

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
муниципального образования Плавский район  
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ  
«ДОВЕРИЕ»

Программа рассмотрена  
на заседании  
психолого-методического совета  
протокол №6 от 03 сентября 2013 г.



Решение №31 от 03 сентября 2013 г.  
директор МБОУ МО Плавский район «ЦДИК «Доверие»  
О.А. Шibaев

**Дополнительная  
образовательная индивидуально-ориентированная  
программа по профилактике социальной дезадаптации  
и употребления психоактивных веществ  
«Я в этом мире»**

Уровень программы: среднее (полное) общее образование

Направленность: просветительско-профилактическая

Возраст: 14-17 лет

Сроки реализации: 4-6 месяцев

Составитель:

педагог-психолог МБОУ МО Плавский район «ЦДИК «Доверие» О.А. Шibaев

## Пояснительная записка.

Подростковый возраст, возраст перемен и ломки характера – трудный возраст, как для окружающих, так и для самого подростка. Ощущение заброшенности, одиночества, неясности перспектив и смысла жизни – все это подросток чувствует особенно остро. Но подобный сложный период наблюдается не только у подростков, а во всех областях, все быстро меняется, перестраиваются все внутренние связи. И в такие периоды всегда много людей маргинальных, то есть тех, кто не попадает в колею социальных приоритетов и не адаптируется. А социального признания хочет каждый человек, особенно молодой. Сейчас показатель значимости, встроенности в этот мир – материальное благополучие. Какую профессию выбрать, как добиться успеха и признания – все это вызывает тревогу за свое будущее, что чаще всего становится предпосылкой для социальной дезадаптации подростков и употребления ими ПАВ. Поэтому важно донести до сознания подростков, которое находится в потоке этого времени, что подлинного признания и любви добиваются в первую очередь личными качествами, добытыми в напряженной душевной работе, а гуляние с пивом и употребление ПАВ – это капитуляция личности перед жизнью.

Состояние борьбы за самоопределение – естественное состояние подростка, и выбор часто падает в сторону групповой идентичности, ведь быть веселым «тусовщиком» гораздо легче, чем одному создавать свою жизнь. А ведь внутренний мир человека должен претерпевать постоянную работу и быть чем-то наполнен: сомнением, рассуждением, мечтой или творчеством. Именно отсюда вырастает сила личности. Которая дает возможность противостоять давлению группы и навязыванию чего-то извне.

В большинстве случаев подростки оказываются психологически беспомощными, незащищенными, уязвимыми в трудных жизненных ситуациях. Они не имеют определенных социальных навыков, позволяющих им выбирать эффективные способы решения жизненных проблем. Безусловно, эти навыки формируются самой жизнью, но этот процесс идет активно и целеустремленно, если его контролируют педагоги и родители. Более того, в него можно вносить организующее начало, в том числе в процессе группового общения, на что и направлена данная программа. Сами навыки могут быть полезными, бесполезными и вредными. От последних подростков надо оберегать, вырабатывать у них соответствующие психологические реакции и умения. Нельзя не упомянуть и о еще одной современной проблеме – это сложности, возникающие у подростков в общении со своими сверстниками. Как правило, основными причинами здесь являются: неприятие и непонимание внутреннего мира другого человека, его интересов, взглядов на жизнь. Проявление ярких индивидуальных черт может негативно восприниматься другими, а это путь к социальной дезадаптации подростка. Замыкаясь в себе и не видя поддержки со стороны сверстников и взрослых, его реакция на многие поступки может быть неадекватной, в том числе и употребление ПАВ. Поэтому, кроме вышеперечисленных задач, крайне важно формирование у подростка позитивного отношения к себе и окружающему миру.

Таким образом, успешная социализация подростков и жизненные навыки, полученные на групповых занятиях, во многом помогут подросткам найти правильное решение в трудных жизненных ситуациях, противостоять употреблению психоактивных веществ и позволят создать условия для благоприятного вхождения подростка в новую, взрослую жизнь.

**Цель программы:** профилактика социальной дезадаптации и употребления ПАВ подростками.

**Задачи программы:**

1. Формирование у подростков социальных навыков и адекватного поведения в различных ситуациях.
2. Формирование здорового жизненного стиля.
3. Изучение подростками своих личностных качеств и особенностей.
4. Повышение адаптивности подростков, исходя из социального опыта.
5. Формирование позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

**Основные блоки программы:** диагностический, информационный, развивающий.

Диагностический блок включает в себя изучение и оценку индивидуально-личностных особенностей подростков.

Информационный блок представляет собой конкретное содержание знаний, которое необходимо знать участникам групповых занятий.

Развивающий блок программы состоит из упражнений, игр и тренингов формирующих и закрепляющих различные социальные навыки.

**Показания к применению:**

Данная программа предназначена для работы с подростками 14-17 лет имеющих трудности в социальной адаптации, несформированность здорового образа жизни.

**Противопоказания для посещения группы:**

Подростки, имеющие психические отклонения в развитии и поведении (умственная отсталость, психопатические состояния).

**Сроки реализации программы:**

Программа предполагает групповые занятия с подростками в течение 4-6 месяцев. Занятия проводятся один-два раза в неделю, число занятий – 24. Общая протяженность по времени – 24 часа, протяженность занятия – 1 час. Оптимальное количество участников группы – 12-20 человек. Формирование группы происходит на добровольной основе.

**Ожидаемые результаты по окончанию групповой работы:**

- 1.Повышение уровня социальной адаптации у подростков.
- 2.Создание предпосылок к появлению здорового жизненного стиля.
- 3.Знание своих индивидуально- личностных особенностей.
- 4.Формирование жизненных навыков, позволяющих принимать адекватные решения в трудных жизненных ситуациях.

**Методы работы:**

Беседы, дискуссии, диагностические обследования, ролевые игры, развивающие упражнения, тренинги поведения, групповые консультирования.

**Программа содержит следующие темы:**

1. Знакомство. Формирование навыков знакомства, нормы взаимоотношений в группе.
2. «Я – это Я». Сходства и различия.
3. Умение слушать. Навыки ведения диалога.
4. Виды и формы общения. Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор.
5. Агрессивность. Уверенное и неуверенное поведение.

6. Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом.
7. Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом.
8. Сопротивление давлению со стороны.
9. Умение сказать «нет». Неагрессивное настаивание на своем.
10. Определение конфликта. Поведение в конфликтной ситуации.
11. Способы разрешения конфликта.
12. Критика со стороны. Навыки критического мышления.
13. Умение принимать решение.
14. Каким ты выглядишь в глазах других.
15. Я и мои социальные роли. Коммуникативные навыки.
16. Самооценка.
17. Умение отвечать за себя и свои поступки.
18. Взаимоотношения с родителями и взрослыми.
19. Я и мое тело
20. ТВ, влияние рекламы на подростков. Компьютерная и игровая зависимость.
21. Употребление ПАВ, мифы и реальность. Влияние наркотиков на организм человека.
22. Формула профессий. Профдиагностическое обследование.
23. Профессиональная пригодность. Основные ошибки при выборе профессии.
24. «Мой психологический портрет». Заключительное занятие.

#### Список литературы:

- Р.Р. Абдрахманов, Т.В. Виценовская «Сказка о тебе и других» М., 2005г.
- М.Б. Бабинский, С.Б., Белогуров «Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся образовательных учреждений» «Вариант» М., 2005г.
- Н.В.Борисова,Л.Ф.Шатохина «Технологические подходы и интерактивные методы в программе обучения здоровому образу жизни» М.,2005г.
- Н.И. Ерёмченко «Профилактика вредных привычек» «Глобус» М., 2007г.
- О.Н. Истратова «Психологические тесты для старшеклассников» «Феникс», Ростов на Дону, 2007г.
- Д.В. Колесов, С.В. Максимов «Региональные модели социально-педагогической профилактики ПАВ-зависимостей в молодёжной среде» «Вариант» М., 2005г.
- С.В.Кривцова, Е.А. Мухаматулина «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками» «Генезис», М., 2004г.
- Р.В. Овчарова «Справочная книга социального педагога» «Сфера» М., 2005г.
- А.С. Прутченков «Школа жизни», М.,2000г.
- М.И. Рожков, М.А. Ковальчук «Профилактика наркомании у подростков» «Влада», М., 2003г.
- М.Ю. Савченко «Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности».ВАКО, М.,2005г.
- Н.В. Самоукина «Практический психолог в школе» ИИП, М., 2005г.

Ведущий: Шибяев О.А. – педагог-психолог.

## Занятие №1

Тема: Знакомство. Формирование навыков знакомства. Нормы взаимоотношений в группе.

Цель: Создание доверительной атмосферы в группе. Объяснение целей и задач занятий.  
Обсуждение норм взаимоотношений в группе.

№	Время (минуты)	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Представление ведущего. Знакомство с группой. Информация о себе, о целях и задачах программы.	Создать дружелюбную атмосферу и открытый стиль общения.	Ведущий может рассказать о своих чувствах по поводу начала работы в группе.
2	15	Разминка	Упражнения «Снежный ком», «Ранжировка по...». Работа в парах «Зато у меня...»	Знакомство и сплочение группы.	Ведущий тоже принимает участие.
3	15	Работа по теме	Выработка правил взаимоотношений в группе. (ватман, маркеры)	Демонстрация безопасного стиля общения.	При необходимости ведущий сам предлагает правила.
4	10	Разминка	«Я никогда не...». Общий рисунок. (Бумага, краски, карандаши)	Первые попытки совместной деятельности.	
5	10	Завершение	Обмен впечатлениями от занятий	Овладение навыками открытого стиля общения	Ведущий может начать.

## Занятие №2

Тема: «Я» - это «Я». Сходства и различия.

Цель: Сфокусировать внимание участников на понятии ценности каждой личности.

Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами. 8 определений «Какой Я?». Упражнение «Надпись на футболке»	Вхождение в атмосферу группы.	
2	15	Разминка	Упражнение «Подбери третье слово».	Разрядка, сплочение.	Так же может быть любая подвижная игра.
3	15	Работа по теме	Дискуссия «Почему все люди разные? Хорошо это или плохо». Игра в границы «Скажи стоп».	Осознавание себя как индивидуальность	Правило дискуссии – любое мнение ценно.
4	10	Разминка	Упражнение «Ассоциации»	Разрядка	Слова для упражнения могут выбирать сами участники.
5	10	Завершение	Обмен впечатлениями. Упражнение «Спасибо»	Ощущение сплоченной группы.	В упражнении «Спасибо» кроме рукопожатия могут быть использованы и другие способы выражения благодарности.

### Занятие №3

Тема: Умение слушать. Навыки ведения диалога.

Цель: Формирование навыков конструктивного общения.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Информационное сообщение на тему: «Что такое общение»	Переход группы в рабочее состояние	
2	15	Разминка	«Общий рассказ», «Любимые-нелюбимые животные»	Отработка навыков умения слушать собеседника	Напомнить о правилах поведения в группе.
3	20	Работа по теме	«Электричка». Обсуждение и проигрывание стилей общения в ролевых играх.	Осознание возможных проблемных способов общения.	В игре задействованы все участники группы.
4	10	Разминка	«Паутинка»	Разрядка, сплочение.	
5	5	Завершение	Обмен впечатлениями.	Навык разговора о чувствах.	Если не получается откровенного разговора – на это обратить внимание.

## Занятие №4

Тема: Виды и формы общения. Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор.  
Цель: Осознание потребности и способности к общению.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Беседа о формах общения: вербальное, невербальное.	Вхождение в работу	Участники называют способы общения: телефон, Интернет, жесты и т.д.
2	10	Разминка	«Разговор через стекло», «Встреча с иностранцем».	Отработка навыков невербального общения	
3	25	Работа по теме	Диагностика особенностей межличностных отношений (Т. Лири). Обсуждение полученных результатов.	Выявление особенностей межличностных отношений у подростков.	Работу можно проводить в качестве группового консультирования
4	10	Разминка	«Узнай меня по.....»	Сплочение группы, навыки конструктивного общения.	Бумага, ручки, фломастеры, карандаши.
5	5	Завершение	Обмен чувствами	Анализ полученных навыков	

## Занятие №5

Тема: Агрессивность. Уверенное и неуверенное поведение.

Цель: Изучить причины возникновения агрессивности, формирование навыков уверенного поведения.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Понятие агрессивности. Причины ее возникновения и связь с неуверенным поведением	Изучение причин появления агрессии.	Участники группы приводят примеры агрессивного поведения
2	10	Разминка	Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»	Разрядка	Ватман, фломастеры.
3	20	Работа по теме	Опросник Басса-Дарки. Обсуждение полученных результатов	Выявление агрессивных черт у подростков	Бланк опросника, ручки.
4	5	Разминка	«Испорченный телефон»	Сплочение группы, разрядка.	В упражнении участвуют 1-2 команды.
5	10	Работа по теме	Ролевая игра «Очередь в магазине»	Отработка навыков уверенного поведения	Участвует вся группа.
6	5	Завершение	Подведение итогов	Анализ полученных навыков	

## Занятие №6

Тема: Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом.

Цель: Формирование навыков управления своим поведением.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Дискуссия «Ситуации, которые вызывают у нас отрицательные эмоции»	Вхождение в работу	При необходимости ситуации предлагает ведущий.
2	10	Разминка	Упражнение «Общее животное»	Сплочение группы, акцентирование на положительные эмоции.	Пластилин.
3	30	Работа по теме	Тренинг поведения. «3 качества которые помогают тебе в жизни и 3 которые мешают».	Взаимодействие «личность-группа», обратная связь.	Бумага, ручки, музыкальное сопровождение.
4	5	Разрядка	Упражнение «Зеркало»	Разрядка	Можно в парах, можно с одним ведущим.
5	5	Завершение	Обмен мнениями о занятии	Навыки открытого стиля общения	

## Занятие №7

Тема: Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом.

Цель: Выработка навыков поведения в стрессовых ситуациях и выхода из них с наименьшими потерями.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	15	Начало работы	Информация о понятии стресса, способности к адаптации и изменении работы организма при стрессе.	Приобретение знаний о природе стресса.	
2	10	Разминка	Упражнение «Скульптор и глина»	Разрядка, внимание к тактильным ощущениям.	Возможна работа как в парах, так и в группах.
3	20	Работа по теме	Дискуссия: «Стресс вреден, потому, что...» «Стресс полезен, потому, что...» Анкета для учащихся «Умеете ли Вы справляться со стрессом?»	Способы борьбы со стрессом, выработка вариантов противостояния и личной стратегии.	Бланк анкеты
4	10	Разминка	Упражнение «Доверительное падение»	Опыт преодоления стрессовой ситуации	Упражнение проводить под контролем ведущего
5	5	Завершение	Обмен впечатлениями, упражнение «Спасибо»	Обсуждение полученного опыта	

## Занятие №8

Тема: Сопротивление давлению со стороны.

Цель: Формирование навыков противостояния давлению со стороны.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели.	Вхождение в атмосферу группы.	
2	10	Разминка	Упражнение «Слепой и поводырь»	Опыт ответственности и доверия.	Платки, шарфы.
3	20	Работа по теме	Игра в границы – «Стоп», «Нет». Обсуждение итогов игры. Что для тебя значит перейти границу?	Осознавание собственных границ.	Желательно сравнить с ощущениями от такого же упражнения на занятии №2.
4	10	Разминка	Упражнение «Спасибо, не надо...», «А зато у меня...»	Отработка навыков противостояния давлению со стороны.	
5	10	Завершение	Обмен впечатлениями, анализ полученного опыта.	Навыки анализа.	

## Занятие №9

Тема: Умение сказать «нет». Неагрессивное настаивание на своем.

Цель: Отработка навыков противостояния групповому давлению, осознание права и необходимости защищать себя.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Информация по теме. Вспомнить ситуации когда нужно категорически отказать.	Вхождение в работу	
2	10	Разминка	Упражнение «Заколдованный человек»	Разрядка, снятие напряжения.	Возможна работа группами.
3	25	Работа по теме	Ролевая игра – давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуации давления.	Осознание своего положения по отношению к групповому давлению.	Ситуации должны быть приближены к теме употребления ПАВ.
4	10	Разминка	Упражнение «Кулак»	Отработка навыков отказа.	Работа в парах.
5	5	Завершение	Обмен впечатлениями		

## Занятие №10

Тема: Определение конфликта. Поведение в конфликтной ситуации.

Цель: Установление признаков конфликтной ситуации и формирование навыков поведения в ней.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Заполнение листка «Как я себя чувствую». Придумывание прозвищ.	Создание благоприятного для работы климата.	
2	20	Работа по теме	Упражнение «Контур человека». Чувства, возникающие в ходе конфликта. Обсуждение полученных результатов.	Понимание чувств человека в конфликтной ситуации.	Образцы контура, цветные карандаши, фломастеры.
3	10	Разминка	Упражнение «Перемигивания»	Разрядка, сплочение группы.	
4	15	Работа по теме	Ролевая игра – конфликт в школе. Обсуждение признаков конфликта и поведения во время него.	Формирование навыков поведения во время конфликта.	Ситуация максимально приближенная к реальности.
5	5	Завершение	Обмен мнениями о полученных навыках.	Сплочение группы.	

## Занятие №11

Тема: Способы разрешения конфликта.

Цель: Обучение совместному и индивидуальному разрешению конфликта.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели.	Переход группы в рабочее состояние.	
2	10	Работа по теме	Информационное выступление о способах выхода из конфликта.	Знакомство со способами выхода из конфликта.	.
3	10	Разминка	Упражнение «Мозаика»	Сплочение группы, отработка совместного принятия решений.	Раздаточный материал, картинки
4	30	Работа по теме	«Кораблекрушение» и анализ упражнения с точки зрения выхода из конфликтной ситуации.	Формирование навыков конфликто-разрешающего поведения.	Инструкция, списки для раздачи, бумага, ручки.
5	5	Завершение	Обмен впечатлениями о занятии.	Навыки анализа.	

## Занятие №12

Тема: Критика со стороны. Навыки критического мышления.

Цель: Выработка умений адекватно воспринимать критику со стороны.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами. Небольшое информационное сообщение о видах критики.	Вхождение в атмосферу группы. Знакомство с видами критики.	
2	10	Разминка	Упражнение «Пропавшие предметы»	Разрядка	
3	25	Работа по теме	«Каким я тебя вижу?». Обсуждение положительных и отрицательных качеств участников группы.	Получение навыков критического мышления и позитивного отношения к критике со стороны.	Перед началом обратить внимание на недопустимость оскорбительных высказываний в адрес участников группы
4	10	Разминка	Упражнение «Пословицы наоборот»	Разрядка	
5	5	Завершение	Обмен чувствами, упражнение «Спасибо»	Опыт позитивного общения	

### Занятие №13

Тема: Умение принимать решения.

Цель: Выработка навыка принятия правильного решения.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Любое активное упражнение с именами и настроениями («Цвет моего настроения» и т.п.)	Вхождение в атмосферу группы.	
2	15	Разминка	Упражнение «Капитан или пассажир?»	Навыки принятия самостоятельного решения.	Образец анкеты, ручки, карандаши.
3	20	Работа по теме	«Твои жизненные ценности». Обсуждение полученных результатов.	Ответственность за принятие решения, почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.	Музыкальное сопровождение, карточки с ценностями, ручки.
4	10	Разминка	Упражнение «Неоконченный рисунок»	Разрядка	Образцы неоконченных рисунков.
5	5	Завершение	Завершающий обмен впечатлениями от занятия	Опыт позитивного общения.	

## Занятие №14

Тема: Каким ты выглядишь в глазах других.

Цель: Формирование навыков адекватного восприятия себя и окружающих.

№	Время	Этап	Содержание	Задачи	Примечания
1	5	Начало работы	Обсуждение итогов недели, упражнение «Салфетка».	Вхождение в рабочую атмосферу.	Листы бумаги.
2	15	Разминка	Упражнение «Кто Я? Какой Ты?»	Отработка умения объективно оценивать себя.	
3	25	Работа по теме	Информация о причинах несоответствия собственного мнения с мнением других, упражнение «Эмоции», игра «Монетка».	Формирование навыков адекватного восприятия себя и других.	В игре может принимать участие и ведущий.
4	10	Разминка	Тест «Каким тебя видят сверстники?»	Получение информации о восприятии тебя другими.	Образец опросника.
5	5	Завершение	Обсуждение результатов теста и занятия.	Обмен мнениями.	

## Занятие № 15

Тема: Я и мои социальные роли. Коммуникативные навыки.

Цель: Показать спектр ролей личности, формирование навыков преодоления эгоцентризма.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Беседа: «Маски, которые мы носим»	Вхождение в работу группы	
2	15	Разминка	Упражнение «Узнай меня по рисунку»	Сплочение группы	Бумага, фломастеры, краски.
3	20	Работа по теме	Ролевая игра «Маскарад». Обсуждение поведения и диалогов участников игры.	Возможность применения новых форм поведения в безопасной обстановке.	Возможна игра как в группах, так и в парах.
4	10	Разминка	Упражнение «Главный герой».	Разрядка, смена деятельности.	
5	5	Завершение	Обмен впечатлениями, анализ полученного опыта.	Подведение итогов занятия	

## Занятие №16

Тема: Самооценка.

Цель: Формирование навыков позитивной самооценки.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	5	Начало работы	Упражнение «Неоконченные предложения вслух». Информация о завышенной и заниженной самооценке.	Вхождение в атмосферу группы.	
2	20	Работа по теме	Тестирование «Уровень самооценки». Обсуждение результатов.	Определение уровня самооценки	Бланк опросника, ручки.
3	20	Работа по теме	Дискуссия «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку?» Обсуждение результатов. Мой образ «Я» в будущем.	Формирование навыков повышения самооценки, моделирование образа «Я» в будущем.	Пластилин, бумага, фломастеры, карандаши.
4	5	Разминка	Упражнение «Звезда»	Сплочение группы, закрепление навыков повышения самооценки.	
5	10	Завершение	Упражнение «Надписи на спине». Обмен впечатлениями.	Опыт получения позитивной обратной связи.	Бумага, скотч, фломастеры.

## Занятие №17

Тема: Умение отвечать за себя и свои поступки.

Цель: Формирование умения отвечать за свои поступки.

№	Время	Этап	Содержание	Задачи	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели.	Создание рабочей атмосферы.	
2	10	Разминка	Упражнение «Метафоры»	Концентрация внимания на своих поступках	Ручка, бумага, музыкальное сопровождение.
3	25	Работа по теме	Ролевые игры «Возвращение с дискотеки», «Разговор с учителем». Обсуждение итогов игры.	Навыки ответственного поведения за свои поступки.	Возможны другие ситуации.
4	10	Разминка	Упражнение «Паутинка»	Разрядка.	Принимает участие вся группа.
5	5	Завершение	Анализ полученных навыков, обмен впечатлениями.	Возможность откровенного разговора.	

## Занятие №18

Тема: Взаимоотношения с родителями и взрослыми.

Цель: Формирование некоторых навыков установления позитивных взаимоотношений с родителями и с другими взрослыми.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечание
1	10	Начало работы	Информация о сведениях, которые необходимо сообщать родителям	Вхождение в рабочую атмосферу .	
2	15	Разминка	Упражнение «Ситуация»	Отработка навыков конструктивного общения с взрослыми.	Возможна работа в тройках.
3	25	Работа по теме	Ролевая игра «Список претензий». Обсуждение итогов игры.	Формирование позитивных норм общения с родителями.	Группа делится на две части – «Родители» и «Дети».
4	5	Разминка	Упражнение «Замершие фигуры»	Разрядка, сплочение.	
5	5	Завершение	Обмен впечатлениями от занятия.	Навыки позитивного общения.	

## Занятие № 19

Тема: Я и мое тело.

Цель: Расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я».

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами. Для чего люди стараются изменить тело.	Создание рабочей атмосферы.	
2	15	Разминка	Упражнение «Контур человека»	Осознать чувства, которые ты испытываешь к своему телу.	Образец контура, фломастеры, карандаши.
3	25	Работа по теме	Диспут «Что мы делаем со своим телом» (макияж, тату, пирсинг и т.д.) Таблица: «Чего люди стесняются, причины стеснения». Обсуждение полученных результатов.	Актуализация выбора индивидуального решения.	Образец таблицы
4	5	Разминка	Упражнение «Главный герой»	Разрядка	
5	5	Завершение	Обмен впечатлениями.	Закрепление навыков общения	

## Занятие №20

Тема: ТВ, влияние рекламы на подростков. Компьютерная и игровая зависимость.

Цель: Формирование критического отношения к азартным играм и информации, подаваемой с экрана телевизора, компьютера.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Информация об истинных целях, преследуемых издателями журналов, теле- и компьютерных программ, игровых автоматов.	Создать адекватное разнополюсное представление о происходящем в СМИ.	В работу могут
2	10	Разминка	Упражнение «Фильмы по алфавиту»	Разрядка	Работает вся группа.
3	20	Работа по теме	Ролевая игра «Антиреклама». Обсуждение полученных результатов.	Формирование навыков противостояния рекламной информации.	Работа 3-4 групп. Ватман, фломастеры, карандаши.
4	10	Разминка	Упражнение «Режиссер».	Разрядка	
5	10	Завершение	Обмен впечатлениями о занятии.	Навык разговора о чувствах.	

## Занятие №21

Тема: Употребление ПАВ, мифы и реальность. Влияние наркотиков на организм человека.

Цель: Понимание проблем зависимости от ПАВ, Формирование навыков противостояния им.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами.	Вхождение в атмосферу группы.	
2	10	Работа по теме	Дискуссия «Зачем люди употребляют ПАВ.	Ознакомление с объективной информацией о действии ПАВ.	
3	10	Разминка	Упражнение «Да – Нет».	Возможность увидеть, что у других есть похожие сложности.	Ведущему задать тон серьезного и открытого разговора.
4	20	Работа по теме.	Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ».	Осознание собственной роли и ответственности в отношениях с ПАВ. Отработка навыков противостояния.	Списки мифов для раздачи, бумага, ручки.
5	15	Завершение	«Безопасный рисунок». Обмен впечатлениями от занятия.	Выражение своего отношения к данной проблеме.	Бумага, краски, фломастеры, карандаши.

## Занятие №22

Тема: Формула профессий. Профдиагностическое обследование.

Цель: Знакомство с формулами профессий, определение интересов и склонностей.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Итоги недели. Информация о формулах выбора профессии.	Вхождение в рабочую атмосферу.	
2	10	Разминка	Упражнение «Качество – профессия»	Возможность определить свое отношение к различным видам деятельности.	Музыкальное сопровождение, ручки, бумага.
3	25	Работа по теме	Профдиагностическое обследование («За и против» А.Н. Пряжников).	Определение интересов и склонностей участников группы.	Анкета опросника, ручки. (Подсчет баллов может производиться самими подростками).
4	10	Разминка	Упражнение «Цепочка профессий»	Разрядка, сплочение группы.	
5	5	Завершение	Обмен чувствами.	Навыки позитивного общения	

## Занятие №23

Тема: Профессиональная пригодность, основные ошибки при выборе профессии.

Цель: Познакомить участников группы с результатами профдиагностического обследования и дать соответствующие рекомендации.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Дискуссия «Чего я жду от результатов обследования?»	Переход группы в рабочее состояние.	
2	10	Разминка	Упражнение «Третье слово»	Разрядка	
3	25	Работа по теме	Анализ полученных результатов. Групповое консультирование по результатам профдиагностики. Обсуждение полученных сведений.	Познакомить участников группы с полученными данными, дать соответствующие рекомендации.	Анкеты опросника.
4	10	Разминка	Упражнение «Общий рассказ»	Сплочение группы	
5	5	Завершение	Обмен впечатлениями от занятия.	Возможность откровенного разговора.	

## Занятие №24

Тема: Мой психологический портрет. Заключительное занятие.

Цель: Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую, самостоятельную работу.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами	Вхождение в атмосферу группы.	Важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознать процесс завершения.
2	15	Работа по теме	Упражнение «Общий рисунок»	Получение позитивных эмоций от совместной деятельности.	Ватман, фломастеры.
3	10	Разминка	Упражнение «Доверяющее падение»	Сплочение группы, получение позитивных эмоций.	
4	15	Работа по теме	«Мой психологический портрет» (коллаж).	Возможность выражения себя и своих чувств.	Журналы, клей, бумага.
5	10	Завершение	Обсуждение итогов работы. Обмен чувствами	Подведение итогов	