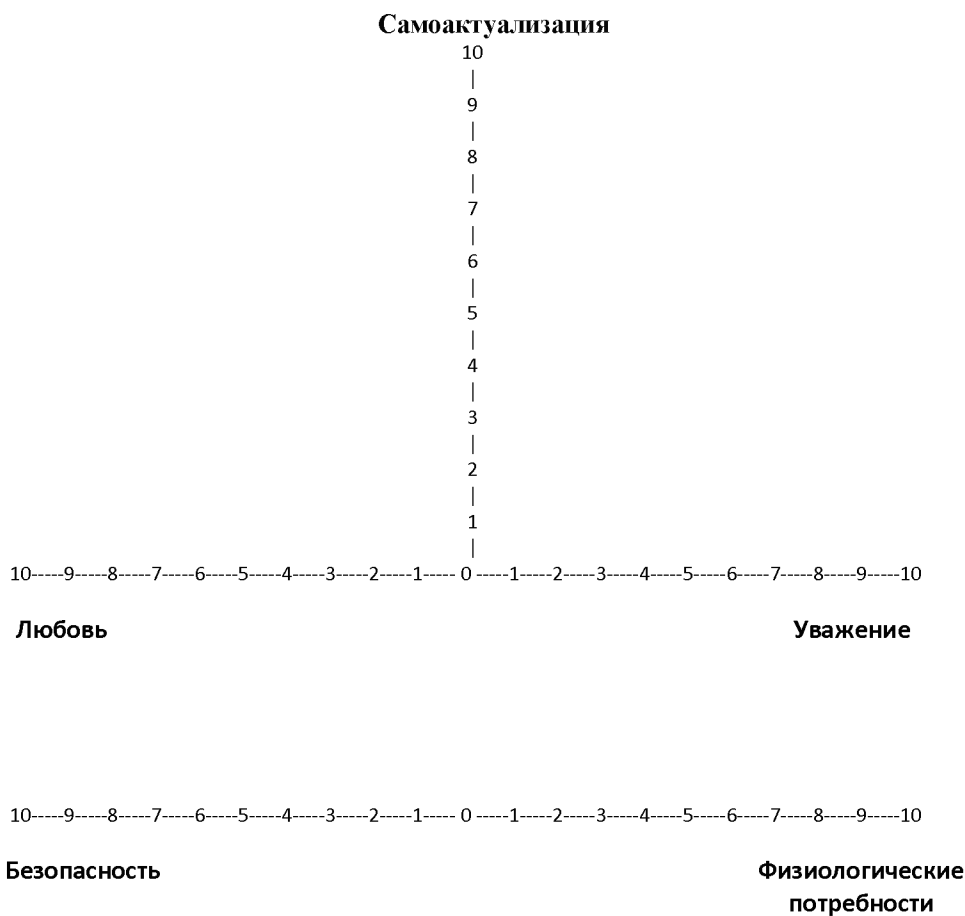
**Вопросы.** С чем ассоциируется у вас образ дома? Какие мысли приходят к вам, когда вы представляете его в своих мыслях?

**Ассоциации:** тепло, радость, позитив, защита, прочность, твердость, надежность, устойчивость, основательность, безопасность, комфорт, уют, уверенность.

Так вот эту метафору, мы сейчас применим к вашим детско-родительским отношениям и посмотрим, насколько прочным является ваш дом.

#### 4. Построение Схемы дома.

Перенесите ваши значения по каждой отдельной шкале на предложенную схему и соедините точки – прямыми линиями. Посмотрите, что получилось.



#### 5). Анализ состояния дома и «западающих» зон.

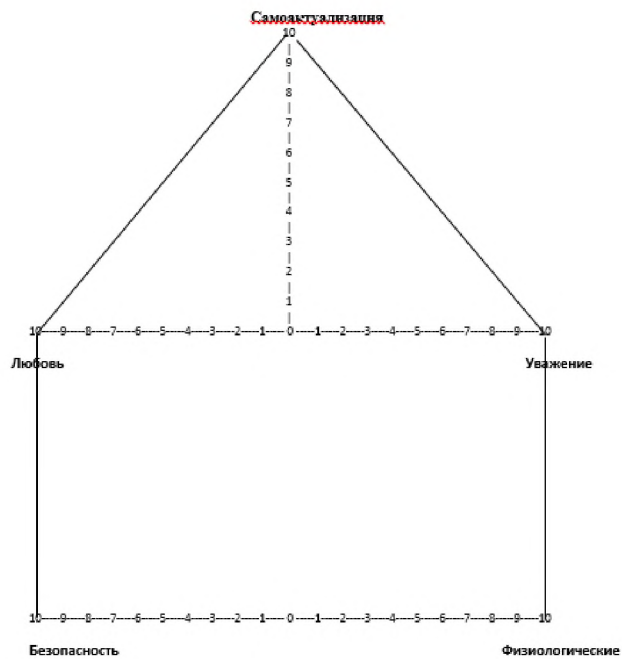
**Фундамент:** физиологические потребности и безопасность

Фундамент является основой для дома. По сути, от него зависит прочность и устойчивость вашего дома. Посмотрите, на каком значении они находятся? И если не на 10-ке, то поставьте стрелочку вбок – это направление развития.

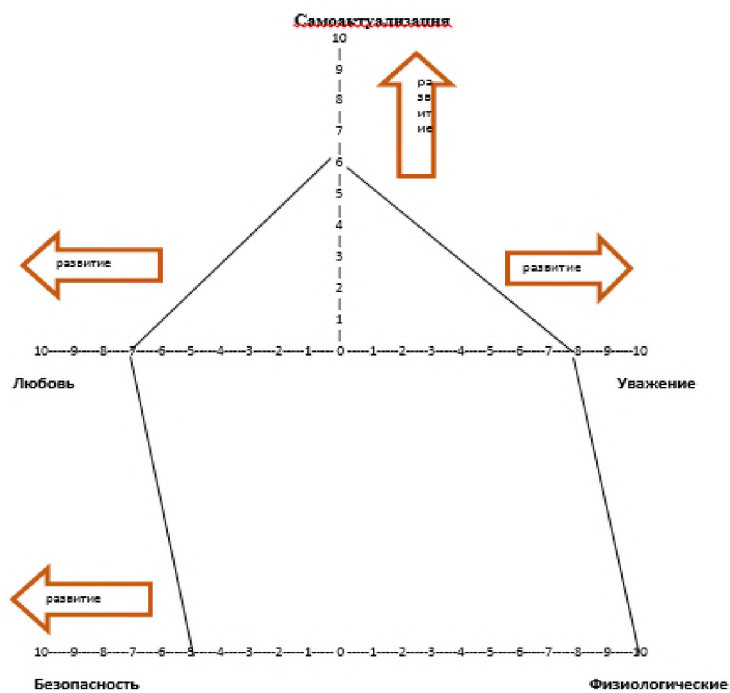
**Стены:** любовь и уважение. Если с фундаментом все в порядке, а стены шаткие, то хорошей крыши не получится. Обозначьте стрелками направления развития.

**Крыша:** Самоактуализация. От крыши зависит безопасность и уют в доме. Осадки падают сверху и от того, насколько прочная крыша, зависит сколько дом простоит. Если крыша плоская, то на ней будут постоянно задерживаться осадки, а это значит, что она может протечь, если она протекает, тогда это отражается на состоянии всего дома. И наоборот, если крыша прочная, то это добавляет устойчивости и защищенности всему дому.

## ИДЕАЛЬНАЯ КОНСТРУКЦИЯ



## РЕАЛЬНАЯ КОНСТРУКЦИЯ



**Вывод.** Пока не укреплен фундамент – нет смысла строить стены. А пока не возведены стены – нет смысла ставить крышу. Мы помним, что образ дома символизирует прочность ваших детско-родительских отношений. Оцените ваши зоны развития. Укрепив дом, вы укрепите отношения с ребенком.

**Итог:** Какой дом вы сами хотели бы построить в отношениях с ребенком? Исходя из этого опыта, вы теперь можете составить список того, что нужно делать, чтобы укрепить дом с каждой стороны и улучшить отношения и взаимопонимание в семье.

### **3. Завершение занятия.**

*Цель:* подведение итогов.

Вопросы:

- Что было значимым для вас на занятии?
- Ваши чувства, мысли по поводу занятия?
- Что вы ценного, полезного взяли для себя?

## **Занятие 6**

### **Тема: «Мы и наши близкие»**

**Цель:** изучить, мобилизовать и восстановить социальное окружение, контакты ребенка и семьи, нуждающейся в социальной реабилитации и ресоциализации, используя внутренний потенциал самой семьи.

**Материалы:** бумага, ручки, бланки, мяч, ассоциативные метафорические карты.

### **Содержание занятия**

#### **1. Вводная часть.**

##### **Сообщение темы.**

##### **Упражнение «Объединитесь те, кто...»**

*Цель:* увидеть круг своих близких.

*Необходимые материалы:* не требуется.

*Начало:* круг чувств. Объяснение темы и упражнения.

*Процедура проведения.*

*Участники стоят в кругу.*

Ведущий:

- Объединитесь в группы те, у кого:
  - мало родственников, много родственников;
  - мало детей, много;
  - есть братья, сестры; нет братьев, сестер;
  - есть друзья, нет друзей;
  - живы родители, нет родителей;
  - хорошее настроение, плохое;
  - готовы к работе, не готовы.

Обсуждение:

1. Какие чувства вызвало у вас упражнения? Какие мысли посетили?
2. Какие сделали выводы?
3. Что хотели бы добавить?

#### **2. Основная часть.**

*Цель:* определение ближайшего окружения семьи, ее социальных контактов и влияния на семейную систему.

##### **Упражнение «Успех»**

*Цель:* научить видеть прогресс в жизненной ситуации, свои ресурсы и признание заслуг других людей.

*Необходимые материалы:* не требуются.

*Процедура проведения.*

Ведущий:

- Вспомните свой успех (в любой области жизни) за последние 2-3 дня. В чем он заключается?

- Какова Ваша заслуга в этом успехе? Какие качества помогли Вам достичь успеха?

- Есть ли еще кто-то, кто причастен к этому успеху? Что именно сделали эти люди?

Обсудить в парах.

Итог упражнения: в решении любой проблемы важно осознавать свои ресурсы и вклад других людей.

### **Упражнение «Сеть социальных контактов»**

*Цель:* определение сети социальных контактов семьи и их роль в семейной системе.

*Необходимые материалы:* ручка, бумага.

*Процедура проведения.*

Ведущий:

- У каждого человека есть круг людей, с которыми он контактирует в повседневной жизни, вступаем в социальные отношения. Давайте мы с вами попробуем обозначить этих людей и посмотреть на их роль в жизни семьи. Это могут быть: муж, жена, дети, брат, сестра, отец, коллеги по работе, соседи, друзья, специалисты и др.

- На листе бумаги нарисуйте кружок и проведите от него лучи. На каждом луче напишите имя человека, с которым вы контактируете.

- Впишите в круг самую важную цель, которой вы хотите достичь относительно своей семьи.

- Внимательно посмотрите на тех людей, которых вы обозначили на лучах. Как эти люди могут помочь вам в достижении вашей цели?

- Из всех людей обозначьте 2-3 самых важных и значимых людей в достижении вашей цели.

- Напишите по одному предложению относительно этих людей, раскройте их значимость.

*\*Информация для ведущего:* отследить временные формы глаголов в предложениях участников относительно значимых людей и дать им обратную связь.

- Если. Предположим, что Вы достигли своей цели, как бы вы отблагодарили тех людей, которые вам помогли достичь успеха? Что бы вы им сказали?

- Какие мысли и чувства приходят к вам в связи с этим?

Обсуждение итогов упражнения.

### **Упражнение «Круги близости, ответственности и влияния»**

*(По материалам Marilyn Murray)*

*Цель:* поиск внутренних опор.

*Необходимые материалы:* колоды метафорических карт COOP, PERSONA, PERSONITA, OX; шаблоны, ручки.

*Процедура проведения.*

*Инструкция:*

1) Напишите, начиная от центра листа формата А4 (шаблон 1 - Приложение) все то, что и кто оказывает на Вас влияние. Это могут быть: члены семьи, люди из ближайшего окружения, коллеги, знакомые, учителя, животные и др. Вписываем в круги, что сами считаем нужным.

\*Все круги заполнять не обязательно.

\*Работа может вестись и с одинокими людьми.

2). Рассматриваем с участниками его окружение и степень значимости указанных объектов, отношений с ними.

*Обращаем внимание:*

- Все, что дальше расположено от центра круга – имеет меньше значение и наоборот: чем ближе к центру – тем более значим объект и отношения.

- Важным моментом является наличие собственного присутствия, т.е. собственного **Я**. Также имеет значение, где это **Я** расположено: в каком кругу. В идеале **Я** должно находиться посередине листа.

- В работе, когда участники заполняют карту, важно отслеживать диагностическую информацию: на что и на кого он опирается, на привязанности, опору, сепарацию.

3) Берем салфетку для демонстрации клиенту его жизненной позиции и кладем на вертикально расположенную шариковую ручку или карандаш, показывая тем самым, что точка опоры – это **Я**, а все вокруг – это ресурсы. Если мы сместим точку опоры – то салфетка упадет, поэтому важно опираться на себя.

\*Если на листе клиента присутствует только одно **Я**, то это равносильно Богу.

\*Если человек верующий, то мы можем показать, что есть **Я** и есть что-то, высшее, мне не подвластное. И если это - не бог, то это может быть: внешние силы, вселенная и т.д. Главная особенность работы с верующим – мы доводим до клиента, что человеку не все подвластно.

\* Мы работаем в парадигме клиентов.

Интерпретация по кругам (для ведущих):

Это схема – здоровых отношений, а не зависимых.

**1** – в идеале должно быть **Я**. Здесь же может быть указано: **Бог, вселенная, внешние силы.**

**2а** – это партнер: муж, жена (метафорически – это наша спальня). У ребенка – это папа –мама.

**2 б** – близкие: родные братья, сестры для несовершеннолетних детей, дети - для родителей (метафорически «это – моя квартира»)

**3** – дети совершеннолетние, внуки, близкие родственники, друзья, близкие, которым мы можем раскрыть душу (Здесь не может быть много народу, т.к. это очень близкие отношения).

**4** - работа. Но важно, чтобы работа не была в центре круга, иначе можно говорить о профессиональном выгорании.

**5-6** – родители для взрослых людей (отсепарировавшихся), значимые люди, хобби.

4) С помощью карт колод **COOP, PERSONA, PERSONITA** и слов просим клиента выложить на «кругах» то, что он записал. Клиент, после того, как выложил карты, еще раз просматривает свои ресурсы, на кого и что он опирается. Далее – терапевт подводит клиента к тому, как было бы хорошо.

*Обращаем внимание:*

- важно, чтобы участники сами раскладывали карты по кругу.

5) Предлагаем клиенту сделать так, как хотелось бы, чтобы было.

Итог: Все люди из кругов, которые оказывают плохое влияние на участников, желательно «вывести» их за пределы общего круга.

**Упражнение «Скульптура семьи»**

Цель: рассмотреть и увидеть проблемы семейной ситуации с стороны.

*Необходимые материалы:* не требуется.

*Процедура проведения.*

Каждый участник по очереди превращается в скульптора. Он воссоздает свою семью в виде «живой скульптуры», выбирая на роли членов семьи других участников, которых он

расставляет в группе. В идеале скульптор выбирает кого-то и на свою собственную роль. Если членов семьи больше, чем участников группы, скульптор сам играет свою роль. Завершив скульптуру, ее создатель интерпретирует свою работу, объясняя, почему члены семьи расположены именно так. После этого ведущий предлагает скульптору перестроить свое произведение, придав ему такой вид, какой бы скульптор хотел видеть свою семью.

Подведение итогов упражнения, обмен впечатлениями.

### **3. Завершение занятия.**

*Цель:* подведение итогов.

Вопросы:

- Что было значимым для вас на занятии?
- Ваши чувства, мысли по поводу занятия?
- Что вы ценного, полезного взяли для себя?

## **Занятие 7**

### **Тема: «Зависимости и их влияние на сферы жизни»**

**Цель:** дать представление, как зависимость может влиять на человека и его семью, мотивация на здоровый образ жизни.

**Материалы:** бумага, ручки, бланки, мяч, ассоциативные метафорические карты.

### **Содержание занятия**

#### **1. Вводная часть.**

**Сообщение темы занятия.**

**Упражнение «Умение сказать «нет»**

*Цель:* обучение приемам противодействия, умению сказать «нет».

*Необходимые материалы:* не требуется.

*Процедура проведения.*

Участники делятся на пары и им дается задание: один предлагает что-либо, другой старается отказать всеми приемлемыми способами (например, отказать от предложения купить товар или др.). Потом меняемся местами.

Обсуждение:

- Легко ли было отказывать? Какие способы и стратегии влияния использовали? (убеждение, соблазн, лесть, подкуп, угроза, шантаж и т.д.)

- Перечислите виды поведения в ситуации давления (агрессивность, пассивность, боязливость, уверенность, решительность).

- Какие чувства испытывали?

Ведущий:

- Почему так важно – уметь сказать «нет»? Умение говорить «нет» - это социальный навык, который в наше время необходим. Научиться говорить «нет» необходимо для того, чтобы жить СВОЕЙ жизнью, для того, чтобы сделать свою жизнь КОМФОРТНОЙ, для того, чтобы не делать ЧУЖУЮ РАБОТУ, для того, чтобы не делать того, что ты не хочешь. Именно поэтому у нас всегда должна быть способность защитить свою территорию, свою семью, себя и свои интересы!

Здесь никто не говорит о том, что надо быть эгоистом и никогда не выполнять чужих просьб. Я говорю о том, что вы имеете право сами решать, какую просьбу вам выполнять, а какую нет.

*Мифы, по которым не принято говорить «нет»:*

- я не могу отказать другу,
- я не могу отказать родственникам, семье,

- я должен этому человеку,
- сейчас я не откажу этому человеку, а потом он не откажет мне,
- если я откажу, то обижу человека/ подведу/ испорчу с ним отношения...
- культурные люди не отказывают,
- если я откажу, я буду эгоистом, который думает только о себе,
- если я выполню просьбу этих людей – они будут хорошо ко мне относиться,
- если я откажу человеку, то он будет хуже ко мне относиться,
- если я откажусь что-то сделать – все будут считать меня трусом/ слабаком/ человеком не способным сделать данную работу,
- если я откажусь что-то сделать – я подведу человека...

*Причины, по которым человек боится/ не любит говорить «нет»*

Есть версия, что не умеют отказывать те из нас, для кого особенно важно мнение окружающих о вас самих и о том, что вы делаете и чего не делаете. То есть люди неуверенные в себе, с заниженной самооценкой.

Причин такого поведения несколько, и почти все они родом из детства. Часто дети берут за основу жизненную позицию своих родителей. Если родители постоянно всем помогали, говорили, что отказывать людям нельзя, то неумение говорить «нет» человек просто перенёс из детской жизни во взрослую.

Чаще всего боязнь отказа формируется в подростковом возрасте. Человек слабо проявляет волю, не может самостоятельно принимать решения, не имеет собственного мнения – ему часто говорят, ты ещё ребёнок, я за тебя решаю, я знаю, как тебе лучше, думай в первую очередь о том, чтобы учиться, вот вырастишь, тогда и будешь решать... - поэтому всегда вынужден соглашаться с другими.

*Если частенько случается так, что тебе настойчиво предлагают в супермаркете продукт, который тебе не нужен, а ты его покупаешь; меряя джинсы, ты видишь, что они тебе не подходят, а продавец утверждает обратное, и ты покупаешь их; к тебе домой направляется неприятный человек и ты его принимаешь; если ты часто делаешь то, что тебе не надо, не нравится, не хочется делать... тебе надо научиться говорить «НЕТ». Сразу ничего не получится. К этой цели надо идти маленькими шагами. (См. Приложение).*

## **2. Основная часть.**

*Цель:* рассмотреть проблему «зависимость», ее истоки.

### **Минилекция «Природа зависимости».**

Основные тезисы:

- То, что нам нужно, мы никогда не получаем от зависимости!
- Зависимость не насыщаема!
- У любой зависимости есть то, что ее запускает!

### **Просмотр фильма «Наркотики, зависимость» и его обсуждение.**

Выводы: мы говорим о зависимости, когда наблюдаются 4 фактора:

- Это мешает мне....
- Это мешает другим....
- У меня есть навязчивая попытка получить это....
- У меня есть сильное желание этого!...

### **Упражнение (расстановочное) «Зависимость и мое отношение к ней».**

*Цель:* отследить свое отношение, физическое и эмоциональное отреагирование на «Зависимость».

*Необходимые материалы:* не требуются.

*Процедура проведения.*

В центре зала ставим фигуру «Зависимость».

Задание участникам:

1) исследовать свои мысли, чувства, состояния относительно фигуры «Зависимость», найти в пространстве место, где хотелось бы находиться относительно нее.

\*Из зала не выходить, фигуру не трогать!

2) После завершения исследования проводится обсуждение:

- Ваше место в пространстве?

- На сколько вы видели фигуру Зависимости? О чем это для вас?

- Вы видели фигуру со спины, со стороны или прямо? \*Здесь важно понимать, как специалисту: иллюзии, контроль, игнорирование или отрицание.

- Что чувствовали?

- Видели ли вы других людей?

- Как вы думаете, какую фигуру можно ввести как нечто сопоставимое?

Вывод: каждый из нас выбирает свой путь.

### **Упражнение «Плюсы и минусы зависимости».**

*Цель:* практикуемся внутри собственного опыта о вреде и выгодах употребления зависимых веществ.

*Необходимые материалы:* листы ватмана или обоев без рисунка, маркеры.

*Процедура проведения.*

Задание:

4) Делимся на 2 команды: 1 команде – прописать все + употребления; 2 – все минусы употребления (на листах ватмана).

5) Презентация своей позиции относительно задания.

6) Выводы по работе и вопросы:

- Как вам было слышать +, -?

- Какие чувства, мысли возникли у вас в ходе работы и после?

- Какие выводы можно сделать?

\*Мы не можем предложить человеку ничего лучшего, чем наркотик, но важно помнить о последствиях!!!

### **Диспут «Как влияет зависимость на человека и его окружение?»**

*Цель:* рассмотреть зависимость как комплексную проблему.

*Необходимые материалы:* демонстрационный плакат про потребности человека.

*Процедура проведения.*

Вопросы:

- Как влияет зависимость на человека?

- Как влияет зависимость на его окружение?

Выводы:

1) Зависимость влияет на состояние здоровья человека: нарушение функционирования нервной системы, негативные изменения на уровне головного мозга, нарушение пищевого поведения и т.д.

2) Зависимость влияет на личность человека и его поведение (лживость, манипулятивность, изворотливость), нарушения в когнитивной сфере (нарушения памяти, внимания, мышления), изменение способов реагирования (агрессия, пассивность и др.), меняются установки и мотивация.

3) Зависимость влияет на социальное окружение человека: изменение круга общения и способов взаимодействия.

4) Зависимость влияет на духовность человека: изменение ценностей, потребностей и целей.

### **3. Заключение.**



Ведущий: - Мне бы хотелось привести слова бывшей наркоманки: *«Когда ты принимаешь наркотики, тебе кажется, что твоя жизнь чем-то занята, но в ней не происходит ничего, и ты действительно только принимаешь наркотики. И это твоя зависимость. И поэтому ты раб. Ты служишь коварному и жестокому господину. И от этого ты становишься не просто несчастным – ты становишься просто мертвым».*

Каждый человек должен сам сделать свой выбор: быть ему свободным или быть рабом. И если ты хочешь оставаться свободным от наркотика человеком, ты должен вовремя

## Занятие 8

**Тема: «Мы и наши проблемы: как изменить ситуацию к лучшему?»**

**Цель:** осознание собственных проблем и поиск их разрешений.

**Материалы:** бумага, ручки, бланки, мяч, ассоциативные метафорические карты.

### Содержание занятия

#### 1. Вводная часть.

**Сообщение темы занятия.**

**Упражнение «Вторая сторона медали».**

*Цель:* данной техникой задается объективное, «объемное» восприятие ситуации, активизируются ресурсы: «Медаль» не может быть только с одной стороной.

*Необходимые материалы:* не требуются.

*Процедура проведения.*

Задание: Вспомните опыт из прошлого, проблему, которая тогда рассматривалась для Вас, как нежелательная. Но, там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть?

Задача: рассказать собеседнику о том, какую роль сыграла эта ситуация в будущем. Что есть хорошего в Вашем нынешнем положении?

Обсуждение итогов упражнения.

#### 2. Основная часть.

*Цель:* прояснение проблемной ситуации для участников и продвижение к их решению.

**Упражнение «Я и моя ситуация».**

*Цель:* осознать свою проблему, определиться с целью, выявить ресурсы.

*Необходимые материалы:* колоды метафорических карт «Из сундука прошлого», «Короба», «Морено», «СООР».

*Процедура проведения:*

Задание: Выберите 5 карт:

1 карта – твоя проблемная ситуация.

1 карта – чувства и мысли по этому поводу.

1 карта – что я хочу от этой ситуации и что было бы для меня хорошо.

1 карта (ВЗ) – что я могу сделать, чтобы ситуация поменялась к лучшему для меня?

1 карта (ВЗ) – кто мог бы меня поддержать в этом?

Работа в 2-ках: один – рассказывает, второй – внимательно слушает и задает уточняющие вопросы по карте.

Обсуждение в 2-ках, в кругу.

**Упражнение «То, что хорошо...»**

*Цель:* выявить ресурсы, Фокусировка на этих «НЕпроблемных» моментах в жизни участников.

*Материалы:* листы бумаги, ручка.

*Процедура проведения.*

Ведущий:

- 1) - Подумайте и запишите что в вашей жизни идет хорошо и как вы сможете извлечь из этого максимум для себя.
- 2) – Обсудите в парах свои мысли по поводу написанного.

### **Упражнение (трансное) «Чудесный вопрос»**

*Цель:* конструирование решений в будущем относительно своей проблемы.

*Необходимые материалы:* не требуются.

*Процедур проведения.*

Ведущий:

*- Закройте глаза. Представьте, что когда после лагеря Вы приедете домой... и станете делать то, что собирались... ужинать с семьей, или отдыхать, расслабитесь...и, как бы Вы не проводили свой вечер, рано или поздно Вы устанете, ляжете спать и уснете...и, предположим,... этой ночью произойдет чудо... такое чудо... что все, что Вас беспокоило, разрешится... просто разрешится... и то, что это все произошло так быстро – это настоящее чудо!... Утром Вы проснетесь... и никто не скажет Вам, что произошло чудо...по каким признакам Вы заметите, что оно произошло?... Что станете делать по другому?... А что еще?... Станете ли Вы тогда делать что-то иначе?... или, может, у Вас появятся какие-то новые мысли?... или Вы станете иначе чувствовать?... А может, когда Вы проснетесь, Вы в первый момент не заметите, что чудо произошло, когда Вы сможете это заметить?... По каким признакам?... Что изменится? А кто-нибудь кроме Вас заметит чудо? ... А кто?... А как они заметят?... Как они отреагируют, как вы думаете?... И вот чудо произошло!... Произошло с Вами! Как Вы теперь на это отреагируете?... А кто-нибудь кроме Вас заметит чудо?... А кто?... А как он это заметит?... Как Вы думаете, как он(она) на это отреагирует?... Но чудо все-таки произошло с Вами... Как Вы воспринимаете его (или ее) реакцию?... Может, иначе, чем раньше?... А что еще изменится после чуда?... дома?... на работе?... с членами семьи?... с друзьями?... с знакомыми?... родственниками?... Теперь Вы можете вернуться назад, в это место... Не торопитесь...*

*Задание участникам:*

*- если в вашем Чуде присутствовали какие-либо действия, то выберите два чудесных дня после окончания лагеря и ведите себя так, как будто чудо уже произошло. Понаблюдайте, что для Вас изменится. Если в Вашем чуде участвуют какие-то новые чувства или физические состояния, подумайте, что Вы сделаете? Какой первый шаг? Запишите 3 самых важных действия, которые Вы сделаете.*

*- если кто-то хочет, может рассказать о своем Чуде.*

### **3. Завершение занятия.**

*Цель:* подведение итогов.

Вопросы:

- Что было значимым для вас на занятии?
- Ваши чувства, мысли по поводу занятия?
- Что вы ценного, полезного взяли для себя?

## Занятие 9

### **Тема: «Наша жизнь: смыслы и цели»**

**Цель:** осознание своей роли в семье и целей в жизни.

**Материалы:** бумага, ручки, бланки, мяч, ассоциативные метафорические карты.

## Содержание занятия

### 1. Вводная часть.

#### Сообщение темы занятия.

#### Упражнение «Пессимист и оптимист».

*Цель:* научиться видеть в проблемных ситуациях позитивные моменты»

*Материалы:* не требуются.

*Процедура проведения.*

В парах задание участникам: - один участник описывает неприятную ситуацию, второй – переводит негативные моменты в положительные. После 10-15 минут поменяться местами.

Обсуждение:

- Какая из ролей была сложнее? Хочется ли в ней потренироваться подольше? Как в реальной жизни мы смотрим на ситуации?

### 2. Основная часть.

*Цель:* определение актуальных проблем семьи и ее целей.

#### Упражнение «Я в моей семье» (авт. Виктория Голобородова)

*Цель:* осознать свою проблему, определиться с целью, выявить ресурсы.

*Материалы:* колоды метафорических карт "Морена", "Эмоции судьбы", "ОН".

*Процедура проведения.*

Участники делятся на пары и выполняют задание по инструкции.

Инструкция:

1. В закрытую из МОРЕНЫ достать 4 карты на вопросы:

- как я себя вижу в семье;
- как супруг(а) меня видит в семье;
- как меня видят дети;
- какой(им) мне надо быть в семье.

2. В закрытую из ЭМОЦИЙ СУДЬБЫ достать 4 карты на вопросы:

- что я чувствую в своей семье;
- что я чувствую, общаясь с супругом(ой);
- что я чувствую, общаясь с детьми;
- что я хочу чувствовать.

3. Вскрыть, обсудить.

4. Из «ОН» в закрытую достать 3 пары карт (картинка-слово) на вопросы:

- почему возникают проблемы;
- как я могу их решить;
- что мне для этого надо сделать.

5. Вскрыть, обсудить, принять решение.

Обсуждение упражнения, круг чувств.

#### Упражнение «Список проблем и возможностей, перспективы»

*Цель:* определение проблемного поля семьи и возможностей их разрешения.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, ручка.

*Процедура проведения:*

- 1) Возьмите 5 карточек и напишите, что вас не устраивает в вашей семье, что вы считаете проблемой. Прочитайте, что получилось.
- 2) Впишите в столбик список проблем и напишите на другой стороне список тех возможностей, которые за этим стоят.

- 3) Например, «мало денег» - «можно зарабатывать больше», «сын не хочет учиться» - «можно быть внимательным к сыну».
- 4) Возьмите 5 карточек и напишите, чтобы Вы хотели достичь вместе со своей семьей через 5 лет.
- 5) Возьмите оба списка: перспектив и возможности, соедините их вместе.
- 6) Разложите последовательности от самого важного до самого неважного. Прономеруйте их.
- 7) Разделите карточки-цели между членами семьи кто за что может отвечать.
- 8) Обсудите эти цели с своими членами семьи.

### **Упражнение «Ступени достижений».**

*Цель:* определение личной цели (цели семьи) и способов ее достижения.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, ручка.

*Процедура проведения:*

Ведущий:

- Для реализации решения проблемы необходимо не только предвидение результата и планирование, но и возможность на каждом этапе реализации проверить, действительно ли изменения идут в заданном направлении. Кроме того, важно ощущение достигаемого прогресса.

- Подумайте о самой заветной своей цели.

- Предположим, что Вы стоите на первой ступени десятиэтажного дома. На каком этаже находится Ваша цель? Нарисуйте схематично 10-этажный дом и впишите вашу цель.

- Расскажите, чем Ваше положение отличается от предыдущего на каждом из этажей.

Теперь опишите, чем отличается каждая из пяти (десяти) ступенек первого пролета. А второго? Что Вы должны сделать для того, чтобы подняться на каждую из этих ступенек?» (работа в паре).

Обсуждение упражнения.

### **Упражнение «Моя семья сейчас и в будущем»**

*Цель:* осознание актуальной ситуации в семье и формирование образа будущего.

*Необходимые материалы:* листы А3, клей, вырезки из газет и журналов.

*Процедура проведения:*

Участникам предлагают создать два коллажа на темы «Моя семья сейчас и в будущем» или один коллаж на одну из этих тем по желанию. После создания коллажей участники могут рассказать о своих работах. Возможен вариант «Наша семья» — коллаж создается совместно членами «семьи».

### **3. Завершение занятия.**

*Цель:* подведение итогов.

Вопросы:

- Что было значимым для вас на занятии?
- Ваши чувства, мысли по поводу занятия?
- Что вы ценного, полезного взяли для себя?

Занятие 10

### **Тема: «Мы и слагаемые семейного счастья»**

**Цель:** формирование у участников желания привносить в свою жизнь больше счастливых моментов.

**Материалы:** бумага, цветные мелки, краски, бланки.

## Содержание занятия

### 1. Вводная часть.

#### Сообщение темы занятия.

#### Упражнение «Доброе слово»

*Цель:* сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание доброжелательной атмосферы.

*Необходимые материалы:* не требуются.

*Процедура проведения.*

Ведущий:

- Мы все чувствительны к комплиментам. Давайте начнем наше общение именно с доброго слова. По кругу будем говорить друг другу добрые слова. Постарайтесь найти для каждого человека нужные слова. Это будет еще одной небольшой проверкой того, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке при общении с каждым членом группы. Обращайте внимание на свои ощущения, запоминайте их, чтобы потом обсудить это со всей группой.

Итоги упражнения.

### 2. Основная часть.

*Цель:* осознание участниками своей «формулы счастья» и необходимости реализации ее в собственную жизнь.

#### Обсуждение притчи «Счастье»

*Цель:* формирование представления о счастье как о соучастии в жизни другого человека.

*Необходимые материалы:* не требуются.

*Процедура проведения:* ведущий предлагает вниманию группы притчу:

*Однажды вор залез в чужой курятник и украл курицу. Когда он убежал, то опрокинул лампу, и курятник загорелся. Курица смотрела назад и, видя огонь пожара, понимала: он спас ей жизнь.*

*Когда вор откармливал курицу пшеном и хлебом, курица понимала: он о ней заботится.*

*Когда вор скитался из города в город, пряча курицу за пазуху, курица понимала: он её любит. Когда курица увидела, что вор замахнулся ножом, она поняла: он хочет покончить жизнь самоубийством. Она прыгнула на нож и прикрыла вора своим телом. И умерла счастливой.*

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Что сделало курицу счастливой?
- В чем истинное счастье?

Резюме ведущего:

Подводя итог обсуждению, ведущий обращает внимание группы на том, что счастье невозможно в отрыве от интересов других людей.

#### Дискуссия на тему «Счастье»

*Цель:* обсуждение понятия «счастье».

*Необходимые материалы:* не требуются.

*Процедура проведения:* проводится групповая дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

- ✓ «Вспомните счастливые моменты своей жизни»

- ✓ «Что такое, по-вашему, счастье?»
- ✓ «Может ли счастье длиться вечно?»
- ✓ «Что делает человека счастливым?»
- ✓ «А что несчастным?»
- ✓ «Может ли человек, ни во что не веря, быть счастливым?»
- ✓ «Может ли человек сам построить свое счастье?»

Резюме ведущего:

*Все понимают счастье по-разному. Однако разное понимание не мешает каждому человеку искать и находить свой собственный путь к счастью. Что есть СЧАСТЬЕ для каждого из нас? Ответ на этот вопрос – наш личный выбор. А сейчас представим примеры определений понятия «СЧАСТЬЕ».*

*«Счастье – это эмоция, сопровождающая приятную случайность, желанную неожиданность, удачу, успех в делах. Это благополучие, желанная насыщенная жизнь без горя и тревоги, что покоит и доводит человека по убеждениям, вкусам и привычкам его».*

*В. Даль*

*«Счастье – это не синоним радости, хотя эти два понятия тесно связаны. Счастливей человек переживает больше радости и чаще радуется. Важно отметить, что понятие счастья – субъективно и отражает в целом личность человека. Тем не менее, наиболее частым и устойчивым элементом счастья является чувство полноты и богатства жизни, а также высокий энергетический подъем. Исследования показали, что счастливые люди часто переживают радость успеха в детстве, что формирует у них чувство компетентности и позволяет испытывать удовольствие от инициативы трудолюбия. Характер взаимоотношений с другими людьми позволяет им достигать доверия и близости, они получают удовольствие, как от межличностных отношений, так и от своей деятельности».*

*Психологический словарь*

**Упражнение «Короба твоей жизни».**

*Цель:* увидеть сферы жизни, где человек чувствует себя комфортно и счастливо.

*Необходимые материалы:* метафорические карты «Короба и дороги».

*Процедура проведения.*

*Ведущий:*

- Есть различные короба, в которых мы «сидим»: семья, работа, клубы и т.д.

*Задание:* - Найдите 4 «коробки», которые имеют отношение, которые имеют отношение к вашей жизни. Запишите несколько вопросов, после того, как выберете карты:

**А) Где ты чувствовал себя счастливым?**

- Почему?

- Кто или что способствовал, что вам было хорошо?

- Можете ли вы усилить это и как вы это сделаете?

- Может есть кто-то, кто может помочь вам почувствовать себя еще лучше?

**Б) Где ты предпочел бы провести меньше времени?**

- Какие чувства заставляют вас минимизировать свое пребывание там?

Почему?

- С кем бы вам хотелось поделиться этим чувством?

- Кому бы хотелось рассказать?

- Какую реакцию вы ожидаете, если вы с ним поделитесь?

**В) Где остался бы на более долгий срок?**

- Почему?

**Г) Выбери короб, символизирующий твои планы на будущее.**

К какому из этих мест вы бы хотели посвятить больше энергии и почему?

На каждый вопрос запишите ответ, глядя на свои карты.

Делимся в пары и обсуждаем.

### **Упражнение «Счастливая лесенка»**

*Цель:* обращение к актуальному опыту переживания счастья–несчастья.

*Необходимые материалы:* мел или малярный скотч, маркеры.

*Процедура.*

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

Обсуждение.

### **Упражнение «Незаконченное предложение»**

*Цель:* осознание своих ценностей, планов, счастья.

*Необходимые материалы:* бумага, ручки.

*Процедура проведения.*

- Методика «незаконченного предложения» отлично срабатывает как на сознательном, так и на подсознательном уровне, однако вы получите больше пользы, если попытаетесь сознательно разобраться в том, что вам открылось. Продолжите предложения:

Если моя жизнь станет на 5 % сознательнее, то ...

Если я не буду избегать трудных ситуаций....

Если я буду готов сказать «да» только в том случае, когда я действительно хочу сказать «да», а не когда я хочу сказать «нет»...

Если я буду больше ценить свою семью...

Я буду проводить больше времени со своей семьей...

Если я возьму на себя больше ответственности за исполнение своих желаний...

Если моя жизнь станет на 5 % честнее...

Если я буду больше ценить свою жизнь....

Я счастлив, когда...

Если моя жизнь станет на 5 % счастливее...

Если я глубоко вдохну и позволю себе почувствовать, что же такое счастье...

Обсуждение упражнения.

### **Упражнение «Я и мое счастье»**

*Цель:* осознание своих ценностей, планов, счастья.

*Необходимые материалы:* бумага, ручки.

*Процедура проведения.*

1) - Создайте список того, что делает Вас счастливым и, второй - список того, что Вы делаете ежедневно.

*(Для выполнения этого упражнения существует несколько основных правил. Вам нужно очень быстро предложить, как минимум шесть возможных окончаний — или столько, сколько у вас выйдет. Здесь не бывает правильных и неправильных ответов, к тому же некоторые из ваших ответов могут противоречить друг другу. Отбросьте свой критический ум; думайте после, а не во время выполнения упражнения. После того как ваши ответы будут готовы, пробежитесь по ним и посмотрите, не откроется ли нечто важное; возможно, придется сделать несколько попыток, прежде чем на вас снизойдет озарение).*

2) Сравните их между собой. Теперь Вы знаете, что надо делать, чтобы БЫТЬ счастливым!?)?

Обсуждение. Хочешь быть счастливым - будь им! "Действительно счастливым человеком является тот, кто считает, что у него есть все необходимое для того, чтобы быть счастливым..." Л.Толстой

### **Упражнение «Советы внутреннего мудреца»**

*Цель:* выработка советов для своего счастья.

*Необходимые материалы:* бумага, ручки.

*Процедура проведения.*

- Вообразите, будто вам сто десять лет или что вы значительно старше, чем теперь. И в течение пятнадцати минут давайте самому себе любые советы насчет того, как, начиная с этого момента, обрести в своей жизни больше счастья. Выполняйте это упражнение в письменном виде. Для этого, разделите лист пополам, в первой части вы записываете совет (сначала прописываем все советы), во второй – конкретные действия в реальной жизни.

По возможности превратите полученный вами совет в ритуал. Если, например, ваше старшее „я“ советует вам проводить больше времени с родными людьми, пообещайте дополнительно раз в неделю или раз в две недели выезжать со своей семьей на пикник.

Обсуждение. Возвращайтесь к этому упражнению регулярно — просматривайте то, что вы написали раньше, добавляйте к этому что-то еще и постоянно спрашивайте самого себя, что еще можно сделать.

### **Упражнение «Формула семейного счастья»**

*Цель:* определение личного счастья для каждого из участников.

*Необходимые материалы:* бумага, ручки.

*Процедура проведения.*

Ведущий: - Пусть каждый попробует составить формулу семейного счастья. Затем мы соединим наши формулы в общую.

Обсуждение

*Вывод:* в семейной жизни нужно доверять друг другу, искренне и бескорыстно заботиться друг о друге, ни в коем случае не пытаться переделать, перевоспитать своего избранника, уметь радоваться достижениям другого.

### **Творческая работа «Семейный корабль счастья»**

*Цель:* определение слагаемых семейного счастья.

*Необходимые материалы:* бумага, фломастеры, заготовки в виде макета корабля.

*Процедура проведения.*

1) Ведущий: - Ваша семья - это большой корабль, плывущий по волнам жизни! С каждым поколением прибавляется количество людей на корабле семьи. Сейчас я предлагаю вам выполнить творческую работу. На столе есть множество картинок, которые можно использовать для своего корабля. Это традиционный кораблик - олицетворение семьи (См. заготовку). Я предлагаю каждой семье сделать свой кораблик и смастерить свой флаг - знамя своей семьи! Флаг может быть каким угодно, таким, каким вы его себе представляете. Главные условия - флаг должен отражать традиции вашего рода. На флаге можно рисовать символы, значимые для вашей семьи, можно писать значимые для вашего рода слова! Вся работа должна быть выполнена аккуратно и красиво.

2) Выставка «семейных кораблей». Подпись корабля: «Корабль счастья семьи...»

Обсуждение:

- нравится ли вам ваш корабль?

- как вам другие корабли? Чтобы вы взяли у других кораблей?

### **3. Завершение занятия.**



*Цель:* подведение итогов.

*Вопросы:*

- Что было значимым для вас на занятии?
- Ваши чувства, мысли по поводу занятия?
- Что вы ценного, полезного взяли для себя?

### **После завершения тренинга...**

1. Подведение итогов работы тренинга (обсуждение, анкетирование).
2. Обмен впечатлениями.
3. Упражнение «Чемодан с багажом».

### **Упражнение «Чемодан с багажом»**

**Цели:** создать в группе отношение творческого содружества, открытости и партнерства; помочь членам группы разобраться в себе, преодолеть внутренние барьеры, неуверенность, скованность.

**Материал:** бумага для записи вещей, входящих в личный багаж участников, ручки.

*Процедура проведения.*

*Ведущий:*

- Представьте, что завтра вам предстоит расстаться, и каждый готовит свой рюкзак. Это его личный багаж. Мы будем собирать его вместе. При этом договоримся класть в него не вещи, а личные качества товарища. Поровну: те, которые мы в нём полюбили, и те, которые, как нам кажется, могут ему в личной жизни помешать.

*Правила:*

1. Мы кладем только те качества, свидетелями которых мы стали во время совместной работы.
2. Мы не можем положить те качества, за которые не проголосовала вся группа. Даже один человек обладает правом вето. Группе сначала придется переубедить его, прежде чем положить это качество в багаж.
3. Участник, которому собирается багаж выходит из помещения.

\*Примечание: Для каждого участника, которому группа помогла собрать личный багаж, составляем итоговый список, указываем дату и ставим подписи членов группы. Этот лист торжественно вручаем каждому собранному участнику.

*Завершение:*

1. Что вам понравилось в упражнении?
2. Что заставило задуматься над тем, как воспринимает вас группа?
3. Какие вещи, данные вам в дорогу группой, явились для вас неожиданностью?
4. Согласны ли вы с тем багажом, которым группа снарядила вас?
5. Может быть, вы не готовы или не хотите прислушаться к мнению группы?
6. Какие составляющих багажа вы хотели бы всё же оставить?

**Заключение:** Круг чувств.

## Литература

1. Бебчук М., Жуйкова Е. Помощь семье: психология решений и перемен. – М.: Независимая фирма «Класс», 2015.
2. Москаленко В. Зависимость: семейная болезнь. - М.: Институт консультирования и системных решений, 2015.
3. Милютина Е., Рубель Н. Ребенок, с которым не соскучишься. - К.: ДИА, 2016.
4. Милютина Е. Разноцветные зеркала. - ООО Аспект-Полиграф», 2011.
5. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.: Изд-во «Совершенство», 2008.
6. Инза Шпарер Введение в ориентированный на решение подход и системные структурные расстановки. - М.: Институт консультирования и системных решений, 2011.
7. Шульга Т.И. Работа с неблагополучной семьей: учеб. пособие. – М.: Дрофа, 2007.
8. Жукова М.С., Кривко С.Р., Панченкова С.А. Как помочь семье быть вне «группы риска»? Технологии самопомощи и саморазвития конкретной семьи: Методические материалы для детских учреждений социального обслуживания. - Смоленск, 2009.
9. Шульга Т.И., Назарова С.Е., Пологаева Н.В. Программы внутрисемейной работы с проблемной семьей. - М.: 2009.
10. Инновационные методы работы с подростками и их семьями «Шаг в будущее»: Методическое пособие/ под ред. Т.М. Барсуковой, Т.В. Шининой, Е.В. Скуратовой. - М.: 2016.
11. Нартова-Бочавер С.К., Бочавер К.А., Бочавер С.Ю. Жизненное пространство семьи. – М.: Генезис, 2011.
12. Манухина Н. Созависимость глазами системного терапевта. – М.: «Класс», 2009.
13. Морозова Л.Б. Междисциплинарный подход в работе с трудными семьями/Морозова Л.Б.// Организация работы по профилактике семейного неблагополучия, детской безнадзорности, социального сиротства и по защите прав детей на региональном и местном уровнях: опыт российских регионов. – М.: Право ребенка, 2006.
14. Шелег Л.А. Неблагополучная семья как объект социально-педагогической деятельности/Шелег Л.А. – СПб: Питер, 2010.
15. Чистякова Н.М., Палашина А.В. Ранняя профилактика зависимых и созависимых членов семей (из опыта работы ГБУ ЦСПиД «Гармония»): Методические рекомендации/Под ред. Прохоровой О.Г. – М.: ЦСПиД «Гармония», 2014.
16. Эйдемиллер Э.Г., Юстикий В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб: Питер, 2002.
17. Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи. Книга для педагогов и родителей. - М., 2004.
18. Игумен Евмений Аномалии родительской любви. –М.: Редакция свет православия издательская лицензия № 01986, 2000.
19. Скотт Даулинг Психология и лечение зависимого поведения. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
20. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Перевод с английского А.Г. Чеславской — М.: Независимая фирма «Класс», 2002.

## Приложение

Приложение 1

### **Техника «Ребенок – зеркало семьи»**

**Автор:** Ева Морозовская

**Цель:** данная техника работает на разоблачение симптома, когда плохое поведение ребенка или болезнь, например, являются симптомом неосознаваемых проблем в семье или того, что замалчивается, скрывается.

**Колоды карт:** «Из сундука прошлого», «ОН», «Субличности», «Аnima», «Tan doo» (или колода "Семейные истории"), «Уроки души».

*«Справедливо некоторые врачи считают, что если ребенок нервный, надо прежде всего лечить его родителей».*

*Агния Барто*

Примеры клиентских запросов: ребенок плохо себя ведет, ребенок плохо учится, у ребенка проблемы со сном, часто болеющие дети и т.д.

Часто так бывает, когда психолог говорит родителям о том, что трудности у ребенка, это как бы отзеркаливание того, что происходит у них дома в семье, родители не верят, не слышат специалиста, им трудно это принять. Ведь по сути получается, что «болен» не ребенок и не его надо «чинить», «лечить», как считают некоторые родители. Работать надо с родителями и с семьей в целом, с тем реальным симптомом, который запустил механизм «плохости» у ребенка.

Следует добавить, что не всегда бывает так, что ребенок болеет или плохо учится потому что в семье что-то не так. Иногда «банан- это просто банан» и не стоит искать двойного смысла. Речь идет о системности, о постоянстве проявления симптома в ситуации часто повторяющихся похожих событий.

### **Инструкция:**

1. «Из сундука прошлого»: /Как себя чувствует ребенок в нашей семье?/ в закрытую достать 1 карту и 1 слово. Открыть, обсудить. Спросить у родителей: похоже ли это на то, что происходит в реальной жизни. Если ответ: «нет, совсем не похоже» и т.п., часто, это говорит об отрицании проблемы в семье и т.д.
2. Из «Субличности» (для мужской фигуры в семье): /Образ отца в семье для ребенка/ в закрытую 1 карту. Открыть, обсудить.
3. Из «Аnima» (для женской фигуры в семье): /Образ матери в семье для ребенка / в закрытую 1 карту. Открыть, обсудить.
4. Из «Tan doo»: /Отношения в семье. Какими их видит ребенок?/ в закрытую 1 карту. Открыть, обсудить.
5. Из «Уроки души» и «ОН - слова»: Что ребенок хочет сказать своим симптомом?/ в закрытую по 1 карте из каждой колоды. Открыть, обсудить.
6. Из «ОН-изображения»: /Что нужно сделать, чтобы решить проблему?/ в закрытую по 1 карте для каждого родителя. Открыть, обсудить.
7. Из «Сундука прошлого»: /Как будет себя чувствовать ребенок, когда проблема решится?/ в закрытую 1 карту. Открыть, обсудить.

Подведение итогов упражнения.

## Притча о дереве



Одно дерево очень страдало из-за того, что оно маленькое, кривое и уродливое. Все остальные деревья по соседству были намного выше и красивее. Дереву очень хотелось стать таким же, как они, чтобы его ветви красиво развевались на ветру.

Но дерево росло на склоне скалы. Его корни вцепились в небольшой кусочек почвы, скопившейся в расщелине между камнями. В его ветвях шумел ледяной ветер. Солнце его освещало лишь с утра, а после полудня скрывалось за скалой, даря свой свет другим деревьям, растущим ниже по склону. Дереву просто невозможно было вырасти больше, и оно проклидало свою несчастную судьбу.

Но однажды утром, когда его осветили первые лучи солнца, оно взглянуло на расстилающуюся внизу долину и поняло, что жизнь не так уж и плоха. Перед ним открывался великолепный вид. Ни одно из деревьев, растущих ниже, не могло увидеть и десятой доли этой чудесной панорамы.

Выступ скалы защищал его от снега и льда. Без своего кривого ствола, узловатых и крепких сучьев дерево просто не смогло бы выжить в этом месте. Оно имело свой неповторимый стиль и занимало своё место. Оно было уникальным.

## Приложение 3

**Упражнение «Образ родительства»**

*Цель:* посмотреть на свой образ, как родителя, оценить свою успешность в отношении с ребенком.

*Необходимые материалы:* колода МАК «Дерево и советчик», ватман, цветные мелки.

*Процедура проведения.*

1). «Притча про дерево» - зачитывает ведущий.

- Закройте, пожалуйста, глаза и послушайте притчу о дереве.

2). Задание:

- Подумайте о своем ребенке, каким Вы его себе представляете? Выбрать из колоды 1 карту, которая символизирует вашего ребенка (будущего, одного).

- Взгляните на выбранное вами дерево. Естественно, не все части этого дерева открыты взгляду. Поэтому время от времени используйте ваше воображение.

- *Поделитесь на двойки и обсудите ваше дерево по следующим вопросам:*

- Посмотрите на различные части дерева: ствол, корни, ветви, крона, плоды.

- Посмотрите на окружение дерева: земля, деревья вокруг, погода, время года. Видите ли вы какую-нибудь угрозу для дерева в его ближайшей или дальней среде – вредителей, огонь, наводнение, бурю?

- Насколько способно дерево устоять перед угрозой? Является ли дерево гибким? Является ли его ствол сильным и прочным?

- Какова устойчивость дерева? Какова толщина его ствола? Как глубоко сидят в земле его корни? Насколько высока его крона?

- Каков возраст дерева, каковы этапы его развития? Является ли оно молодым, взрослым, старым?

- Насколько здорово дерево? Каково внутреннее состояние ствола? Здоров ли этот ствол? Есть ли внутри его черви? Не прогнил ли он?

- Каково состояние корней? Выступают ли они наружу? Натываются ли они на скалы?

- Страдают ли они от вредителей? Каково состояние скрытых ветвей дерева?

- Что вы видите, глядя на дерево издали?

- Какие переживания вызывает у вас вид дерева?

### 3) Ведущий:

- Время идет и дерево растет. Как ваше дерево будет выглядеть через 5, 10 лет? Подойдите к столу и выберите дерево, символизирующее выросшего ребенка.

Вопросы:

- Чем эти два дерева отличаются друг от друга?

- Что сделал садовник, чтобы вырастить такое дерево?

- Что ты видишь, глядя на дерево с близкого расстояния? Какие переживания вызывает у тебя вид дерева вблизи?

- Когда дерево просвечивают рентгеновскими лучами, что вы видите?

- Представьте себе, что вы видите дерево сверху. Представьте себе, что вы под ним лежите и смотрите на его крону. Каким образом меняются ваши представления о дереве при перемене точки зрения?

- Поделитесь своими переживаниями с группой (по 2-3 чел).

### 4) Ведущий:

- Представьте, что у Вашего дерева есть садовник, который ухаживает за ним и ответьте нам вопросы:

- Кто ему еще помогает ухаживать за деревом? Как он взаимодействует с другими садовниками?

- Насколько садовник прислушивается к нуждам дерева и на сколько готов к сезонным изменениям?

- Садовник заботится о разных сторонах дерева. На сколько он одинаково относится к разным частям дерева?

- Насколько садовник консервативен в уходе за деревом?

- Слабые стороны садовника? Сильные?

- На сколько у садовника есть продуктивные профессиональные инструменты?

- На сколько садовник обладает актуальными навыками?

- На сколько садовник работает над повышением своей квалификации?

- На сколько садовник ценит дерево и на сколько оно ему обязано?

- Есть ли подход у садовника к новым методам, открытию?

- На сколько садовник любит свою работу?

5). Ведущий:

- Ваши деревья вырастают, и они находятся среди других деревьев. Сейчас вырастит лес, где ваше дерево будет жить. (групповая работа, сначала в 3-ках).

- подойдите к столу и на листе ватмана прикрепите свое «Дерево» (карту) на листе ватмана туда, где вы хотите его расположить. Пустые места заполните цветными мелками так, как вы хотите. (можно задание выполнять по подгруппам).

Вопросы после работы:

- как чувствует ваше дерево в лесу?
- что ему нравится/не нравится?
- что мешает?
- охарактеризуйте лес? Опишите его?
- возникают ли в этом лесу споры?
- какие опасности подстерегает ваше дерево в лесу?
- как оно противостит опасностям?

- Посмотрите на лес других (выставка лесов). Как вам лес других?

6) Сейчас каждый берет листок бумаги и пишет письмо своему дереву. В этом письме отразите свои чувства в лесу, что пожелаете своему дереву, что ценное вы хотите ему донести.

Далее письмо складывается и отдается почтальону (ведущему).

Ведущий собирает письма.

7). Ведущий раздает письма участникам, которые читают письмо и пишут с обратной стороны ответ на это письмо от имени дерева.

8) далее письма с ответами раскладываются, и «хозяева» писем забирают их и читают ответы. Вопрос:

- что вы чувствовали, отвечая на письма?
- какие мысли?

Подведение итогов упражнения.

Приложение 4

### Упражнение.

#### Колесо жизненного баланса.

Автор: Попова Лариса Ивановна

*Это эффективное упражнение, которое позволяет больше понять и осознать: что наиболее важно для вас на сегодняшний день; чем наполнена ваша жизнь; какие первые шаги вам нужно сделать для улучшения своей жизни.*

В этом упражнении предлагается сконцентрироваться на основных важных областях жизни, посмотреть на них со стороны и, возможно, уже в ближайшее время что-то изменить в своей жизни в лучшую сторону.

Цель: посмотреть на свою жизненную ситуацию, осознать проблемы, которые необходимо решить.

*Инструкция.*

1) Ведущий:

- Попробуйте посмотреть на свою жизнь и оценить ее. Подумайте, что Вас устраивает, а что нет. Есть ли кто-то в Вашей жизни, кто оказывает на Вас и Вашу семью влияние? Что наиболее важно для Вас? Чем наполнена Ваша жизнь?

Постарайтесь быть честным с самим собой и ответить на эти вопросы от себя, не ориентируясь на мнение окружающих.

2) - Создайте список своих актуальных областей жизни. Для начала необходимо определить и выделить важные именно для Вас области жизни. Лучше всего, если это будет

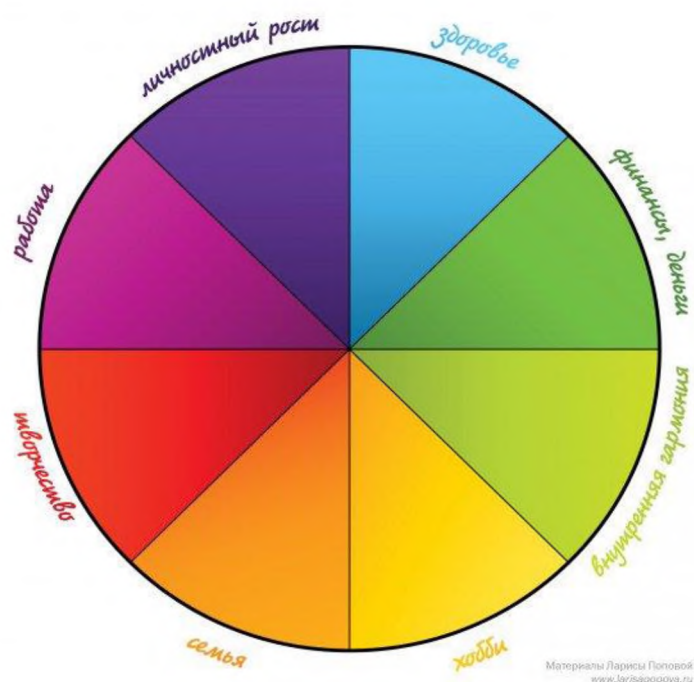
8 областей. Если будет меньше, то есть вероятность, что что-то будет упущено; если больше – то Вы можете потерять фокус внимания, и Вам будет сложнее сосредоточиться.

Варианты выбора:

- основные роли (Примеры: муж, жена, мать, бабушка, директор, подруга, бизнесмен, коллега по работе, студент, любовница и так далее);

- области жизни, которые важны (Примеры: семья, работа, друзья, любовь, здоровье и т.д.). Главное, чтобы это было значимо именно для Вас.

Колесо жизненного баланса может выглядеть вот так:



3) Нарисуйте «колесо» с областями и подпишите их на ваше усмотрение.

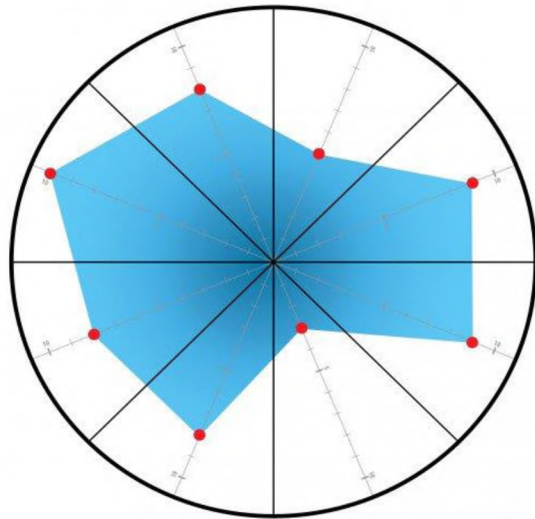
4) Оцените каждую область. Перед тем, как приступить к оценке, впишите в каждый из секторов, что будет для вас являться идеальным вариантом в выбранной сфере. Впишите самые основные определяющие критерии, по которым Вы точно будете понимать, что лучше и быть не может. После этого оцените реально по 10-ти балльной шкале то, что есть сейчас. Ответьте тем самым на вопрос: на сколько реализована эта область сейчас?

10 баллов: Вы абсолютно довольны ситуацией в данной сфере;

1 балл: Вы испытываете сильную неудовлетворенность в этой области.

5) Общий взгляд. размышления.

Соедините все точки каждого сектора между собой. Возможно, у Вас получится не ровное «колесо», например, такое:



Материалы Ларисы Головой  
www.berkarpustova.ru

\*В идеале, колесо должно быть ровным, таким, чтобы оно могло как бы «катиться» вперед. Чем больше впадин, тем сложнее ему «катиться».

- Обратите внимание на те области, которым Вы дали наименьшие оценки. Держите в фокусе внимания 1-2 сектора с наименьшим количеством баллов и ответьте на вопросы:

- Что я хочу больше всего сейчас?
- Что будет, когда я этого достигну?
- Что хорошего и что плохого может случиться, когда я смогу улучшить ситуацию, касающуюся этой области моей жизни?

#### **Подведение итогов.**

Для того, чтобы Ваше «колесо» закрутилось, нужно привести его в движение! Сфокусируйтесь на трех шагах, которые Вы можете предпринять для исправления ситуации в самое ближайшее время. Постарайтесь максимально честно для себя и полно ответить на вопросы и запишите свои ответы:

- Что мне нужно для достижения моей цели?
- Когда я хочу достичь изменений в этой сфере?
- Что мне необходимо сделать для этого?
- Когда я смогу это сделать?

Ответы на эти вопросы помогут Вам сориентироваться и представить в какую сторону двигаться!

Приложение 4

### **Упражнение «ЗАБОТА О СЕБЕ»**

Автор: Ольга Гаркавец

**Цель:** исследование собственных потребностей во взаимодействии с близкими людьми, научиться удовлетворять их легально прямым путем.

**Возраст:** от 12 лет.

**Инструментарий:** МАК «Провокация-Мотивация», «Грани», «ОН», «СОРЕ».

**Алгоритм:**

- Вытяните 5 карт вслепую. Первая карта: "Мне не хватает в общении с мужем (дочкой, женой, мамой и др.)..."



Вторая карта: "Что мне мешает это получить в общении с мужем (дочкой, женой, мамой и др.)?"

Третья карта: "Как я могу это получить?"

Четвертая карта: "Кто или что мне может помочь?"

Пятая карта: "Какой мой первый шаг на этом пути?"

Клиент по очереди открывает все карты, смотрит, ищет ответы на все вопросы, кратко записывает себе в блокнот.

Приложение 6

### Упражнение «Что можно изменить...»

*Цель:* пересмотреть свои жизненные планы и внести при необходимости коррективы.

*Необходимые материалы:* лист бумаги, ручка.

*Процедура проведения.*

*Инструкция:*

- 1) Напишите 2 списка: 1 список: все то, что вы хотите изменить в своей жизни, 2 список: все то, что не могу изменить.
- 2) Прочитайте списки, выделите то, что вы можете изменить, что в Ваших силах.
- 3) Напишите несколько вариантов ваших действий по изменению ситуации.
- 4) Обратите внимание на список «Ничего не могу изменить».
  - Что с этим можно сделать?
  - Кто бы мог помочь? Каким образом?

*Подведение итогов:*

В самое начало списка "того, что мы не можем изменить" по праву можно поставить зависимость. Мы знаем, что независимо от того, что мы делаем, члены семьи не смогут завтра ни с того ни с сего стать здоровыми. С такой же вероятностью мы можем ожидать, что наутро мы станем на десять лет моложе или подрастем на 15 сантиметров.

Мы не можем изменить тот факт, что члены семьи страдают зависимостью. Но мы и не говорим покорно: "Ладно, пускай так и будет!». Всё-таки кое-что мы **можем изменять**. Мы можем начать лечиться и стать трезвыми алкоголиками. Мы можем повлиять на членов семьи, которые больны зависимостью. Да, это потребует от нас **мужества**. И нам необходим проблеск мудрости, чтобы осознать, что есть возможность изменить себя!

### *Молитва об умиротворении*

*Господи,  
даруй нам ясность и умиротворение,  
чтобы принять то,  
что мы не можем изменить;  
мужество, чтобы изменить то,  
что в наших силах, и мудрость,  
чтобы уметь отличить одно от другого*

Независимо от того, принадлежим ли мы к какой-нибудь церкви или мы являемся гуманистами, агностиками или атеистами, большинство из нас убеждается в том, что эти слова служат прекрасным ориентиром для того, чтобы обрести трезвость, оставаться трезвыми и наслаждаться своей трезвостью. Независимо от того, воспринимаем ли мы "Молитву об умиротворении" именно как молитву или как горячее пожелание, она предлагает нам простой рецепт здоровой эмоциональной жизни.

Приложение 7

## Упражнение «Ответственность за свои потребности»

Александр Молярук



*Цель:* осознание своих потребностей, своего отношения к желаниям и потребностям.

*Необходимые материалы:* лист бумаги, ручка.

*Процедура проведения.*

Ведущий:

- Все люди ежеминутно испытывают какие-либо потребности и желания. Прямо сейчас, возможно Вы это не осознавали, пока не прислушались к себе, Вы испытываете потребность в воде (хотите пить), в отдыхе (желаете развалиться на диване у телевизора) или хотите что-нибудь еще. Возможно Ваши потребности глубже, чем желания тела и прямо сейчас, сегодня, Вы ищите в чьем-нибудь лице одобрения Ваших поступков.

1). - Возьмите лист бумаги и карандаш. Придумайте и запишите как можно больше предложений, начинающихся со слов “мне нужно...”, “мне необходимо...”. Включите в свои ответы все стороны своей жизни – эмоциональную, физическую, материальную, интеллектуальную и духовную. Запишите не менее 20 таких предложений в столбик. Не приступайте ко второй части упражнения, пока не выполните первую его часть. Записали? Прочтите эти предложения вслух, прислушиваясь к своим чувствам и ощущениям. Запомните эти ощущения.

2). - Теперь вернитесь к началу Вашего списка и прочитайте его вслух, заменяя во всех предложениях слова “мне нужно...” на “я хочу...” и “я желаю...”. Снова прислушайтесь к себе и отметьте различия в ощущениях, если они существуют.

Например, примерьте 2 фразы и сравните ощущения:

“Мне нужно найти работу к весне”.

“Я хочу найти работу к весне”.

Произнося какую фразу Вы чувствуете большую силу?

3) Подведение итогов.

Ответственность за свои потребности заключается в том, что мы беремся удовлетворять свои потребности самостоятельно, беря на себя заботу о том, чтобы привлекать к помощи окружающих нас людей.

Безответственный путь: “потребность” – “мне нужно это...” – “я жду чтобы кто-то догадался о моем желании” – “потребность так и остается неудовлетворенной” – “боль, разочарование”.

Ответственное поведение: “потребность” – “Я хочу это...” – “осознаю, что мне нужна помощь” – “прошу – я хочу, чтобы ты...” – “желание исполнилось” - “удовольствие, вера в людей”.

### Упражнение «Безусловное принятие себя»

*Цель:* принятие себя таким, каким есть.

*Необходимые материалы:* не требуется.

*Процедура проведения.*

Ведущий:

- Любовь начинается с любви к себе.

Любовь к себе такому, какой вы есть – ещё один ключ к успеху. Это и принятие себя, и понимание, и согласие с собой. Если я хочу научиться любить себя, для этого стоит стать к себе требовательнее, но не в плане ошибок, а в плане стремления к тому, кем вы действительно хотите стать. Ведь не бывает такого, что человек у которого заниженная самооценка полностью удовлетворен собой и своей жизнью. Это значит лишь то, что вам есть над чем работать. Взгляните на себя – вы нравитесь себе? Есть ли моменты, которые можно улучшить. Посмотрите на себя в различных жизненных ситуациях.



- 1) Участникам дается инструкция сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!».
- 2) После этого ведущий просит участников прислушаться к ощущениям, которые возникают в теле при произнесении этих слов. В какой части тела отзываются эти фразы? Легко ли их произносить? Что мешает принимать себя со своими достоинствами? Что помогает?

После того как участники мысленно ответили на эти вопросы, ведущий просит повторить за ним следующую фразу: «Я прощаю себя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя и принимаю таким, каков я есть».

Участники обмениваются впечатлениями от упражнения.

**Выводы:** чтобы поддержать позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например, **подчеркиваем свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных целей, обесцениваем других и учимся принимать себя, опираясь на свои сильные стороны.**

### Упражнение "ПОЛЮБИ СЕБЯ"

Автор: Кочкарева Наталья

Рекомендуется для индивидуальной и групповой работы.

*Цель:* раскрытие потенциала, обретение ресурса, взгляд на свою ситуацию.

*Необходимые материалы:* метафорические ассоциативные карты «ОХ».

*Процедура проведения.*

Инструкция.

1. В открытую вытянуть две карты: первая – я в данный момент, вторая – каким я хочу быть.
2. Вслепую выбираем пять карт, которые дадут ответ на вопрос: Что мне нужно сделать для того, чтоб стать таким, как я хочу?

3. Открываем карты по одной. Объясняем.

4. Если среди карт – ресурсов есть те, которые неприемлемы для вас, дополнительно к каждой карте выбираем (1,2,3) карты, и отвечаем на вопросы:

- Почему вы не можете принять этот ресурс?

- С какой пользой для вас возможно применить этот ресурс?

- Известны ли вам случаи, когда люди, применяя данный ресурс, добивались желаемого результата?

Подведение итогов упражнения.

Приложение 10

<b>ПОТРЕБНОСТЬ</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА</b>	<b>СПОСОБЫ УКРЕПЛЕНИЯ</b>
Самоактуализация	Потребность развить и реализовать свой потенциал полностью (реализация своих целей, способностей, потребность в личностном росте, самовыражении)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научите ребенка решать свои проблемы самостоятельно. Не решайте проблемы за него. Спросите себя: «Что я сейчас делаю такого для моего ребенка, что он может сделать сам?» Научите его защищаться самого. Например, если его дразнят, не защищайте его.</li> <li>2. Советуйтесь с ним.</li> <li>3. Пусть он научит вас чему-нибудь.</li> <li>4. Доверьте ему сделать какое-то важное дело.</li> <li>5. Поддержите его ведущую роль в каком-нибудь деле. К примеру, пусть Ваш ребенок возьмет на себя руководство в уборке комнаты или приготовлении пищи.</li> <li>6. Отмечайте его желание сотрудничать.</li> <li>7. Отмечайте то, что Ваш ребенок делает хорошо, не заостряйте внимание на негативных сторонах его поступков.</li> <li>8. Научите его испытывать радость от его достижений и успехов, порадитесь вместе с ним.</li> <li>9. Замечайте малейшие успехи вашего ребенка и говорить об этом ему</li> <li>10. Учите ребенка выражать свои чувства, не причиняя никому боли (обсуждать).</li> <li>11. Вместе обсуждайте его страхи по поводу его неспособности выполнить то или иное задание. Подбадривайте, но не спасайте.</li> <li>12. Научите ребенка прислушиваться к позитивным, подбадривающим мыслям и не застревать на негативной оценке самого себя.</li> </ol>
Уважение	Потребность ощущать себя ценным другими,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте понять ребенку, что ошибка – это не катастрофа, а препятствие,</li> </ol>

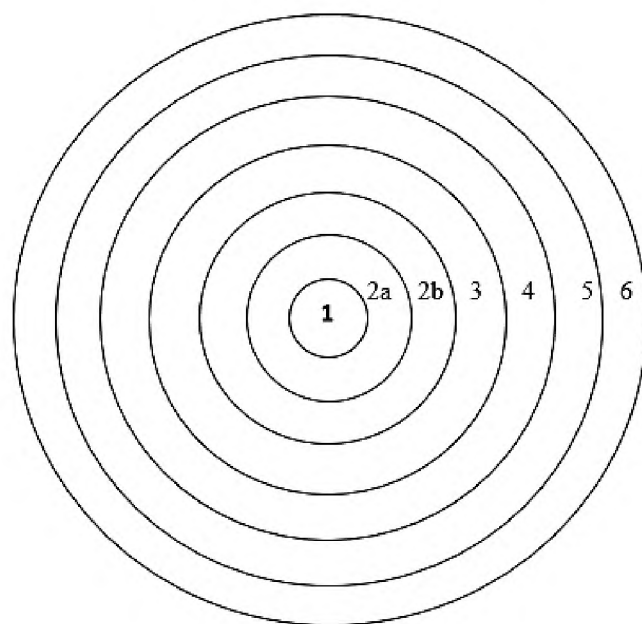
	<p>уважение со стороны родителей и ближайшего окружения. Признание достижений и успехов, высокая оценка, одобрение. Уважение другими, формирует в ребенке самоуважение.</p>	<p>которое можно преодолеть и получить полезный опыт.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Спросите его, как нужно поступить в следующий раз, чтобы не повторить ошибки. Поделитесь с ним своим мнением.</li> <li>3. Покажите свой пример решения и предупреждения ошибки на деле.</li> <li>4. Если вы отсчитываете его за недостатки и допущенные ошибки, тогда чтобы был баланс, назовите его хорошие качества и сильные стороны характера, которые ему помогут справиться с собственным негативным поведением.</li> <li>5. Относитесь к ребенку уважительно, к примеру, стучитесь в дверь перед тем, как войти в его комнату, и не поучайте его в присутствии друзей.</li> <li>6. Оставляйте право выбора, не приказывайте</li> <li>7. Добивайтесь обоюдного согласия. Переговоры двух победителей (взаимные договоренности).</li> <li>8. Напишите примирительное письмо</li> <li>9. Используйте Я-высказывания и технику «вам важно...»</li> <li>10. Признайте его желание быть главным</li> <li>11. Признайте ваше бессилие. Спросите, как бы ребенок поступил на вашем месте?</li> <li>12. Воспользуйтесь логическими последовательностями</li> <li>13. Советуйтесь с вашим ребенком.</li> <li>14. Поговорите с ребенком и расскажите о том, как себя чувствуете – к примеру, как вам плохо, когда подобное происходит.</li> <li>15. Если вы были не правы, то признайте свою ошибку и извинитесь перед ребенком.</li> </ol>
<p>Потребность в любви и принадлежности</p>	<p>Потребность в здоровых, теплых и любящих отношениях с родителями, близкими.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предложите вашему ребенку-подростку 100% позитивного внимания не думая о том, что нужно приготовить ужин, проверить уроки и т.д. (каждый день, по 15 минут)</li> <li>2. Сопереживайте, но не жалеите. Жалея ребенка, мы поощряем его, жалеть самого себя. Сопереживание – это способность понять чувства другого человека,</li> </ol>

		<p>мотивы его поступков и умение поставить себя на чье-то место.</p> <p>3. Уделяйте ему время не только тогда, когда он начинает вести себя плохо. Решите для себя, что в течение дня (или по вечерам) вы будете уделять ребенку 15 минут своего неформального внимания</p> <p>4. Введите ритуал совместного семейного ужина.</p> <p>5. Обеспечьте ребенку безусловное внимание - проводите время вместе за играми, прогулками, выездами за город, походами в кино, зоопарк и т.д.</p> <p>6. Восстановите отношения и спросите его – что для этого нужно (порою сам этот вопрос вызывает выплеск эмоций и прощение).</p>
Безопасность	Потребность в защищенности от опасности, нападения, угрозы. Чувство уверенности, избавление от страха и неудач.	<p>1. Не вымещайте свою обиду. Возьмите время «остыть», потом решайте вопрос. Не наказывайте под влиянием эмоций</p> <p>2. Воздерживайтесь от наказаний, оскорблений.</p> <p>3. Разъясните ребенку мотивы своего поведения, наказания</p> <p>4. Скажите ему, что вы всегда готовы помочь.</p>
Физиологические потребности	Потребность в кислороде, воде, пище, физическом здоровье и комфорте	Технические условия в доме

1

*Шаблон 1*

**КРУГИ БЛИЗОСТИ, ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ВЛИЯНИЯ**



### *Как научиться говорить слово «НЕТ»*

Приёмы, которые работают:

- Если сразу отказать не получается, надо воспользоваться паузой, то есть уйти от прямого контакта, ведь трудно отказать, глядя просителю в глаза, легче попросить время на обдумывание, а затем перезвонить и отказаться.

- Если на вас «давят» в принятии решения, перехватите инициативу. Мой хороший знакомый так вёл себя с назойливыми цыганами: когда очередная толпа цыган «облепляла» его с возгласами «дай погадаю» он выступал со встречной, не менее настойчивой просьбой – «дай 15 рублей на проезд» и уверениями непременно отдать. Толпа цыган рассеивалась за секунды.

- Подбирайте синонимы к слову «Нет!». Все дело в том, что самое трудное – это именно сказать слово «Нет!» или слово с отрицательной частицей. Поэтому придумайте другую словесную форму для отказа: мне хотелось бы помочь, но..., я прошу прощения, но..., это очень интересное предложение, но... я с удовольствием это попробую, но...

- Если вы идёте на неприятную беседу и заранее понимаете, что вас будут о чём-то просить – приготовьте заранее обдуманный отказ.

- Придумайте авторитет. Очень хороший, хотя немного хитрый прием – это, отказывая, сослаться на отрицательное отношение к данному вопросу кого-то из своих близких или друзей, которые являются для просящего непререкаемым авторитетом.

- Шутите. Отказ шуткой говорится и принимается легче. "Пойдем сегодня погуляем?" - "С тобой - никогда!"

- Дайте обоснование, а не оправдание.

- Предложить альтернативу. «Я не хочу идти сегодня в кино, мне оно не интересно. Подумай, может с тобой кто-нибудь еще соберется? У нас ведь кто-то еще хотел посмотреть этот фильм!"

- Если же на ваш отказ собеседник начинает давить и играть на ваших чувствах, то дело уже не в вашем умении и неумении говорить «нет», а в том, что ваш собеседник вами манипулирует. Можете ему просто сказать: "Не дави на меня!" (вариант: "У меня такое ощущение, что ты на меня давишь!") и, если вы можете **сказать это спокойно и глядя в глаза**, ситуация перейдет под ваш контроль.

- **Сильный и уверенный в себе человек не сердится ни на себя, ни на собеседника за свой вынужденный отказ**, не ругается по этому поводу ни на кого и не устраивает ни себе, ни другим неприятности.

- На обиженных воду возят. Не бойтесь обидеть кого-то своим отказом. «Если друга можно потерять, значит это не такой уж и друг». В данной ситуации можно сказать практически то же самое: если человек, просящий вас об одолжении, не способен войти в ваше положение и понять причину отказа, то это очень ярко иллюстрирует его истинное к вам отношение.

- Заставьте себя уважать. Как это ни печально осознавать, но во многих подобных случаях ваши близкие и друзья просто «сели вам на голову». Пора бы их оттуда снять. Как только вы откажете кому-то в первый раз, то увидите, насколько изменится отношение к вам окружающих. Вас просто начнут уважать. Это, конечно, не значит, что вас не уважали до сих пор. Но вас начнут уважать как человека, умеющего говорить «Нет!», а это значит, что **впредь к вам будут обращаться только по действительно важным вопросам.**

**Каждый человек должен запомнить простые правила, как себя нужно вести с «кукловодами»:**

- **не бойся выглядеть недостаточно умным;**



- не бойся выглядеть недостаточно смелым;
- не бойся выглядеть недостаточно взрослым;
- не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным.

## БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНЫЙ ПОДХОД (МОДЕЛЬ)

### СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА



*Стихотворения о семье*

\*\*\*

*Что такое семья?  
 Это ты, это я,  
 Это тёплый наш дом –  
 Много радости в нём.  
 Это наша любовь,  
 И скажу тебе вновь,  
 Что тебя я люблю  
 И родную семью.*

**Светлана Каргина**

\*\*\*

Детей не заменишь, семью не заменишь  
 Деньгами, карьерой, друзьями, собой.  
 Семья — это там, где любишь и веришь,  
 Картинка из счастья, заботы, покой.  
 Духовная близость, секрет долголетия,  
 Борьба всех болезней, надежда и свет.  
 И пусть что-то вышло не так и сомнения,  
 Семья — талисман для удачи, побед!

**Татьяна Сергеевна Григорьева**

\*\*\*

*Если взять  
 Любовь и верность,  
 К ним добавит  
 Чувство нежность,  
 Всё умножить  
 На года,  
 То получится –  
 Семья!*

**Светлана Каргина**

\*\*\*

*Семья – это мы! Семья – это я!  
 Семья – это папа и мама моя!  
 Семья – это братик, сестрёнка родная,  
 Семья – это пёсик и свинка морская!  
 Семья – это бабушки, дедушки тоже,  
 Семья – когда все друг на друга похожи!  
 Семья – это крёстные, дяди и тётки,  
 Семья – потому что вы вместе живёте!*

**Наталья Майданик**

\*\*\*

### **Рецепт «Сказка»**

*Чтоб дом был счастливым, наполненным лаской,  
Я дам вам рецепт под названием «Сказка».  
Несложный, но верный, его соблюдайте.  
Согласны? Ну что же, тогда приступайте.  
Шесть чашек ЛЮБВИ вы смешайте с ЗАБОТОЙ,  
Три ложки ДОВЕРИЯ, чашку РАБОТЫ,  
Две чашки ПРОЩЕНИЯ и горсть ДОБРОТЫ,  
Добавьте чуть ВЕРНОСТИ, нежной МЕЧТЫ.  
Три чашки НАДЕЖДЫ и ДРУЖБЫ полмиски,  
Стакан УВАЖЕНИЯ к старшим и близким.  
Две ложечки СМЕХА, немного УДАЧИ,  
Щепотку ТЕРПЕНИЯ. И ваша задача  
Всё сдобрить УЛЫБКОЙ сердечной и ЛАСКОЙ  
И с утренним кофе подать эту «Сказку».*

**Лаврова Татьяна**

Приложение 15

### **АНКЕТА УЧАСТНИКА ТРЕНИНГА**

*Уважаемый участник тренинга!*

*Просим Вас структурировать свои воспоминания о занятиях в виде небольшой анкеты, в свободной форме ответив на вопросы:*

1. Что из упражнений и активностей, в которых удалось поучаствовать, представляется особенно важным и полезным?
2. Какой ценный опыт получил(а)? Что впервые сделал(а)? Что узнал(а), чему научился (-ась)?
3. Какие умения, качества проявил (а)?
4. Что хорошо получалось на занятии, в чём удалось продвинуться?
5. Как повлияла программа тренинга на Ваше мировоззрение?
6. Что из полученного опыта хочется внести в свою жизнь? (или уже получилось внести?)

## *ЗАКЛЮЧЕНИЕ*

Любая тренинговая работа требует от ведущего напряжения всех сил и проверяет на преданность своим собственным идеалам и ценностям. Участники группы очень хорошо чувствуют любую фальшь, неискренность, проявление страха ведущего. Тренер сам является главным инструментом своей работы. И от того, в каком состоянии пребывает данный инструмент, зависит эффективность как самого тренинга, так и то, какие профессиональные умения и навыки участники будут готовы привнести в свою повседневную профессиональную жизнь.

Тренерам важно знать о том, что любая, даже самая эффективная программа тренинга не в состоянии решить все те проблемы, которые накопились в семье. Чтобы помощь была действенной, необходима комплексная социальная работа, включающая индивидуальное и семейное консультирование, оказание правовой и медицинской помощи, просвещение и профилактические мероприятия. Только комплексное решение проблем семьи сможет вывести ее из кризиса и наметить пути для дальнейшего развития событий.

Авторы надеются, что данное пособие поможет специалистам не только качественно провести тренинги с семьями, имеющими проблемы с зависимостью, но и станет толчком к их дальнейшему самосовершенствованию. Мы будем рады всем отзывам и дополнениям, а также готовы ответить на возникающие вопросы.