

ПРИНЯТА

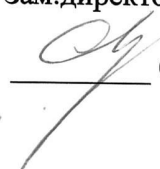
педагогическим советом
Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения общеобразовательной
школой-интернатом
среднего общего образования №1 г.
Пензы

протокол № 8

от «30» августа 2021г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР


С.Ю. Сергеева

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

МБОУ ОШИ №1 г. Пензы

Е.В. Майской

приказ № 107

от «30» августа 2021г.



Комплексная программа профилактики и коррекции зависимого поведения

Обоснование программы

Социальные и экономические проблемы в российском обществе на данном этапе развития существенно ослабили институт семьи, ее воздействие на воспитание детей. Результатом этого процесса стал рост численности безнадзорных детей, увеличение распространения в детской среде наркотиков, различных психотропных препаратов, алкоголя.

В этой связи как нельзя уместо звучат слова Р. Мэя: «...Когда культура бьется в конвульсиях переходного периода, индивидуумы в обществе страдают от чувства духовного и эмоционального крушения. Когда люди обнаруживают, что привычный образ мысли больше не обеспечивает им чувство безопасности, они либо уходят в догматизм и конформизм, переставая осознавать происходящее, либо вынуждены бороться за более высокий уровень самосознания, который позволит им принять их существование с опорой на новые основы».

Итак, для каждого человека сегодня главное заключается в том, что ему «случилось существовать в данный момент, в этом времени и пространстве» и его проблема состоит в том, как ему осознать этот факт и что с этим делать. Поэтому основной проблемой сегодняшнего дня становится помощь человеку по дороге осознания себя и своего жизненного смысла. Будь то еще ребенок, уже родитель, учитель или педагог-психолог.

Современная социальная ситуация неизбежно привела молодое поколение к необходимости взятия ответственности за свое будущее на себя, самостоятельного выбора и контроля своего поведения. В то же время совершенно очевидно, что подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Прогрессивно нарастающие требования социальной среды вызвали появление массовых состояний психо-эмоционального напряжения, лавинообразное увеличение форм саморазрушающего поведения.

Отсутствие знаний, навыков и современных социально - адаптивных стратегий поведения у взрослой части населения - родителей, педагогов, не позволяет им оказывать необходимое педагогическое воздействие, психологическую и социальную поддержку. Подростки оказались одиноки и социально беспомощны в связи с утраченными связями со старшим поколением. Профессиональные группы лиц, работающие с детьми и подростками - учителя, школьные психологи, социальные работники, инспектора ПДН и т.д., также нуждаются в выработке совершенно нового подхода к взаимодействию со своими подопечными. Для того, чтобы обучить их новым формам поведения, сформировать стрессоустойчивую личность, способную самостоятельно, эффективно и ответственно строить свою жизнь, требуется во-первых, самим обладать необходимыми для этого качествами и демонстрировать их в процессе профессионального взаимодействия с подростками, и во-вторых, обладать знаниями, умениями и навыками обучения способности эффективно преодолевать жизненные проблемы, развивать стереотипы здорового поведения.

В связи с этим, огромная проблема сегодня в осуществлении гарантий прав ребенка, сохранения его жизни и здоровья ложится на плечи специалистов образовательных учреждений. В особенности это касается учреждений с круглосуточным пребыванием детей, таких как школа-интернат №1, где одной из основных целей деятельности учреждения является содействие ребенку в реализации и защите его прав и законных интересов. Поэтому важнейшей задачей, стоящей сегодня перед педагогическим коллективом, является профилактика девиантного и аддиктивного поведения детей. Профилактика в данном контексте понимается нами как процесс формирования ресурсов личности и среды, а также эффективного личностно-средового взаимодействия. Стресс, который испытывает каждый человек, взаимодействуя со средой – это триггер побудительной силы, основа мотивации к существованию. Его преодоление порождает действие, жизнь. Однако неумение совладать со стрессом порождает болезнь, саморазрушение, зависимость от наркотиков, алкоголя или какую-либо из других форм

зависимости, которых год от года становится все больше и больше.

Поэтому желая, чтобы профилактика была действительно эффективной, мы будем помогать подростку находить в себе и развивать свои персональные ресурсы. Этим мы обеспечим не только эффективность, но и универсальность профилактики, как процесса формирования эффективного и адаптивного для подрастающего человека стресс-преодолевающего поведения. Для того чтобы быть успешным и здоровым, надо иметь развитые ресурсы.

Эту задачу мы будем решать через внедрение концептуально обоснованных профилактических программ нового поколения, реально способствующих выработке привычек к здоровому поведению, а также увеличению потенциала личностно-средовых ресурсов, устойчивой Я-концепции.

Мы не можем ограничиваться при этом ни одним типом программ. Будь то информационные, программы когнитивного или эмоционального развития, программы формирования жизненных навыков или альтернативной активности. Это обозначает, что программы будут разрабатываться, внедряться и постоянно совершенствоваться.

Для реализации цели профилактики и коррекции адиктивного поведения подростков школы-интерната №1 в настоящее время разработана комплексная программа, включающая в себя как первичную, так и вторичную профилактику. Кроме того, в ней предполагается работа не только с подростками, составляющими группу риска, но и с их родителями, педагогами, а также другими специалистами.

Признаками эффективности созданной программы мы считаем следующее:

1. Наличие концептуальной основы и ее адекватность современным направлениям профилактики.
2. Четкость и реалистичность в постановке цели и задач программы.
3. Направленность на усиление протективных и адаптационных факторов и уменьшение факторов риска.
4. Основная цель - направленность на работу со всеми видами зависимостей.
5. Развитие ресурсов личности.
6. Развитие социальной среды: включение модулей для родителей, учителей, воспитателей, соответствующих тематике подростковых программ, чтобы инициировать внутрисемейное обсуждение и выработку четкой внутрисемейной политики.
7. Формирование эффективных стратегий поведения
8. Применение интерактивных и тренинговых методов работы: моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, обратная связь и т.п.
9. Соответствие возрастным категориям.
10. Содержание блока правового регулирования – повышение правовой компетентности.
11. Привлечение общественного внимания к проблеме.
12. Возможность дальнейшего распространения знаний, навыков и умений на другие группы населения.
13. Долгосрочность, цикличность программ, повторяющееся воздействие.
14. Интенсивность и четкий алгоритм.
15. Учет местной специфики.
16. Развитие местных ресурсов для обеспечения программы: подбор и обучение кадров; информационное и методическое обеспечение.
17. Мониторинг и контроль над эффективностью программы.
18. Конкретность формулировки ожидаемых результатов

Цели программы:

1. Развитие концептуально обоснованного системного подхода к профилактике зависимого поведения среди детей и подростков школы-интерната №1.
2. Разработка и апробация концептуальной модели профилактики среди детей и подростков школы-интерната №1.
3. Разработка и внедрение комплекса обучающих программ профилактики зависимостей среди детей и подростков.

Задачи программы:

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих формированию зависимого поведения.
2. Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.
3. Информирование о действиях и последствиях злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами, причинах и формах заболеваний, связанных с ними, путях к выздоровлению, связи злоупотребления наркотиками и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, социальными сетями, стрессом и путями его преодоления.
4. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:
 - Я-концепция (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам);
 - собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;
 - умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;
 - осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающим.
5. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:
 - формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их;
 - формирования умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;
 - формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;
 - формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;
 - формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, анализировать собственное состояние;
 - формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений);
 - формирования умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.
6. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами:

- навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем;
- навыков воспитания, использования и оказания психологической и социальной поддержки;
- навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;
- навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;
- навыков защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;
- навыков избегания ситуаций, связанных с употреблением наркотиков, других психоактивных веществ и другими формами саморазрушающего поведения;
- навыков и умений использовать альтернативные психоактивным веществам способы получения радости и удовольствия;
- навыков бесконфликтного и эффективного общения.

Структура программы:

Программа предполагает работу с детьми начального (8-11 лет), среднего (12-14 лет) школьного возраста.

Программа состоит из четырех разделов:

1. Информационный раздел;
2. Когнитивное развитие;
3. Развитие личностных ресурсов;
4. Развитие стратегий высокофункционального поведения и навыков.

Этапы работы:

Используются как долговременные так и краткосрочные формы проведения программы.

I этап - работа со школьниками начальной школы (долгосрочная программа в течение года 34 часовой цикл 1 раз в неделю).

II этап - работа со школьниками - подростками (долгосрочная программа в течение года 34 часовой цикл 1 раз в неделю).

В начале и в конце программы предусматривается проведение межведомственных “круглых столов” для анализа и подведения итогов работы.

Методы работы:

- Групповая работа;
- Тренинг поведения;
- Когнитивная модификация и терапия;
- Личностный тренинг;
- Дискуссии;
- Мозговые штурмы;
- Беседы;
- Лекции;
- Ролевые игры;
- Психогимнастика;
- Психодрама;
- Элементы индивидуальной и групповой психотерапии ;
- Круглые столы;
- Совещания;

Предполагаемые результаты:

1. Уменьшение факторов формирования зависимого поведения среди детей и подростков.
2. Формирование здорового жизненного стиля и высоко-эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у детей и подростков.
3. Развитие системного подхода к профилактике зависимого поведения.

Критерии эффективности работы:

Уменьшение факторов риска формирования зависимого поведения:

- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- наличие навыков противодействия асоциальной среде, решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;
- развитие стратегий проблем - преодолевающего поведения.

Работа с детьми младшего школьного возраста

Программа «Полезные привычки» предназначена для учащихся 1-4 классов и направлена на профилактику зависимого поведения. Программа рассчитана на 4 года. Включает в себя основной блок из 33/34 занятий. Занятия проводятся по подгруппам, по группам.

Целью «Полезных привычек» является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, формирование адекватной Я-концепции.

Задачи:

- предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем;
- научить детей понимать и контролировать свои эмоциональные состояния, стремиться к пониманию окружающих и критически относиться к собственному поведению;
- формировать умения сотрудничать и взаимодействовать;
- учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.

Для эффективного использования учебных материалов «Полезных привычек» планируется применение **методов** превентивного обучения, таких как:

- Обучение в группе;
- Кооперативное обучение;
- Упражнения-энергизаторы;
- Интерактивные методы обучения (мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевая игра)

Принципами внедрения профилактической программы являются:

- Профилактическая программа, реализуемая в ОУ, должна быть ориентирована на особенности организации учебного процесса;
- Занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них стоит исключать задания, характерные для традиционных уроков, длительные монологические поучающие высказывания учителя;
- Весь курс должен быть коротким, но интенсивным, не увеличивающим и без того огромную учебную нагрузку детей;
- Возможны формы реализации содержания программ посредством воспитательных мероприятий: на классных часах, через систему дополнительного образования, кружковую деятельность.

Методическое обеспечение Программы:

Учебные пособия «Полезные привычки», «Полезные навыки» созданы авторским коллективом российских ученых (Т.Б.Гречаной, Л.Ю.Ивановой, Е.Н. Тимакиной, Е.В.Гедзь, Р.А.Туревской, Л.С.Колесовой, О.Л.Романовой, О.П.Васютиной) и построены с учетом двух принципов: преемственности и спирали – профилактическая работа, начатая в начальной школе, продолжается и дополняется в средней ступени.

Планируемые результаты:

- предоставление учащимся научно обоснованной, соответствующей возрасту информации о ПАВ и ВИЧ/СПИДе;
- формирование отрицательного отношения к употреблению ПАВ;

- обучение навыкам ответственного, безопасного поведения в потенциально опасных ситуациях. Среди формируемых поведенческих навыков наиболее важными являются навыки эффективного общения, рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуациях группового давления;
- формирование толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС).

В дальнейшем планируется работа в данном направлении в среднем и старшем звене по Программам «Полезные навыки», «Полезный выбор», «Полезная прививка».

Учебно-тематическое планирование

1 класс

Блок № 1

«Программа спецкурса»

№ темы	Тема урока	Количество часов
1.	Вводное занятие: доверие и правила. Я – неповторимый человек	2
2.	Культура моей страны и Я	2
3.	Чувства. О чем говорят чувства	3
4.	Что такое мимика. Радость	2
5.	Жесты. Радость	2
6.	Грусть. Работа с грустью	2
7.	Страх. Работа со страхом.	2
8.	Гнев. Работа с гневом.	2
9.	Обида. Работа с обидой	2
10	Эмпатия	2
11.	Множество решений	2
12	Решения и здоровье	3
13	Нужные и ненужные тебе лекарства	2
14	Пассивное курение: учусь делать здоровый Выбор	2
15	Ответственность	2
16	Заключительное занятие	1
Всего		33 часа

2 класс

Блок № 1

«Программа спецкурса»

№ темы	Тема урока	Количество часов
1.	Вводное занятие: доверие и правила	1
2.	Вкусы и увлечения	2
3.	Учусь находить новых друзей	2

4.	Учусь находить интересные занятия	2
5.	О чем говорят выразительные движения	2
6.	Учусь понимать людей	3
7.	Чем люди отличаются друг от друга?	2
8.	Светлые и темные качества	2
9	Хорошие качества людей	2
10	Какие качества нам нравятся друг в друге?	2
11	Очищаем своё сердце	2
12	Какой я – какой ты?	2
13	Опасные и безопасные ситуации	2
14	Учусь принимать решения в опасных Ситуациях	2
15	Учусь говорить «Нет»	2
16	Реклама табака и алкоголя	2
17	Правда об алкоголе	1
18	Заключительное занятие. Рефлексия	1
Всего		34 часа

3 класс
Блок № 1
«Программа спецкурса»

№ темы	Тема урока	Количество часов
1.	Вводное занятие: доверие и правила	1
2.	Мой характер	2
3.	Учусь оценивать себя	3
4.	Учусь взаимодействовать	5
5.	Я и мой учитель	2
6.	Я и мои родители	2
7	Я и мои друзья	2
8	Учимся сотрудничать	4
9	Учусь настаивать на своем.	3
10	Я становлюсь увереннее	3
11	Когда на меня оказывают давление	3
12	Курение	1
13	Профилактика табакокурения	2
14	Заключительное занятие. Рефлексия	1
Всего		34 часа

4 класс
Блок № 1
«Программа спецкурса»

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Вводное занятие: доверие и правила	1
2.	Самоуважение и самооценка	3
3	Привычки и как они на нас влияют	2
4	Дружба	3
5.	Учусь сопротивляться давлению	2
6.	Учусь говорить «Нет»	3
7.	Кто Я?	3
8.	Какой я – большой или маленький?	2
9	Мои способности и как они мне помогают	2
10	Мой внутренний мир	2
11	Я расту, я изменяюсь	2
12	Мои «границы»	2
13	И снова алкоголь	2
14	Алкоголь в компании	2
15	Позитивные способы получения удовольствия	2
16	Заключительное занятие: рефлексия.	1
Всего		34 часа

Содержание программы
1 класс
Блок № 1
«Программа спецкурса»

1. Вводное занятие. Я – неповторимый человек (1 ч).

Создание доверительной атмосферы, формирование и закрепление правил поведения и отношения друг к другу на занятиях.

Показать уникальность каждого ученика, уникальность индивида. Уникальность – это ценность. Заботливое отношение к себе и к другим как к ценности. Распознавание ценных качеств у одноклассников

2. Культура моей страны и Я (2 ч).

Показать культурные традиции здорового образа жизни. Богатство родной культуры. Связь культуры семьи с культурой народа. Употребление табака и алкоголя – это нездоровый образ жизни. Распознавание проявлений здорового образа жизни.

3. Чувства. О чем говорят чувства. (3 ч)

Дать представление о различных чувствах, эмоциях людей и возможности управления ими. Показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств.

4, 5. Что такое мимика. Радость (2 ч) Жесты. Радость. (2 ч).

Дать представления о невербальных средствах общения, о сложности и многогранности невербальной коммуникации (мимика). О чувстве радости: вербальные и невербальные проявления.

6. Грусть. Работа с грустью (2 ч)

Дать представления о чувстве грусти: причины возникновения, вербальные и невербальные проявления, способы работы с грустью.

7. Страх. Работа со страхом (2 ч)

Дать представления о чувстве страха: причины возникновения, вербальные и невербальные проявления, способы работы со страхом. Продуктивный и непродуктивный страх.

8. Гнев. Работа с гневом (2 ч)

Дать представления о чувстве гнева: причины возникновения, вербальные и невербальные проявления, способы работы с гневом.

9. Обида. Работа с обидой (2 ч)

Дать представления о чувстве обиды: причины возникновения, вербальные и невербальные проявления, способы работы с обидой. Обида как нарушение коммуникации.

10. Эмпатия (2 ч)

Формирование представлений об эмпатии. Развитие эмпатии.

11. Множество решений (2 ч)

Показать многообразие принимаемых людьми решений. Показать связь поступков и решений, алгоритм принятия решения. Принятие решения должно быть осознано.

12. Решения и здоровье (3 ч)

Ответственное поведение в отношении здоровья. Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как ценности. Показать факторы, влияющие на здоровье, дать представление о признаках здорового человека. Здоровье зависит от ответственного поведения.

13. Нужные и ненужные тебе лекарства (2 ч).

Познакомить с понятиями «лекарство» и «яд». Дать представление о пользе и вреде лекарственных средств. Употребление лекарств (по назначению врача и под контролем взрослых). Последствия бесконтрольного приема лекарств.

14. Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор (2 ч)

Дать информацию о вреде пассивного курения. Здоровый выбор в ситуации пассивного курения. Вред табачного дыма. Права некурящих. Отказ от пассивного курения.

15. Ответственность (2 ч)

Формирование представлений об ответственности, создание вербального и проективного образа ответственного человека.

16. Заключительное занятие (1 ч)

Рефлексия. Подведение итогов.

2 класс

Блок № 1

«Программа спецкурса»

1. Вводное занятие (1 ч)

Формирование доверительных отношений, создание и закрепление правил на занятиях.

2. Вкусы и увлечения (2 ч)

Показать разнообразие вкусов и увлечений. Понятие здорового увлечения. Полезные увлечения укрепляют здоровье.

3-4. Учусь находить новых друзей и интересные занятия (4 ч)

Интересы людей. Показать, что у одноклассников можно многому научиться. Помочь найти друзей по интересам и увлечениям. Распознавание ценного в разных увлечениях и занятиях. Выбор друзей со здоровыми увлечениями.

5-6. Учусь понимать людей. О чем говорят выразительные движения. (5 ч)

Познакомить с выразительными движениями как средствами невербального общения. Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения.

7. Чем люди отличаются друг от друга? (2 ч)

Формирование представлений об отличиях между людьми. Позитивность отличий. Уникальность человека.

8. Светлые и темные качества (2 ч)

Формирование представлений о положительных и отрицательных поступках человека, о чертах. Как темные качества превратить в светлые.

9. Хорошие качества людей (2 ч)

Формирование представлений о положительных качествах, о их формировании, о их проявлениях в жизни.

10. Какие качества вам нравятся друг в друге? (2 ч)

Создание условий для расширения представлений об одноклассниках.

11. Очищаем своё сердце (2 ч)

Создание условий для вербализации обид, проективной отработки негативных чувств. Прорабатывание в медитации негативных эмоций.

12. Какой я – какой ты? (2 ч)

Создание условий для формирования представлений об личных особенностях каждого, о различиях между людьми.

13-14. Опасные и безопасные ситуации. Учусь принимать решения в опасных ситуациях (4 ч)

Обсудить опасные и безопасные ситуации. Принятие решения в опасной ситуации. Выбор рационального решения. Альтернативные решения. Последствия принятых решений. Возможность получение помощи от взрослых. Соблюдение осторожности в опасных ситуациях.

15. Учусь говорить «Нет» (2 ч)

Формирование представлений об отказе, формирование понимания важности отстаивания личных границ. Обучение техникам отказа.

16. Реклама табака и алкоголя (2 ч)

Рекламная информация о табаке и алкоголе. Влияние рекламы на употребление людьми алкоголя и табака. Распознавание достоверной и ложной информации. Воздержание от алкоголя и табака, несмотря на рекламу.

17. Правда об алкоголе (1 ч)

Влияние алкоголя на организм. Ухудшение работы организма под воздействием алкоголя. Вредные последствия употребления алкоголя.

18. Заключительное занятие (1 ч)

Рефлексия. Подведение итогов.

3 класс

Блок № 1

«Программа спецкурса»

1. Вводное занятие: доверие и правила (1 ч)

Формирование доверительных отношений, создание и закрепление правил на занятиях.

2. Мой характер (2 ч)

Внешние и внутренние качества человека. Самоанализ детьми собственных личностных качеств. Распознавание внутренних и внешних качеств человека. Внутренние качества важнее внешних.

3. Учусь оценивать себя (3 ч)

Самооценка. Завышенная, заниженная, адекватная. Стремление к самосовершенствованию.

4. Учусь взаимодействовать. (5 ч)

Общение и взаимодействие. Понимание важности уважительных взаимоотношений между людьми. Дать детям представление о понятии «сотрудничество». Неагрессивное поведение. Партнерские взаимоотношения. Правило: относись к другим так, как тебе хочется, чтобы они относились к тебе.

5. Я и мой учитель (2 ч)

Формирование представлений о социальной роли ученика. О формальности отношений учитель-ученик. О наличии психологического тепла в формальных отношениях.

6. Я и мои родители (2 ч)

Формирование представлений о социальной роли сына/дочери, о неформальности отношений в семье, о сходствах и различиях в поведении и характера членов семьи. О важности психологического тепла в семье.

7. Я и мои друзья (2 ч)

Формирование представлений о социальной роли друга, о неформальности отношений, о сходствах и различиях в поведении и характера друзей. О важности доброжелательных отношений, доверия и благодарности. Важность сдерживания обещаний. Черты надежного друга – портрет.

8. Учимся сотрудничать (4 ч)

Формирование представлений о сотрудничестве, о важности сотрудничества. Способы сотрудничества. Способы приглашения к сотрудничеству. Причины нарушений сотрудничества. Я – высказывания как способ налаживания и восстановления сотрудничества.

9-11. Учусь настаивать на своем. Когда на меня оказывают давление (6 ч)

Формирование представлений о личных границах. Создание условий для отслеживания чувств при нарушении личных границ. Способы отстаивания личных границ. Способы защиты личного мнения. Личная защита от давления. Способы конструктивного ухода от давления. Давление как одна из форм влияния на людей. Групповое давление. Формы сопротивления давлению. Неуверенность и ее причины. Преодоление неуверенности в себе.

12 - 13. Курение. Профилактика табакокурения. (3 ч)

Вредное влияние табачного дыма на организм. Последствия курения. Критическое отношение к курению. Способы безопасного и интересного проведения времени.

14. Заключительное занятие (1 ч)

Рефлексия. Подведение итогов.

4 класс

Блок № 1

«Программа спецкурса»

1. Вводное занятие: доверие и правила (1 ч)

Формирование доверительных отношений, создание и закрепление правил на занятиях.

2. Самоуважение и самооценка (3 ч)

Уважение и самоуважение как факторы самореализации и успешного взаимодействия. Достижение цели и самоуважения. Качества, достойные самоуважения. Развитие в себе качеств, достойных самоуважения.

3. Привычки и как они на нас влияют (2 ч)

Вредные и полезные привычки. Анализ своих привычек. Привычки, укрепляющие здоровье. Как воздержаться от вредных привычек.

4. Дружба (3 ч)

Дружба и влияние друзей. Важные качества дружбы. Проявления дружбы, критерии дружеских отношений. Связь дружбы и социального здоровья. Положительное и отрицательное влияние друзей.

5-6. Учусь сопротивляться давлению. Учусь говорить «Нет». (5 ч)

Давление, виды и способы сопротивления давлению. Отказ от ПАВ. Формы отказа от табака и алкоголя. Вербальные и невербальные приемы отказа. Неумение отказаться как причина приобщения к ПАВ.

7. Кто Я? (3 ч)

Формирование представлений о себе, о своих возможностях, особенностях, ресурсах. Черты характера. Как характер влияет на поведение.

8. Какой я – большой или маленький? (2 ч)

Формирование представлений о взрослости

9. Мои способности и как они мне помогают (2 ч)

Формирование представлений о личных способностях, возможностях, о потенциале. Как помогают индивидуальные особенности-ресурсы человеку в жизни.

10. Мой внутренний мир (2 ч)

Формирование представлений о внутреннем мире человека. Проективный портрет внутреннего мира.

11. Я расту, я изменяюсь (2 ч)

Отличительные черты взросления, признаки взросления, особенности эмоций и переживаний

12. Мои «границы» (2 ч)

Формирование представлений о личных границах и способах их определения и защиты

13-14. И снова алкоголь. Алкоголь в компании. (2 ч)

Информация об алкоголе и его рекламе. Распознавание приемов рекламы алкоголя. Распространенные мотивы и последствия употребления алкоголя в компании.

15. Позитивные способы получения удовольствия (2 ч)

Использование здоровых способов разрешения проблем.

16. Заключительное занятие (1 ч)

Рефлексия. Подведение итогов.

Список используемой литературы

1. Сборник образовательных превентивных программ для образовательных учреждений. – Иркутск, 2008
2. Учебные пособия «Полезные привычки», «Полезные навыки», «Полезный выбор», «Полезная прививка», авторский коллектив российских ученых (Т.Б.Гречаной, Л.Ю.Ивановой, Е.Н. Тимакиной, Е.В.Гедзь, Р.А.Туревской, Л.С.Колесовой, О.Л.Романовой, О.П.Васютиной)
3. Алексеев, Д.В. Вредные привычки, их негативное воздействие. - М., 2003
4. Ваккер, А. Так ли труден здоровый образ жизни? / А. Ваккер // Здоровье и успех. – 2007. – № 5.
5. Горбенко, П. Валеология и здоровый образ жизни / П. Горбенко // Учитель. – 2005. – № 5.
6. Калинина, М. Быть здоровыми должны взрослые и дети / М. Калинина // Минская школа сегодня. – 2008. – № 5.
7. Ныкышев, М. Усиление оздоровительных функций общеобразовательного учреждения // Воспитание школьника, 2008, № 6
8. Петриченко Г. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества обучения // Начальная школа, 2008, № 9

Работа с подростками (12-15 лет)

Основные принципы и задачи работы

Четкая формулировка и понимание задач стоящих перед исполнителем любой деятельности вне всяких сомнений делает работу более организованной, четкой и успешной. Итак, какова же цель профилактической работы? По определению, профилактика - это система мер, направленных на предупреждение возникновения явления. Цель профилактики употребления психоактивных веществ - отказ детей и подростков от употребления химических веществ изменяющих состояние сознания. Цель профилактики суицидальных рисков – адекватная, стрессоустойчивая Я-концепция подростка.

Какие задачи стоят перед действенной профилактической работой в школах и других учебных заведениях?

- Дать детям объективную информацию о действии химических веществ на организм.
- Сориентировать детей на их способность сделать свой собственный выбор. Они должны чувствовать, что они действительно могут сделать правильный для себя выбор, что им это доверяют.
- Дать детям возможность овладения определенными поведенческими навыками, облегчающими следование здоровому образу жизни.

Эти задачи единственно реальные для практикующего специалиста. Постановка более глобальных целей и задач может привести к кризису как работы так и личности ведущего.

Соответственно этим задачам грамотная профилактическая работа должна необходимо включать в себя три компонента.

1. Образовательный компонент

Специфический знание о действии химических веществ изменяющих состояние сознания на организм, о механизмах развития заболевания зависимости во всех аспектах, принятие концепции болезни и понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

Цель: научить подростка понимать и осознавать что происходит с человеком любым, и возможно и с ним самим) при употреблении психоактивных веществ.

Неспецифический - знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ними, заботы о себе.

Цель: формирование развитой концепции самосознания у подростка.

2. Психологический компонент - коррекция определенных психологических особенностей личности способствующих развитию зависимости от употребления химических веществ, создание благоприятного доверительного климата в коллективе, психологическая адаптация подростков из группы риска и др. Работа с чувствами вины, страха, неуверенности в себе, проблемами ответственности, принятия решений, чувством личной защищенности. Работа с планом личного выздоровления.

Цели: психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решений, умения сказать “нет”, постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

3. Социальный компонент - помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения, решение проблемы занятости и т.д.

Цель: формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни.

Примерная структура каждого занятия

Данная программа предполагает проведение 34 занятий по 40 минут, 1 раз в неделю.

Перед и после цикла занятий проводится тестирование психоэмоциональной сферы с целью определения эффективности программы.

Темы занятий:

1. Представления программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.
2. Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть?
3. Понятие границ личности. Развитие личности.
4. Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств.
5. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.
6. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост.
7. Ценность моей и твоей личности.
8. Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости.
9. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.
10. Человек как социальное существо. Общение.
11. Формирование навыков общения.
12. Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций.
13. Самооценка и отношение к другому. Принятие на себя и другого как личности.
14. Человек как сексуальное существо.
15. Проблемы межполового общения.
16. Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной. Химическая зависимость в семье.
17. Какой я вижу свою будущую семью.
18. Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения.
19. Поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.
20. Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я.
21. Умение говорить "Нет".
22. Развитие заболевания зависимости от психоактивных веществ и выздоровление. Выбор и ответственность.
23. Альтернативные употреблению психоактивных веществ способы получения удовольствия, решения проблем и время провождения.
24. Понятие стресса и проблемно - разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения.

25. Способы решения проблем, личностных сложностей.
26. Понятие стресса и проблемно - разрешающее поведение. Развитие когнитивной оценки стрессовой ситуации.
27. Понятие стресса и проблемно - разрешающее поведение. Развитие когнитивной оценки стрессовой ситуации.
28. Понятие стресса и проблемно - разрешающее поведение. Приобретение навыков преодоления проблемных и стрессовых ситуаций.
29. Понятие стресса и проблемно - разрешающее поведение. Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций.
30. Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели.
31. Формирование навыков достижения поставленной цели.
32. Понятие морали и нравственности.
33. Понятие смысла жизни и личностных ценностей.
34. Завершение работы, подведение итогов, соблюдая корректное отношение к личности участников и правила супервизорской практики.

Требования к помещению

- Помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр , но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности;
- В помещении не должно быть ничего лишнего - предметов , плакатов и т.д.
- Не должно быть острых и опасных углов, предметов и т.д.
- омещение всегда должно быть одним и тем же, иначе нарушается ощущение безопасности;
- Помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних;
- Стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом, иногда их приходится отодвигать к стенкам;
- В помещении должно быть достаточно светло;
- Помещение должно быть достаточно звукоизолированно - иногда будет шумно;
- В помещение не должны проникать посторонние звуки;
- Дверь должна быть закрыта на время занятий;
- Оптимально, если есть возможность сидеть и рисовать на полу;
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам;
- Помещение должно быть проветриваемо.

Примерная структура каждого занятия

Прежде чем начать проведение тренингов важно дать ответ самому себе на ряд вопросов. В чем заключается цель проведения психологического тренинга? Есть ли минимально необходимые условия для организации тренинговых занятий? А так же ряд других важность которых может выявиться в процессе работы. Поэтому составление сценария будущего тренинга легко может быть расписано в табличном виде. Таблица позволяет легко ориентироваться даже мало подготовленному ведущему, волонтеру в проводимой работе. Расписав цель встречи, указав этапы работы, время затрачиваемое на каждый этап, легко расписать задачи и средства какими эти задачи решаются. А так же определить какова роль ведущего в данный момент занятия.

Приводим схему-таблицу взятую за основу в наших занятиях.

Таблица 1

Этапы	Время	Задачи	Средства	Роль ведущего
Приветствие		Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность	Определенные ритуалы	Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу
Начало работы	5 мин.	Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализованная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства
Разминка	5 мин.	1. Объединение, сплочение группы 2. Развитие межличностных связей 3. Включение в совместную деятельность	Более или менее подвижные игры с четко определенными правилами	1. Обозначение правил и границ 2. Обеспечение безопасности участников
Работа по теме	20 мин.	Задачи соответствуют теме занятия Возможность выплеснуть накопившееся напряжение.	Самые разнообразные формы активности (игры, рисование, психодрама и т.д.)	1. Дать определенную информацию в доступной форме. 2. Предоставить возможность выразить свои чувства. 3. Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.
Завершение	5 мин.	Возможность выплеснуть накопившееся напряжение. 2. Завершение работы в позитивном состоянии.	Подвижные и/или релаксационные игры	Обеспечение безопасности участников.
Прощание	5 мин.	Обозначить конец занятия	Определенные ритуалы	Эмоциональная поддержка детей

Занятие № 1.
Представления программы, знакомство.
Ознакомление с задачами и правилами группы.

Цель: Установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Таблица №2

№	t	Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Представление ведущего. Информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы	Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения		Неплохо ведущему сказать о своих реальных чувствах и по поводу начала занятий
2	5	Разминка	“Поиск общего”	Знакомство и сплочение группы		Ведущие тоже принимают участие
3	20	Работа по теме	Выработка правил (мозговой штурм) Общий рисунок	Демонстрация демократического и безопасного стиля общения Общая деятельность Выявление лидеров в группе Материал для анализа атмосферы в группе	ватман, маркеры Ватман, фломастеры, музыка	Возможен вариант - ведущий сам предлагает правила Дать всем участникам возможность рисовать
4	5	Завершение	“Дни рождения”	Первые попытки совместного активного отдыха, разрядка		Подростки могут стесняться играть
5	5	Прощание	Завершающий обмен впечатлениями от занятия	Демонстрация и овладение навыками открытого общения, навыки разговора о чувствах		Ведущий может начать и показать как говорить о чувствах

Занятие № 2.
Понятие личности. Структура моей и твоей личности.
Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть?

Цель: Сфокусировать внимание участников на собственном миро-ощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

Таблица №3

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами	Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия	Бумага и ручка	
2	5	Разминка	“Я никогда не...”»	Разрядка, сплочение		Здесь и далее в графе “разминка” может быть любая подвижная игра
3	20	Работа по теме	Мозговой штурм на тему “Из чего состоит личность” Рисунок “Что мне в себе нравится”, возможно показать рисунок всем и прокомментировать	Осознавание себя как ценной личности Формирование позитивной “Я-концепции”	Ватман, Бумага, фломастеры, маркер	Важно учитывать правила мозгового штурма - любое мнение ценно Поддержка участников в поиске позитивных сторон личности
4	5	Завершение	“Путаница”	Сплочение группы		
5	5	Прощание	Завершающий обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 3.

Понятие границ личности. Развитие личности.

Цель: Обратить внимание участников на ощущении своих собственных границ и границ другого человека.

Таблица № 4

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	10 определений “Кто Я?”, обсуждение	Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия	Бумага и ручка	
2	5	Разминка	“Представление чувств участников по парам”	Разрядка, сплочение		Здесь и далее в графе “разминка” может быть любая подвижная игра
3	20	Работа по теме	Игра в границы “Скажи стоп” Проблема перехода границ (обсуждение в тройках)	Внимательное отношение к границам, ощущение своих физических границ		Ведущий может не участвовать в тройках
4	5	Завершение	“Австралийский дождь”	Сплочение группы		
5	5	Прощание	Завершающий обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 4.

Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств.

Цель: Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

Таблица №5

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами. Придумывание прозвищ.	Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата		Помогает подчеркнуть уникальность каждого
2	5	Разминка	Мячик-ассоциации	Навык спонтанного реагирования	Мяч	
3	20	Работа по теме	Мячик-чувства Закрашивание человечков-чувств, обсуждение. Мозговой штурм “Какие бывают чувства”, обсуждение “плохих” и “хороших”	Осознавание чувств, знакомство диапазоном чувств. Ощущение чувств телом-знакомство с собственным телом	Мяч, пу- тые человеч- ки, ватман и маркеры	Может провоцировать глубокие личностные процессы
4	5	Завершение	«Электро-станция»	Сплочение группы, развитие эмпатии		
5	5	Прощание	Завершающий обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 5.

Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.

Цель: Приобретение навыков рефлексии и осознания собственных эмоциональных состояний.

Таблица №6

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами. Повторение правил	Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата		
2	5	Разминка	“Перемигивания”	Разрядка, сплочение группы, “размораживание”		
3	20	Работа по теме	Эмоциональная гимнастика с элементами медитации. Построение живых цепочек- (увидел-почувствовал...)	Осознание сложности процесса возникновения чувства и реагирования на него, навык внимательного отношения к внутреннему состоянию		Очень важно не уходить в слова, а все время говорить о реальных состояниях
4	5	Завершение	“Дождик”	Сплочение группы		
5	5	Прощание	Завершающий обмен впечатлениями	Разговор о чувствах		

ПРИЛОЖЕНИЕ №22

Занятие № 6.

Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост.

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

Таблица №7

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, “Имена-качества”	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	“Зоопарк”	Расслабление, разрядка, позитивные эмоции		
3	20	Работа по теме	Работа с листком “Мои особенности и преимущества”, обсуждение в небольших группках. Обсуждение проблемы развития и роста.	Формирование навыка позитивного отношения к себе и другому	Бумага, фломастеры	Если группа достаточно разогрета можно попробовать использовать технику “Горячий стул”
4	5	Завершение	Медитация “Я-это Я”.	Навык внимательного отношения к себе	Медитативная музыка	
5	5	Прощание	Завершающий обмен впечатлениями	Разговор о чувствах		

Занятие № 7.

Ценность моей и твоей личности.

Цель: Осознание человеческой личности, как ценности.

Таблица №8

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Заполнение листа “Как я сегодня себя чувствую”	Вхождение в атмосферу группы	Лист “Как я сегодня себя чувствую” (см. приложение)	
2	5	Разминка	“Эхо”	Формирование ощущения значимости собственных слов и жестов		
3	20	Работа по теме	Рисунок “карта моей личности”	Знакомство собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности	Бумага (бланки), фломастеры	По желанию можно обсудить свои карты в группе
4	5	Завершение	“Я и мои ценности”.	Навык внимательного отношения к себе	Медитативная музыка	
5	5	Прощание	Завершающий обмен впечатлениями	Разговор о чувствах		

Занятие № 8.

Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости.

Цель: Обеспечение детей объективной информацией о действии ПАВ

Таблица №9

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	Игра “Да-Нет” Клубок	Переход к обсуждению серьезных проблем. Возможность увидеть, что у других есть похожие сложности	Клубок шерсти	Ведущему имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером
3	20	Работа по теме	Мозговой штурм “Зачем люди употребляют ПАВ” Лекция	Ознакомление с объективной информацией о действии ПАВ	Ватман, маркеры, плакаты	Содержание лекции см. в приложении к программе
4	5	Завершение	Медитация «Цветок»	Навык внимательного отношения к себе	Медитативная музыка	
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 9.

Зависимость как деструктивная форма защиты личности, или иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.

Цель: Формирование собственного отношения к проблеме зависимости.

Таблица №10

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	“Салки - обнималки”	Сплочение, отдых		
3	20	Работа по теме	Деловая игра “Предотвращение употребления ПАВ”	Осознание собственной роли и ответственности в отношениях с ПАВ	Списки мифов для раздачи, бумага, ручки	
4	5	Завершение	«Зеркало»			
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 10.

Человек как социальное существо. Общение.

Цель: Осознание собственной потребности и способности к общению.

Таблица №11

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Небольшое информационное вступление на тему “Что такое общение”	Переход группы в рабочее состояние		
2	5	Разминка	“Невербальное знакомство”	Осознавание и активизация невербального компонента в общении		Вызывает сильные переживания Могут возникнуть сложности
3	20	Работа по теме	“Кораблекрушение” и анализ упражнения с точки зрения способов общения	Осознавание возможностей разных способов общения	Инструкция, списки для раздачи, бумага, ручки	Может затянуться, нужно четко следить за временем
4	5	Завершение	«Гомеостат»	Сплочение группы		
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		К этому занятию участники уже могут адекватно выражать свои чувства. Если пока не получается откровенного разговора - на это стоит обратить внимание

Занятие № 11. Формирование навыков общения.

Цель: Приобретение навыков конструктивного общения. Решение некоторых проблем в общении.

Таблица №12

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Разговор о чувствах, об итогах прошедшей недели.	Переход группы в рабочее состояние		
2	5	Разминка	“Слепые паровозики”	Разрядка		
3	20	Работа по теме	Обсуждение и проигрывание стилей общения (по В.Сатир) в ролевых играх	Осознавание возможных проблемных способов общения		Ролевые модели общения по В. Сатир см. в приложении
4	5	Завершение	Любимые вещи			
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 12.

Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умение принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций.

Цель: Формирование навыков эмпатии и толерантности.

Таблица №13

№	t	Этап	Описание	Задача	Материалы	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувств	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	“Вход-выход из круга”	Отработка навыков эффективного общения		Можно снимать на видео последующего анализа в группе
3	20	Работа по теме	Обсуждение проблемы вынесения оценочных мнений	Навык открытого разговора о проблеме		На данном этапе работы можно включить элемент групповой терапии
4	5	Завершение	Игра “Надписи на спине”	Опыт получения позитивной обратной связи	Бумага, скотч, фломастеры	Игра может не пойти при недостаточном уровне открытости
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 13.

Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности.

Цель: Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению.

Таблица №14

№	t	Этап	Описание	Задача	Материалы	Примечания
1	5	Начало работы	Имена-чувства	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	“Белые медведи”	Отдых, интенсивное общение		
3	20	Работа по теме	Ролевая игра с обсуждением форм общения персонажей Активное слушание, упражнение	Осознавание и анализ собственных привычных форм общения	Можно снять видео затем обсудить	Необходимо обращать внимание на отношение форм общения к своему опыту
4	5	Завершение	«Зеркало»	Опыт получения позитивной обратной связи		
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 14.

Человек как сексуальное существо.

Цель: Донесение информации об объективных сложностях, возможных при сексуальных отношениях.

Таблица №15

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	“Салки по трое”	Раскрепощение, разрядка		
3	20	Работа по теме	Мозговой штурм “идеальный мужчина и идеальная женщина” Обсуждение сложностей (внешних) в отношениях между мужчинами и женщинами	Осознавание собственных установок и ожиданий	Ватман, маркеры	Ведущему заранее следует разобраться со своим отношением к данному вопросу
4	5	Завершение	“Вопросы на листочках”, медитация	Возможность откровенного разговора, осознание	Маленькие листочки, фломастеры, музыка	
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 15. Проблемы межполового общения.

Цель: Разрешение конфликтного отношения между полами.

Таблица №16

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, “Бум-чика-бум”	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	“Собака”	Разрядка, сплочение		
3	20	Работа по теме	По парам (смешанным) обмен ролями и обсуждение требований к партнеру	Осознавание и проговаривание собственных установок и ожиданий		Желательна разбивка на пары с наименее знакомым партнером
4	5	Завершение	“Скульптуры”	Возможность невербального выражения своего отношения к другим		
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 16.

Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной. Химическая зависимость в семье.

Цель: формирование ответственного отношения к межполовому общению

Таблица №17

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	“Черные шнурки”	Разрядка		
3	20	Работа по теме	Обсуждение проблемы “зачем нужна семья” По тройкам - рассказ о своей семье, о правилах в семье Лекционный материал о дисфункциональной семье	Осознавание ус-тановок относительно семьи. Возможность поделиться друг с другом своим жизненным опытом	Лекционный материал см. приложение	Ведущий по очереди под-соединяется к каждой тройке
4	5	Завершение	“Почесать спинку”	Опыт невербального позитивного общения		
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 17.
Какой я вижу свою будущую семью.

Цель: формирование позитивного отношения к понятию семьи

Таблица №18

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, недели	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	“Кочки”	Сплочение, выработка групповых стратегий принятия решения	Слова из пословиц на листах	
3	20	Работа по теме	Ролевая игра - семья Мозговой штурм “хорошая семья - права и обязанности”	Осознавание внутренних привычных форм взаимодействия в семье, анализ своего поведения, планирование изменений	Ватман, маркеры	После игры важно обозначить выход из ролей - стряхнуть с себя роль (это касается каждой ролевой игры)
4	5	Завершение	“Рисунок на спине”,	Опыт духовного позитивного общения		
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 18.

Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения.

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию.

Таблица №19

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели.			
2	5	Разминка	Слепец и поводырь	Опыт ответственности и доверия	Платки	
3	20	Работа по теме	Игра в границы "Стоп", "Нет"	Осознание собственных границ		Желательно сравнить с ощущениями от такого же упражнения на занятии № 2
4	5	Завершение	Медитация	Навык получения медитативного опыта	Медитативная музыка	
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 19.

Поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.

Цель: Осознание права и необходимости защищать себя. Навыки психологической защиты.

Таблица №20

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Любая активность с именами и настроениями			
2	5	Разминка	“Птицы, блохи, пауки”	Разрядка		
3	20	Работа по теме	Ролевая игра-давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуации давления	Осознавание своего положения по отношению к групповому давлению		Ситуации должны быть приближены к теме употребления психоактивных веществ
4	5	Завершение	Медитация «Горы»	Навык получения медитативного опыта	Музыка	
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 20

Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности.

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию.

Таблица №21

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	“Третий лишний”	Разрядка, снятие напряжения		
3	20	Работа по теме	Игра “Волк и семеро козлят” Обсуждение помогающих и мешающих стратегий общения	Осознавание способов и отработка навыков давления, прояснения ситуации, умения говорить “нет”	Маленькие листочки	Важно постоянно держать фокус внимания подростков на процессе
4	5	Завершение	«Сиамские близнецы»	Конструктивное сотрудничество		
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 21

Формирование умения говорить “Нет”.

Цель: Осознание права и необходимости защитить себя.

Таблица №22

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	“1.2,3,4.5”,	Разрядка		
3	20	Работа по теме	Конверт “Я забочусь о себе”	Осознавание важности и возможности заботы о себе самом	Конверты, фло-мастеры, маленькие листочки	
4	5	Завершение	“Доверяющее нападение”	Опыт доверия группе		
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 22

Развитие заболевания зависимости от психоактивных веществ и выздоровление. Выбор и ответственность.

Цель: Более глубокое понимание проблем зависимости.

Таблица №23

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели	Вхождение в атмосферу группы, навыки анализа изменений в себе		
2	5	Разминка	“Немой зоопарк”	Разрядка		
3	20	Работа по теме	Игра “Велосипед” Коллективное составление определения болезни- зависимости от ПАВ	Подкрепления знаний, полученных ранее, попытка почувствовать их об-разно	Ватман, маркеры	
4	5	Завершение	Общий рисунок на тему - альтернативные способы получения удовольствия	Сплочение, осознание возможности позитивного выхода при наличии мотивации	Ватман, фломастеры	
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 23

Альтернативные употреблению психоактивных веществ способы получения удовольствия. Решения проблем и время провождения. (С привлечением результатов мозгового штурма занятия № 5)

Цель: Осознание личной вовлеченности в эту проблему уже сейчас, варианты выхода.

Таблица №24

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, “Вася”, “Вася”,	Вхождение в атмосферу группы, навыки анализа изменений в себе		
2	5	Разминка	“Дракон”	Разрядка		
3	20	Работа по теме	Ролевая игра - семья, где кто-то страдает за-висимостью от ПАВ. Поиск способов моего личного участия в решении проблемы	Более глубокое понимание понятия зависимости и осознание осознание		Предварительно можно напомнить лекционный материал по теме
4	5	Завершение	Общий рисунок на тему - решение проблем	Сплочение, осознание возможности позитивного выхода при наличии мотивации	Ватман, фломастеры	
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 24

Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения.

Цель: Ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

Таблица №25

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами	Включение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	“Преодолей препятствие”	Эмоциональное включение. Ощущение собственной способности к преодолению		Может повлечь нарушение правил
3	20	Работа по теме	Дискуссия на тему: “Как я справляюсь с жизненными трудностями” Обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы и о том, как они вели себя в этих ситуациях	Осознавание ответственности за то или иное поведение в сложной ситуации		Обмен опытом. Можно написать примеры преодоления стрессовых ситуаций
4	5	Завершение	Разработка рабочего листка “Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем”	Осознавание собственного уровня эффективности преодоления проблем	Бумага	На дом - заполнить рабочий лист, определяя имеющиеся навыки, и навыки, которые должны развивать
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 25

Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов.

Цель: Ознакомление с понятием личностного кризиса и пути его разрешения.

Таблица №26

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами “Бурундуки”	Включение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	“Слепые паровозики”	Разрядка		
3	20	Работа по теме	Рольевые игры (проигрывание сложных ситуаций) Выделение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание)			запись ролевых игр на видео для обсуждения и получения обратной связи
4	5	Завершение	Обсуждение рабочих листов, заполненных дома	Осознание собственного уровня эффективности преодоления проблем	Бумага	
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 26

Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Развитие когнитивной оценки стрессовой ситуации.

Цель: Ознакомление с процессом первичной , вторичной оценки проблемной ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

Таблица №27

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков.	Вхождение в атмосферу группы, навык анализа изменений в себе		
2	5	Разминка	«Пицца - хат»	Разрядка		
3	20	Работа по теме	Лекционный материал (см. приложение № 11) Упражнение “Оценка ситуации”, можно делать небольшими группами и сразу обсуждать что сложно, что просто	Осознание своей способности оценивать ситуации, степени собственной ответственности	Ватман, фломастеры	Можно заранее подготовить на плакатах этапы
4	5	Завершение	Шутливое письмо	Навык выхода из проблемной ситуации		
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 27

Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Развитие когнитивной оценки проблемной ситуации.

Цель: Ознакомление с процессом первичной , вторичной оценки проблемной ситуации. Провести тренировку навыков оценки проблемной ситуации.

Таблица №28

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков.	Вхождение в атмосферу группы ,навык анализа изменений в себе		
2	5	Разминка	“Колпак”	Разрядка, раскрепощение		
3	20	Работа по теме	Работа с моделью “Остановись и подумай” (см. приложение № 12). Желательно делать маленькими группами (3-4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться результатами	Отработка навыков оценки ситуации	Описание модели	Можно подготовить плакат заранее
4	5	Завершение	Цветочный дождь	Навыки поддержки другого		
5	5	Прощание	Обмен впечатлениями	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 28

Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Приобретение навыков преодоления проблемных и стрессовых ситуаций.

Цель: Ознакомление участников программы с процессом разрешения проблем по его этапам и этапами проблем - преодолевающего поведения.

Таблица №29

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, обсуждение итогов недели, того что получается применить из навыков, получаемых на занятии	Навыки анализа изменений в себе		
2	5	Разминка	“Паровозики”	Разрядка		
3	20	Работа по теме	Дискуссия на тему “Как я справляюсь с жизненными трудностями”. Ролевая игра (участники демонстрируют конструктивные стратегии преодоления проблем). Обсуждение	Осознание собственных личностных ресурсов, личных установок и привычек по поводу решения проблем		
4	5	Завершение	«Небоскреб»	Навыки разумного сотрудничества	По 2 кубика для каждого, складной метр	
5	5	Прощание	Обмен чувствами, анализ полученного опыта	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 29

Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций.

Цель: Ознакомление участников программы с процессом разрешения проблем по его этапам и этапами проблем - преодолевающего поведения.

Таблица №30

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, обсуждение итогов недели, того что получается применить из навыков, полученных на занятии	Навыки анализа изменений в себе		
2	5	Разминка	“Гриша-ша”			
3	20	Работа по теме	Лекционная часть (см. приложение № 13). Предложите участникам обозначить какую-либо из проблем и разрешить ее по шагам, используя всю полученную информацию	Овладение навыками решения проблем	Бумага, доска или ватман, маркеры	Можно подготовить плакат заранее
4	5	Завершение	«Трио»	Навыки совместного решения проблем		
5	5	Прощание	Обмен чувствами, анализ полученного опыта	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 30
Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели.

Цель: формирование навыков постановки цели.

Таблица №31

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	“Разгоняем паровоз”	Разрядка		
3	20	Работа по теме	“Создай скульптуру”. Игра заключается в том, что ее участники создают живую скульптуру исходя из осознания возможности изменить себя. Обсуждение.	Осознание возможности изменений внутри себя.		
4	5	Завершение	«Достижение цели»	Навыки постановки цели		
1	5	Прощание	Обмен чувствами, анализ полученного опыта	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 31

Формирование умения достигать поставленные цели.

Цель: формирование навыков изменения себя

Таблица №32

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами	Вхождение в атмосферу группы		
2	5	Разминка	Любая подвижная игра	Разрядка		Участники могут сами выбирать игры из тех, которые больше понравились.
3	20	Работа по теме	Знакомство со схемой “Шаги постановки цели” (см. приложение № 14). Обсуждение возможных краткосрочных и долгосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках.	Овладение навыком для использования при разработке краткосрочных и долгосрочных целей.	Схема	Можно заранее подготовить плакат
4	5	Завершение	«Место для раздумий»		Бумага, восковые мелки	
5	5	Прощание	Обмен чувствами, анализ полученного опыта	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 32

Понятие морали и нравственности.

Цель: Навыки формирования активной жизненной позиции.

Таблица №33

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели	Вхождение в атмосферу группы		Необходимо отметить, что данное занятие предпоследнее
2	5	Разминка	Рисунок “Улучшение - ухудшение”, обсуждение	Применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ, осознание опыта “делать хуже” и “делать лучше”	Бумага, фломастеры	Можно делать в группах по 5-7 человек
3	20	Работа по теме	Деловая игра - выработка декларации прав и обязанностей личности	Осознание себя как полноправной личности	Ватман, маркеры	
4	5	Завершение	«Теплый как солнце, легкий как дуновение...»			
5	5	Прощание	Обмен чувствами, анализ полученного опыта	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 33

Понятие смысла жизни и личностных ценностей.

Цель: Навыки формирования активной жизненной позиции.

Таблица №34

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели	Вхождение в атмосферу группы		Необходимо отметить, что данное занятие предпоследнее
2	5	Разминка	Любая подвижная игра	Разрядка		
3	20	Работа по теме	“Ценности”, обсуждение	Осознавание и чувствование своей ценности иерархии	Маленькие бумажки, фломастеры, музыка	Очень эмоциональное упражнение, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями
4	5	Завершение	«Небеса и ад...»			
5	5	Прощание	Обмен чувствами, анализ полученного опыта	Навык разговора о чувствах		

Занятие № 34 Завершение работы.

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

Таблица №35

№	t	Этап	Описание	Задача	Материал	Примечания
1	5	Начало работы	Обмен чувствами	Вхождение в атмосферу группы		Важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознавать процесс завершения
2	5	Разминка	Общий рисунок	Получение позитивных эмоций от совместной деятельности	Ватман, фломастеры	Можно сравнить с первым общим рисунком
3	20	Работа по теме	“Ладонка”	Опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу	Бумага, фломастеры	
4	5	Завершение	Завершающий обмен впечатлениями “Ритм”	Подведение итогов		
5	5	Прощание	Обмен чувствами, анализ полученного опыта	Навык разговора о чувствах		

Библиографический список

1. Абрамочкин Р.В., Тарасов С.В. Психотерапевтическая практика при лечении больных алкоголизмом с астеническим преморбидом. // Сборник научно-практической конференции «10 лет выпуску психологов в Пензе». - Пенза, 2001
2. Аменицкий В.Е. Правда о наркомании и наркоманах: Опыт профилактики, лечения и реабилитации наркозависимых в Калининградской обл. Калининградское кн.изд 2000. 200с.
3. Ананьев В.А. Легальные и нелегальные НАРКОТИКИ (Российско-Германское пособие) Часть 1. СПб. «ИМАТОН» 1998, 66 с.
4. Ананьев В.А. Легальные и нелегальные НАРКОТИКИ (Российско-Германское пособие) Часть 2 СПб. «ИМАТОН» 1998, 55 с.
5. Антонян С.В., Гульдан В.В. Криминальная патопсихология. М., 1991, 248 с.
6. Антонян Ю.М., Бородин. Преступность и психические аномалии. М, 1987, 208 с.
7. Балабанова Л.М.. Судебная патопсихология. М., 1998, 432 с.
8. Братусь Б.С. Аномалии личности. Москва «Мысль» 1988, 301 с.
9. Братусь Б.С., Сидоров П.И.. Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма. М., 1984, 144 с.
- Ю.Валентик Ю.В. Мишени психотерапии в наркологии. // Современные методы психотерапии больных алкоголизмом. // Лекции по клинической наркологии. / Под редакцией Н.Н. Иванца. - М: РБФ "НАН"- 1997.-С. 16-23.
- 11.Верясова Е.И., Тарасов С.В. Опыт проведения интегративной семинарско-тренинговой работы. // Тезисы докладов научно- практической конференции, посвященной 60-летию педагогического университета. - Пенза, 1999
- 12.Гримак Л. П. Общение с собой: Начала психологии активности. М. 1991, 197 с.
- 13.Гроф К. Жажда целостности (наркомания и духовный путь). Москва. Трансперсональный институт 1999, 262 с.
- 14.Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология. СПб, 2001
- 15.Гурьева В.А., Семке В.Я.Г индикин В.Я. Психопатология подросткового возраст. Томск., 1994, 310 с.
- 16.Дубовый Л.М., Тарасов С.В. Программа развития профессионально важных качеств студентов-психологов посредством моделирования личностно-значимых ситуаций в процессе обучения в вузе: метод.пособие. - Пенза, 2004
- 17.Карвасарский Б. Д. Психотерапия. - Учебник для студентов медицинских ВУЗов. 2-е изд. , 2002 г., 304 с.
- 18.Короленко Ц.П., Донских Т.А.. Семь путей к катастрофе. Новосибирск, 1990, 224 с.
- 19.Кулюткин Ю.Н. Психология обучения взрослых. - М.: Педагогика,

1985.-196с.

20. Леонгард К.. Акцентуированные личности. Киев, 1981, 392 с.
21. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - Изд-е 2-е. Л., Медицина. 1983. 255 с.
22. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология (руководство для врачей). Ленинград. «Медицина» 1991, 297 с.,
23. Личко А.Е.. Подростковая психиатрия. М., 1985, 416 с.
24. Мальцева М.М., Котов В.П.. Опасные действия психически больных. М, 1995, 256 с.
25. Морено Я. Обзор психодраматических техник. // Московский психотерапевтический журнал - 1993- № 1
26. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь, Perse Москва 2002, 336 стр
27. Николаев В.М., Петрова Е.В., Тарасов С.В. Структура межличностных отношений в семьях, имеющих лиц с наркоманической зависимостью. // ВНПК. Современные проблемы и перспективы развития валеологии, коррекционной педагогики и реабилитологии
28. Патрик Т.Л., Тарасов С.В. Психотерапия семьи, имеющей наркозависимого больного. // Сборник научных трудов «Актуальные вопросы современной психиатрии и наркологии» Вып. 4. - Пенза, 2001.
29. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. - М., 1996, 240 с.
30. Петровская Л.А. Компетентность в общении. - М.: Изд-во МГУ, 1989,- 216с
31. Петровская Л. А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга. - М.: Изд-во МГУ, 1982.—168 с.
32. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. М., 1992, 224 с.
33. Платонов К.К. Структура и развитие личности. М., 1986, 256 с.
34. Пожар Л.. Психология аномальных детей и подростков — патопсихология. М.-Воронеж, 1996, 128 с.
35. Пятницкая И.Н. Наркомании. Москва. «Медицина» 1994. 544 с..
36. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М., "Прогресс", "Универс", 1994, 478 с
37. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций - М., 1984, 480 с.
38. Рудестам К. Групповая психотерапия. - СПб., 1998, 384 с.
39. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг. - Дубна, 2000, 192с.
40. Сатир В. Психотерапия семьи. — «Речь», СПб., 2000, 283 с.
41. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Зыков О.В., Терентьева А.В., Баушева И.Л. Концептуальная программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи. Москва Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании» 1999, 72 с.

42. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. - М., 1999, 272 с.
43. Соломзес Д., Чеурсон В., Соколовский Г. Наркотики и общество. Москва ООО «Иллойн» 1998. 189 с.
44. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов-на Дону, 1996, 672 с
45. Ткаченко А.А.. Аномальное сексуальное поведение. М., 1997, 426 с.
46. Тойч Ч.К., Тойч Д.М. Второе рождение или искусство познать и изменить себя. М., 1994, 192 с.
47. Торн К., Маккей Д. Тренинг. Настольная книга тренера. - СПб., 2001, 208 с.
48. Трегубов Л.З., Вагин Ю.Р.. Эстетика самоубийства. Пермь, 1993, 268 с.
49. Форверг М., Альберт Т. Характеристика социально-психологического тренинга поведения // Психологический журнал. - 1984. - № 4.
50. Фридман Д., Флеминг Н., Робертс Д., Хайман С. Наркология. Москва, СПб. «БИНOM», «Невский Диалект» 1998, 318 с.
51. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М, 1994, 447 с.