Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 имени Гриши Акулова муниципального образования «Город Донецк»

РЕКОМЕНДОВАНО:
Решением педагогического совета
от 01.09.2026г Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ СОШ№1г.Донецка
_____ Н.А.Стрельцова
Приказ от 01.09.2026г № 104

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по профилактике рискованного поведения подростков 7-11 классов
на 2026-2027 учебный год

Количество часов: 24 часа.
Педагог-психолог: Алтухова Н.И.,высшей квалификационной категории.
Программа разработана на основе:«Программы первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста «ЛадьЯ», авторы Сирота Н.А., Воробьева Т.В., Ялтонская А.В., Рыдалевская Е.Е., Яцышин С.М., Микляева А.В., Кудрявцева Н.В.).

Целью программы является профилактика рискованного поведения среди подростков посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров.

Задачи:

- Развитие у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.
- Создание условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями.
- Создание условий для формирования навыков принятия другого человека как такую же уникальную личность, то есть умения устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки.
- Создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности.
- Создание условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

Целевая аудитория: подростки 13-17 лет.

Формы работы:

- Информирование (расширение кругозора – в частности, в вопросах, связанных с ВИЧ)
- Метафора (метод аналогий)
- Изменение шаблонов мышления и ложных установок
- Установление при анализе ситуации логических взаимосвязей между событиями
- Самораскрытие (рассказ о личном опыте)
- Эмоциональная вовлеченность
- Помощь в отреагировании эмоций (проговаривание, косвенная разрядка)
- Ролевое проигрывание
- Групповая дискуссия
- Анализ ситуаций из жизни знакомых, литературных персонажей
- Постановка жизненных целей и поиск путей их реализации
- Наполнение смыслом обыденных жизненных событий.

Продолжительность программы: 24 занятия по 1час 30 минут.

Ожидаемый результат программы – формирование у подростков системы нравственных ценностей, способствующей уменьшению риска ВИЧ-инфицирования (идеи целомудрия, верности, ответственности).

Структура программы

№	Тема	Количество часов	Сроки
1	Знакомство. Диагностическое занятие	2	
2	«Карта нашего пути»	1	
3	Счастье. Я и моя жизнь	2	
4	Мир чувств	1	
5	Общение и дружба	1	
6	Ты не один	1	
7	Мужчина и женщина	1	
8	Любовь	1	
9	Семья. Род, культура	1	
10	Здоровье	1	
11	ВИЧ/СПИД	1	
12	Толерантность. Жизнь с болезнью	1	
13	Зависимость от психоактивных веществ	1	
14	Преодоление проблем	1	
15	Кризис и выход	1	
16	Жизнь и смерть	1	
17	Добро и зло	1	
18	Ценности	1	
19	Цели и смысл	1	
20	Свобода	1	
21	Выбор	1	
22	Резервное время	1	
23	Диагностическое занятие	1	
24	Заключительное занятие «Симфония прощания»	2	
	Итого:	27	

Пояснительная записка.

Психологической особенностью подросткового периода являются биологически обусловленные реакции эмансипации, группирования со сверстниками и хобби-реакции, которые обуславливают поисковый характер поведения и «пробы взрослой жизни». Кроме этого, формирование «Я-концепции» и собственной системы ценностей, процессы идентификации и социализации приводят к тому, что установки, привитые родителями и социальными институтами, подвергаются критике, а другое отношение к различным аспектам взрослой жизни еще не сформировано и не осознанно применительно к себе. Это приводит к расхождению между реальным поведением подростков и их установками к такому поведению. Поэтому для подросткового возраста характерно рискованное поведение, обусловленное «пробами взрослой жизни» — курением, употреблением алкоголя, наркотиков и сексуальными практиками.

Одной из наиболее изученных личностных характеристик, связанных со склонностью к риску, является поиск сильных ощущений или стремление к новым ощущениям. Это качество во многом определяет индивидуальные переживания скуки и обыденности, а также авантюризм в различных сферах жизни. Другой индивидуальной переменной, связанной с рискованным поведением, является убеждение относительно своего будущего. В житейском понимании эти убеждения подразделяются на оптимистические и пессимистические. Данные исследований убедительно показали, что люди с позитивными взглядами на собственное будущее предпринимают больше мер, направленных на обеспечение безопасности, чем люди, демонстрирующие негативизм. Индивидуальные способы приспособления и сопротивления в стрессовых ситуациях могут представлять собой рискованные модели поведения, такие как употребление алкоголя, наркотиков, небезопасные сексуальные отношения, авантюристические стратегии и тактики в профессиональной деятельности. Очень часто подобное поведение вызвано стремлением избежать стресса и низкими адаптационными возможностями личности. К психологическим коррелятам риска также относятся такие качества личности, как импульсивность, мотивационные установки на достижение успеха и низкий самоконтроль.

Не менее значимую роль в детерминации поведения играют внешние факторы. Действия каждого человека, тот или иной личный выбор всегда предпринимаются в определенном социокультурном контексте, в поведенческой среде, создаваемой ожиданиями других людей, правилами и нормами общественной жизни, а также возможностью безнаказанного нарушения государственных законов. Не следует недооценивать и степень формирующего воздействия общественных групп, семьи, социальной среды и личной культуры на индивидуальные модели поведения человека.

Так, сегодня во всем мире остро стоит проблема эпидемии ВИЧ (СПИДа). Следует отметить, что проблема рискованного поведения приобрела широкое звучание именно с распространением ВИЧ инфекции по всей планете. Разработка вакцины и лекарств против этой болезни - это уже борьба со следствием рискованного поведения людей. В настоящее время широко используются социокультурные структуры для информирования людей о причинах и последствиях заражения этой болезнью, а также о методах профилактики. Однако такой способ предупреждения практически дает нулевой результат. Данные же исследований в области профилактики ВИЧ (СПИДа) указывают на социальные, т. е. возникающие в контексте взаимоотношений с другими людьми, факторы рискованного поведения. Значимым коррелятом риска является степень контроля, которым обладает индивид. С другой стороны, зависимость, необходимость подчинения или высокая потребность в принятии со стороны окружающих создают существенные барьеры для реализации индивидуального защитного поведения.

Также следует констатировать влияние на рискованное поведение таких параметров, как личная культура, ценности и нормы, принятые в обществе, социальная политика и то, как освещается проблематика риска в средствах массовой информации.

Обобщая анализ факторов, влияющих на рискованное поведение личности, следует отметить, что наиболее эффективным противостоянием рискованному поведению, наносящему вред себе и окружающим, является формирование личностных установок на безопасное поведение.

Особенность «Программы профилактики рискованного поведения подростков», составленная на основе «Программы первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста «ЛадьЯ», заключается в том, что, в отличие от распространенных в настоящее время информационно-обучающих программ, она обращается к фундаментальным причинам рискованного поведения подростков, к употреблению наркотиков и прочего. В ее основу положены принципы неспецифической профилактики, направленные на формирование у подростков таких духовно-нравственных ориентиров, которые, реализуясь в поведении участников программы, сводили бы риск развития рискованного поведения к минимуму. Программа способствует актуализации в детях доброго начала, формированию способности сопротивляться злу, развитию духовно-нравственного потенциала. Каждое занятие программы включает в себя разные виды деятельности - обсуждение опыта подростка, размышления, ролевые игры, получение новой информации.

Занятие 1. Знакомство.

Цель занятия:

Знакомство с группой; информирование группы по основным вопросам, связанным с программой.

Начало работы:

Работа начинается с представления ведущего. Ведущий рассказывает о себе, о своих профессиональных интересах и взглядах, о своем первом впечатлении от группы, в общих
чертах говорит о целях и форме организации занятий. Затем следует представление участников группы.

Упражнение «Интервью»

Цель: знакомство, погружение в атмосферу тренинга.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Группа делится на пары. В паре участники по очереди становятся на три минуты «журналистом» и «звездой». «Журналист» готовит краткий рассказ о «звезде» на основе экспресс-интервью, в ходе которого «звезда» рассказывает о том, что готова сообщить о себе группе. По окончании работы «журналисты» представляют «звезд» в общем кругу.

Упражнение «Ремни безопасности»

Цель: принятие безопасности как одной из основных ценностей группы

Необходимые материалы: флип-чат, маркеры

Описание: Ведущий предлагает поднять руки тем, кто всегда пристегивается, сидя на переднем сидении машины. Затем тем, кто не пристегивается. После этого ведущий просит объяснить, почему участники группы ведут себя определенным образом. Высказывания фиксируются на доске. Делается вывод, что мы сами можем регулировать свою безопасность и безопасность других.

Упражнение: «Выработка правил группы».

Цель: демонстрация демократичного и безопасного стиля общения, выработка правил групповой работы.

Методы: техника «Мозговой штурм».

Необходимые материалы: ватман, маркеры.

Описание: все участники обсуждают проблему и вносят свои предложения, согласуясь со следующими принципами:

- Принцип «количество порождает качество».

Данный принцип предполагает генерирование разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо высказывать самые различные – в том числе на первый взгляд «неподходящие» и «безумные» варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми – главное, чтобы их было как можно больше.

- Принцип «отсроченного решения».

Понимание, что окончательное решение будет принято не сейчас, поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и спокойно обдумать все предложения, не имея в виду, что какое-то из них и есть то единственное, которое будет принято.

Группой формулируются, как минимум, следующие правила:

1. Уважительное отношение друг к другу
2. «Я – высказывания»
3. Конфиденциальность
4. Активное участие
5. Право «Стоп»
6. Принятие регламента
7. Выключение на время занятий мобильных телефонов
8. Фотосьемка

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: группа высказывается на тему:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 1. Диагностическое занятие.

Цель занятия:
диагностика исходного уровня нравственных представлений.

Проведение диагностики с помощью метода свободного ассоциативного ряда
Цель: оценка изменений в духовно-нравственной сфере подростков.
Процедура проведения. Подросткам предлагается написать по пять-семь слов, которые первыми приходят им в голову в связи со следующими понятиями:

- *семья,*
- *дружба,*
- *любовь,*
- *свобода,*
- *жизнь,*
- *добро,*
- *терпимость,*
- *выбор,*
- *здоровье,*
- *счастье*

При проведении работы в группе ведущему целесообразно зачитывать эти понятия с интервалом в тридцать-пятьдесят секунд (ориентируясь на скорость работы группы в целом), а не записывать их на доске и не раздавать в форме анкет. Это позволит избежать трудной для ведущего ситуации, когда часть подростков уже закончила выполнение задания и не знает, чем себя занять, а остальные – нет.

Основным методом анализа полученных результатов является контент-анализ. Ассоциации подростков на каждое слово-стимул классифицируются по следующим основаниям:

Слова-стимулы	Показатели содержательного наполнения *
Семья	Уважение, помощь, забота, поддержка, ответственность, корни
Дружба	Помощь, поддержка, альтруизм
Любовь	Уважение, забота, ответственность
Свобода	Возможности, ответственность, ценность
Жизнь	Возможности, ценность, цели, смысл
Добро	Добрые дела, помощь, поддержка
Терпимость	Уважение, понимание, принятие, отсутствие дискриминации
Выбор	Возможности, ответственность, цели, смысл
Здоровье	Ценность, забота, ответственность, возможности
Счастье	Соучастие в жизни других, стремление к целям, нематериальность счастья

* *в соответствующую категорию могут быть отнесены не только высказывания подростков, дословно повторяющие ее название, но и другие, подходящие по смыслу*.

Подсчитывается процентное соотношение категорий внутри каждого понятия.

Пример: Для понятия «свобода» могут быть даны ассоциации «возможности»(12 %), «ответственность» (8 %), «ценность» (3 %). Остальные 77 % ассоциаций не отражают содержания программы.

Показателем эффективности работы является факт увеличения показателей содержательного наполнения категорий по сравнению с результатами, показанными подростками на первом занятии.

Занятие 2. «Карта нашего пути»

Цель занятия:

формирование мотивации к работе по программе.

Упражнение «Знакомство на языках мира»

Цель: дать участникам возможность почувствовать, что доброжелательное общение дает ощущение радости и счастья.

Необходимые материалы: карточки с приветствиями на разных языках по числу участников группы:

Италия Bon giorno
Германия Guten Tag
Швеция Gruezi
Испания Buenos Dias
СШАHi
Гавайи Aloha
Англия Hello
Франция Bonjour, Salut
Малайзия Selamat dating
Россия Здравствуй
Чехия Dobry den
Польша Dzien
Израиль Shalom
Египет Asalamu Aleikum
Чероки (США) Schijou
Финляндия Hyva paivaa
Дания Goddag
Турция Marhaba

Описание: каждый участник получает карточку, на которой написано приветствие на одном из языков мира. По команде ведущего участники без всякого порядка начинают здороваться друг с другом, употребляя приветствие на предложенном языке. Можно подкреплять словесное приветствие пожатием рук.

Упражнение «Карта нашего пути»

Цель: введение в содержание программы.

Необходимые материалы: три-четыре листа ватмана или флип-чарт, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски.

Описание: все участники делятся на три-четыре подгруппы по четыре-пять человек в каждой. Каждой подгруппе предлагается выполнить рисунок на чистом листе ватмана - «Жизненный путь» или «Путь судьбы», представив его произвольным образом, например, в виде географической карты (Вселенной, Земного шара, отдельного материка, страны) с названиями объектов. На карте могут быть такие объекты, как счастье, дружба, любовь, семья, род, здоровье, ценности и другие. По завершении работы каждая подгруппа представляет свой рисунок с комментариями.

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: группа высказывается на тему:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 3. Счастье.

Цель занятия:
Осознание и формирование понятия «счастье», формирование внутренней мотивации на участие в программе

Упражнение: «Круги и треугольники»
Цель: сплочение группы
Необходимые материалы: не требуются
Описание: участники ходят в свободном порядке по комнате. При фразе ведущего «круг» они должны построится в форме круга, при слове «квадрат» в форме квадрата, и так далее.

Обсуждение притчи «Счастье»

Цель: формирование представления о счастье как о соучастии в жизни другого человека.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий предлагает вниманию группы притчу:

Однажды вор залез в чужой курятник и украл курицу. Когда он убегал, 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?

Дискуссия на тему «Счастье»
Цель: обсуждение понятия «счастье».
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: 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?»

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает, что суть счастья – быть причастным к жизни других людей.
Группа высказывается на тему:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 3. Счастье.
Цель занятия:
Осознание и формирование понятия «счастье», формирование внутренней мотивации на участие в программе

Упражнение «Счастливая лесенка»

Цель: обращение к актуальному опыту переживания счастья–несчастья.

Необходимые материалы: мел или малярный скотч, маркеры.

Описание: 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».

Упражнение «Дорожка к счастью»

Цель: расширение спектра представлений о способах самопомощи и взаимопомощи в ситуации неблагополучия.

Необходимые материалы: пустая коробка с небольшими листочками бумаги («кирпичиками»), клей, лист ватмана для плаката.

Описание: проводится мини-обсуждение притчи:

Бог слепил человека из глины, и остался у Него неиспользованный кусок.
— Что еще слепить тебе? — спросил Бог.
— Слепи мне счастье, — попросил человек.
Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Каждый берет себе по три «кирпичика», на которых пишет те способы стать счастливым, которые подходят лично ему. Оформляется плакат: приклеиваются «кирпичики», при желании рисуются пиктографические автопортреты и так далее. Надписи на кирпичиках по желанию обсуждаются.

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает, что суть счастья – быть причастным к жизни других людей.

Группа высказывается на тему:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 5. Я и моя жизнь.

Цель занятия:
Фокусировка внимания участников на их мироощущении, создание понятия о ценности каждой личности. Формирование адекватной временно́й перспективы и актуализация потребности в самореализации.
Упражнение: Десять определений «Кто Я?»

Цель: обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники пишут десять определений, отвечающих на вопрос «Кто Я?». Техника направлена на осознание и формирование «Я-концепции», помогает разобраться в себе, дает подросткам возможность презентировать самих себя в атмосфере психологической поддержки, эмпатии и душевной сопричастности. Упражнение может вызвать слезы, смех и другие бурные реакции участников. Необходимо уметь управлять групповым и индивидуальным уровнем эмоциональной напряженности. Ни один человек в группе не должен остаться с неотреагированными эмоциями в «плохом» настроении. Забота о психологическом благополучии каждого участника на протяжении всей программы – ответственность тренера. Желающие зачитывают свои определения, другие внимательно слушают и задают уточняющие вопросы. Этот процесс учит участников понимать самих себя и быть внимательными друг к другу. Важно, чтобы обсуждение проходило в атмосфере поддержки и уважения к каждому человеку.

Рисунок «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.

Описание: 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. Затем каждый участник показывает рисунок группе и рассказывает о нем.

Если участники не возражают, возможно обсуждение рисунков на группе.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает ценность каждого человека и его жизни, а также ответственность человека за самореализацию.
Группа высказывается на тему:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным.

Занятие 3. Я и моя жизнь.

Цель занятия:

Фокусировка внимания участников на их мироощущении, создание понятия о ценности каждой личности. Формирование адекватной временно́й перспективы и актуализация потребности в самореализации.

Упражнение «Карта города»

Цель: введение в тему занятия, обращение к временно́й перспективе участников.
Необходимые материалы: мел или малярный скотч, либо листы ватмана и маркеры.

Описание: на полу с помощью мела или скотча (либо на разложенных на полу листах ватмана) схематично изображается карта города. Ведущий задает вопросы в хронологическом порядке:

- Где ты родился?
- Где ты ходил в детский сад?
- Где ты ходил в школу?
- Где ты жил раньше?
- Где ты живешь сейчас?

Участники находят соответствующее место на карте (или за ее пределами, если жили в области или других городах), более или менее точно называют адреса. Начиная со второго вопроса, рассказывают по одному самому яркому впечатлению, связанному с тем или иным возрастом.

Упражнение «Возраст, в котором можно…»

Цель: оценка своих поступков в системе понятий «потребление–самореализация», актуализация тенденции к самореализации.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Описание: участники группы в индивидуальном порядке письменно отвечают на вопросы теста. Вопросы зачитывает ведущий:

1.В каком возрасте человек имеет право жениться или выйти замуж? (18 лет, 16 лет – с согласия родителей)
2.В каком возрасте человек может получить водительские права на управление легковым автомобилем? (18 лет).
3.Каков пенсионный возраст в нашей стране? (55 лет для женщин и 60 лет для мужчин)
4. С какого возраста по закону человек может купить алкогольные напитки? (18 лет)
5. С какого возраста человек может считаться самостоятельным?
6. С какого возраста человек имеет право сам принимать решения?
7. До какого возраста человек может позволить себе не помогать родителям?
8. С какого возраста пора задумываться о планах на жизнь?
9. С какого возраста человек имеет право на уважение?
10. С какого возраста человека можно считать ценным для других людей?

При подведении итогов проверятся точность ответов на вопросы 1-4. Вопросы 5-10 не имеют однозначного ответа: каждый требует отдельного обсуждения. Из последней группы вопросов возможно обсуждение тех, что оказались для группы наиболее значимыми. Вопросы для обсуждения определяет ведущий.

При обсуждении необходимо уделить особое внимание следующим темам:

- Правда ли, что ребенок является только потребителем благ? Обоснуйте свою позицию.

- Что подросток может делать для близких ему людей?

- Что подросток может делать для страны, в которой он живет?

- Стоит ли задумываться о своем предназначении в подростковом возрасте, или это вопрос «на потом»? Ответ нужно обосновать.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает ценность каждого человека и его жизни, а также ответственность человека за самореализацию.
Группа высказывается на тему:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 4. Мир чувств.

Цель занятия:
Развитие умения идентифицировать собственные чувства и переживания, осознавать, что со мной происходит, анализировать мотивы своих поступков и свое эмоциональное состояние.

Упражнение «Эмоциональная гимнастика».

Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования.

Необходимые материалы: карточки с заданием.

Радость Улыбнуться как радостный ребенок	**Гнев** Нахмуриться как разъяренный отец.
Интерес Заинтересоваться как бизнесмен, услышавший о новом сверхприбыльном проекте.	**Отвращение** Ощутить отвращение, словно на ужин вам предложили блюдо с отборными китайскими тараканами.
Удивление Удивиться, «как будто ты увидел чудо».	**Печаль** Расстроиться, словно расстаешься на все лето с лучшим другом.
Страх Испугаться как заяц, увидевший волка.	**Счастье** Обрадоваться так, словно сбылась твоя самая заветная мечта

Недоумение Недоумевать, словно человек, встретивший в джунглях белого медведя.	**Восхищение** Восхититься, словно тебе выдался уникальный шанс провести целый день со своим кумиром.
Тревога Тревожиться как перед важным экзаменом.	**Стыд** Ощутить стыд, словно потерял штаны в людном месте.
Вина Почувствовать себя виноватым, как в случае, когда соврал и раскаиваешься.	**Раздражение** Испытать раздражение, словно тебя настойчиво заставляют делать то, чего ты не хочешь
Гордость Гордиться, как спортсмен на пьедестале, ставший олимпийским чемпионом.	**Скука** Заскучать как студент на долгой, нудной лекции.
Удовольствие. Наслаждаться, словно кот, растянувшийся на солнышке.	**Ярость** Разъяриться так, что готов с кулаками отстаивать свои права.
Сосредоточенность. Сконцентрироваться, словно решаешь важную задачу	**Отчаяние** Отчаяться, словно ребенок, заблудившийся в лесу
Тоска Тосковать о друге, словно он уехал навсегда	**Горе** Горевать так, будто потерял близкого человека
Злость Разозлиться, словно все вокруг не по-твоему	**Обида** Обидеться, словно тебя несправедливо наказали
Грусть Погрустить, вспомнив о приятном событии, которое осталось в прошлом.	**Вдохновение** Ощутить такой творческий подъем, словно тебя посетила муза

Описание: участники выбирают из мешка по одной карточке с заданием, и затем в общем кругу по очереди каждый демонстрирует доставшуюся ему эмоцию. Когда эмоция показана, остальные должны ее угадать и назвать.

Упражнение «Закрашивание контуров человечков»

Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, телесное ощущение чувств, знакомство с собственным телом.

Необходимые материалы: схематичные изображения человеческого тела, цветные карандаши.

Описание: Участникам раздаются листы бумаги с контуром человека (листы подготовлены заранее). Членам группы предлагается вспомнить телесные ощущения, мысли и действия в тот момент, когда как они испытывали какое-либо яркое чувство, а затем изобразить данное чувство на контуре человека (желательно используя разные цвета).
Упражнение направлено на развитие внимания к собственным чувствам, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.
Упражнение может провоцировать глубокие межличностные и внутриличностные процессы.

Дискуссия

Цель: способствовать развитию навыков эмоционального самоконтроля.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Вопросы для дискуссии:

- ✓ Как эмоции связаны с поведением?
- ✓ Можно ли контролировать чувства?
- ✓ Можно ли контролировать поведение?
- ✓ Какие способы эмоциональной разрядки вы знаете? Какие из них применяете в своей жизни?

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание. Ведущий подчеркивает важность умения контролировать свои эмоции для благополучия в отношениях с самим собой и другими людьми.
Вопросы:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 5. Общение и дружба.

Цель занятия:
Осознание собственной потребности в дружбе и способности к дружескому общению. Формирование навыка определения и создания персонального пространства. Формирование умения отличать дружбу от давления социальной среды и навыков здорового общения. Решение некоторых проблем общения. Создание представлений о нравственных основах дружбы.

Упражнение «Определение границ персонального пространства»

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Упражнение начинается с мини-лекции.

Каждое живое существо на Земле имеет свое персональное пространство. Это пространство определяется своеобразными физическими и психологическими границами, при нарушении которых возникает стресс и нарушается жизнедеятельность. Персональное пространство каждого человека индивидуально. Выделяют интимную зону персонального пространства, вторжение в которую ввергает человека в чрезвычайно серьезный стресс. Поэтому он всячески оберегает и защищает эту зону от посторонних. Постоянное нарушение персонального пространства может вызвать психическое и/или телесное расстройство. Например, если вы будете все время находиться в ситуации соприкосновения с разными людьми (словно в битком набитом автобусе), то ваши психика и организм будут реагировать на такое положение весьма болезненно.

Есть личная зона персонального пространства. В нее без вреда для здоровья могут допускаться только близкие люди, общение с которыми является привычным и приятным для человека.

Существует также социальная зона персонального пространства, куда при обычном общении допускаются малознакомые люди.

Чтобы сохранить свою целостность, мы создаем вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенной границы, таким образом защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не в состоянии отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с людьми, мы часто не замечаем их психологических границ. Неосторожно переступив чужие границы, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку. Тот же, кто нарушает наши границы, кажется нам бесцеремонным, раздражает или тяготит нас.

Инструкция для участников: Разбейтесь на пары. Определите персональное пространство друг друга: один участник стоит, второй приближается к нему спереди, до тех пор, пока стоящий не скажет «стоп», почувствовав границу персонального пространства. Измерьте и запишите расстояние, на котором проходит граница. Повторите аналогичные действия, приближаясь сзади, справа, слева. Поменяйтесь местами. Проанализируйте полученные схемы персонального пространства. Обсудите упражнение на общей группе.

Упражнение «Ищу друга»
Цель: способствовать формированию убеждения, что дружить означает не только брать, но и отдавать.
Необходимые материалы: маркеры, малярный скотч, цветные карандаши, бумага.
Описание: участникам группы предлагается представить, что они переехали в другой город, в котором у них нет ни одного знакомого. В этом городе имеется «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить любую информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление

объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Организуется индивидуальная работа. Участники должны работать самостоятельно, не видя объявлений друг друга. Ведущий тоже может участвовать в упражнении, написав объявление с большим числом требований к кандидату в друзья.

Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Каждый из участников упражнения получает право «трех голосов»: он может карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий также имеет право голоса, если он принимал участие в первой части упражнения. Это позволит проследить, чтобы объявления подростков, испытывающих трудности с принятием себя, не оказались самыми непопулярными. Для того, чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой. Затем авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления.

В ходе обсуждения затрагиваются вопросы:

- Какие объявления оказались самыми популярными и самыми непопулярными?
- Почему?
- Что повлияло на выбор?
- Учитывались ли при выборе такие качества, как способность давать и помогать?
- К кому нужно предъявлять больше требований – к другу или самому себе?

Завершение работы.
Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание. Ведущий подчеркивает важность дружеских связей в жизни человека и бескорыстный характер дружбы.
Вопросы:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 5. Общение и дружба.

Цель занятия:
Осознание собственной потребности в дружбе и способности к дружескому общению. Формирование навыка определения и создания персонального пространства. Формирование умения отличать дружбу от давления социальной среды и навыков здорового общения. Решение некоторых проблем общения. Создание представлений о нравственных основах дружбы.

Упражнение «Живая скульптура»

Цель: введение в тему, сплочение группы.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участники делятся на небольшие группы. Задачей каждой маленькой группы является создание скульптуры «Дружба». Сюжет придумывается, обсуждается и готовится к представлению на общей группе.

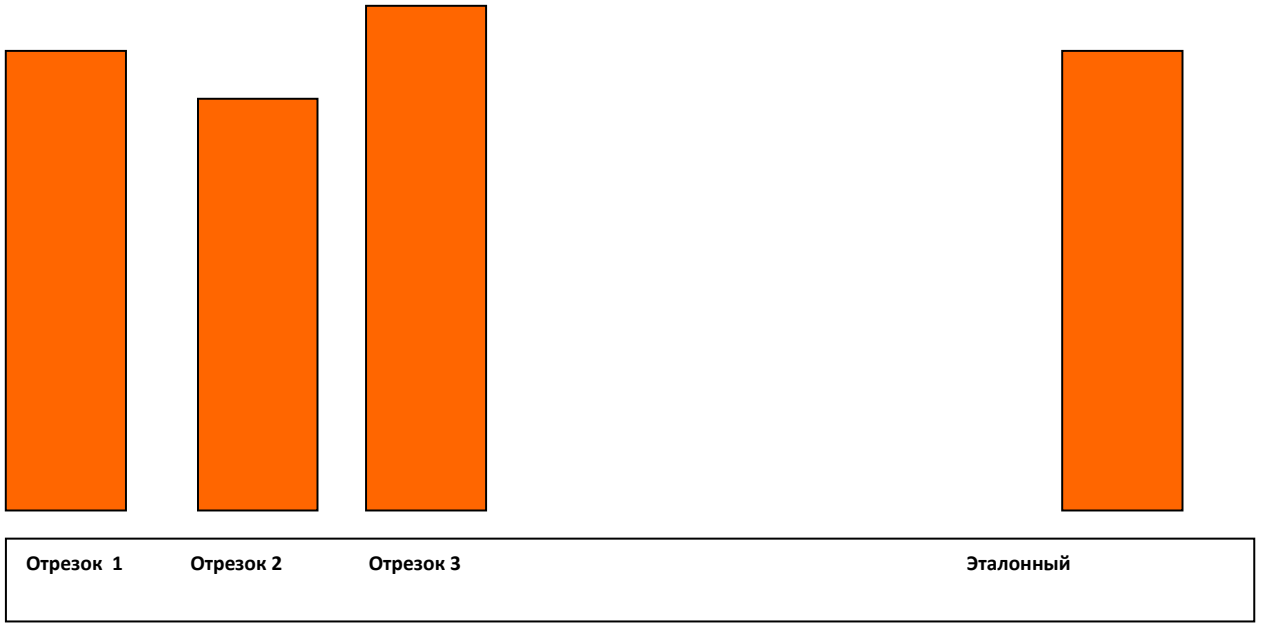
Упражнение «Эксперимент Аша»

Цель: осознание возможных проблем общения.

Необходимые материалы: Два плаката с изображением отрезков. На первом – эталонный отрезок, на другом – три отрезка разной длины, один из которых – эталонный. Карточки с заданием.

Описание: Участники садятся в круг. Первые две трети участников получают карточки с заданием: «При ответе на вопрос ведущего уверенно заявляйте, что равным эталонному является отрезок № 3». Оставшаяся треть участников получают карточки с заданием: «При ответе на вопрос ведущего определите отрезок, равный эталонному».

Карточки с заданием раздаются участникам. Ведущий предлагает каждому сравнить эталонный отрезок с тремя другими и ответить согласно заданию на карточке.



В ходе эксперимента ожидается проявление феномена конформизма.

Упражнение заканчивается общим обсуждением, в ходе которого подчеркивается: в определенных жизненных ситуациях необходимо помнить о том, что большинство людей подвержено конформизму. Поэтому следует оберегать себя от необдуманных, продиктованных посторонним мнением поступков.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание. Ведущий подчеркивает важность дружеских связей в жизни человека и бескорыстный характер дружбы.
Вопросы:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 6. Ты не один.

Цель занятия:
Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению, формирование представлений об амбивалентном значении одиночества, расширение представлений о способах помощи и самопомощи в ситуации одиночества

Упражнение «Броуновское движение»

Цель: создание рабочего настроя, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участники свободно передвигаются по помещению. Ведущий время от времени хлопает в ладоши и называет числа от двух до семи. По хлопку ведущего играющие должны объединиться в группы с названным числом участников. Общее число играющих не должно быть кратным числам, называемым ведущим: тех, кто оказался «лишним», какая-то из групп должна спрятать внутри себя. Заканчивая упражнение, ведущий вместе с хлопком называет число «один». Обсуждаются чувства участников в позиции «один»

Упражнение «Дом»

Цель: формирование представлений об одиночестве.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участникам предлагается представить, что они пригласили друзей провести выходные в собственном загородном доме. Каждый из «хозяев» за день поехал в свой дом, чтобы подготовить его к прибытию друзей. Внезапно пошел густой снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что

друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, видеомагнитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми. Важное условие: связь с внешним миром отсутствует. Участники рассказывают о своем предполагаемом поведением.

Следующий круг посвящен рассказам участников о том, что они будут делать в одиночестве в течение недели (непогода продолжается), третий круг – в течение месяца.

Обсуждаются вопросы:
- Какие чувства возникли при выполнении упражнения?
- Почему предлагались такие разные варианты поведения в «доме»?
- К чему может привести одиночество?
- Чего лишает одиночество?
- Что дает одиночество?

Упражнение «Дорога из одиночества»
Цель: расширение спектра представлений о способах самопомощи в ситуациях одиночества.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: Что можно сделать, когда тебе одиноко? Организуется индивидуальная работа. Каждый участник рисует в левой части листа бумаги пиктограмму «печаль», в правой – «радость», между ними рисует шкалу с семью делениями. Необходимо написать семь способов, которыми можно помочь самому себе, когда одиноко.

Результаты обобщаются на доске. Общее обсуждение не требуется.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание. Ведущий подчеркивает амбивалентный смысл одиночества. Группа высказывается на тему:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 7. Мужчина и женщина

Цель занятия:

Создание условий для анализа собственных полоролевых представлений, для формирования адекватной самоидентификации и адекватных идеалов мужественности и женственности, а также для разрешения конфликтного отношения между полами; донесение информации о сложностях во взаимоотношениях между полами.

Упражнение «Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только мальчики…»
Цель: создание рабочей атмосферы в группе, обращение к теме.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Группе предлагается правильно закончить фразу словами «девочки», «девчонки» или «мальчики», «мальчишки». При этом мальчики должны говорить слово «мальчики», а девочки слово «девочки».

- Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только ….
- На розыгрыш по мотогонкам стремятся только лишь …..
- Играют в куколки и мишки, конечно, только лишь…
- Любой ремонт устроят тонко, конечно, только лишь ……
- Болты, шурупы, шестеренки найдешь в кармане у …..
- Себе завязывают бантики из разных лент, конечно, …
- Коньки на льду чертили стрелочки – в хоккей весь день играли …
- Болтали час без передышки в цветастых платьицах …
- При всех померяться силенкой, конечно, любят лишь…
- Шелк, кружева и в кольцах пальчики – выходят на прогулку…

В неструктурированном обсуждении затрагивается вопрос о том, насколько легко было по предложенным признакам находить правильный ответ. С чем это связано?

Мозговой штурм «Идеальный мужчина и идеальная женщина»

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Необходимые материалы: два листа ватмана, фломастеры.

Описание: Группа делится на юношей и девушек, каждой подгруппе предлагается задание: на листе ватмана написать качества, присущие «идеальной женщине» – для юношей, «идеальному мужчине» – для девушек.

Участники представляют друг другу результаты с последующим обсуждением.

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: Ведущий подчеркивает, что у мужчин и женщин – разное предназначение, и каждое из них по-своему важно. Более того, одно предназначение не может существовать и быть реализованным без другого. Группа высказывается на тему:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 7. Мужчина и женщина.

Цель занятия:
Создание условий для анализа собственных полоролевых представлений, для формирования адекватной самоидентификации и адекватных идеалов мужественности и женственности, а также для разрешения конфликтного отношения между полами; донесение информации о сложностях во взаимоотношениях между полами.

Дискуссия-обсуждение «Сказки о мужчинах и женщинах»

Цель: создание условий для осознания психологических и поведенческих различий между мужчинами и женщинами.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию участников предлагается сказка:

Давным-давно на планете Марс жили мужчины. Мужская цивилизация была высокоразвитой. Жители Марса отличались трудолюбием, честностью и справедливостью. Целый день они работали, а вечерами уединялись в пещерах. Иногда бывало так, что кому-то из них становилось плохо, и он надолго уходил в свою пещеру. И никто даже не думал войти туда и побеспокоить отшельника, потому что все знали – пройдет время, и все наладится само собой. Тогда он выйдет из пещеры и снова примется за повседневные дела. Так жили мужчины на планете Марс, и такая жизнь им нравилась.

В миллионах километров от Марса была планета под названием Венера, и населяли эту планету женщины. Они жили дружно и спокойно. Вечерами собирались вместе и пели протяжные песни на венерианском языке. Иногда так случалось, что кому-то из женщин становилось плохо. И тогда другие приходили к ней, они сидели вместе, разговаривали, пели, и через некоторое время страдалице становилось легче. Так жили женщины на планете Венера, и им нравилась такая жизнь.

Цивилизация Марса достигла необычайных высот: марсиане смогли построить звездолет, и часть мужчин отправились на нем в космос. Они летели, летели, и вот одна из звезд на экране космического корабля превратилась сначала в яркое пятно, потом в шарик, и, наконец, в планету. Это была Венера. Мужчины поняли, что планета заселена разумными существами, и попытались установить с ними контакт. Женщины сразу

понравились мужчинам, очень понравились. Женщины отнеслись к незваным гостям настороженно – пришельцы не сразу понравились женщинам. Но прошло время, и все наладилось.

Оказалось, что двум цивилизациям есть, чем поделиться друг с другом. Часть мужчин осталась на Венере, а часть женщин отправилась на Марс. Мужчины вырыли на Венере пещеры и стали в них жить. И, когда кому-то из них становилось плохо, он уединялся там. Это показалось женщинам очень странным, но они понимали, что мужчины и женщины – представители разных планет. А на каждой планете свои обычаи и законы, и надо их принимать и уважать. Мужчинам тоже много чего было непонятно у женщин, многое казалось странным и неправильным. Но они знали, что у жителей разных планет свои законы, и, если ты не можешь их понять, надо просто принимать их. Обладая такими знаниями, мужчины и женщины жили бок о бок мирно и хорошо.

И вот однажды решили они построить большой звездолет и отправиться на нем в космос. К экспедиции долго готовились, на борту звездолета было много мужчин и женщин. Но, оказавшись в космосе, астронавты потерялись. Так часто бывает, когда мужчина и женщина остаются вместе. Проблуждав некоторое время, звездоплаватели наткнулись на планету, ранее им неизвестную. Они решили сесть на новую планету и исследовать ее.

Это было замечательное место. Никакого сравнения с холодным Марсом или жаркой Венерой. Здесь были яркая зелень, синее небо и удивительный океан. Реки были полны рыбой, леса – птицами и животными. Ни марсиане, ни обитательницы Венеры никогда бы и не подумали, что в мире существует такое чудо. Планета настолько им понравилась, что все дружно решили остаться здесь. А через некоторое время все мужчины с Марса и все женщины с Венеры переселились на эту планету, которую они назвали Землей.

Долгое время мужчины и женщины жили на Земле счастливо и мирно, как и раньше. Но проходили годы, сменялись поколения, и люди стали забывать, что они – представители разных планет. Мужчины не понимали женщин, а женщины – мужчин. Они пытались переделать друг друга, ссорились, мстили. Гармония и мир покинули Землю, начались войны, горели города. Наступила эпоха хаоса.

Так и продолжается и до сих пор, хотя всего лишь нужно вспомнить, что мы – жители разных планет, устроенных по своим законам. А законы другой планеты следует принимать и уважать.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта сказка?
- В чем заключаются основные различия в поведении и психологии мужчин и женщин?
- С чем связаны эти различия?

«Вопросы на листочках»

Цель: откровенный разговор.

Необходимые материалы: коробка или шляпа.

Описание: Каждый пишет на маленьком листочке бумаги вопрос, касающийся темы «Мужчина и женщина», на который он хотел бы получить ответ (или на который сам хотел бы ответить). Листочки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался. Цель упражнения – выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: Ведущий подчеркивает, что у мужчин и женщин – разное предназначение, и каждое из них по-своему важно. Более того, одно предназначение не может существовать и быть реализованным без другого. Группа высказывается на тему:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 8. Любовь.

Цель занятия:

Формирование понятий «любовь», «влюбленность», «преданность», «верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему» и осознание отличий между ними. Формирование представления о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений

Упражнение «Мудрость народов»

Цель: организация совместной деятельности, снятие напряжения и барьеров в общении, введение в тему.

Необходимые материалы: карточки с фрагментами пословиц.

Описание: Участники делятся на группы, каждая группа получает одну пословицу (или «крылатое выражение»), разделенную на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – составить (восстановить) пословицы из этих фрагментов.

- ✓ Голова без любви, что бесплодная тыква
- ✓ Если отдал сердце - обратно не возьмешь
- ✓ Красива не красавица, красива любимая
- ✓ Любовь молчаливого сверчка жарче любви трескучей цикады.
- ✓ Любовь мелкой натуры – что стена из песка
- ✓ Любовь – единственное чувство, в котором все истинно и все лживо

Обсуждение притчи «Принцесса волшебного озера»

Цель: способствовать отказу от типичного для подросткового возраста представления о любви как о растворении в другом человеке, потере себя.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Вниманию группы предлагается притча:

Давно-давно в одном королевстве жил прекрасный Принц. Принц очень любил гулять по своим владениям – по полям, лугам и лесам - и не любил сидеть во дворце.

Однажды он решил погулять в заповедном лесу. Жители королевства боялись ходить по этому лесу. Но Принц был очень смелый, и потому он отправился в самую чащу. Он шел долго-долго, лес становился все гуще, все страшнее. Наконец Принц вышел на поляну, в середине которой было прекрасное озеро. Он склонился над водой, но вместо своего отражения увидел необычайно красивую девушку.

- Кто ты? – спросил Принц.

- Я – Фея волшебного озера.

- Выйди на берег, ко мне - попросил юноша.

- Не могу, - сказала Фея, - когда рядом никого нет, и никто не смотрит в воду, я переношусь, куда хочу. Но как только кто-то посмотрит в озеро, я должна вернуться. Зато все, что я видела, и что показалось мне приятным и интересным, потом тоже отражается в озере. Хочешь посмотреть?

- Хочу, - сказал Принц.

И он увидел в озере чудесные картинки дальних стран.

С тех пор Принц стал приходить на озеро каждое утро, и Фея показывала ему диковинные города, высокие горы, дремучие леса и даже морское дно.

Но как-то раз Принц пришел к озеру и увидел в нем свое отражение. Он удивился и стал звать Фею. Она появилась.

- Что случилось, - спросил Принц, - что стало с твоим озером?

- Милый Принц, - сказала Фея. – В моем озере отражается то, что я люблю. Я полюбила тебя, и теперь в моем озере можешь отражаться только ты.

Фея думала, что Принц обрадуется, но юноша почему-то промолчал. Так и не сказав ни слова, он ушел. Через несколько дней Принц опять пришел к озеру, заглянул в его воды и опять увидел там только себя.

- Знаешь, Фея, - сказал Принц, - прости, но я больше не приду. Это озеро было для меня всем. Но теперь… Понимаешь, у меня в замке достаточно зеркал, чтобы в любой момент в любом из них я мог увидеть себя. Прощай…

Принц ушел и больше никогда не вернулся. Много лет прошло с той поры. Но до сих пор отважные люди отправляются в лес к чудесному озеру. Все так же сияют яркой голубизной воды озера, расположенного в середине уединенной лесной поляны. И по-прежнему в озере не отражается ничего, кроме прекрасного Принца и печальной Феи.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Какой бывает любовь?

– Могут ли проявления любви быть некомфортными для другого человека? Почему?

Упражнение «Сиамские близнецы»

Цель**:** формирование представлений о важности свободы и доверия.

Необходимые материалы: веревки или ленты, коробки, упаковочная бумага.

Описание: Любящие друг друга люди так или иначе связаны между собой. Группа случайным образом разбивается на пары (например, с использованием приема «Этот?»: один из участников, стоя спиной к группе, должен остановить выбор на одном из товарищей, на которых по очереди показывает ведущий). Получившиеся пары связываются по левой/правой ноге и левой/правой руке. Каждой паре необходимо сделать несложное дело – например, упаковать подарок. Можно устроить соревнование между парами на время. На последующих этапах игры веревки можно ослабить, одному из участников можно завязать глаза и т.д.

Обсуждаются вопросы:

– Какие чувства возникали по ходу упражнения?
– Аллегорией чего были веревки или ленты? Откуда в любви берется несвобода от другого человека?
– Какие отношения являются наиболее комфортными?
– Какова роль доверия в отношениях любящих людей?

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий делает акцент на ценности истинной любви, ее бескорыстном характере. Группа высказывается на тему:

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

Занятие 9. Семья.

Цель занятия:

Формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению; формирование положительного образа будущей семьи; формирование навыка решения внутрисемейных конфликтов; актуализация ресурсного значения родственных связей.

Упражнение «Желаем всем хорошего настроения»

Цель: создание рабочего настроя, введение в тему.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: 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 настроя, является актуализация размышлений о собственной семье, ее значении в жизни человека. Обсуждения результатов на этом этапе занятия не требуется.

Обсуждение притчи «Заплачено сполна»

Цель: обращение к нравственным аспектам взаимодействия с родителями.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: 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 понянчился 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?

Рисунок «Моя семья»

Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование изменений.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: ведущий просит участников нарисовать свои семьи. Далее желающие по кругу рассказывают о том, что нарисовано на их рисунках. Следует учесть, что для ряда участников данная процедура может быть сложной, так как они не захотят выставлять напоказ проблемы, связанные со своей семьей. Ведущему не следует настаивать на том, чтобы каждый участник рассказал о своем рисунке или обязательно его нарисовал.

Затем ведущий предлагает нарисовать семью с теми изменениями, которые хотелось бы внести. Иными словами, нарисовать «улучшенную», «исправленную» семью – ту, которую каждый участник хотел бы иметь. Далее следует обсуждение. Ведущий предлагает желающим обсудить рисунки. При этом обращает особое внимание на тех участников, которые ранее не выступали, мягко предлагая им взять слово и что-либо рассказать.

Следующим заданием является предложение нарисовать ту семью, которую каждый из участников хотел бы построить сам. Далее проводится обсуждение.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий подчеркивает важность семьи в жизни человека и важнейшую роль родителей, их ценность. Группа высказывается на тему:

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

Занятие 9. Род, культура.

Цель занятия:

Осознание значимости родовых корней, исследование собственных семейных взаимоотношений. Приобщение к семейным традициям. Улучшение внутрисемейной коммуникации и климата в семье. Формирование навыков эмпатии и уважения к старшему поколению. Формирование интереса к истории своего рода, культуре и традициям своего Отечества.

Упражнение «Дни рождения»

Цель: организация совместной деятельности, сплочение группы, снятие напряжения и барьеров в общении, введение в тему.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники молча, используя невербальное общение, строятся в линейку в соответствии с датами своего рождения. Затем они выстраиваются в линейку «по алфавиту» в соответствии с буквами, с которых начинаются их имена. Затем, по тому же принципу, по первым буквам отчества, а затем – по первым буквам фамилии. Далее – обсуждение, обмен чувствами.

Упражнение «Чем подросток отличается от ребенка, взрослого и старика?»

Цель: Осознание возрастных особенностей. Формирование навыков эмпатии и уважения к старшему поколению.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается разделиться на 3 подгруппы. Одна подгруппа обсуждает и конспективно формулирует отличия подростка от ребенка, вторая – отличие подростка от взрослого, третья – отличие подростка от старика. После обсуждения в подгруппах участники представляют результаты.

Ролевая игра «Семейная скульптура»

Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование изменений.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники делятся на группы. Каждая группа придумывает и разыгрывает ролевую сценку с участием различных членов семьи. В этой семье могут быть определенные сложности во взаимоотношениях (возможные семейные трудности обсуждаются с участниками). В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает по отношению к другим членам семьи подходящую для себя позицию. Обсуждение происходит с привлечением зрителей – членов других групп. Задача тренера - мотивировать участников на активное участие в ролевой игре, на «вхождение в роль». Важным моментом завершения игры является снятие с себя ролей. Упражнение дает возможность осознать и прочувствовать различные ролевые позиции на телесном и психологическом уровне, помогает соотнести происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает важность ощущения корней для личностного благополучия человека. Группа высказывается на тему:

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

Занятие 9. Род, культура.

Цель занятия:

Осознание значимости родовых корней, исследование собственных семейных взаимоотношений. Приобщение к семейным традициям. Улучшение внутрисемейной коммуникации и климата в семье. Формирование навыков эмпатии и уважения к старшему поколению. Формирование интереса к истории своего рода, культуре и традициям своего Отечества.

Упражнение «Японская бабочка»

Среди участников выбирается игрок, который будет играть роль «Тори» (птица по-японски). Все остальные – бабочки. Тори стоит с закрытыми глазами и вытянутыми руками в центре круга, его кисти раскрыты ладонями вверх. Бабочки идут по кругу вокруг Тори. Время от времени одна из бабочек останавливается перед Тори и слегка касается его ладони. Тори пытается поймать руку этого игрока. Как только бабочка поймана, она становится в центр круга и превращается в Тори.

Упражнение «Генеалогическое древо»

Цель: визуализация образа своей семьи, самостоятельный анализ системы семейных отношений, наглядное представление о семье как о системе связей, дающих человеку жизнь и являющихся жизненной опорой.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: Рисунок генеалогического древа является одним из способов актуализации своего семейного опыта. Работа проводится в индивидуальном режиме, за пределами круга. Ограничивается время – пятнадцать-двадцать минут. Необходимо нарисовать генеалогическое древо своей семьи, представив себя, а также своих братьев и сестер, стволом дерева, а родителей, бабушек, дедушек и всех остальных родственников предыдущих поколений – корнями. Нужно написать имена тех родственников, которых изображаешь. Получившееся древо нужно оформить с помощью цветных карандашей, подумав, с каким именно деревом ассоциируется собственная семья.

Получившиеся рисунки обсуждаются в кругу.

- Сколько уровней корневой системы (поколений семьи) может нарисовать каждый присутствующий?
- Почему семья ассоциируется для меня именно с этим деревом?
- Почему семья – это наши корни?

В обсуждении можно использовать притчу «Связка прутьев»:

«Один царь, умирая, завещал царство восьмидесяти сыновьям-наследникам. Перед смертью он позвал к себе их всех, подал старшему большой пук туго связанных прутьев и велел их переломить. Но тот не смог. Тогда за ним принял пук прутьев другой сын, за ним третий и так далее, и никто не в силах был переломить эту связку прутьев. Тогда старик велел:

– Развяжите эту связку, возьмите каждый по пруту и переломите.

Понятно, что сыновья изломали пруты в одну минуту.

– Так-то и вы, дети, – сказал царь, – пока живете дружно, никому вас не одолеть. А поодиночке всяк неприятель вас победит».

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает важность ощущения корней для личностного благополучия человека. Группа высказывается на тему:

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

Занятие 10. Здоровье.

***Цель занятия**:*

Осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь», «здоровье тела и здоровье души», формирование мотивации на поддержание здоровья.

Упражнение «Оттаивание»

Цель: включение в тему занятия, сплочение группы, развитие взаимодействия между телесной, душевной и духовной составляющими личности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участников предупреждают, что во время игры не следует разговаривать, а необходимо общаться с помощью звуков и жестов и как можно активнее двигаться.

Участники начинают свободно ходить по комнате в удобном для них ритме. Ведущий говорит: «Представьте, что вы очень старые люди и вам около ста лет. Встречаясь с таким же дряхлым стариком, как и вы, посмотрите на него и поприветствуйте кивком головы (15 сек). Теперь вы стали немного моложе: вам уже восемьдесят – поприветствуйте тех, кто проходит мимо вас, помахав им правой рукой (15 сек). Сейчас вам семьдесят – приветствуйте проходящих мимо левой рукой (15 сек). Вы еще помолодели, вы крепкий шестидесятилетний человек – помашите проходящим обеими руками (15 сек). Теперь вам пятьдесят лет – всем проходящим вы дружески кладете руку на плечо (15 сек). Теперь вы должны двигаться как полный жизни сорокалетний человек, хлопайте ваших знакомых по плечам (15 сек). Сейчас вы стремительный тридцатилетний, слегка коснитесь каждого проходящего при этом, стараясь не давать им касаться себя (15 сек). А теперь остановитесь и замрите там, где стоите (10 сек). И вот сейчас вы - дикие двадцатилетние, вы гоняетесь, друг за другом, прыгаете и хватаете других за ухо, стараясь, чтобы не схватили вас самих (15 сек). Остановитесь (10 сек), вы стали неукротимыми тинэйджерами, вы носитесь туда-сюда. Быстрее, еще

быстрее, избегайте столкновений, еще-еще быстрее, и как только скорость станет предельной, крикните: «Стоп!». Остановитесь и замрите. Останьтесь в таком положении и закройте глаза. Осознайте, что вы чувствуете. Теперь откройте глаза и вернитесь в круг».

Вопросы для обсуждения:

- В каком возрасте я чувствовал себя лучше/хуже всего?
- Что помогло мне почувствовать себя хорошо?
- Разозлился ли я на кого-нибудь?
- Насколько старым я себя чувствовал?
- Противоречит ли мои ощущения моему биологическому возрасту?
- Как вы думаете, имеют ли возрастные предпочтения здоровье и болезнь?

Дискуссия-обсуждение притчи «Болезнь глаз»

Цель: формирование представлений о здоровье тела и здоровье души.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

Приходит человек к лекарю.
— Погибаю, — говорит. — Ох, живот болит! Лекарь, спаси меня, умоляю!
Лекарь посмотрел на него:
— Что ты ел?
— Да я, — говорит, — работаю пекарем. Целая печь хлеба сгорела. Ну, осталось немного не до конца сгоревших буханок, вот я их и ем каждый день. Жалко ведь добро!
Тогда лекарь говорит своему ученику:
— Принеси-ка лекарство от слепоты. Пусть каждый день по три капли в глаза капает.
Пекарь спрашивает:
— Ты что, издеваешься надо мной? Я же зрячий! У меня живот болит!
— Зрячий, говоришь? Тогда почему ты ешь горелый хлеб?

Обсуждаются вопросы:

- Про что эта притча?
- Какие болезни в ней имеются в виду?
- Как связаны между собой здоровье тела и здоровье души?

Дискуссия/мозговой штурм на тему «здоровье-болезнь»

Цель: осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь», формирование мотивации на поддержание здоровья.

Необходимые материалы: листы ватмана, фломастеры.

Описание: Вопросы для дискуссии:

- ✓ Что такое здоровье?
- ✓ Что такое болезнь?
- ✓ Как выглядит здоровый человек?
- ✓ Как выглядит больной человек?
- ✓ Почему важно сохранять здоровье?
- ✓ Как можно сохранять здоровье?
- ✓ Есть ли место в обществе больному человеку?

Пословицы и цитаты:

- ✓ Здоровому лечиться - наперед хромать поучиться
- ✓ Будь здорова как вода, богата как земля, плодовита как свинья
- ✓ Даст Бог здоровья, даст и счастье
- ✓ Бог дал здоровье в дань, а деньги сам достань
- ✓ Береги платье снову, а здоровье смолоду
- ✓ Бог дал живот, Бог даст и здоровье
- ✓ Болезнь входит пудами, а выходит золотниками
- ✓ Больной - и сам не свой
- ✓ Больной от могилы бежит, а здоровый в могилу спешит
- ✓ Больному все горько
- ✓ Деньги - медь, одежа - тлен, а здоровье - всего дороже
- ✓ Здоровому все здорово
- ✓ Здоровье - всему голова, всего дороже
- ✓ Здоровье дороже денег
- ✓ Здоровью цены нет
- ✓ Здоровья не купишь
- ✓ Дал бы Бог здоровья, а счастье найдем
- ✓ Не рад больной и золотой кровати
- ✓ Тот здоровья не знает, кто болен не бывает

- ✓ «Болезнь – это стесненная в своей свободе жизнь» (К. Маркс)

Работу можно продолжить, предложив участникам выполнить следующее задание:

разделиться на подгруппы и записать на листе ватмана заболевания, соответствующие предложенным категориям (по одной категории на подгруппу). Категории: «болезни молодых - пожилых», «болезни легкие – тяжелые», «болезни излечимые - неизлечимые», «болезни, которыми болеть стыдно-нестыдно», «болезни социально-значимые - незначимые», «болезни распространенные - редкие». Можно добавить свои категории. В дальнейшем важно предложить участникам подумать о путях преодоления болезней, а также ответить на вопрос «Как человек может выстраивать свою жизнь, чтобы не болеть?».

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает важность заботы о телесном и духовном здоровье. Группа высказывается на тему:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 10. Здоровье.

Цель занятия:
Осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь», «здоровье тела и здоровье души», формирование мотивации на поддержание здоровья.

Упражнение «Белые медведи»

Два-три человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей». Задача «медведей» - замкнуть цепочку вокруг остальных участников, «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем». Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. В игре может участвовать от пяти до двадцати пяти человек.

Упражнение «Жизнь с болезнью»

Цель: создание условий для формирования мотивации к здоровому образу жизни.

Необходимые материалы: листочки бумаги размером 5х5 см.

Описание: ведущий выдает каждому участнику по девять листочков бумаги и просит написать: на трех листочках – названия любимых блюд, на трех – названия любимых занятий, увлечений и на трех – имена близких или любимых людей. Когда все участники готовы, ведущий говорит, что любая болезнь, более или менее тяжелая, требует от человека больших жертв, и участников просят выбрать и отдать по одному

любимому блюду, занятию, близкому человеку (три листочка). Далее болезнь требует следующих жертв, и ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по три листка у каждого участника. Те листочки, которые остались у участников – возможный вариант того, что болезнь может сделать с жизнью любого человека.

Обсуждаются вопросы:

- Что делает болезнь с жизнью человека?
- В чем ценность здоровья?

Завершая упражнение, важно обратить внимание участников на то, что сейчас мы здоровы и обладаем теми вещами, которых лишились во время упражнения. Необходимо ценить все, что мы сейчас имеем.

Важно, чтобы ведущий организовал «реанимирующий выход» из игры – например, предложил участникам забрать свои листочки обратно.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает важность заботы о телесном и духовном здоровье. Группа высказывается на тему:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 11. ВИЧ\СПИД

Цель занятия:
Исследование уровня осведомленности участников; разрушение мифов о ВИЧ/СПИДе; формирование умения оценить степени риска инфицирования и защитить себя от рискованных ситуаций; формирование навыка сопротивления социальному давлению и способности сказать «нет».

Упражнение «Калейдоскоп»
Цель: актуализация проблемы ВИЧ/СПИДа.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участники выстраиваются друг за другом в колонну. Ведущий предлагает ряд утверждений, на которые можно ответить «согласен» – при этом участник делает шаг вправо, иди «не согласен» – при этом участник делает шаг влево.

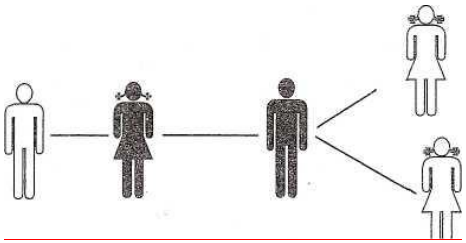
- *ВИЧ и СПИД – это одно и то же.*
- *К группам риска по заражению ВИЧ относятся только те, кто употребляет наркотики и ведет беспорядочную половую жизнь.*
- *Есть средства, которые защищают от заражения ВИЧ на 100%.*

- *Можно иметь в крови ВИЧ и не знать об этом.*
- *Люди, заразившиеся ВИЧ, сами в этом виноваты.*
- *Можно быть больным СПИДом и при этом выглядеть здоровым.*
- *ВИЧ–инфицированная мать может родить здорового ребенка.*
- *Женщине, зараженной ВИЧ, следует запретить иметь детей.*
- *ВИЧ переносится насекомыми.*
- *Существует риск заражения ВИЧ-инфекцией в маникюрном кабинете.*
- *При СПИДе снижается сопротивляемость организма к инфекциям.*
- *Интимная связь с наркоманом создает высокий риск заражения ВИЧ.*
- *ВИЧ передается через кровь.*
- *Для жителей нашего города проблема ВИЧ/СПИДа неактуальна.*
- *Принудительное обследование на ВИЧ - единственный способ сдержать распространение инфекции.*
- *Люди без симптомов болезни могут быть источником ВИЧ.*
- *ВИЧ быстро погибает вне организма.*
- *Существует высокоэффективная терапия ВИЧ/СПИДа*
- *Женщины чаще заражаются ВИЧ-инфекцией, чем мужчины.*
- *Достаточно одного незащищенного полового акта с носителем вируса, чтобы заразиться ВИЧ-инфекцией.*
- *ВИЧ болеют только взрослые.*
- *Я знаю, что такое «период окна»*
- *Избегать контакта с человеком, имеющим ВИЧ, – это предусмотрительно.*
- *Заражение ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этого вируса, наказывается лишением свободы.*
- *Если начать лечение рано, СПИД может быть вылечен.*
- *Есть таблетки, которые предохраняют от ВИЧ.*
- *Результаты обследования и диагноз «ВИЧ-инфицированный» являются врачебной тайной.*
- *Будучи ВИЧ – инфицированным, можно дожить до старости.*
- *Я не такой человек, чтобы заразиться ВИЧ.*

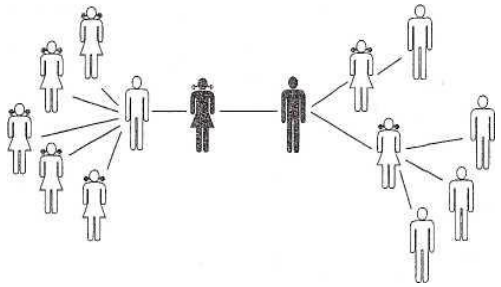
Работа со схемой «Ефросинья и Ануфрий»

Жили-были на свете молодые люди, назовем их Ефросиньей и Ануфрием. Однажды они встретились и полюбили друг друга. Никогда раньше ни у Ефросиньи, ни у Ануфрия не было таких чистых и доверительных отношений, такой любви. Это была настоящая любовь!

Все, что было в прошлом у каждого, не имело для них никакого значения. Случайные встречи, несерьезные отношения… Да и было их совсем немного. У Ефросиньи случился всего один короткий летний роман. А Ануфрий имел близкие отношения с двумя девушками.

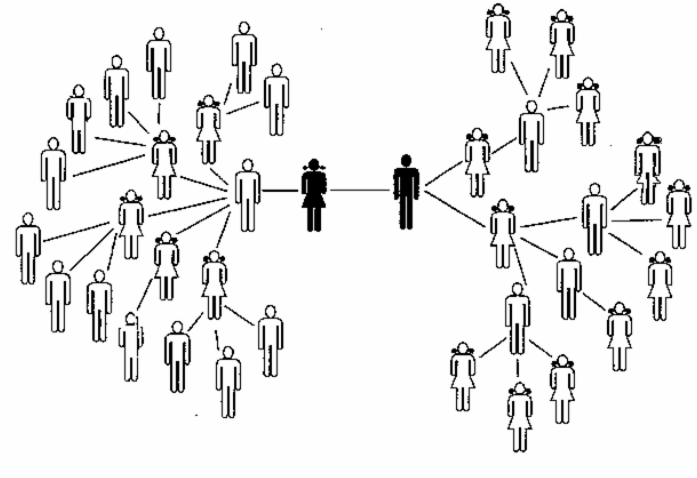


Но, оказывается, бывший друг Ефросиньи вступал в близкую связь со многими девушками: он вообще был человек несерьезный. А одна из бывших подруг Ануфрия вела себя очень легкомысленно – из-за этого Ануфрий с ней и расстался. Вторая его девушка просто уехала в другой город, и связь их



прервалась сама собой. И у партнеров друга Ефросиньи и подруг Ануфрия, в общем-то, людей для наших влюбленных совсем посторонних, тоже были какие-то сексуальные отношения в прошлом.

Если расширять эту схему дальше, то окажется, что люди, которых мы изобразим, наверняка не знакомы с главными героями. Ефросинья и Ануфрий о них даже не слышали. А почему о них вспомнили мы? Потому, что вступая в сексуальные отношения даже с очень любимым и близким человеком, мы одновременно контактируем с микрофлорой всех его предыдущих партнёров.



Кроме того, кто-то из тридцати шести изображённых на последней схеме людей вполне мог быть заражен возбудителем какой-либо инфекции, передающегося половым путем (ИППП) – например, ВИЧ – и не знать об этом. Таким образом, в наше время человек, предполагающий, что он ничем не рискует, потому что ведет вполне упорядоченную личную жизнь, может подвергать себя опасности заражения ИППП. Единственный выход - это верность единственному(ой) супругу(е) в течение всей жизни и воздержание до брака.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий обращает внимание участников на опасность различных форм рискованного поведения, а также на то, что даже так называемый «безопасный секс» не дает полной гарантии здоровья. Подчеркивается важность целомудрия и верности партнеру.

Группа высказывается на тему:

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

Занятие 12. Толерантность. Жизнь с болезнью.

Цель занятия:
Формирование ответственного отношения к своему здоровью, навыков сохранения здоровья, толерантного отношения к больным людям, умения оказать социальную поддержку без вреда для собственного здоровья; рефлексия опыта взаимодействия с аут-группами, демонстрация негативных последствий стигматизации и позитивных последствий терпимого отношения к представителям аут-групп

Упражнение «Снежинки»

Цель: введение в тему, создание рабочего настроения.

Необходимые материалы: листы бумаги.

Описание: участники работают индивидуально, в тишине. Каждому необходимо взять лист бумаги, сложить его пополам и оторвать правый верхний угол. Эта операция повторяется еще дважды. Затем лист нужно развернуть и сравнить со снежинками, сделанными другими участниками.

Подводя итоги упражнения, ведущий заостряет внимание на вопросе о том, каков был бы мир, если бы все мы были одинаковыми.

Упражнение «Ярлык»

Цель: способствовать формированию негативного отношения к стигматизации.

Необходимые материалы: бумага, карточки-ярлыки.

Описание: участники изображают на листе бумаги циферблат часов и отмечают на них время встречи с товарищами. При назначении встреч нужно иметь в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречей. Поскольку число участников обычно не позволяет точно выполнить все условия встреч, возникает небольшое замешательство, после чего им можно предложить встречаться по трое, причем третий договаривается не с одним из участников уже сложившейся пары, а с обоими.

После того, как назначены все встречи, каждому участнику на спину вешается карточка с названием роли, относящейся к той или иной аут-группе: «лицо кавказской национальности», «инвалид», «глубокий старик», «наркоман» и прочие. Раздавая карточки, ведущий должен быть внимателен к тому, чтобы не задеть чувства участников упражнения, и поэтому подбирает ярлыки индивидуально – так, чтобы они были максимально далеки от реального положения дел. Ярлыки могут повторяться.

Ведущий начинает отсчитывать время, имея в виду, что «час» соответствует двум минутам. Через каждые две минуты ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (например, «любимые лакомства»). Задача каждого игрока – общаться с товарищами в соответствии с их карточками-ярлыками, не называя роли, обозначенные на карточках, вслух, а также догадаться, что за ярлык на спине у него самого.

инвалид (опорная система)	наркоман	глубокий старик	мультимиллионер
ВИЧ-инфицированный	гомосексуалист	БОМЖ	афроамериканец
слабослышащий	девушка легкого поведения	продавец пылесосов Кирби	китаец

пьющий человек	любитель пожаловаться	агрессивно отстаивающий свои права	ищущий работу
чихающий	панк	рокер	гот

1. Любимое блюдо
2. Любимый фильм
3. Любимая книга
4. Хобби
5. Друзья
6. Любимое место в городе
7. Мои выходные
8. Цветы и растения
9. Косметика
10. Погода
11. Отношения между людьми
12. Любимая одежда

В заключение обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали во время игры?
- Какие ярлыки товарищей вызывали наибольшее затруднение? С чем вы это связываете?
- По каким признакам удалось угадать свой ярлык?
- Что такое дискриминация?
- В чем она проявляется?
- Каковы ее последствия?

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает важность терпимого отношения к людям, которые входят в разные социальные группы, исповедуют различные этические принципы. Отдельно проговаривается важность терпимого отношения к ВИЧ-инфицированным и возможные способы его проявления.

Группа высказывается на тему:

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

Занятие 12. Толерантность. Жизнь с болезнью.

Цель занятия:
Формирование ответственного отношения к своему здоровью, навыков сохранения здоровья, толерантного отношения к больным людям, умения оказать социальную поддержку без вреда для собственного здоровья; рефлексия опыта взаимодействия с аут-группами, демонстрация негативных последствий стигматизации и позитивных последствий терпимого отношения к представителям аут-групп

Упражнение «Поросята, утята и котята»

Участники делятся на группы: «поросят», «котят» и «утят». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих «собратьев». Тренер заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью. Для проведения упражнения требуется безопасное помещение.

Упражнение «Голубоглазые и кареглазые»

Цель: формирование мотивации сотрудничества с представителями аут-групп.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий сообщает группе вводную информацию:

«На Землю прилетели инопланетяне. Инопланетные ученые открыли универсальный закон психики, который распространяется и на жителей Земли: оказывается, все люди делятся по своим психическим свойствам на две группы. Верным признаком принадлежности к той или иной группе является цвет глаз. Карие глаза означают, что человек способен только на физическую работу, а интеллектуальный и духовный его потенциал практически нулевой. Обладатели голубых глаз – элита, цвет человечества, интеллектуалы, творцы… Словом, полная противоположность кареглазым.

Поскольку у кареглазых по сравнению с голубоглазыми меньше масса головного мозга, толще черепная кость, слабее выражены коленный, хватательный, глотательный рефлексы, ниже скорость запоминания информации, нужно серьезно задуматься над поручением кареглазым ответственных должностей и заданий. Ведь из-за особого строения зрачка информация воспринимается и передается нервной системой кареглазых примерно так же, как у человекообразных обезьян (в большинстве своем кареглазых).

Деятельность вставочных нейронов гипоталамуса у индивидов с карими глазами значительно примитивнее, чем у голубоглазых. Следовательно, способности к интеллектуальной работе у кареглазых отсутствуют.

Это замечательное открытие позволило инопланетянам усовершенствовать свое общество. Они предлагают нам воспользоваться их революционным научным достижением и срочно заняться переустройством земной жизни».

Ведущий делит участников на две группы по цвету глаз. Все действия ведущего должны быть направлены на то, чтобы участники как можно яснее осознали предложенные им роли и права: «голубоглазые» – неограниченную свободу и превосходство над «кареглазыми»; «кареглазые» – свое низкое, бесправное положение. Группы расходятся и работают отдельно друг от друга.

Задача «голубоглазых»: составить свод законов нового общества (при этом они должны помнить, что властны придумать и «провести в жизнь» какие угодно законы и правила). «Кареглазым» же предоставляется список профессий, которые они должны распределить между собой. В списке нет интеллектуальных профессий, только «рабочий на конвейере», «грузчик», «маляр» и так далее. Каждой профессии соответствует специфическое качество: грузчик, например, должен быть сильным, для работы на конвейере нужна точность в действиях, выдержка. В случае если «кареглазые» выполнили задание раньше «голубоглазых», им могут быть предложены письменные задания, требующие механического выполнения однообразных действий (например, рисование и закрашивание геометрических фигур).

Готовый свод законов, составленных «голубоглазыми», зачитывается в общем кругу. Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали в ходе упражнения?
- Какие законы создали бы «кареглазые», если окажется, что вторая делегация инопланетян неожиданно разоблачит «ненаучность» утверждений первой делегации? (Выяснится, что «кареглазые» - интеллектуалы, а «голубоглазые» способны лишь к физической работе?) Почему?
- Насколько справедливы предложенные своды законов?
- Что случилось бы рано или поздно в стране, где жизнь организована согласно подобным дискриминирующим законам?
- Что такое дискриминация ВИЧ-инфицированных? Каковы ее причины?
- Как следует относиться к человеку, если ты узнал, что у него ВИЧ?

В заключение ведущему важно донести до каждого участника мысль о том, что предложенные в игре различия между голубоглазыми и кареглазыми – вымышленные и не имеют отношения к действительности.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает важность терпимого отношения к людям, которые входят в разные социальные группы, исповедуют различные этические принципы. Отдельно проговаривается важность терпимого отношения к ВИЧ-инфицированным и возможные способы его проявления.

Группа высказывается на тему:

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

Занятие 13. Зависимость от психоактивных веществ.

Цель занятия:
Формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в проблему.

Упражнение «Ворвись – вырвись из круга».
Цель: отработка навыков противостояния группе, умение убедить, сказать «нет».

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: все участники стоят в кругу, держась за руки. Один доброволец – вне круга или внутри круга. Его задача - любым способом вырваться из круга, если он внутри, или ворваться в круг, если он вне его. Задача группы - не дать ему это сделать. Применимы любые методы, кроме нанесения физических и психических повреждений. Желательно, чтобы каждый член группы имел возможность побывать в роли человека, врывающегося или вырывающегося из круга.

Дискуссия «Зачем люди употребляют психоактивные вещества?»

Цель: знакомство с объективной информацией о действии ПАВ.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущему следует задать разговору серьезный и открытый тон.

Вопросы для дискуссии:

- ✓ Почему люди употребляют наркотики?
- ✓ Каковы последствия употребления?
- ✓ «Плюсы» и «минусы» отказа от предложения попробовать наркотики?
- ✓ Что такое зависимость от психоактивных веществ?
- ✓ Что дает людям употребление наркотических веществ?
- ✓ Какие вещества вызывают развитие зависимости?
- ✓ Почему зависимость от психоактивных веществ - это хроническое, неизлечимое, прогрессирующее и смертельное заболевание?

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает личную ответственность человека за вовлечение в употребление психоактивных веществ.
Группа высказывается на тему:

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

Занятие 13. Зависимость от психоактивных веществ.

Цель занятия:
Формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в проблему.

Упражнение «Фруктовая корзина»

Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится водящим. Упражнение направлено на разрядку.

Упражнение «Зависимость»

Цель: осознание личной вовлеченности в проблему, формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ.

Необходимые материалы**:** листы А-4, фломастеры.

Описание: ведущий выбирает добровольца и предлагает ему подарок: «Удовольствие, радость, спокойствие. Этот подарок любит тебя. Правда, приятно с ним и хорошо». Добровольца «удовольствие» держит за предплечье, исполняющему роль «удовольствия» дается инструкция: «Держи мягко, ласково, но не отпускай не на секунду». Обратить внимание добровольца, что теперь привыкнув, ты можешь увеличить подарок. Он будет с тобой всегда. Постоянно, это хорошо, ты чувствуешь, как «привычка защищает тебя». Теперь и вторую руку держит приглашенный из круга. «Руки твои защищены. Давай теперь и тело защитим. Третий человек становится сзади добровольца и обнимает его за талию. «Я столько тебе дала хорошего, надежного, желанного. А что еще у тебя есть? Что есть у тебя в жизни еще, кроме того, что я тебе дала?» Доброволец называет свои жизненные ценности, участники могут дополнять, которые прописываются на листах А4 и каждый со своим листом становится сзади Добровольца. Тренер: «Я посмотрю, что у тебя есть. Ладно? Это деньги. Семья. Радость. Друзья. Хобби. Работа. Здоровье. Любовь, и другое из перечисленного участниками. «А знаешь я думаю, за свои подарки, я пожалуй заберу у тебя что-нибудь. Я сначала заберу здоровье – тренер уводит за руку человека с листом «Здоровье», медленно беседуя со Здоровьем, потом деньги, хобби, уважение и т.д. Все это время приговаривая, что ничего, у тебя еще много осталось. А главное у тебя осталось то, что я тебе дала самое верное, нужное, оно не подведет, не отпустит». Ведущий уводит по очереди ВСЕ, что принадлежит Добровольцу, и он остается с первой тройкой – Подарки от ведущего.

Драматизация разворачивается далее достаточно стремительно, называются своими именами подарки для добровольца «Психологическая зависимость», «Привычка», «Физическая зависимость», называется метод приобретения подарков «Я **рекламировала т**ебе легкий наркотик, а ты **свободно** сделал свой выбор – стать зависимой».

Данное упражнение проводится по принципу расстановки. По окончании ведущий обязательно проводит процедуру снятия ролей с участников. В упражнении могут остаться наблюдатели.

Вопросы для обсуждения:

- Что такое зависимость от ПАВ?
- Почему люди употребляют наркотики?
- Что дает людям употребление наркотических веществ?
- Каковы последствия употребления?
- Почему зависимость от психоактивных веществ – это хроническое, неизлечимое, прогрессирующее и смертельное заболевание?
- Что такое саморазрушающее поведение?

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает личную ответственность человека за вовлечение в употребление психоактивных веществ.

Группа высказывается на тему:

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

Занятие 14. Преодоление проблем.

Цель занятия:
Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения, определения способов решения проблем, личностных сложностей. Приближение к основополагающим вопросам: Зачем человеку испытания? Возможна ли жизнь без сложностей и проблем? Что человеку нужно, чтобы обратится за поддержкой к другим людям?

Упражнение «Преодолей препятствие»
Цель: эмоциональное включение в проблему, ощущение собственной способности к преодолению.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники выстраиваются в ряд на узкой «тропинке» вдоль края «пропасти». Выбирается один из участников, которому нужно пройти по тропинке, преодолевая сложные «препятствия». Препятствия создают участники команды, которые пытаются помешать ему пройти. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое препятствие было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и так далее, требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы их преодоления. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Добровольцу необходимо мобилизовать всю волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять, «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать. Каждый из участников команды обязательно должен побывать и в роли "препятствия", и в роли "преодолевающего". В конце игры проводится детальное обсуждение. Лучше если, играют от семи до десяти участников, иначе преодоление может затянуться. Возможно проведение упражнения в малых группах.

Дискуссия на тему «Жизнь»:

Жизнь любит тех, кто любит её.

Сейчас у всех нас есть бесценный подарок — жизнь. Но мы так привыкли к нему, что обычно не замечаем и не ценим его. Может быть потому, что многим из нас право на жизнь досталось даром.

Жизнь любит тех, кто любит её и ценит тех, кто ценит её.

Жизнь никого не бьет, она постоянно дарит. Но сквозь серый туман тяжелых мыслей и чувств очень сложно увидеть эти дары, а ещё сложнее их принять. Внутри человека разворачивается вечный поединок Жизни и Смерти. С самого раннего детства, как только Жизнь вступает в свои права, Смерть начинает атаку: родители и учителя дают нам мало любви, нас одолевают страхи и эгоистические желания, а психологические травмы и комплексы тянут вниз. Мы чаще плачем, реже улыбаемся. Мы вырастаем и привыкаем к проблемам. Мы привыкаем находиться вне Жизни, в тени Смерти. Это страшная привычка. Смертельная.

Жизни непросто достучаться до нас! Она хочет пробиться к уму и сердцу и принести в подарок радость, а мы гоним её: «Потом! Не сейчас, позже. Сейчас есть дела поважнее, уходи!». Так повторяется снова и снова.

Тогда Жизнь, словно сказочный воин, вызывает Смерть на бой, на поединок. Разумеется, бой разворачивается у нас внутри, и тогда мы переживаем острое проблемное состояние. Кому мы помогаем во время боевых действий? На чьей мы стороне? На стороне Жизни? Или Смерти?

Жизнь питается любовью. Она черпает силы из наших улыбок, красивых мыслей, образов, из нашей веры, из нашего желания жить, спокойствия духа. Жизнь становится сильней, когда мы начинаем радоваться самым простым мелочам – солнцу, ветру, возможности дышать, пить воду, говорить друг другу добрые слова. Жизнь побеждает Смерть, когда мы искренне, всем сердцем говорим ей: «Что бы ни случилось – я на твоей стороне! Какие бы страсти меня ни пугали, какие бы лишения я ни переживал, я сохраню улыбку и способность радоваться твоим обыденным дарам!». А это и есть самый настоящий подвиг.

Подвиг во имя жизни заключается в том, чтобы, несмотря ни на что, поддерживать в себе переживание радости и чистые мысли.

А Смерти угодны хандра, тоска, жалость к себе, нытье, беспокойство, страх, паника, бессилие, потеря веры, уход в болезнь, месть, эгоистические желания. Так на чьей стороне мы находимся во время внутренней битвы? Выбор за нами.

Жизнь очень сильна. Жизнь никого из нас не наказывает. Она борется за нас и во имя нас – вернее, во имя наших душ. Борется до конца. Когда наше внутренне пространство представляет собой поле битвы, о каком покое можно говорить? Поэтому среди нас есть люди, чьё внутренне пространство наполнено энергией боя. Это значит, что человек ещё не сделал свой выбор. Там, где энергия боя, трудно найти место для энергии любви. Если бой стихает – значит, выбор сделан: на душе становится спокойнее.

Если это выбор в пользу Жизни, то к покою добавляется радость, ясность мыслей, острота чувств и переживаний, любовь.

Если это выбор в пользу Смерти, то покой похож на глубокую усталость, опустошенность, апатию, упадок сил, упадок духа, цинизм и скепсис. Однако не стоит думать, что тот, кто сделал выбор в пользу Жизни, автоматически освобождается от ситуаций, связанных с ограничениями, потерями, разочарованиями – то есть, с тем, что мудрые люди называют жизненными уроками. Учиться приходится всю жизнь. Но человек, выбравший жизнь, воспринимает жизненные уроки иначе. Как приключение. Потому, что у него есть главное – ощущение смысла, понимание причин всех жизненных препятствий, понимание движущих сил происходящего. Кровопролитные бои в его внутреннем пространстве прекратились. В душе его царит покой. Выбор в пользу Жизни требует большого мужества и силы

Не стоит забывать, что искушения со стороны Смерти тоже велики и преследуют человека очень долго. Может быть, до самого конца. Те, кто сделал выбор в пользу Смерти, выделяются болью потерянной веры. Они больше ничего не ищут, никуда особенно не стремятся, им всё понятно. Они считают себя реалистами. Внутри них нет боя. Но душа их засыпана пеплом былых обид, населена страхами, покорена зависимостями. День от дня они всё дальше и дальше отходят от Жизни. Да, они продолжают жить, но не могут радоваться Жизни. Всё труднее им чувствовать любовь. На смену любви приходят страх и желание контролировать. Они цинично говорят: «Таким меня сделала жизнь». Не верьте их словам – это их собственный выбор.

А можно ли изменить выбор? Можно!

Жизнь настолько терпелива, настолько к нам благосклонна, что не отбирает у нас право изменить свой выбор. Выбор есть всегда! От ошибочного решения можно отказаться в любую минуту, однако переменить его сразу – непросто. Потребуется сила воли. Придется поработать над собой. Предстоит научить глаза – видеть красивое, уши – слышать прекрасное, нос – находить и вдыхать тонкие ароматы, язык – выбирать лучшие вкусы, тело – принимать и дарить заботливые прикосновения. Начните с эстетического самовоспитания. Хорошая музыка, живопись, литература, приятная беседа со светлыми людьми и самодисциплина помогут вам сотворить чудо. Дальше вам поможет сама Жизнь.

Начните изменять этот мир с себя, и тогда будет реализовываться идея вашего пути, вашей судьбы, где ключевым и смысловым станет слово "Служение".

Цель: формирование понятия выбора между Жизнью и Смертью, осознание ответственности за собственное состояние и жизненный выбор.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Вопросы для дискуссии:

- ✓ Как я ощущаю присутствие во мне Жизни?
- ✓ Ситуации, в которых я терял смысл жизни: что помогало мне справиться?
- ✓ Какая музыка, живопись и литература помогают мне делать правильный выбор?
- ✓ Что для меня значит Служение? Присутствует ли оно в моей жизни?
- ✓ Какие проявление Смерти я вижу в себе? Что мне помогает преодолеть их?
- ✓ Какие дары я получил от Жизни?
- ✓ Что значит «чистота мыслей»?

Можно предложить участникам конкретные примеры выбора Жизни (из фильмов, книг и личного опыта ведущего).

Можно обобщить наиболее удачные ответы участников, соответствующие содержанию текста, или на примере главной героини из пьесы Е.Шварца «Золушка» показать положительные последствия правильной стратегии поведения, а для завершения дискуссии с мягким юмором вспомнить следующую цитату:
«Король.
– Ну вот, друзья, мы и добрались до самого счастья. Все счастливы, кроме старухи лесничихи. Ну, она, знаете ли, сама виновата. Связи связями, но надо же и совесть иметь. Когда-нибудь спросят: а что ты можешь, так сказать, предъявить? И никакие связи не помогут тебе сделать ножку маленькой, душу – большой, а сердце – справедливым. И, знаете, друзья мои, мальчик-паж тоже в конце концов доберется до полного счастья. У принца родится дочь, вылитая Золушка. И мальчик в свое время влюбится в нее. И я с удовольствием выдам за мальчугана свою внучку. Обожаю прекрасные свойства его души: верность, благородство, умение любить. Обожаю, обожаю эти волшебные чувства, которым никогда, никогда не придет...
И король указывает на бархатный занавес, на котором загорается слово: КОНЕЦ».

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает, что принятие решения и успешное преодоление проблем – это ответственность самого человека.
Группа высказывается на тему:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 15. Кризис и выход.

Цель занятия:
Формирование навыков оценки и преодоления кризисных ситуаций; актуализация личностных ресурсов участников; формирование навыка поиска и оказания социальной помощи и поддержки.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»
Цель: продемонстрировать участникам, что одна и та же ситуация может восприниматься и как негативная, и как позитивная; и что у человека всегда есть возможность изменить свой взгляд на ситуацию.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры.

Описание: участники делятся на подгруппы по четыре-пять человек. Каждому выдается по листу бумаги и фломастеры. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого каждый участник свой рисунок передает соседу справа. Предлагается в течение тридцати секунд изменить

рисунок на «ужасный». Через тридцать секунд дается инструкция передать рисунок соседу справа. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунки проходят весь круг и возвращаются к хозяину. Упражнение обсуждается.

Упражнение «Прикосновение к обиде»
Цель: создание условий для осознания деструктивного характера обиды, формирования навыков прощения.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: здоровье души не менее важно, чем здоровье тела, хотя о нем часто забывают. Ведущий рассказывает о проблеме душевого здоровья на примере обиды.

Участники садятся в круг. Организуется обсуждение. Ведущий обращается к группе с такими словами:

Часто мы несем по жизни глубоко припрятанную обиду на самых близких нам людей: родителей, друзей, учителей, любимого человека. Закройте глаза и представьте человека, который когда-то волей или неволей обидел вас… Вспомните те слова, действия или молчание и бездействие, которые ранили вас. Что вы чувствовали тогда? Какие мысли приходили вам в голову? Что хотелось сделать?

А теперь представьте, что вы сидите в затемненном зрительном зале. Перед вами – ярко освещенная сцена и на ней – человек, обидевший вас. Его лицо сияет, он счастлив и доволен собой. Он совершил что-то, за что ему благодарно огромное количество людей. Люди по очереди выходят из зала на сцену, говорят ему слова благодарности и дарят подарки и цветы.

С какими чувствами вы наблюдаете за этой церемонией? Готовы ли и вы подняться на сцену? Какой подарок вы готовы преподнести этому человеку? Пусть этот подарок символизирует вашу любовь и прощение.

Когда будете готовы – поднимитесь на сцену, обнимите и искренне поблагодарите этого человека за то, что он часть вашей жизни, за тот опыт, который вы приобрели благодаря ему. Если вам слишком сложно, вернитесь в зал и через некоторое время повторите все сначала. Помните: вы делаете это, прежде всего для себя.

В обсуждении затрагиваются следующие вопросы:

- Какие чувства возникали во время упражнения?
- Что дает человеку опыт переживания обиды?
- Что получает человек благодаря прощению?

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются

Описание: ведущий подчеркивает, что выход из кризисных ситуаций зависит от возможностей человека и от его способности принимать помощь и поддержку от окружающих людей.

Группа высказывается на тему:

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

Занятие 16. Жизнь и смерть.

Цель занятия:
Формирование представлений о смерти тела и бессмертии души, работа со страхом смерти, создание условий для обращения к социально-значимым целям своего существования, формирование отрицательного отношения к легализованным формам прекращения жизни (аборту, последствиям саморазрушающего поведения)

Упражнение «Поиск окончаний»
Цель: создание рабочей атмосферы, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: мяч или маленькая игрушка круглой формы.

Описание: организуется круг. Участник, у которого в руках мячик или игрушка (водящий), кидает ее любому другому участнику, произнося начало задуманного слова. Участнику, получившему мячик необходимо быстро (до счета «три») придумать окончание слова и назвать его. После этого он становится водящим, в противном случае – выбывает и становится зрителем.

В обсуждении затрагивается вопрос о том, что все имеет свое окончание. Даже наша жизнь.

Упражнение «Суд»
Цель: формирование негативного отношения к отдельным формам самостоятельно санкционированной смерти – аборту, саморазрушающему поведению.

Необходимые материалы: «Дело об аборте», «Дело о самоубийстве».

Дело об аборте
Немного статистики
Сегодня в России на тысячу беременностей приходится около 560 абортов.
Примерно 15 % женщин, сделавших аборт, становятся бесплодными.
Дневник неродившегося ребенка
- 5 октября. Сегодня началась моя жизнь, хотя мои родители об этом пока не знают.
Я девочка, у меня будут русые волосы и голубые глаза.
Все уже определено, даже то, что я буду любить цветы.

-19 октября. Некоторые считают, что я еще не человек.
Но я настоящий человек, так же как маленькая крошка хлеба – все же настоящий хлеб.
Есть моя мама, и я тоже есть.
- 23 октября. Я уже умею открывать рот.
Подумать только, через год я научусь смеяться, а потом и говорить.
Я знаю, что моим первым словом будет "мама".
- 25 октября. Сегодня начало биться мое сердце.
- 2 ноября. Я каждый день понемножку расту.
Мои руки и ноги начинают принимать форму.
- 12 ноября. У меня образуются пальчики - смешно, какие они маленькие.
Я смогу гладить ими мамины волосы.
- 20 ноября. Только сегодня доктор сказал моей маме, что я живу здесь, под ее сердцем.
Как она, наверное, счастлива!
- 23 ноября. Мои папа и мама, должно быть, думают, как меня назвать.
- 10 декабря. У меня растут волосы, они гладкие, русые и блестящие.
- 13 декабря. Я уже немного вижу.
Когда мама принесет меня в мир, он будет полон солнечного света и цветов.
- 24 декабря. Интересно, слышит ли мама тихий стук моего сердца?
Оно бьется так ровно.
Мама! У тебя будет здоровая маленькая дочка.
- 28 декабря. Сегодня моя мама меня убила...

Выдержка из письма женщины, сделавшей аборт

«Прости меня. Но я не смогу любить тебя так, как ты этого заслуживаешь. Я не смогу дать тебе того, что ты хочешь. Поэтому мне придется тебя убить.

Не думать… Забыть. Замереть, как гусеница в коконе, и ждать.

Ждать, когда пройдет тупая, бессильная ярость на саму себя и на Тебя. Задыхаясь от придуманной безвыходности. Проклиная беспечность и глупую надежду на случай: а вдруг пронесет? Скрывая от всех эту тайну и одно единственное желание: помогите мне… забыть».

Дмитрий Кедрин. Беседа (1937)

На улице пляшет дождик. Там тихо, темно и сыро.
Присядем у нашей печки и мирно поговорим.
Конечно, с ребенком трудно. Конечно, мала квартира.
Конечно, будущим летом ты вряд ли поедешь в Крым.
Еще тошноты и пятен даже в помине нету,
Твой пояс, как прежде, узок, хоть в зеркало посмотри!

Но ты по неуловимым, по тайным женским приметам
Испуганно догадалась, что у тебя внутри.
Не скоро будить он станет тебя своим плачем тонким
И розовый круглый ротик испачкает молоком.
Нет, глубоко под сердцем, в твоих золотых потемках
Не жизнь, а лишь завязь жизни завязана узелком.
И вот ты бежишь в тревоге прямо к гомеопату.
Он лыс, как головка сыра, и нос у него в угрях,
Глаза у него навыкат, и борода лопатой,
Он очень ученый дядя - и все-таки он дурак!
Как он самодовольно пророчит тебе победу!
Пятнадцать прозрачных капель он в склянку твою нальет.
«Пять капель перед обедом, пять капель после обеда -
И всё как рукой снимает! Пляшите опять фокстрот!»
Так, значит, сын не увидит, как флаг над Советом вьется?
Как в школе Первого мая ребята пляшут гурьбой?
Послушай, а что ты скажешь, если он будет Моцарт,
Этот не живший мальчик, вытравленный тобой?
Послушай, а если ночью вдруг он тебе приснится,
Приснится и так заплачет, что вся захолонешь ты,
Что жалко взмахнут в испуге подкрашенные ресницы
И волосы разовьются, старательно завиты,
Что хлынут горькие слезы и начисто смоют краску,
Хорошую, прочную краску с темных твоих ресниц?..
Помнишь, ведь мы читали, как в старой английской сказке
К охотнику приходили души убитых птиц.
А вдруг, несмотря на капли мудрых гомеопатов,
Непрошеной новой жизни не оборвется нить!
Как ты его поцелуешь? Забудешь ли, что когда-то
Этою же рукою старалась его убить?
Кудрявых волос, как прежде, туман золотой клубится,
Глазок исподлобья смотрит лукавый и голубой.
Пускай за это не судят, но тот, кто убил,- убийца.
Скажу тебе правду: ночью мне страшно вдвоем с тобой!

<u>Дело о самоубийстве</u>

История несостоявшегося самоубийства

Я часто думала о самоубийстве, и вот наступил момент, когда я, как мне казалось, потеряла страх.

А причиной послужила не боль, которую нельзя перенести, а боль от того, что он меня не любит. Не проблема в семье, не чья-то смерть - ничего серьезного... Хотя сейчас я знаю, что ничто-ничто на свете не позволяет тебе совершить такой грех.

Потом, видимо доза была не очень большой, или я пила таблетки постепенно, и смогла почувствовать, как останавливается мое сердце. Это ужасно! Если бы была возможность вернуть время назад, если бы она только была! Я бы хотела быть девочкой, которая тихо плакала в ванной, а не той, которой я стала.

Я чувствовала, как все медленнее и глуше бьется сердце, что ноги подкашиваются, что я не хочу, совсем не хочу этого, что я боюсь. Да, что мне ужасно страшно. Одну минуту назад, я видела в этом единственный - возможный - долгожданный выход. Но сейчас, все, все, все, что угодно, но только не это. Только не смерть!!! Я взяла телефон и позвонила в «Скорую». Я только об одном думала и мечтала, чтобы увидеть маму, чтобы не умереть.

Приехала «Скорая», почти сразу пришел он. Он оказался на редкость спокойным и вежливым. Тихо спросил: "Кто это?". Я ответила: "Врачи".

Мне промыли желудок, и это не самое страшное, что произошло со мной в физическом плане. После больницы у меня резко ухудшилось здоровье. Я ехала в метро, особенно летом, и все время думала, что вот-вот у меня остановится сердце. Все остальные болезни на фоне этого не так выделялись, но не думаю, что они менее значимые.

Но даже все это - не самое страшное. Я почувствовала, что та светлая, маленькая, добрая девочка просто умерла... Я стала совершать поступки, которые для меня прежней были нереальными, ужасными, невозможными, низкими – я бы стала падшей, если бы поступила так. Но для меня настоящей - это было просто неприятно. Я умерла. Не было у меня ничего, что отличает человека от камня. Каждый день в моей жизни происходили такие ситуации, в которых я вела себя жестко и холодно. Я иногда плакала и очень-очень хотела стать прежней, стать лучше, светлее, научиться любить, но не могла.

Я совсем забыла про эту попытку. А недавно у меня начались кошмары. Ужасные кошмары. Если Вы смотрели фильмы ужасов, то вы не видели ничего подобного. Нет, я бы никогда не могла такого представить, до недавней ночи. Но самое страшное в том, что я даже не засыпала, я просто ложилась спать, я закрывала глаза и видела все это. Все подробно, реально. И все это происходит с тобой. Все.

Самоубийство - не доказательство чего-то кому-то, НЕТ.

Самоубийство - не решение проблем, НЕТ.

Самоубийство - не избавление от мучений, НЕТ.

Самоубийство - бегство от проблем, ДА.

Самоубийство - причинение боли, ужасной, умертвляющей, постоянной боли близким, ДА.

Самоубийство - начало еще большей настоящей нестерпимой боли, ДА.

Самоубийство - тяжкий грех.

Фотоальбом

Один мужчина, в общем, не самый плохой человек, раньше бывший большим любителем красивых женщин, перебирая фотографии, показал другу фото очень красивой девушки.

- Она покончила с собой.

- Неизвестно, почему она это сделала? - спросил друг.

- Почему, известно, - ответил он и, незаметная ему самому, усмешка самодовольства проскользнула по его лицу...
Вы думаете, вы раните человека, покончив жизнь самоубийством? А может, вы ему этим только польстите?

Описание: группа делится на две подгруппы, каждая из которых после предварительной подготовки в общем кругу инсценирует судебное заседание, распределив роли «прокурора», «адвоката», «судьи» и «присяжных». «Подсудимыми» являются для первой группы – аборт, для второй – самоубийство.

Для работы группы снабжаются соответствующими «делами». По ходу «судебных заседаний» или по их окончании обсуждаются проблемы ценности человеческой жизни и недопустимости ее насильственного прекращения на любом этапе развития человека. Отдельно затрагивается вопрос о том, что рискованное поведение часто также приводит к саморазрушающим последствиям.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает, что смерть человека неизбежна, она часто кажется страшной, но, однако, наполняет нашу жизнь смыслом.
Группа высказывается на тему:

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

Занятие 17. Добро и зло.

Цель занятия:
Формирование этических представлений; разрядка негативных эмоций, которые вызваны внутренним конфликтом, сопровождающим рассогласование «Я сделал» и «Я должен был сделать»; интеграция этических представлений в поведение путем создания мотивации к совершению добрых поступков

Упражнение «Хорошо-плохо»
Цель: введение в тему занятия, создание рабочей атмосферы.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: упражнение проводится в кругу. Ведущий предлагает любую фразу, например: «Сегодня хорошая погода». Участник группы, сидящий слева от него, подхватывает эту фразу с позиции «это хорошо», например: «Сегодня хорошая погода, и это хорошо, потому что после школы можно будет поиграть в футбол». Следующий игрок интерпретирует окончание получившейся фразы с позиции «это плохо», например: «После школы можно будет поиграть в футбол, и это плохо, потому что не останется время на домашнее задание». Далее окончания фраз интерпретируются

участниками с чередованием оценок «хорошо» и «плохо». Подводя итог, ведущий отмечает, что одно и то же событие, явление, поступок может быть как хорошим, так и плохим, в зависимости от точки зрения оценивающего его человека. Какая точка зрения самая верная и надежная?

Дискуссия-обсуждение притчи «Звезда»

Цель: формирование убеждения в ценности даже единственного доброго поступка, представлений о бескорыстном характере добра.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

«Жила-была на свете одна девочка. Ее дом стоял на берегу огромного океана, и она любила прибегать на берег и играть с морской звездой. Звезда была забавная. Она приплывала всегда в одно и то же место, в одно и то же время, как будто знала, что сейчас здесь вот-вот появится девочка. Звезда не умела говорить. Она даже не умела танцевать и бегать. Но девочке ничего этого было не надо. Она могла просто играть с ней и разговаривать. Они дружили.

Но однажды ночью в океане поднялся страшный шторм. Небо и земля словно перевернулись, раздробились и смешались в разбушевавшихся волнах. К утру шторм почти утих. Девочка, проснувшись, первым делом побежала к океану.

На берегу, сколько хватало глаз, лежали, задыхаясь, умирая от прямых лучей солнца, морские звезды. Их было много – тысячи, десятки тысяч!

Девочка добралась до своей лагуны, смотрела пристально в воду, но ее любимой звезды там не было. Девочка посмотрела на берег. Звезда, ее звезда, наверное, была здесь, на берегу, среди множества умирающих звезд.

И тогда девочка стала брать морские звезды, одну за другой, и бросать их в океан. Она бросала и бросала их в набегающие волны, не останавливаясь и не отдыхая.

Вскоре подошли люди, они стали смеяться над девочкой и спрашивать: "Ты что это, глупая, делаешь? Ты что, надеешься, что сможешь спасти их всех?" Тогда девочка, на минутку остановившись, посмотрела на них из-под ладони и ответила: «Понимаете, здесь в лагуне жила моя звезда. Я играла с ней. Я с ней дружила. Но шторм смешал ее с остальными. И если я спасу все эти звезды, может быть, среди них окажется и та, моя.»

Люди задумались. Они снова посмотрели на девочку, на ее маленькие руки, продолжавшие одну за другой возвращать в море звезды. А потом один из взрослых наклонился и тоже взял в руки звезду. И бросил в море. Другие люди последовали его примеру. Они стали собирать звезды с песка и бросать их в море. И каждый чувствовал, что он делает что-то доброе и хорошее.

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта притча?
- Каково соотношение между добрыми поступками и собственной выгодой?
- Согласны ли вы с позицией героини? Почему?

Упражнение «Добрый поступок»

Цель: повышение самооценки, расширение спектра представлений о возможностях проявлять доброту, формирование/поддержание мотивации совершать добрые поступки.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: в этом упражнении каждому необходимо вспомнить и рассказать группе об одном своем добром поступке. Серьезный тон может задать ведущий, первым рассказав о совершенном им добром деле.

В обсуждении затрагиваются следующие вопросы:
- Какие чувства вы испытывали, когда рассказывали о своем поступке и когда слушали других?
- Как вы думаете, с чем связано появление именно этих чувств?
- Какие добрые поступки упоминались чаще других?
- Что в рассказах вас удивило, показалось неожиданным?

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются
Описание: ведущий подчеркивает деятельный и бескорыстный характер добра.
Группа высказывается на тему:
- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 18. Ценности.

Цель занятия:
Создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере, формирование представлений об общечеловеческих ценностях, формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

Упражнение «Пересядьте те, кто ценит…»
Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: выбирается водящий. Его стул убирают за пределы круга. Водящий стоит в центре круга и произносит фразу: «Пересядьте те, кто ценит…» (деньги, свободу, своих родителей и так далее). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего – занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

Задача ведущего – побуждать водящего находить такие понятия, которые действительно были бы значимы для его товарищей, и ценность которых они не могли бы не признать.

Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: создание условий для понимания, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком; развитие способности ориентироваться в спектре возможных ценностей.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Упражнение проводится в несколько этапов. На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть вода и простая еда и (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привезти свою квартиру или любимую собаку не удастся)». Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

Второй этап упражнения таков: «Все течет, все изменяется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, четырнадцать. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Задача членов каждой «двойки» – из двух списков составить один, включающий семь пунктов.

На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах из пяти-шести человек.

Затем группы представляют в кругу свои списки. Ведущий интерпретирует услышанное с позиции ценностей: зачем это нужно (например, книга – для личностного развития, приемник – для получения информации о мире и других людях).

В обсуждении можно опираться на короткую притчу:

«Строителей спрашивают:
– Что вы делаете?»
Один отвечает:
– Я кладу кирпичи.
Другой отвечает:
– Я строю стену.
А третий ответил:
– Я строю Собор Святого Павла».

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для вашей группы?
- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

Важным моментом завершения упражнения является выход из упражнения и снятие с себя ролей.

Дискуссия-обсуждение истории «Богатство»

Цель: создание условий для разделения материальных и духовных ценностей, осознание приоритета духовного над материальным.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

«За дверью стояли два ребенка, оба в рваных пальто, из которых давно выросли.

– Купите газету, леди!

Она была занята, и уже собиралась сказать нет, но случайно опустила глаза и увидела их сандалии. Маленькие потрепанные сандалии, промокшие под дождем.

- Проходите, я приготовлю вам горячего какао.

Они оба, не сказав ни слова, последовали за ней. Мокрые сандалии оставляли на полу следы.

Она приготовила какао и тосты с джемом. Затем вернулась на кухню и занялась прерванным делом – разбирала счета.

Ее поразила тишина в соседней комнате. Она заглянула туда.

Девочка держала в руках пустую чашку и смотрела на нее. Мальчик смущенно спросил:

– Леди, вы богаты?

– Богата ли я? Нет! – она взглянула на свой потертый коврик.

Девочка очень аккуратно поставила чашку на блюдце и сказала:

– Ваши чашки подходят к блюдцам, – и в ее голосе звучали нотки голода, но не того, от которого болит живот, а какого-то другого.

Затем они ушли.

Незамысловатые дешевенькие голубые чашки и блюдца… Но они подходят друг другу. Она почистила картофель и приготовила грибной соус. Картофель и грибной соус, крыша над головой, надежный муж с хорошей работой, здоровые дети – все эти вещи тоже подходили друг к другу.

Она убралась в гостиной, но отпечатки маленьких сандалий остались в ее сердце. Она захотела оставить их там – на тот случай, если когда-нибудь забудет, как она богата на самом деле».

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- О каких именно ценностях повествует притча?
- Что вам кажется более ценным? Почему?

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает приоритет духовных ценностей над материальными, имеющими преходящий характер.

Группа высказывается на тему:

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

Занятие 19. Цели и смысл.

Цель занятия:
Осознание, формулировка и обсуждение познавательных, поведенческих, духовных и других целей участников.

Упражнение «Да!»

Организуется свободное пространство, чтобы можно было свободно двигаться. Участники становятся в круг. Ведущий предлагает им представить прекрасный солнечный день, когда ни у кого нет никаких обязанностей, и каждый может последовать за своими фантазиями. Далее участникам предлагается свободно пройтись по комнате в течение минуты. Ведущий говорит: «Сейчас я предложу осуществить некое действие. В ответ каждый должен громко и с энтузиазмом крикнуть «ДА!» и начать выполнять это действие. Затем каждый участник может предложить другое действие, и все мы должны крикнуть «ДА!» и выполнить это действие». Варианты предложений: Давайте плавать! Давайте поиграем в мяч! Давайте погладим рубашку! Давайте выпьем по чашечке чая! Когда участники раскрепостятся, подведите итоги игры и обсудите следующие вопросы:

- Чувствовали ли вы себя смущенными?
- Легко ли было перехватывать инициативу?
- Как другие члены группы реагировали на ваше предложение?
- Знаете ли вы людей, которые постоянно блокируют вашу инициативу?
- Что может быть причиной такого поведения?
- Исчезло ли ваше смущение в ходе игры?

Какое предложение доставило вам наибольшее удовольствие?

Упражнение «Бедность, богатство, всемогущество»

Цель: дать возможность участникам пережить экстремальные ситуации в воображении и представить себе, к чему могут привести изменения.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники разбиваются на три-четыре мини-группы и получают инструкцию, которая дает возможность пережить в воображении несколько необычных ситуаций.

1. Представьте себе, что вы внезапно попали в крайнюю нужду.

- ✓ Что вы будете делать?
- ✓ Что из имущества вы захотите сохранить?
- ✓ Что в жизни вы не будете менять?
- ✓ Какие новые возможности откроет для вас бедность?

Подумайте, обсудите в группе и кратко запишите ответы на эти вопросы.

2. Представьте, что вам досталось огромное состояние.

- ✓ Что это будет означать для вас?
- ✓ Что вы сделаете, прежде всего?
- ✓ Какие возможности это для вас откроет?

Подумайте, обсудите в группе и кратко запишите ответы на эти вопросы.

3.Представьте себя человеком, обладающим большими правами и возможностями.

- ✓ Что вы измените?
- ✓ Что нового создадите, чтобы сделать этот мир лучше?

Подумайте, обсудите в группе и кратко запишите ответы на эти вопросы.

Каждая группа представляет результаты обсуждения.

Упражнение «Горести»

Цель: формирование представления о горе как стимуле к развитию.

Необходимые материалы: пустая коробка, листочки бумаги.

Описание: в центре круга ставится коробка, в которую участники складывают описания горестных событий, написанные на листочках бумаги. Авторство не указывается. Ведущий перемешивает листочки и зачитывает написанное.

Обсуждается вопрос: зачем человеку горести? Затем, чтобы приобретать опыт, становиться мудрее и сильнее.

Группа делится на подгруппы. Подгруппы получают листочки, выбранные из коробки случайным образом, и после обсуждения рассказывают, что полезного могли бы принести человеку эти горести.

Завершение работы.
Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает важность постановки перед собой конкретных и реалистичных жизненных целей, поиска смысла жизни.

Группа высказывается на тему:

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

Занятие 20. Свобода.

Цели занятия:

Формирование представлений о «свободе для…», о взаимосвязи свободы и ответственности, актуализация опыта ответственного отношения к окружающим и самому себе.

Упражнение «Шаг вперед - два назад»

Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего «Шаг вперед» или «шаг назад» те, кто согласен с определенным утверждением, делают соответствующий шаг. В итоге один или несколько подростков оказываются впереди группы. Обсуждается, что это значит (они «самые свободолюбивые»).

Возможные утверждения:

«Шаг вперед»:

- *Свобода дороже золота и серебра*
- *Свобода нужна даже для того, чтобы подчиняться*
- *Я предпочитаю быть свободным душою в тюрьме, чем льстецом и трусом на свободе*
- *Тощая свобода лучше жирного рабства*
- *Человек родится свободным. Хоть бы и в оковах*

«Шаг назад»:

- *Человек нуждается не в свободе, а в мудром руководстве*
- *Чему быть – того не миновать*
- *Чтобы свободой можно было обладать, ее нужно ограничивать*
- *Человек, который думает, что он свободен, подобен брошенному камню, который думает, что он летит*
- *Чтобы стать счастливым, нужно потерять свободу*

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: осознание взаимосвязи свободы и ответственности.

Необходимые материалы: повязки на глаза.

Описание: участники работают в парах. Одному из них завязывают глаза, второму предлагается провести партнера по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Помещение может быть изменено с помощью перестановки мебели и так далее по усмотрению ведущего. По завершении работы пары (шесть-семь минут) участники меняются ролями.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали во время упражнения?
- В какой роли было комфортнее? Почему?

Обсуждение притчи «Птичка»

Цель: формирование представления о свободе как ответственности перед собой за реализацию своего потенциала.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: группе предлагается прослушать притчу:

«Одна птичка очень долго жила в клетке. Она часто смотрела сквозь прутья клетки в окно, где виднелись деревья и луг. Она видела других птиц, которые весело летали на свободе, и часто задумывалась о том, каково это - чувствовать, как солнце пригревает спинку, ветер расправляет крылья, и, взмывая и пикируя вниз, ловить на лету мошек.

Когда птичка думала об этом, ее сердце начинало учащенно биться. Она садилась повыше на перекладину и, глубоко дыша, почти ощущала наслаждение возможного полета.

Иногда другая птица садилась на карниз у окна, немного отдыхала там и рассматривала птичку, сидевшую в клетке. Путешественница склоняла голову набок и как бы спрашивала себя, возможно ли такое. Птица в клетке! Немыслимо!

И в эти моменты птичка чувствовала себя совсем несчастной. Ее маленькие крылышки понуро опускались, в горле вставал комок, а на сердце ложилась печаль.

Однажды владелец птички оставил дверцу клетки открытой. Птичка сидела и смотрела наружу сквозь открытую дверцу. Она видела птиц, порхающих там, на свободе, видела, как солнце играет на их спинках, а ветер ворошит перышки, и чувствовала волнение. Птичка заметила, что окно открыто, и ее сердечко забилось еще быстрее.

Она пыталась решить, что же ей делать.

И она все еще думала, думала, думала, когда на закате вернулся хозяин и запер дверцу клетки».

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Почему свобода так часто пугает?
- С чем сопряжена возможность свободного выбора?

- Что такое ответственность перед самим собой?
- Что такое самореализация?

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает изначальную свободу выбора, которой обладает человек, и сопряженную с ней ответственность.

Группа высказывается на тему:

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

Занятие 21. Выбор.

Цель занятия:
Формирование представлений о психологической сущности выбора, демонстрация возможностей совершения выбора в различных жизненных ситуациях, обучение навыкам эффективного целеполагания в ситуации выбора, мотивация к опоре на общечеловеческие ценности при совершении выбора

Разминка «Коллективный счет»
Цель: создание рабочего настроя, введение в тему.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники группы получают задание: закрыв глаза, в свободном порядке вслух считать от одного до ста таким образом, чтобы каждое следующее число называл только один человек. Если два голоса одновременно называют одно и то же число, игра останавливается и счет начинается с единицы. Договариваться об очередности называния чисел нельзя.

В экспресс-обсуждении ведущий особое внимание уделяет причинам, заставивших кого-то активно называть числа, а кого-то молчать на протяжении всей игры. Подчеркивается, что каждый находился в ситуации выбора (произносить или нет следующее число), обсуждается эмоциональное напряжение, сопровождающее выбор. Откуда оно возникает?

Дискуссия – обсуждение сказки «Фиолетовый котенок»

Цель: формирование представлений о причинах эмоциональной напряженности в ситуациях выбора.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается сказка Д. Соколова:

« Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

— Ну что мне с ним делать? — кошка всплёскивала лапами. — Ведь хороший, умный котёнок, а тут — ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши — ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

— Да что с ним цацкаться? — рычал кабан.

— Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку. Ишь ты — все котята как котята, а этому лунный свет подавай!

— Он просто глупый, — каркала ворона.

— Голова маленькая, мозгов немного. Вырастет — его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котёнок мыл лапы только в лунном свете. Луна была большая, белая, яркая.

— Милый котёнок, — говорила Луна, — а почему ты фиолетовый?

— А как бывает ещё? — удивлялся котёнок.

— У меня есть брат, — сказала Луна, — он очень большой и ярко-жёлтый. Хочешь на него посмотреть?

— Он похож на тебя? Конечно, хочу.

— Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

Ранним утром котёнок увидел Солнце.

— Ух, какой ты тёплый! — воскликнул котёнок. — А я знаю твою сестру Луну!

— Передай ей привет, — сказал Солнце, — когда встретишь, а то мы редко видимся.

— Конечно, передам.

Фиолетовый котёнок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной. Ну и что?»

Обсуждаются вопросы:

- О чем, как вам кажется, эта сказка?
- Почему ситуация выбора сопровождается эмоциональным напряжением?
- К чему приводит совершенный выбор в плане возможностей, которыми располагает человек?
- Как меняется эмоциональное состояние после совершения выбора?
- Чем свободный выбор отличается от выбора под давлением?

Дискуссия «Что выбирать?»

Цель: формирование представлений о приоритете общечеловеческих ценностей как основания для выбора в различных ситуациях.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: обсуждается вопрос о том, чем регулируется позиция «Что я делаю?» в ситуации выбора. Обсуждаются темы:

- Насколько человек свободен в своем выборе?
- Что ограничивает выбор?

- Где эти ограничения – вне или внутри самого человека?
- Можно ли рассматривать следование нравственным нормам как выбор самого человека? Ответ обоснуйте.
- Можно ли рассматривать рискованное поведение как выбор самого человека?
Ответ обоснуйте.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: ведущий подчеркивает, что человек всегда обладает возможностью выбора, который реализуется либо в его действиях, поступках и поведении, либо в отношении к происходящему.

Группа высказывается на тему:

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

Занятие 23. Диагностическое занятие.

Цель занятия:
диагностика исходного уровня нравственных представлений.

Проведение диагностики с помощью метода свободного ассоциативного ряда
Цель: оценка изменений в духовно-нравственной сфере подростков.
Процедура проведения. Подросткам предлагается написать по пять-семь слов, которые первыми приходят им в голову в связи со следующими понятиями:

- *семья,*
- *дружба,*
- *любовь,*
- *свобода,*
- *жизнь,*
- *добро,*
- *терпимость,*
- *выбор,*
- *здоровье,*
- *счастье*

При проведении работы в группе ведущему целесообразно зачитывать эти понятия с интервалом в тридцать-пятьдесят секунд (ориентируясь на скорость работы группы в целом), а не записывать их на доске и не раздавать в форме анкет. Это позволит избежать трудной для ведущего ситуации, когда часть подростков уже закончила выполнение задания и не знает, чем себя занять, а остальные – нет.

Занятие 24. «Симфония прощания»

Цель занятия:
Поддержка настроя на дальнейшую самостоятельную работу. Подготовка перехода участников группы в повседневную жизнь вне группы, с учетом того, что для многих такой переход окажется достаточно непростым.

Упражнение «Машина с характером»

Вся группа должна построить воображаемую машину. Детали машины -только сами участники, осуществляющие слаженные и разнообразные движения и издающие различные звуки. При этом каждому участнику нужно внимательно следить за действиями других членов команды, а разговаривать нельзя. Доброволец выходит на середину круга и начинает попеременно выполнять разнообразные движения (вытягивать руки вперед, вверх, поглаживать живот правой рукой, прыгать на одной ноге - годится любое действие). Можно по желанию сопровождать движения возгласами. Когда первый участник определиться со своими действиями - он становится первой деталью машины. Следующий доброволец, дополняя действия первого, становится второй деталью,. Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоор-динированность, к ним присоединяется третий участник. Каждый должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Когда задействованы все участники, можно позволить фантастической машине работать в выбранном группой темпе. Затем скорость несколько увеличивается, затем замедляется.

Групповой рисунок «Наша группа»

Цель: Оценка командного духа.

Необходимые материалы: ватман, музыкальный фон.

Описание: на листе ватмана под музыку при участии каждого создается групповой рисунок на тему «Наша группа».

Упражнение «Я благодарен за…»

Цель: дать возможность участникам покинуть группу с ощущением уверенности, что они многому научились, и благодаря этому смогут лучше ответить на те вызовы, которые бросает им жизнь.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий говорит, что совместная работа близится к концу, и участники могут вернуться к своей повседневной жизни. Некоторые, вероятно, заранее этому радуются, другие хотели бы еще на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить возвращение в обычную жизнь и помочь всем участникам подготовиться к решению повседневных задач, пусть каждый попробует найти пятнадцать вещей, по отношению к которым он может сказать: «Я благодарен за…» или «Я благодарен тому…». (Например, «Я благодарен за то, что у меня появились друзья»). В заключение участники зачитывают свои записи и обмениваются мнениями.

Завершение работы:
Цель: прощание, отреагирование эмоций.
Необходимые материалы: не требуются.
Описание: завершающий обмен впечатлениями от занятия и от программы в целом. Заключительное слово ведущего, благодарность группе за работу.

Оценка эффективности программы.

1. Метод свободного ассоциативного ряда

Цель: оценка изменений в духовно-нравственной сфере подростков.
Процедура проведения. Подросткам предлагается написать по пять-семь слов, которые первыми приходят им в голову в связи со следующими понятиями:

- *семья,*
- *дружба,*
- *любовь,*
- *свобода,*
- *жизнь,*
- *добро,*
- *терпимость,*
- *выбор,*
- *здоровье,*
- *счастье*

При проведении работы в группе ведущему целесообразно зачитывать эти понятия с интервалом в тридцать-пятьдесят секунд (ориентируясь на скорость работы группы в целом), а не записывать их на доске и не раздавать в форме анкет. Это позволит избежать трудной для ведущего ситуации, когда часть подростков уже закончила выполнение задания и не знает, чем себя занять, а остальные – нет.

Основным методом анализа полученных результатов является контент-анализ. Ассоциации подростков на каждое слово-стимул классифицируются по следующим основаниям:

Слова-стимулы	Показатели содержательного наполнения *
Семья	Уважение, помощь, забота, поддержка, ответственность, корни
Дружба	Помощь, поддержка, альтруизм
Любовь	Уважение, забота, ответственность
Свобода	Возможности, ответственность, ценность
Жизнь	Возможности, ценность, цели, смысл
Добро	Добрые дела, помощь, поддержка
Терпимость	Уважение, понимание, принятие, отсутствие дискриминации
Выбор	Возможности, ответственность, цели, смысл
Здоровье	Ценность, забота, ответственность, возможности
Счастье	Соучастие в жизни других, стремление к целям, нематериальность счастья

** в соответствующую категорию могут быть отнесены не только высказывания подростков, дословно повторяющие ее название, но и другие, подходящие по смыслу.*

Подсчитывается процентное соотношение категорий внутри каждого понятия.

Пример: Для понятия «свобода» могут быть даны ассоциации «возможности»(12 %), «ответственность» (8 %), «ценность» (3 %). Остальные 77 % ассоциаций не отражают содержания программы.

Показателем эффективности работы является факт увеличения показателей содержательного наполнения категорий по сравнению с результатами, показанными подростками на первом занятии.

2. Оценка мнения о программе родителей, педагогов и администрации учебного заведения

Цель: оценка мнения о результатах программы тех людей, которые реально контактируют с подростками.

Необходимые материалы: бланки анкет.

Процедура проведения: опрашиваемым предлагается в свободной форме ответить на следующие вопросы:

1. *Что Вы знаете о закончившейся программе? Каковы были ее цели и задачи?*
2. *Какие отзывы о программе Вы слышали от детей, принимавших в ней участие?*
3. *Заметили ли Вы какие-либо изменения в детях – участниках программы? Какие именно?*
4. *Каково Ваше общее впечатление о программе?*
5. *Ваши пожелания?*

Анализ полученных результатов: для оценки результатов ответы опрошенных анализируются по следующим направлениям:

- Количество опрошенных, более или менее точно представляющих себе цели и задачи программы
- Количество опрошенных, получавших положительные отзывы подростков-участников программы
- Количество опрошенных, отметивших позитивные изменения в подростках, участвовавших в программе
- Количество опрошенных, высказавших положительное отношение к программе и ее результатам
- Пожелания опрошенных