



СЕРИЯ «РАБОТА С ДЕТЬМИ ГРУППЫ РИСКА» ВЫПУСК 14

**ГРУППОВАЯ
ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ
РАБОТА В УСЛОВИЯХ
ГОРОДСКОГО
СТАЦИОНАРНОГО
ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВОГО
НАРКОЛОГИЧЕСКОГО
ОТДЕЛЕНИЯ
«КВАРТАЛ»**

Москва 2008 г.

**Городское стационарное детско-подростковое
наркологическое отделение**



**Групповая психокоррекционная
работа в условиях городского
стационарного
детско-подросткового
наркологического отделения
«Квартал»**

(методическое пособие)

Москва
2008

Коллектив авторов:

Голованова Е.А. — психолог
Зотова С.И. — врач-психотерапевт
Лихачева Е.А. — психолог
Сборщикова К.И. — психолог
Склярова Е.А. — психолог
Фридман Е.В. — врач педиатр

Данное методическое пособие представляет собой результат четырехлетнего опыта работы Городского стационарного детско-подросткового наркологического отделения. Отличительной особенностью этого пособия является детально проработанный план каждого занятия тех видов групповой психокоррекционной работы, которые продемонстрировали свою эффективность в профилактике, лечении и реабилитации детей и подростков, употребляющих психоактивные вещества.

Методическое пособие может быть интересно специалистам, работающим с детьми группы риска, а также студентам тематических ВУЗов.

Серия «Работа с детьми группы риска». Выпуск 14.

Групповая психокоррекционная работы в условиях городского стационарного детско-подросткового наркологического отделения «Квартал» (методическое пособие – М: РБФ НАН, 2008. – 90 с.

© Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании» (НАН), 2008 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	стр. 4
Практика групповой психокоррекционной работы	стр. 6
Тренинг личностного роста	стр. 9
Тренинг самоопределения.....	стр. 26
Тренинг самопознания	стр. 40
Тренинг социального взаимодействия	стр. 53
Групповая психокоррекция познавательных процессов ...	стр. 62
Групповая психокоррекция с элементами телесно-ориентированной психотерапии	стр. 75
Медицинские лекции	стр. 83
Приложение 1.	
Ориентировочные затраты времени (УЕТ)	стр. 87
Приложение 2.	
Определение форм и видов психокоррекционных занятий в зависимости от индивидуальных особенностей пациента	стр.88
Литература	стр.89

ВВЕДЕНИЕ

В условиях современного социально нестабильного общества отмечается рост отклоняющегося поведения детей и подростков, в частности, таких форм отклонений, как употребление алкоголя, токсических и наркотических веществ.

Пациентами Городского Стационарного Детско-Подросткового Наркологического Отделения, открывшегося в сентябре 2002 г., становятся дети и подростки с девиантным поведением, т.е. такими формами отклоняющегося поведения несовершеннолетних, которые противоречат социальным нормам и которые не запрещены законом или запрещены законом только в отношении несовершеннолетних (например, бегство из школы, прогулы занятий в школе, употребление и распространение алкоголя, токсических и наркотических веществ и т.п.). Пациенты с различными клиническими диагнозами по МКБ-10 (F10-F19: психические расстройства и расстройства поведения, связанные (вызванные) употреблением психоактивных веществ). Возрастной диапазон пациентов находится в пределах 7-17 лет.

Разный возраст пациентов определяет и различные психологические задачи, которые стоят перед ними уже в силу определенного этапа развития, и которые необходимо учитывать при построении реабилитационной работы. В 7-10 лет основной сферой, в которой происходят наибольшие изменения, является познавательная, и в норме ребенок с интересом и удовольствием осваивает новую для себя учебную деятельность, ориентирован на одобрение и положительную оценку взрослых, гордится положительными результатами в учебе и хочет в этом преуспеть. Начиная с 10 лет акцент постепенно смещается в сферу взаимоотношений, прежде всего со сверстниками: ребенка начинает волновать сравнение себя с другими (в чем я лучше, что умею, что могу), определение своего места в коллективе (конкуренция, коалиции, лидерство, подчинение). И уже с 12-13 лет желание разобраться в том, какой я, заслужить авторитет в референтной группе выходит на первое место во внутренней иерархии потребностей подростка. Кроме того, в этом возрасте пробуждающаяся сексуальность становится еще одним испытанием и в плане физических изменений (гормональной перестройки организма) и в плане появления новых желаний, страхов, смущений. В этом же возрасте сильно меняется отношение с миром взрослых — уважение к их авторитету сменяется протестной реакцией и желанием «выбить» взрослого из прочной ролевой позиции во взаимодействие на личном уровне. И, наконец, к 16-18 годам подросток осознано или не

очень решает задачи самоопределения: личностного (кто я и чего хочу), профессионального (кем я хочу быть, в какой области найти свой путь), экзистенциального (в чем смысл жизни, ради чего я живу). В этот же период он выстраивает близкие отношения как дружеские, так и интимные.

Нельзя также забывать, что нормальное психологическое развитие крайне редко встречается в реабилитационных учреждениях — нормализация этого развития скорее является целью работы. Зачастую встречаются либо отставания в развитии, когда, например, подросток в 17-18 лет «застрял» в ярко выраженной протестной реакции, характерной скорее для 13-14 лет, либо «пробелы» в решении какой-либо важной возрастной задаче, когда ребенок в силу социальной и педагогической запущенности не реализовал свои возможности в познавательной сфере, либо «опережение», когда ребенок, не имея возможности реализоваться на уровне стоящих перед ним задач, усваивает нормы старших компаний, пытается жить по «их понятиям».

Но не только возрастные особенности оказывают влияние на формирование стратегии и плана реабилитационной работы. В стационар поступают дети с различными медицинскими, социальными и психологическими проблемами. Большая часть имеет опыт употребления или злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ). А это в разной степени, но всегда разрушительно сказывается и на когнитивной, и на эмоциональной сфере. Причем употребление ПАВ всегда является признаком более раннего неблагополучия. Это часто бывает негативный опыт в семье: алкоголизм или наркомания родителей (одного или обоих), связанное с этим психическое, физической, эмоциональное, иногда и сексуальное насилие; смерть родителей или разлука с ними (лишение родительских прав, отказ от ребенка); социально-психологическая депривация (отсутствие в семье любви, уважения, доверия и внимания к потребностям всех ее членов). Подобный опыт влечет за собой не только глубокие травматические переживания, связанные с болью, отчаянием, виной и стыдом, но и определяют структуру личности и способ ее взаимоотношений с миром — комплекс «жертвы», проблемы с самооценкой, негативное отношение к себе, неспособность противостоять внешнему давлению, которые часто маскируются компенсаторным поведением.

Поэтому при формировании структуры групповых занятий основной акцент ставится на решение возрастных задач развития и проработку в допустимом групповым форматом варианте личностных проблем. Тема зависимости, не является смыслообразующей, поскольку сама эта проблема есть следствие более глубоких, хотя и затрагивается в подходящих для этого ключевых пунктах (семья, компания, будущее).

ПРАКТИКА ГРУППОВОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

Цель психокоррекционных и психотерапевтических мероприятий: оптимизация личностных ресурсов детей и подростков группы риска и расширение их способностей к адаптации в социуме.

Результатом психокоррекционных мероприятий является: проживание нового опыта (в первую очередь эмоционального — понимания, принятия, поддержки), освоение навыков социального взаимодействия (в том числе соперничества и сотрудничества), развитие личностных ресурсов (в частности за счет получения признания или отвержения тех или иных проявлений, сравнения себя с другими)

Отличительные особенности психокоррекционных групп в стационаре:

- разный уровень развития пациентов (возрастной, эмоциональный, интеллектуальный);
- отсутствие мотивации на изменения у подавляющего большинства пациентов;
- непродолжительный срок пребывания в стационаре (30-45 дней)
- постоянная смена состава участников группы (пациенты постоянно поступают и соответственно, постоянно выписываются)
- сниженность подавляющего большинства пациентов по многим психологическим и психофизиологическим показателям (концентрация внимания, усидчивость, способность контролировать свое поведение)

Специфика организации групповой работы:

1) Разнообразие форм работы.

Различные формы групповой работы отвечают дополняющим друг друга задачам реабилитационного процесса:

- Ориентированные на эмоциональную сферу (арт-терапия, игровая терапия, психодинамическая группа).
- Ориентированные на когнитивную сферу (тренинг познавательных процессов, лекции, малые группы).
- Ориентированные на поведенческую сферу (тренинг социального взаимодействия, видеотренинг, тренинг совместно с персоналом).
- Ориентированные на мотивационно-волевую сферу (малые группы, психодинамические группы, арт-терапия)

Участие в некоторых из них (тренинг социального взаимодействия, тренинг с персоналом, видеотренинг) является обязательным для

всех пациентов стационара. Другие формы работы предполагают личную заинтересованность (игровая терапия, арт-терапия). Участие в остальных определяется специалистами по показаниям (целесообразности и возможности) или, что бывает чаще, отсутствием противопоказаний. Поэтому каждый пациент одновременно участвует в нескольких группах и состав этих групп может быть различным. Это дает возможность, учитывая разный уровень развития, предоставить каждому участнику шанс опираться на свои сильные стороны, получая признание и поддержку, с одной стороны, и развивать свои слабые стороны, с учетом личных интересов и пристрастий, с другой.

Вместе с тем, разные формы и методы работы активизируют интерес пациентов, что в условиях отсутствия мотивации не только на лечение, но даже иногда и на пребывание в стационаре, становится первоочередной задачей..

Кроме того, разнообразие форм, возможность вводить в практику новые методы работы позволяют сотрудникам реализовывать свой творческий потенциал, избегая монотонности и формальности в работе, и способствуя творческой самореализации пациентов.

2) Специфический стиль ведения групп.

Значительно большая структурированность работы не только по сравнению со взрослыми участниками, но и даже с возрастной нормой, определяется характерологическими особенностями пациентов «Квартала» (аддиктивным и девиантным поведением), а также относительно небольшим сроком пребывания в стационаре. Поэтому для обеспечения безопасности с одной стороны, и для постепенного формирования новых позитивных норм, с другой, а также, учитывая невысокую способность переносить тревогу неопределенности, целесообразно отдавать предпочтение тренинговым формам работы, перед психодинамическими.

А к проведению собственно психотерапевтических групп стоит подходить очень взвешенно, подбирая состав участников (исходя из их желаний и возможностей), темы и формы работы, чтобы избежать и дискредитации самой идеи, когда работа становится формальной и скучной, и предотвратить возможность травмирующей ситуации, связанной, например, с самораскрытием и нарушением конфиденциальности.

Кроме того, перечисленные выше особенности наших пациентов требуют значительно большего чем обычно педагогического воздействия в том числе и в психокоррекционном процессе. Иногда во временном соотношении оно составляет чуть ли не большую часть. В противном же случае, начинают доминировать девиантные формы поведения и о безопасности приходится забыть.

АЛГОРИТМ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ:

Этап	Задачи	Методы
Подготовительный	Эмоциональный настрой Формирование мотивации на сотрудничество	Круг обмена чувствами и ожиданиями
Разминка	Эмоциональное раскрепощение, «разогрев»	Игры разминочного типа
Основной (тематический)	Проработка темы занятия, обсуждение	Ролевая игра, дискус- сия, мозговой штурм
Заминка	Эмоциональное раскрепощение, переключение	Игры разминочного типа, упражнение на релаксацию
Заключительный	Эмоциональная рефлексия Мотивирование на сле- дующий день	Завершающий круг (динамика эмоцио- нального состояния, обмен впечатлениями от занятия)

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Цели и задачи:

1. Оптимизация личностных ресурсов:
 - Формирование Я-концепции
 - Формирование адекватной самооценки
 - Развитие волевых качеств
 - Принятие ответственности за собственное поведение
 - Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни
2. Оптимизация взаимоотношений в социуме:
 - Формирование стратегий проблем-преодолевающего поведения
 - Формирование навыков общения и умения активного слушания
 - Развитие способностей конструктивного решения задач

Стратегия проведения тренинга в стационарном отделении:

1. При поступлении в стационар несколько пациентов объединяются в новую тренинговую группу и проходят начальный цикл (4 занятия), направленный на сплочение группы; в этот период группа открытая, т.е. возможно включение вновь поступивших пациентов.
2. При сохранении состава группы далее следует тематический цикл (4 занятия), направленный на проработку одной темы, здесь группа закрыта.
3. Если количество участников в течение начального цикла становится недостаточным для работы группы, то организуется новая группа из оставшихся и вновь поступивших (далее см. пункт 1).

8 занятий (начальный и один тематический цикл) могут быть законченным тренингом для пациентов. Одновременно может проводиться несколько групп.

Далее возможно несколько путей реализации стратегии:

1. Группа, отработавшая 8 занятий и сохранившая достаточное количество участников, продолжает работать в прежнем составе над новыми темами;
2. Если из функционирующих групп за время их работы выписывается много участников, то по завершении циклов (начального ли, тематических ли), оставшиеся могут быть объединены в новую группу (начальный цикл для этой группы может быть укороченным, 1-2 занятия).

Начальный цикл — сплочение группы

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: установление контакта с пациентами, создание доверительной атмосферы.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Знакомство	Представление тренера, описание целей тренинга, процедуры его проведения.
Разминка «Снежный ком» («Я люблю...»)	Каждый участник по кругу называет имена всех назвавшихся до него и свое имя. Если группа не больше 10 человек, то можно к имени добавлять еще что-нибудь (например, «Меня зовут Вася, и я люблю танцевать» или «Я боюсь высоты» и т.п.).
Правила группы	<p>Правила предлагаются ведущим, и после обсуждения и принятия их участниками записываются на флипчарте или ватмане.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конфиденциальность. 2. Начинать и заканчивать вовремя. 3. Говорить по одному, слушать другого, не перебивая. 4. Я — сообщение. 5. Не критиковать, не оскорблять и не оценивать другого. 6. Давайте конструктивную обратную связь. 7. «Здесь и сейчас». 8. Право сказать «пас».
Разминка «Койот и кролик»	В кругу 2 разные мягкие игрушки: «койот» может передаваться только рядом сидящему, а «кролик» любому участнику. Тот, у кого в руках одновременно оказались обе игрушки, выбывает из игры.
Упражнение «Плот» (вариации на тему)	Легенда — после кораблекрушения команда корабля оказалась посреди океана на маленьком плоту. Участникам предлагается 2 склеенные газеты, на которых они все должны поместиться, не заступая на пол. Затем, по команде ведущего, все участники должны поменяться местами. Затупивший за край плоту становится акулой. По команде ведущего «акулы» подплывают к «плоту» и «отгрызают» куски плоту, не занятые участниками. Задача повторяется до тех пор, пока не останется 1 или 2 победителя.
Обсуждение упражнения «Плот»	<ul style="list-style-type: none"> • как долго удерживался на плоту • что помогло продержаться • почему упал • какие чувства испытывал, когда сорвался • кем больше понравилось быть — участником команды корабля или акулой (это важный вопрос, поскольку дает информацию о внутреннем запрете на выражение агрессии — некоторые участники не выполняют инструкцию и продолжают чувствовать себя в команде корабля, не становятся акулой)
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия

Материалы для занятия:

- Флипчарт или ватман, фломастеры.
- 2 мягкие игрушки разного размера.
- 2 широкоформатные газеты, склеенные в одно большое полотно.

Примечания:

Следует отметить, что правила группы на практике имеют некоторые особенности:

1. Конфиденциальность — «что увидели и услышали на группе — пусть и останется в ней»: в реальности, поскольку пациенты в отделении находятся в тесном контакте и постоянно общаются друг с другом в неформальной обстановке, то между ними неизбежно происходит обсуждение того, что было на группе.
2. Вовремя начинать и заканчивать: время проведения группы определяется тренером, он лишь отмечает, что занятие рассчитано на 1,5 часа работы, и время окончания занятия будет зависеть от продуктивности работы всех участников; это правило позволяет разделить ответственность за успешность тренинга с участниками.
3. Говорить по одному, слушать другого, не перебивая: контроль выполнения этого и последующих правил на протяжении нескольких занятий лежит на тренере.
4. Говорить за себя, от себя, про себя (Я — сообщение).
5. Не критиковать, не оскорблять и не оценивать других участников (бережное отношение к товарищу).
6. Давайте конструктивную обратную связь.
7. «Здесь и сейчас» (говорить о ваших переживаниях в настоящий момент).
8. Право сказать «пас»: спорный пункт, так как в немотивированной группе использование этого правила может парализовать работу группы. Чтобы этого избежать, можно ограничить участников одним «пасом» в занятие.
9. Количество и качество правил определяет ведущий.

Занятие 2. «Сплочение группы»

Цель: сплочение, навыки совместной деятельности.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе
Разминка «Рукопожатие»	Участники становятся в круг, один из них в центре, он подходит по кругу к каждому участнику, здоровается с ним за руку. Когда он, пройдя всех, возвращается на место, следующий участник здоровается по кругу с остальными и т.д. Если группа большая, то можно одновременно здороваться двум участникам, стоящим в кругу напротив друг друга.
Упражнение «Скала»	Веревка раскладывается на полу в длину, или по кругу, может изгибаться. Участники плотно друг к другу становятся вдоль веревки на расстоянии 5-15 см от нее, образуя «скалу», своим телом они могут создать препятствие — «выступы на скале». За веревкой или круг образующий ею — «пропасть». Задача участника — пройти по краю «скалы», не сорвавшись в «пропасть». После того, как он пройдет весь участок, он становится частью скалы, и следующий участник приступает к выполнению задания.
Упражнение «Совместный портрет группы»	Все участники поочередно рисуют на листе А3 какую-то линию или деталь. Таким образом, рисунок проходит 2 или 3 круга. Затем следует обсуждение получившегося образа.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

Материалы: Веревка (3-5 м), набор фломастеров, лист формата А3.

Занятие 3. «Доверие и поддержка»

Цель: сплочение, навыки совместной деятельности, феномены доверия и поддержки, их значение в человеческом взаимодействии.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.
Разминка «Переманивание»	Половина группы сидит на стульях лицом в круг, половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади пустого стула переманить одного из сидящих на свой стул так, чтобы это не заметил стоящий за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего. При небезопасной групповой атмосфере и личной неприязни между отдельными участниками могут возникнуть сложности типа «Я не пойду к нему» (явно или неявно выражено). Полезно обращать на это внимание при обсуждении.
Упражнение «Слепое знакомство»	Участники расходятся по периметру комнаты и закрывают глаза. Затем, по команде ведущего, вытягивают руки и начинают медленно двигаться навстречу друг другу. Когда 2 человека встречаются, они останавливаются и начинают молча знакомиться друг с другом. Задача ведущего — проследить, чтобы все нашли свои пары. Упражнение продлевается молча, т.к. участники должны узнать своего партнера.
Упражнение «Слепец и поводырь»	Участники делятся на пары. В помещении создается лабиринт из подручных средств — стульев, модулей, тел свободных от движения в данный момент участников. Участник с завязанными глазами и поводырь проходят этот лабиринт, преодолевая препятствия. Остальные наблюдают. Полезно менять маршрут и расположение препятствий перед каждой парой. Можно ограничить вербальный контакт между партнерами, это углубляет понимание. Обязательное условие, чтобы прохождение не сопровождалось советами и замечаниями со стороны.
Беседа на тему доверия и оказания поддержки	<ul style="list-style-type: none"> • в какой роли как себя чувствовал, что больше понравилось и почему; • как взаимодействовал с партнером; • двигался самостоятельно или по команде партнера; • легко ли руководить действиями другого человека; • легко ли подчиняться внешнему руководству
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

Занятие 4. Взаимопомощь и взаимная ответственность**Цель: навыки оказания и принятия помощи и поддержки.**

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.
Разминка «Сколько ладоней у тебя на спине»	Участник с закрытыми глазами становится в центр круга. Остальные участники подходят к нему сзади и прикладывают ладонь к его спине. Задача участника — сосчитать количество ладоней.
Упражнение «Обопрись на меня»	Участники делятся на пары и становятся вплотную спиной друг к другу. Их задача медленно присесть и встать, не отрывая спины. Один из пары становится за спиной другого участника, который должен, не сгибая ног, откинуться назад как можно дальше и опереться на партнера.
Упражнение «Свеча»	Один из участников встает в центр круга, руки вытягивает вдоль тела, закрывает глаза и падает, не отрывая и не сгибая ноги, назад. Остальные стоят вокруг плотным кольцом и, не давая выполняющему упражнение упасть, бережно направляют его на противоположную сторону круга. После выполнения упражнения обязательно проведение обсуждения в группе.
Ролевая игра «Спасатели»	Участники делятся на 2 команды. В каждой команде выбирается «раненый», который не может передвигаться самостоятельно. Остальные участники должны переправить «раненого» через препятствия, которые заранее строятся в комнате.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

Цикл «Я» или познание себя»

Занятие 5. Индивидуальность

Цель: осознание своих личностных особенностей.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.
Разминка «Я умею... Я никогда не пробовал...»	Участники в случайном порядке передают мяч друг другу, называя то, что они умеют, или никогда не пробовали.
Упражнение «Самопрезентация от имени предмета»	Участники выбирают из коробки какой-нибудь предмет и представляются от его имени, рассказывают о себе короткую историю. Затем участники объединяются в группы по какому-либо признаку, дают название группе и представляются от имени группы.
Упражнение «Ответ за другого»	Работа в парах. Один участник стоит за спиной другого, который может сидеть, положив ему руки на плечи. Ведущий и другие участники задают вопрос сидящему, но отвечает на этот вопрос участник, стоящий у него за спиной.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

Материалы для занятия:

Набор из 15-18 мелких предметов (например, зеркало, мелкие игрушки, фломастер, карандаш, ластик, кисточка, мячик, степплер, скотч и т.п.)

Занятие 6. Я глазами других людей

Цель: формирование «взгляда со стороны».

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе
Разминка «Ассоциации»	<p>Мяч произвольно передается в кругу и каждый, у кого в руках мяч, называет слово-ассоциацию к сказанному предыдущим участником.</p> <p>Варианты упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для ассоциации на определенную тему (чувства, части тела, проблемы, приятные вещи); • ассоциации «существительное-прилагательное» (например, яблоко — красное — солнышко — жаркое — лето и т.д.)
Упражнение «Найти 5 сходств и 5 различий»	Работа в парах. В течение 3-х мин. участникам надо найти друг в друге 5 сходств и 5 различий и озвучить их в группе.
Беседа на тему: «Значение первого впечатления»	<ul style="list-style-type: none"> • что я вижу в другом человеке; • на что я обращаю внимание при первой встрече; • по каким признакам можно узнать конкретного человека
Упражнение «Угадай другого»	<p>Один участник выходит из комнаты, остальные загадывают кого-либо из присутствующих. Вернувшийся по вопросам, которые можно задавать, должен догадаться, кого именно загадали остальные.</p> <p>Возможно несколько вариантов упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на вопросы можно отвечать только «да» и «нет»; • ответы могут быть описательными, но количество вопросов ограничено; • вопросы должны касаться только личностных и поведенческих характеристик
Заминка «Подарок»	Участники по кругу передают друг другу воображаемый подарок, который нужно изобразить жестами. Принимающий подарок должен догадаться, что именно ему подарили и жестами поблагодарить дарящего.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия

Занятие 7. Самооценка

Цель: осознание возможности формирования самооценки.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.
Разминка «Я люблю себя за то, что...»	Участники в произвольном порядке перебрасывают друг другу мяч со словами «Я люблю себя за то, что...».
Дискуссия на тему самооценки	<ul style="list-style-type: none"> • что такое самооценка, • как формируется самооценка, • ее составляющие, • способы повышения самооценки
Упражнение «Ладони»	Участники обводят на листе бумаги свою ладонь и пишут на каждом пальце свои индивидуальные качества. Затем ведущий собирает ладони и по очереди зачитывает список качеств, а участники отгадывают, кому эти качества могут принадлежать, «чья это ладонь». Потом участники по кругу передают друг другу рисунки и пишут на свободных местах вне ладони советы или пожелания.
Заминка «Комплимент»	Участники в случайном порядке перебрасывают друг другу мяч, сопровождая его комплиментом. Задача ведущего — следить, чтобы мяч попал к каждому участнику.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

Материалы для занятия:

Набор фломастеров, листы А4 по количеству участников. Мяч.

Цикл «Социальное взаимодействие»

Занятие 8. Невербальное взаимодействие

Цель: знакомство с разными видами общения, отработка навыков невербальных способов общения.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.
Разминка «Изменение внешности»	Участники выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу и в течение 1-2 мин. внимательно разглядывают стоящего напротив. Затем, по команде ведущего, поворачиваются друг к другу спиной и производят 3 изменения во внешности (одежда, прическа и т.п.). Потом поворачиваются и пытаются найти изменения во внешности партнера. Упражнение проводится в несколько этапов (3-5-7 изменений).
Беседа на тему: «Способы общения»	<ul style="list-style-type: none"> • что такое общение; • какими способами мы общаемся (звуки, речь, письмо, позы, мимика и жесты); • чему люди больше доверяют: словам или мимике; • как проще выразить свое настроение
Упражнение «Разговор через стекло»	<p>Работа в парах: участники получают карточки с заданиями, и им нужно без слов изобразить заданное, второй участник должен понять, что ему предлагают, и ответить так же без слов.</p> <p>Варианты заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • предложить поиграть в шахматы, • пригласить в кино, • признаться в любви, • отругать за пятно на одежде, • попросить о помощи.
Беседа на тему «Настройка на собеседника»	<ul style="list-style-type: none"> • что такое настройка (по позе, по дыханию, по скорости речи); • зачем она нужна; • как правильно ее осуществить
Упражнение «Зеркало»	<p>Работа в парах: один человек повторяет движения другого, потом они меняются ролями.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вся группа повторяет движения одного участника, • участники становятся в 2 круга лицом друг к другу: внутренний круг («зеркала») неподвижен, внешний круг («смотрящиеся») передвигается; остановка по команде; участники внутреннего круга повторяют движения человека, остановившегося напротив, через некоторое время движение возобновляется.
Упражнение «Обмен взглядами»	Участники становятся в круг. Один из них по очереди обходит круг, заглядывая каждому в глаза. Когда он возвращается на свое место, в круг выходит следующий участник.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

Занятие 9. Активное слушание

Цель: знакомство с понятием активного слушания, определение признаков умения и неумения слушать, отработка навыков активного слушания.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.
Разминка «Дождь»	Ведущий демонстрирует определенное движение, участники по очереди начинают повторять его. Когда очередь доходит до ведущего, он начинает показывать другое движение и участники также по очереди переключаются на другое движение. Последовательность движений: потирание ладоней — щелчки пальцами — удары ладонями по груди — удары по коленям — удары по полу и далее в обратном порядке.
Беседа на тему «Плохой и хороший слушатель»	Участники должны самостоятельно сформулировать и записать свойства (качества) человека, которого можно назвать хорошим слушателем и плохим.
Разминка «Я-сообщение»	Участники, перебрасывая мяч, посылают друг другу «Я-сообщения», например, «Я хочу спать», «Мне нравится твоя прическа», «Я злюсь, когда ты ругаешься» и т.д.
Упражнение «Диалог»	Участники делятся на тройки и выбирают роли: рассказчик, слушатель, наблюдатель. Тему разговора могут задать ведущие, а могут участники определить самостоятельно. Потом наблюдатель отмечает, какие качества хорошего слушателя удалось реализовать из соответствующей роли. Далее смена ролей.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

Занятие 10. Я решаю проблемы

Цель: ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.
Разминка «Путаница»	Участники берутся за руки и образуют круг. Затем, не размыкая рук, запутываются. Ведущий, который не видел процесса запутывания, должен распутать получившуюся фигуру.
Беседа на тему принятия решений	Этапы принятия решения: 1. оценка ситуации 2. «веер вариантов» 3. оценка вариантов, их реалистичности и последствий 4. выбор решения
Обсуждение этапов решения проблем	Цикл решения проблемы: формулирование проблемы — принятие решения — действия по реализации — оценка результатов — окончание действия или переформулирование проблемы
Ролевая игра «День рождения»	Участники распределяют роли, продумывают этапы подготовки и проведения праздника. Затем разыгрывается сценка, далее проводится обсуждение.
Заминка «Спасибо тебе за то, что ты...»	Участники передают по кругу мяч с благодарностью соседу за какое-то качество или поступок на занятии.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

Занятие 11. Разрешение конфликтов

Цель: ознакомление с понятием конфликта и стратегиями поведения в конфликтных ситуациях.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.
Упражнение «Войти в круг»	<p>Участники группы выходят из комнаты(желательно под присмотром соведущего), где остается ведущий и еще 2 участника. Они берутся за руки и образуют небольшой круг. Остальные участники по очереди входят в комнату, и каждому дается задание войти в круг любым способом, кроме опасного для жизни и здоровья присутствующих. Упражнение завершается после того, как все участники окажутся стоящими в кругу или внутри круга, хотя возможен вариант отказа участника от вхождения в круг.</p> <p>После выполнения упражнения обсуждаются стратегии поведения, которые продемонстрировали разные участники, их эмоциональное состояние.</p>
Беседа на тему причин возникновения конфликтов	<p>Конфликт — наличие двух точек зрения и предмета спора.</p> <p>Цель решения конфликта — нахождение решения, которое приемлемо для обоих участников.</p> <p>Варианты решения: оба проиграли, оба выиграли, выиграл только один.</p>
Ролевые этюды (работа в мини-группах)	<p>Участники делятся на группы 3-4 чел. Каждая группа получает задание на карточке и после короткой подготовки разыгрывает ее перед остальными участниками. Затем обсуждаются цели решения заданных конфликтов и пути их разрешения.</p> <p>Варианты заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наступили на ногу в автобусе • запретили идти гулять • исключают из школы
Беседа на тему стратегий разрешения конфликтных ситуаций	Стратегии поведения в конфликтной ситуации: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление.
Ролевая игра: «Позднее возвращение»	Работа в парах или тройках. Участники получают карточку с той или иной стратегией и демонстрируют ее. Задача остальных участников — угадать предъявленную стратегию.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

Занятие 12. Групповое давление и умение сказать «Нет»

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.
Разминка «Койот и кролик»	В круг помещаются две мягкие игрушки, одна из них «кролик», другая — «койот». «Кролика» можно передавать только ближайшему соседу, но в любом направлении, «койот» может перепрыгивать, перелетать любые расстояния. Задача «койота» — догнать «кролика». Тот игрок, у которого окажутся обе игрушки одновременно, выходит из игры.
Беседа на тему группового давления	<ul style="list-style-type: none"> • Когда и почему нужно уметь сопротивляться групповому давлению? • Виды группового давления: • лесть, шантаж, уговоры, заигрывание, внимание, похвала.
Разминка «Подними руку»	Участники делятся на пары и садятся рядом. Один кладет свою ладонь поверх ладони другого. Задача того, чью ладонь держат — поднять руку. Отметить, какие способы используются.
Упражнение «Уговоры»	Участники делятся на пары. Один из пары должен уговорить другого, совершить какое-либо простое действие – присесть, открыть дверь, отдать ручку. Отметить какие варианты используются.
Обсуждение способов отказа	<p>Способы отказа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «нет» без споров и объяснений • объяснить причины • предложить что-то другое • уйти • попытаться убедить других отказаться от задуманного <p>Прежде, чем отказать, надо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценить, соответствует ли предложение вашему желанию • оценить последствия действия • оценить последствия отказа • выбрать решение
Ролевая игра «Отказ друзьям»	<p>Добровольцам (3-4 человека) предлагается набрать себе «компанию друзей», которые собрались вечером выпить (употребить другое психоактивное вещество), и уговаривают присоединиться к ним. Задача – отказать.</p> <p>После завершения упражнения обсуждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • какие чувства были, • что было трудно, что легко, • какие стратегии использовались, • какая роль больше понравилась.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

Цикл «Семья и семейное взаимодействие»

Занятие 13. Функции семьи

Цель: формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к межполовому общению.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.
Разминка «Разные приветствия»	Участники встают в круг. Два игрока (начинают ведущие), стоящих напротив друг друга, выходят в центр и, двигаясь в одну сторону, здороваются с каждым из участников, глядя в глаза и пожимая руку. Когда они проходят полный круг, подключаются следующие два участника, и так далее. Другой вариант — соприкоснуться локтями, коленями, головами, плечами...
Беседа на тему образа семьи:	<ul style="list-style-type: none"> • зачем нужна семья, • какой должна быть семья, • что мешает семье быть такой, • роль ПАВ в семье
Упражнение «Равновесие»	<p>На стул с жестким сиденьем должны влезть и удержаться там 4-... человек. Когда им удастся найти равновесие и стабильно удерживаться на этом стуле, ведущий предлагает одному из участников слезть, а остальные должны продолжать удерживать равновесие. Обсуждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чувства и впечатления, • что было трудно, что легко, • чем это похоже на семью
Обсуждение темы «Дисфункциональная семья»	<ul style="list-style-type: none"> • чем дисфункциональная семья отличается от функциональной • как себя чувствуют члены дисфункциональной семьи • как сказывается ПАВ на функционировании семьи
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

Занятие 14. Идеальная семья

Цель: осознание своих потребностей, ожиданий от семьи, идеального образа семьи.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.
Разминка «Круг на веревке»	У веревки (4-6 м) концы связываются крепким узлом. Все участники берутся за веревку обеими руками. По сигналу ведущего все одновременно откидываются назад с прямым спиной, выпрямляя руки, ноги при этом остаются на месте. Затем опять же по сигналу ведущего возвращаются в исходное положение. Интересно усложнить задание, когда по команде ведущего, стоящие в откинутаом положении, не сгибая рук, одновременно приседают, затем также по команде встают, сохраняя откинутаое положение, и после, по команде, возвращаются в исходное положение.
Упражнение «Скульптура идеальной семьи»	Добровольцу предлагается построить скульптуру идеальной семьи. Другие участники выступают в роли «живой глины». Когда ему это удалось, участники, задействованные в скульптуре, не меняя положения, говорят о своих впечатлениях, ощущениях, насколько им это комфортно и, когда каждый выскажется, они могут поменять позу и положение, если захотят. После этого автор скульптуры ищет себе место в этой скульптуре. После чего также совершается опрос участников и возможно самоизменение скульптуры до тех пор, пока все участники не будут удовлетворены.
Заминка «Ты сегодня лучше всех...»	Участники перебрасывают мяч друг другу со словами: «ты сегодня лучше всех... (веселился, руководил, строил, делился чувствами и т.д.).»
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

Занятие 15. Зависимость в семье

Цель: осознание зависимости как одного из условий существования семьи и в семье, формирование умения чувствовать и определять свои границы.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия
Круг: обмен чувствами	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.
Беседа на тему зависимо-го поведения	Что такое зависимость, от чего мы зависим, в какой мере мы можем быть независимыми. Что такое патологическая зависимость, чем она мешает.
Упражнение «Марионетки»	Добровольцы (3-4 человека) выходят в центр, и каждый выбирает себе команду из 4 человек. Эти четверо привязывают веревки или платки к ногам и рукам добровольца и должны провести его по определенному маршруту (что-то обойти, перелезть, что-то взять, куда-то бросить), причем сама «марионетка» не может произвольно двигаться, его руки и ноги в буквальном смысле передвигает его команда (за соблюдением инструкции внимательно следят ведущие). Когда маршрут пройден, «марионетка» с «кукловодами» разворачивается и проделывает весь путь в обратном направлении, но теперь уже «марионетка» подает словесные команды, и «кукловоды» действуют только в строгом соответствии с ними.
Упражнение «Границы личности. Выход из семьи»	Участники встают в круг и держатся за руки. Доброволец становится в центр, остальные участники постепенно приближаются к нему и удаляются. Задача стоящего в центре — почувствовать наиболее комфортную дистанцию для себя. Следующий этап — участнику в центре нужно выйти из этого круга любыми способами. И уже потом найти наиболее подходящее для себя место — в центре, вовне или в кругу вместе с остальными. Обсуждение: <ul style="list-style-type: none"> • чувства и впечатления, • что было трудно, что легко, • что понравилось, что нет, • чем это похоже на семью.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

ТРЕНИНГ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Цель тренинга: развитие способностей подростка к рефлексии и самоопределению.

Согласно ведущим отечественным исследователям возрастной психологии (Л.С.Выготский, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин) основными психическими новообразованиями пубертатного возраста являются самосознание и самоопределение. Соответственно, кризисное развитие ребенка в этот период в форме аддикции (злоупотребление алкоголем, наркотиками, токсическими веществами или увлечение азартными играми), асоциального поведения (прогулов школы, бродяжничества), антисоциальных поступков (воровство, грабежи, хулиганство и другие нарушения закона) требуют большего внимания и специальных усилий, направленных на восстановление способностей ребенка приобрести соответствующие возрасту опыт, навыки и способности.

Методологической основой работы является гештальт-психология с основополагающими понятиями контакта и осознания. Поэтому занятия нацелены на развитие способности понимания себя, своих особенностей и своего поведения, взаимодействуя с различными аспектами реальности: местом и временем, правилами и нормами, группой в целом и каждым в отдельности, поставленной задачей и стоящей проблемой и т.д.

Условия проведения тренинга:

- возраст участников от 14 до 17 лет, хотя с определенными изменениями может проводиться и для детей младшего возраста;
- группа была приблизительно однородна по возрасту и развитию;
- количество участников от 5 до 8 (максимум 10) человек;
- занятия проходят в течение часа два раза в неделю в утренние часы;
- помещение должно быть хорошо проветриваемо, минимум 30 кв.м., с мягким покрытием на полу, достаточным для участников количеством стульев, желательно доской и отсутствием другой мебели.

Занятие 1. «И де я... нахожусь»

Тема: Где я (больница, тюрьма, пионерский лагерь, реабилитационный центр, санаторий.)

Цель: определиться в каком качестве я здесь и какую занимаю позицию.

Структура занятия:	Описание	Примечания
Знакомство.	Представление ведущего, обозначение целей и задач, настрой и ожидания участников.	
Разминка: «Знакомство вслепую»	Всем участникам завязываются глаза (ведущий следит за безопасностью) и предлагается исследовать окружающее пространство, включая друг друга.	В обсуждении участники высказываются о своих ощущениях, впечатлениях и о выбранной стратегии «освоения» мира, уместно, по возможности, включить переосмысление контекстов.
Тематическое обсуждение	Какие были ожидания от стационара, на что это похоже сейчас.	
Упражнение: «День в центре»	Участникам предлагается разыграть психодрамматическую сценку. Каждый выбирает себе роль, либо «внутреннюю» (заведующий, врач, воспитатель, пациент, психолог, медсестра, санитарка и т.д.), либо условно «внешнюю» (родители, милиционер, учитель). Минут 10 -15 участники взаимодействуют друг с другом. Затем «деролинг» (снятие ролей) и обсуждение.	В обсуждении важно обратить внимание на чувства из роли, с кем было приятнее, легче, труднее взаимодействовать. Общие впечатления, изменилось ли что-нибудь в восприятии стационара.
Заминка: «Кого не хватает»	Участники называют персонажей (по кругу), которых, по их мнению, не хватает в центре, чье появление изменило бы атмосферу к лучшему, хотя бы только для них. Это могут быть как реальные персонажи, так и представители какой-либо профессии, так и сказочные герои.	Когда один участник называет свой персонаж, остальные пытаются догадаться, какое качество, свойство, «миссию» принесет с собой этот персонаж.
Завершающий круг	Впечатления от занятия, динамика эмоционального состояния.	

Занятие 2. «Со своим уставом в чужой монастырь»

Тема: По каким правилам я живу, что можно и что нельзя, как я обращаюсь с запретами, к чему это приводит.

Цель: определиться в отношениях к правилам и авторитетам.

Структура занятия:	Описание	Примечания
Круг чувств	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.	
Разминка: «Да — нет»	Начинает ведущий, он одному соседей говорит с вопросительной интонацией «Да?», тот должен ответить «да» или «нет». Если отвечает «да», то инициатива переходит к нему, и он обращается с тем же вопросом к участнику слева или справа. Если же участник ответил «нет», ведущий продолжает задавать этот же вопрос до получения утвердительного ответа от соседа слева или справа. Упражнение заканчивается, когда проходит полный круг.	
Тематическое обсуждение	Какие правила существуют, формальные, реальные, какие сложнее соблюдать, зачем нужны правила.	
Упражнение: «То, что нельзя»	В центр круга ставится небольшая закрытая коробка с любым неизвестным участникам содержимым и ведущий говорит, что в коробке то, что нельзя. Участникам дается 5-10 минут на то, чтобы как-то на это отреагировать.	В обсуждении обращается внимание на стратегии участников, какие чувства и желания активизирует прямой запрет, важно ли от кого этот запрет исходит.
Заминка: «Мое кредо»	Участникам по кругу предлагается подумать и сформулировать те правила и нормы, которые они никогда не нарушают (не повторяясь).	
Завершающий круг	Впечатления от занятия, динамика эмоционального состояния.	

Занятие 3. «Человек человеку... кто?»

Тема: Как я себе представляю общество: «волчья стая», «стадо дикобразов», «каждый сам по себе», «сообщники, связанные одной цепью».

Цель: определиться со своим отношением к другим, что я жду от них, что даю другим.

Структура занятия:	Описание	Примечания
Круг чувств	Настроение, ожидание от группы, готовность к работе.	
Разминка: «Фраза по кругу»	Участники по кругу говорят одну и ту же нейтральную фразу (например, «Зима в этом году была очень теплая»), но с разной эмоциональной окраской, не повторяясь.	
Тематическое обсуждение	Какие бывают нормы взаимодействия, в каких группах.	
Упражнение: «Животный мир»	Каждый участник выбирает себе животное, потом объединяются в группы и обсуждают, как устроена их жизнь внутри и как они взаимодействуют с другими группами.	В обсуждении участники отвечают на вопросы, почему выбрали этого животного, как объединялись в группы, трудно ли было договориться, понравился ли результат, насколько похожа для них ситуация в их реальных группах.
Заминка: «Что нового я узнал о соседе справа»	Участники по кругу говорят, что они заметили, узнали об участнике, сидящем справа.	
Завершающий круг	Впечатления от занятия, динамика эмоционального состояния.	

Занятие 4. «Доверяй, но проверяй»

Тема: Как я доверяю, кому, почему, как меняется моя позиция.

Цель: определиться со своей позицией и стратегией доверия-недоверия.

Структура занятия:	Описание	Примечания
Круг чувств	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.	
Разминка: «Социограмма доверия-недоверия»	Имена всех участников пишутся на доске по кругу, затем каждому предлагается сказать, кто вызывает наибольшее доверие и кто наименьшее (по одному человеку). Этот выбор обозначается стрелками разных цветов.	Каждый выбор каждого участника проясняется — почему именно он?
Тематическое вступление	В чем ценность доверия, как проверить, кому можно доверять.	
Упражнение: «Дилемма узника»	<p>«Вводная» для участников следующая: вас с партнером подозревают в совершении преступления, улики косвенные, вас допрашивают по одиночке. Вы должны принять решение, признаться или нет. При этом результат зависит как от вашего решения, так и от решения партнера, о котором вы не знаете. Если вы признаетесь, а ваш партнер нет, вы получаете +5 баллов, а он -5, если признаетесь оба, каждый получает по -3 бала, если оба не признались, каждому по +3 бала. Задача набрать наибольшее количество баллов.</p> <p>Участники поворачиваются спинами друг к другу и по команде ведущего осуществляют свой выбор, например, поднимая большой палец вверх или опуская вниз. Результаты оглашаются и записываются на доске. Так от трех до пяти раз. Потом подсчитываются баллы.</p> <p>Можно проводить упражнение как с двумя участниками, так и с двумя группами.</p>	Обсуждение стратегии каждого игрока, на что опиралась, насколько была результативна, как складывалось взаимодействие с партнером, за счет чего. В чем разница между индивидуальным и групповым выбором, почему?

Структура занятия:	Описание	Примечания
Упражнение: «Мафия»	Участникам раздаются небольшие листки бумаги, 2-3 из которых помечены крестиками, игроки вытягивают их вслепую. Те, у кого крестики — «мафия», остальные «честные жители». Когда каждый посмотрел свой листок, не показывая остальным, ведущий предлагает всем закрыть глаза, затем «мафии» открыть, таким образом, члены «мафии» знают друг друга в отличие от всех остальных. Потом все открывают глаза и игра начинается. Задача «честных жителей» казнить членов «мафии», при этом основания для подозрения могут быть самыми разными, аргументы зависят от характера и интеллекта участников. Задача «мафии» — осудить «честных жителей». В результате обсуждения выдвигаются несколько подозрительных кандидатур, и каждая из них ставится на голосование. Свой голос «против» каждый участник может отдать только один раз. Тот, кто набрал наибольшее количество голосов — «казнен». После этого наступает «ночь мафии» — по команде ведущего все закрывают глаза, «мафия» открывает, договаривается, кого они «убьют» и показывают ведущему. Все открывают глаза, ведущий сообщает, кто был «убит» и сколько членов «мафии» живы. Дальше все повторяется по кругу до тех пор, пока не победит та или другая сторона.	В обсуждении важно обратить внимание на тему доверия — недоверия, критериев этого, каково это испытывать недоверие без всяких оснований, трудно ли оправдываться, убеждать в своей невинности. При любой подходящей возможности использовать пересечение контекстов.
Заминка: «Колокол»	Участники образуют плотный круг, один, по желанию, встает в центр, закрывает глаза и, не отрывая ступней от пола, начинает раскачиваться, остальные ладонями бережно поддерживают его, «передают» друг другу.	Потом участники делаются своими впечатлениями, удалось ли расслабиться, как они ощущали поддержку, была ли разница в «передаче» разными участниками.
Завершающий круг	Впечатления от группы, динамика эмоционального состояния.	

Занятие 5. «Конфликты»

Тема: Как я веду себя в конфликтных ситуациях.

Цель: определиться со своей позицией по отношению к конфликтам, значением к. в жизни, стратегией поведения.

Структура:	Описание	Примечания
Круг чувств	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.	
Разминка: «Равновесие»	Упражнение выполняется в парах. Участники встают друг напротив друга так, что ноги стоят на одной линии одна впереди другой. Задача, взаимодействовать только ладонями правой руки, заставить партнера сойти с места, при этом, не потеряв собственного равновесия.	Обсуждение ощущений, впечатлений, стратегий. Можно провести это упражнение «на победителя».
Тематическое обсуждение	Смысл конфликта, стратегии.	
Упражнение: «Эмоциональная лесенка»	Два участника, стоя напротив обращаются друг к другу с одними и теми же фразами (например, «закрой это окно» — «я не буду закрывать это окно»), так, чтобы с каждым повторением эмоциональный накал возрастал, но не за счет усиления громкости. Задача пройти как можно больше «ступеней». Можно проводить «на победителя».	Обсуждение ощущений впечатлений и от своих реплик и от высказываний партнера.
Упражнение: «Быки и крокодилы»	Участники делятся на две команды, приблизительно равные по физическому развитию. «Вводная» следующая: одна группа — быки, другая — крокодилы, помещение делится на три части (чертой, бумажным скотчем) на воду, сушу и прибрежную полосу. На суше быки, в воде — крокодилы. В прибрежной полосе могут находиться и те и другие. Крокодилы охотятся за быками и их задача затащить быков в воду, где те беспомощны. Задача быков — вытащить крокодилов на сушу, где быки победят, чтобы обезопасить себе водопой. Применять силу можно только для того, чтобы хватать и тащить.	Обсуждение ощущений, возникших чувств. Что произвело наибольшее впечатление. Какую позицию выбирали, насколько было просто или сложно проявлять свою агрессию, оказываться объектом чужой агрессии.
Заминка: «Пропрощаться локтями, лбами»	Участники делятся на два круга — внутренний и внешний с равным количеством человек, встают напротив друг друга и молча, глядя друг другу в глаза, должны попрощаться сначала локтями, потом, пройдя полный круг, лбами.	
Завершающий круг	Впечатления от занятия, динамика эмоционального состояния.	

Занятие 6. «Люблю, но реже говорю об этом...»

Тема: Что значит для меня забота, привязанность, любовь, внимание.

Цель: определиться с ценностью любви для меня, веры в нее, готовности рисковать.

Структура:	Описание	Примечания
Круг чувств	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.	
Разминка: «Предать руками эмоции»	Упражнения выполняется в парах с завязанными глазами. Одному участнику шепотом на ухо называется какое-либо чувство, которое он должен без слов, руками передать рукам партнера. Тот должен угадать. Потом меняются ролями. Так несколько раз.	Обсуждение, что было сложнее передавать или принимать, какие чувства угадывались проще, какие было трудно угадать. Какие чувства возникали в процессе выполнения этого упражнения.
«Передать что-то прекрасное»	Участники по кругу должны изобразить и передать руками соседу что-то прекрасное. Тот угадывает. Задумывает что-то свое и продолжает круг.	Обсудить, что было приятно передавать, что приятно получать, чувства.
Тематическое обсуждение	Пословицы, поговорки, стихи, фразы, песни о любви.	
Упражнение: «Двенадцать достоинств»,	Каждый из участников должен назвать пять своих достоинств (то, что ему нравится, чем он гордится, что достойно уважения), еще пять достоинств называют остальные члены группы, и еще два — ведущий. Все это записывается на доске или, лучше на большом листе бумаги.	Желательно не проводить в одно занятие и «Горячий стул», и «Позитивную коннотацию», и «Двенадцать достоинств». В зависимости от зрелости группы лучше выбрать что-либо одно.
«Горячий стул»,	Желающий может сесть в центр круга, и остальные участники говорят о том, что им нравится и не нравится в этом человеке. При этом важно давать описательные, а не оскорбительные характеристики, быть максимально конкретным, приводить поведенческие примеры.	Обсуждение впечатлений и чувств, что было неожиданно, что узнал нового, что было приятно, что неприятно.
«Позитивная коннотация»	Участники по очереди называют качества, которые, на их взгляд, мешают им жить (недостатки). Потом остальные члены группы высказывают свои соображения, какие положительные стороны есть в этих качествах.	Обсудить впечатления, что понравилось, что не понравилось, что было неожиданным, чья позиция была наиболее близкой.
Заминка: «Спина к спине»	Участники делятся на пары, примерно равные по росту и комплекции. Встают спинами друг к другу, цепляясь локтями. Задача — не отрывая спин сесть на корточки и встать. Более сложный вариант — сесть на попу.	Обсуждение впечатлений, кому удалось сделать это. Как участники чувствовали поддержку партнера, какой опорой были сами.

Структура:	Описание	Примечания
Завершающий круг	Впечатления от занятия, динамика эмоционального состояния.	

Занятие 7. «Встречают по одежке»

Тема: Что значит для меня моя внешность, насколько устраивает, как сравниваю себя с другими, чем лучше, хуже их.

Цель: определиться с отношением к своей внешности, почувствовать, чем она нравится, подходит.

Структура:	Описание	Примечания
Круг чувств	Настроение, ожидания от группы, готовность к работе.	
Разминка: «Построиться по...»	Участникам дается задание молча построиться в линейку по определенному признаку (росту, цвету волос, глаз, величине ладони и т.д.).	
Тематическое вступление	Внешность в жизни человека, влияние на отношение к тебе.	
Упражнение: «Три внешних признака»	Участники образуют два круга — внешний и внутренний с равным количеством человек. Встают друг напротив друга и, глядя в глаза, по очереди называют три черты внешности, которые нравятся в этом человеке и три черты (тоже внешние) которые не нравятся. Потом внешний круг сдвигается на одного человека и в следующей паре упражнение повторяется, пока круг не замкнется.	Обсуждение впечатлений, что было приятно, неприятно, ожидаемо, неожиданно, что узнали нового о своей внешности.
Заминка: «Угадать ладошку»	Участники образуют два круга, поворачиваются лицом друг к другу и по очереди ощупывают ладони друг друга, стараясь запомнить, чтобы потом узнать. Когда все участники внешнего круга «пообщались» таким образом со всеми участниками внутреннего круга, одному завязывают глаза и предлагают на ощупь угадать ладони игрока из другого круга.	
Завершающий круг	Впечатления от занятия, динамика эмоционального состояния.	

Занятие 8. «Что тебе в имени моем»

Тема: Что значит для меня мое имя, нравится ли мне оно, что оно мне дает.

Цель: определиться со своим отношением к себе (своему имени).

Структура:	Описание	Примечания
Круг чувств	Настроение, ожидания от занятия, готовность к работе	
Разминка: «Выбрать имя»	На это занятие участники выбирают себе на это занятие любое имя, которое им нравится. Остальные делятся своими мыслями, с какими личными качествами, особенностями, чертами характера связано это имя.	Обсуждение, насколько понравилось это имя, что было интересно, приятно услышать. Чье имя поразило больше всех.
Тематическое обсуждение	Смысл имени, откуда оно идет, что несет.	
Упражнения: «Как называли в детстве»	Перечислить все ласковые формы имени, которым называли в детстве, как еще звали родственники, друзья семьи.	
«В честь кого был назван, их жизнь, послание семьи»	Вспомнить и рассказать, почему родители (или другие родственники) выбрали именно это имя, кто еще есть в семье с таким именем, истории про этого человека.	
«Имена знаменитых людей»	Участникам предлагается вспомнить великих людей с такими же именами, как у них. Какие общие черты можно выделить у людей с таким именем.	
Заминка: «Ласковое имечко»	Каждому участнику по кругу предлагается назвать пять уменьшительно-ласкательных вариантов своего имени.	
Завершающий круг	Впечатления от занятия, динамика эмоционального состояния.	

Занятие 9. «Мужское и женское»

Тема: Что для меня значит быть мужчиной или женщиной.

Цель: определиться со своей позицией: какая я женщина, какой мужчина.

Структура:	Описание	Примечания
Круг чувств	Настроение, ожидания от занятия, готовность к работе.	
Разминка: «Мужское и женское»	Участникам по кругу предлагается назвать существительные (или прилагательные), которые являются «мужскими» («женскими») по сути, при этом избегать прямых атрибутов половой принадлежности. Для начала полезно в общем кругу потренироваться на нескольких примерах: мужское или женское — вода, камень, сила, цветок, доброта, солнце, ветер и т.д.	Если у участников возникают сложности в выполнении этого упражнения, можно остановиться на первом этапе, когда ведущий называет слова, а участники всей группой относят их к «мужскому или «женскому».
Тематическое обсуждение	Быть мальчиком или мужчиной, девочкой или женщиной.	
Упражнение: «Преимущества и недостатки»	Участники делятся по половому признаку и в каждой подгруппе должны обсудить и записать в чем, с их точки зрения, преимущества и недостатки быть мужчиной (для юношей) и женщиной (для девушек). Потом списки зачитываются, другая команда может, при желании что-то добавить.	
«Геракл и Клеопатра»	Участникам предлагается вспомнить знаменитые мужские и женские фигуры, как реальные, исторические личности, так и мифологические. Как минимум 10 мужских и 10 женских записываются на доске, они должны быть всем хорошо известны. Затем игроки делятся на две команды. Одна команда выбирает игрока из другой, потихоньку называет одного из записанных персонажей, и он должен, не говоря ни слова изобразить своей команде этого человека. Когда они угадывают, наступает очередь игрока из другой команды.	В обсуждении обратить внимание, какие черты проще изображать и угадывать, какие сложнее, ориентировались ли игроки на внешние признаки или на внутренние качества.
Заминка: «Идеал»	Участники по кругу называют свой мужской (юноши) или женский (девушки) идеал — реальный или вымышленный персонаж.	
Завершающий круг	Впечатления от занятия, динамика эмоционального состояния.	

Занятие 10. «Индивидом рождаются, личностью становятся, индивидуальность отстаивают»

Тема: Чем я отличаюсь от других, в чем мои особенности.

Цель: определиться какой я, что я умею, что могу.

Структура:	Описание	Примечания
Круг чувств	Настроение, ожидания от занятия, готовность к работе.	
Разминка: «Кто я?»	Участникам раздаются листочки и карандаши и на них ответить 10 раз на вопрос «Кто я». Листочки не подписываются, складываются, перемешиваются и случайным образом вытягиваются. Участник, вытягивший листок, зачитывает, что на нем написано и должен угадать, о ком идет речь.	Обсудить, насколько трудно было написать по себя. Кого было легко отгадать, кого трудно, почему. Что узнали о других.
Тематическое обсуждение	Как это быть таким же, как другие, быть не похожим, что лучше, что труднее	
Упражнения: «История»	Участники садятся в круг, ведущий зажигает спичку и передает ее так, чтобы она как можно дольше не погасла. Тот участник, у кого спичка все же погасла должен рассказать историю про себя, которая его (на его взгляд), каким-то образом ярко характеризует. Остальные могут задать по одному вопросу. Потом рассказавший зажигает спичку и передает ее по кругу дальше.	Обсудить, чья история запомнилась, понравилась больше других, почему.
Заминка: «Я особенный»	Участники по кругу не повторяясь называют какую-либо черту, качество, признак, который их отличает от всех здесь присутствующих. Если участники начали называть внешние признаки, можно дать задание на следующий круг называть только личностные особенности и качества.	Обсудить, кто удивил, чем запомнился, насколько часто и ярко проявляется названная черта.
Завершающий круг	Впечатления от занятия, динамика эмоционального состояния.	

Занятие 11. «Проблемы... Задачи... Возможности...»

Тема: Как я веду себя в проблемных ситуациях, решаю задачи.

Цель: определиться со своей позицией в отношении проблем, их возникновения и решения.

Структура:	Описание	Примечания
Круг чувств	Настроение, ожидания от занятия, готовность к работе.	
Разминка: «Мозговой штурм»	Участникам предлагается придумать как можно больше возможностей, способов каким-либо образом использовать простой знакомый предмет (например, ложку, скотч, лист бумаги, платок, карандаш...).	Участники говорят по очереди, продолжая хотя бы четыре, пять кругов, в зависимости от способностей участников.
Тематическое обсуждение	Что такое проблема, как с ними можно обойтись, как решать.	
Упражнения: «Два капитана»	«Вводная» для участников: вы оказались на небольшом острове, начинается землетрясение, которое должно быть очень сильным, от острова отходит последний корабль, вам нужно попасть на него. Для этого нужно получить согласие капитана и его помощника (они ставят на листочке подпись). Чтобы получить согласие можно использовать любые способы, кроме физического воздействия. Перед этим два участника по желанию выходят за дверь, и им дается инструкция брать только того, кто прямо попросит об этом «возьми меня», без подкупа, угроз, жалоб, объяснений и т.д. Причем согласие дается на каждое третье прямую просьбу, и каждый капитан ведет свой собственный счет.	Обсуждение впечатлений, стратегий, трудностей, которые возникли в процессе выполнения упражнения, какие чувства вызвало это задание.
Заминка: «Досчитать до...»	Группе дается задание досчитать до определенной цифры, которая равна количеству участников, причем каждый может называть только одну цифру, игроки не должны договариваться, не должны считать по кругу, если два или несколько человек произносит одну цифру одновременно, счет начинается с начала.	Это упражнение может быть выполнено или очень быстро или потребовать много времени, важно проявить настойчивость и работать до результата.
Завершающий круг	Впечатления от занятия, динамика эмоционального состояния.	

Занятие 12. «Кто хочет добиться, ищет способы, кто не хочет — ищет причины»

Тема: Чего я хочу добиться, какой будет моя жизнь.

Цель: определиться с целями и своей готовностью вкладываться в них.

Структура:	Описание	Примечания
Круг чувств	Настроение, ожидания от занятия, готовность к работе	
Разминка: «Снежный ком: возраст, мечта»	Первый участник называет свое имя, возраст, до которого он хотел бы дожить и свою мечту. Следующий участник повторяет слова предыдущего и затем говорит о себе. Третий повторяет все ранее сказанное и так далее.	
Тематическое обсуждение	Нужны ли цели в жизни, какие цели я ставил перед собой и добивался, что помогало.	
Упражнения: «Через пять лет»	Участники делятся на пары случайным образом. Первая пара выходит в центр, один участник садится на стул, другой встает за его спиной. Остальные участники рассаживаются полукругом и начинают задавать вопросы игроку, сидящему на стуле относительно его будущего через пять лет. Этот игрок молчит, а отвечает за него, стоящий у него за спиной. Потом меняются местами.	В обсуждении обратить внимание на чувства, насколько точен был партнер, на какой вопрос ответил бы иначе, легко ли было отвечать за другого.
«Подарок»	Каждый из участников пишет на листочке какое-то качество, которое кажется ему важным в жизни. Листочки складываются, перемешиваются, случайным образом выбираются, и каждый участник рассказывает, как он может использовать это качество в ближайшее время в конкретных ситуациях.	Обсудить, кому понравился его «подарок», легко ли было найти подходящее использование, насколько он важен в жизни.
Заминка: «Благодарность»	Каждый участник группы по очереди садится в центр круга и остальные говорят, чему они научились у него за время работы группы, за что благодарны, чем конкретнее, тем лучше.	Обсудить, что было ново, что удивило, что было сложнее, слушать или говорить, чувства.
Завершающий круг	Впечатления от занятия, динамика эмоционального состояния.	

ТРЕНИНГ САМОПОЗНАНИЯ

Данный цикл занятий построен на основе тренинга личностного роста, но в нем больший акцент приходится на использование арттерапевтических техник, позволяющих не только анализировать предлагаемые к обсуждению темы, но и ярче прочувствовать их и себя в русле заданной темы. В отличие от тренинга личностного роста, группы тренинга самопознания формируются более малочисленные (до 10 человек) и максимально гомогенные, исходя из возможного.

Целью предлагаемого цикла занятий является формирование позитивного отношения к себе через осознание своих индивидуальных особенностей и себя как личности.

Занятие 1. «Человек, личность, индивидуальность» (вводное занятие)

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Знакомство	Представление ведущего, определение целей и формата группы, правила группы.
Круг обмена чувствами и ожиданиями	Настроение, ожидания, готовность работать.
Разминка «Черные шнурки»	Все сидят на стульях в кругу, водящий в центре круга предлагает поменяться местами тем, у кого, например, черные шнурки, кто сегодня чистил зубы и т.п. Задача всем, у кого есть названное, пересесть, водящему — найти себе место. Тот, кому не досталось места, становится водящим. По ходу игры ведущие могут подавать пример более интересных признаков — личный опыт, переживания, отношения и т.д.
Упражнение «Похожее — непохожее»	«Я похож на тебя...» (передача мяча по кругу), «Я не похож на тебя...» (передача мяча участнику, сидящему напротив).
Обсуждение темы «Человек, личность, индивидуальность»	Человек как биологический признак принадлежности к человеческому роду. Индивидуальность как совокупность черт, присущих конкретному человеку (индивиду). Личность как человек в обществе.
Рисунок «Цветное полотно индивидуальности»	Задание — закрасить весь лист различными красками так, чтобы каждое цветное пятно имело смысловую нагрузку — отличительные особенности автора. Самостоятельная работа в течение 15-20 мин.
Обсуждение рисунков по схеме:	<ul style="list-style-type: none"> • Чувства на данный момент • Сходство с рисунками других участников • Различия (с какими рисунками и в чем) • Что было легко и что было трудно • Чьи рисунки ближе

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Завершающий круг	<ul style="list-style-type: none"> • Динамика состояния • Что в занятии запомнилось больше всего • На что в себе ты сегодня обратил внимание • Чего хотел изначально и что получил в итоге (с чем уходишь) • Насколько включался в работу

Материалы для занятия:

Принадлежности для рисования (листы бумаги разного цвета и формата (от А2 до А5), краски, фломастеры, цветные карандаши, мелки, пастель).

Мяч или мягкая игрушка.

Занятие 2. «Самовосприятие через имя»

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами и ожиданиями	Повторение целей и правил группы. Настроение, ожидания, готовность работать.
Беседа на тему, что такое имя, что оно значит для человека	Чем мы отличаемся от других людей, как только родились. Имя, отчество, фамилия.
Разминка «Ласковое имечко»	Передача мяча любому участнику группы и называние его ласковым именем.
«Имена — качества»	Каждый участник пишет свое имя и фамилию, располагая буквы в столбик. Затем требуется найти в себе качества, названия которых начинаются на эти же буквы.
Рисунок образа имени	На что похоже имя — предмет, погода, украшение и т.п.
Обсуждение рисунков	<ul style="list-style-type: none"> • Чувства на данный момент • Сходство с рисунками других участников • Различия (с какими рисунками и в чем) • Что было легко и что было трудно • Чей рисунок ближе
Завершающий круг	Динамика состояния, впечатления, включенность в работу в процентах.

Материалы для занятия:

Принадлежности для рисования (листы бумаги разного цвета и формата (от А2 до А5), краски, фломастеры, цветные карандаши, мелки, пастель).

Мяч или мягкая игрушка.

Занятие 3. «Типы личности» (психогеометрический тест)

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Повторение целей и правил группы. Настроение, ожидания, готовность работать.
Разминка «Я хочу поделиться с тобой чувством...»	Передача мяча в случайном порядке любому участнику, которое сопровождается словами «я хочу поделиться с тобой чувством...».
Разминка «Геометрическое хождение» (см. приложение №1)	На доске рисуются пять крупных фигур: круг, квадрат, прямоугольник, треугольник и зигзаг. Участникам предлагается походить в помещении по траектории круга, затем квадрата и т.д. Почувствовать, какое хождение наиболее комфортно.
Тест «Геометрический человек» (см. приложение №2)	<ul style="list-style-type: none"> • участники по инструкции рисуют фигурки человечков из геометрических фигур • после выполнения обработка теста и определение по формуле своего типа личности • объединение участников с одинаковым типом личности в группу и название группе
Обсуждение геометрических упражнений	Материал для обсуждения — приложения №1 и №2.
Завершающий круг	Динамика состояния, насколько доволен своей включенностью.

Материалы для занятия:

Лист формата А4 с пятью основными геометрическими фигурами.

Листки 10 на 10 мм, карандаши.

Мяч.

Приложение №1

КВАДРАТ — неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, — вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Если вы выбрали для себя квадрат — фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные последовательно... Они скорее «вычисляют результат», чем догадываются о нем. Они чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям, любят порядок. Их идеал — распланированная, предсказуемая жизнь. Они постоянно «упорядочивают», организуют людей и вещи вокруг себя.

Квадраты могут стать хорошими специалистами — техниками, отличными администраторами, но редко бывают хорошими менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишает Квадрата оперативности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам устанавливать контакты. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

ТРЕУГОЛЬНИК — символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника — способность концентрироваться на главной цели. Они — энергичны и сильны. Треугольники, как и их родственники. Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуации. В противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредоточиваются на сути проблемы. Их прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения.

Треугольник — очень уверенный человек. Потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и за других, делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Треугольники с трудом признают свои ошибки! Они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны. К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию, как губка), правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главного.

Треугольники честолюбивы. Из них получаются отличные менеджеры. Главное отрицательное качество Треугольников: сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя... Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

ПРЯМОУГОЛЬНИК — фигура, символизирующая состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и занятые поисками лучшего положения.

Основное психическое состояние Прямоугольников — замешательство, запутанность в проблемах. Наиболее характерные черты — непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение пере-

ходного периода. Они часто имеют низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они сознательно могут уклоняться от контактов с «человеком без стержня».

Прямоугольникам же общение с другими людьми необходимо. Это еще одна сложность переходного периода. У Прямоугольника есть и позитивные, привлекательные качества: любознательность, пылкость, интерес к происходящему и... смелость! Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Обратной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость. Прямоугольниками легко манипулировать. «Прямоугольность» — всего лишь стадия. Она пройдет!

КРУГ — это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга — люди. Круг — самая доброжелательная из пяти форм. Он стабилизирует группу. Круги — лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, способностью сопереживать. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика.

Круги «болеют» за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Однако их не слишком беспокоит, в чьих руках находится власть. В одном Круги проявляют завидную твердость — если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг — нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям. «Правополушарное» мышление — более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не последовательно, а скорее мозаично, прорывами. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто главная черта их мышления — ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Круг — прирожденный психолог, но слабый организатор.

ЗИГЗАГ — самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая.

Эта фигура символизирует креативность, творчество. Если вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, то вы, скорее всего, истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий. Вам свойственны образность, интуитивность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция — это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от «а» к «я», поэтому многим «левополушарным» трудно понять Зигзагов.

«Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Зигзаги не заинтересованы в консенсусе и доби-ваются синтеза заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза» другим. Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг «оживает» и начинает выполнять свое основное назначение — генерировать новые идеи и методы работы.

Зигзаги — идеалисты, отсюда берут начало такие их черты как непрактичность, наивность.

Зигзаг — самый возбудимый из пяти фигур. Они несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

Приложение №2.

Конструктивный рисунок человека.

Выполняется на трех листах размером 10 x 10 см, листы нумеруются по мере выполнения рисунков.

Инструкция. Вам необходимо нарисовать три фигуры человека, используя для каждой 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, квадраты и круги. Вы можете увеличивать, уменьшать эти фигуры, накладывать их друг на друга.

Обработка данных. По каждому рисунку отдельно подсчитывается количество затраченных в изображении человека треугольников, кругов, квадратов, результаты записываются в виде трехзначных чисел, где сотни количество треугольников, десятки количество кругов, единицы-количество квадратов. Таким образом выводится «формула рисунка», по которой рисующих относят к соответствующим типам и подтипам. Например: После подсчета получилось, что затрачено 4 квадрата, 5 треугольников и 1 круг. Следовательно «формулой рисунка» является число 514, что соответствует типу «Руководитель».

Комментарии к тексту. При интерпретации результатов рекомендуется учитывать следующие особенности рисунков:

- наличие шеи — возможна чрезмерная ранимость человека;
- наличие ушей — хорошо развитая способность слушать;
- на голове «шляпы» в виде квадрата или треугольника: в одном рисунке — возможно, сделана какая-то уступка, о которой сейчас есть сожаления, если в трех рисунках — возможна целая полоса «скованного положения»;
- кармашек на теле человека — возможные мысли о детях;
- полностью прорисованное лицо — признак хорошо развитой общительности;
- один рот на лице — возможно, этот человек любит поговорить;
- один лишь нос — человек, хорошо улавливающий запахи, любящий духи;

Необходимо учитывать, что первый рисунок представляет собой доминирующий тип, второй — тип, присутствующий как состояние, а третий — будущие перспективы.

Интерпретация результатов.

1-й тип «руководитель».

2-й тип обладает многими чертами типа «руководитель».

3-й тип «тревожно-мнительный».

4-тип «ученый».

5-тип «интуитивный».

6 тип «изобретатель, конструктор, художник».

7 тип «эмотивный».

8 тип противоположен «эмотивному» типу.

1-й тип

Формулы рисунков: 901, 910, 802. 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640. 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Это люди, имеющие склонность к руководящей работе, организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать хорошим даром рассказчика, связанным с высоким уровнем речевого развития. Обладают хорошей адаптацией к социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах.

2-й тип

Формулы рисунков: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

Данный тип людей более ориентирован на умение «делать дело», высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и людям, высоко ценит правоту, т.е. характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения вследствие переживаний.

3-й тип

Формулы рисунков: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460. Человек характеризуется разнообразием способностей и одаренностью от тонких ручных навыков до литературной одаренности.

Обычно людям данного типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять ее на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое по сути является второй профессией. Физически не переносят беспорядка и грязи, обычно конфликтуют с другими из-за этого. Отличаются повышенной ранимостью и часто сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании.

Кроме того, 415 — «поэтический подтип», обладатели поэтической одаренности; 424 — подтип людей, узнаваемых по фразе: Как это можно плохо работать. Люди этого подтипа отличаются особой тщательностью в работе.

4-тип

Формулы рисунков: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370.

Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом», отличаются способностью разрабатывать на все «свои теории». Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение.

Подтип 316 характеризуется способностями создавать теории, по преимуществу глобальные, или осуществлять большую координационную работу.

325-й подтип характеризуется увлеченностью процессом познания жизни, здоровья, биологическими дисциплинами, медициной.

5-тип

Формулы рисунков: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280.

Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой степенью ее истощаемости. Легче работают при переключении с одного вида деятельности на другой, обычно выступают «адвокатами меньшинства», за которым стоят новые возможности. Обладают повышенной восприимчивостью к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, имеют хорошие ручные навыки и богатое воображение, что дает возможность заниматься техническими видами творчества. Обычно вырабатывают свои нормы морали, предпочитают самоконтроль, отрицательно реагируя на посягательства, касающиеся их свободы.

Подтип 235 часто встречается среди профессиональных психологов или лиц с повышенным интересом к психологии людей;

244 — обладает способностью литературного творчества;

217 — способностью к изобретательской деятельности;

226 — имеет большую потребность в новизне, обычно ставит для себя очень высокие критерии достижений.

6 тип

Формулы рисунков: 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046.

Часто встречается среди лиц с «технической жилкой». Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются самыми различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще всего относятся к типу интровертов, живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, предпочитая самоконтроль, эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями.

Подтип 109 встречается среди людей, хорошо владеющих аудиторией

118-й подтип — имеет наиболее сильно выраженные конструкторские возможности и способности к изобретательству.

7 тип

Формулы рисунков: 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим людям, тяжело переживают «жестокие» кадры фильмов, могут быть надолго выбитыми из колеи и потрясенными жестокими событиями. Боли и заботы других людей вызывают у них сочувствие и участие, на которые они тратят много собственной энергии, в результате чего становится затруднительной реализация их собственных способностей.

8 тип

Формулы рисунков: 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

Обычно не чувствует переживаниям других людей или относится к ним с невниманием и даже усиливает на них давление. Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что считает нужным. Иногда для него характерна черствость, которая возникает ситуативно, когда в силу каких-либо причин человек замыкается в кругу собственных проблем.

Занятие 4. «Индивидуальность»

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Повторение целей и правил группы. Настроение, ожидания, готовность работать.
Разминка «Предмет — качество»	Участники в случайном порядке передают мяч друг другу, один называет предмет, например «стол», другой — качество этого предмета, например, «устойчивость».
Упражнение «Самопрезентация от имени предмета»:	<ul style="list-style-type: none"> • предмет делается пациентом из мягкого цветного пластилина • представление себя от имени этого предмета, • объединение в пары или группы по схожести представленных качеств
Обсуждение упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • впечатления, • что было неожиданно, • что было трудно, что легко, • что нового узнал о себе, о других, • что изменилось
Завершающий круг	Динамика состояния, впечатления, включенность в работу в процентах.

Материалы для занятия:

Цветной пластилин (2 набора).

Занятие 5. «Личность в обществе»

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Повторение целей и правил группы. Настроение, ожидания, готовность работать.
Упражнение «Обставляем комнату»	Каждый участник представляет себя от имени предмета интерьера, находя в выбранном предмете качества, сходные с его личностными особенностями.
Групповой рисунок «Комната»	Ведущий на ватмане очерчивает контур комнаты. Затем участники по очереди рисуют в этой комнате тот предмет интерьера, от имени которого они представлялись в предыдущем упражнении.
Обсуждение рисунка в контексте того, легко ли найти свое место в обществе	<ul style="list-style-type: none"> • общее впечатление, • что понравилось, • что было трудно, • хочется ли что-то изменить, • чей рисунок ближе всего
Завершающий круг	Динамика состояния, впечатления, включенность в работу в процентах.

Материалы для занятия:

Лист ватмана, фломастеры.

Занятие 6. «Семья»

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Настроение, ожидания, готовность включаться в работу в процентах.
Разминка с мячом «Семья — это...»	Участники в свободном порядке передают мяч друг другу, называя образ, с которым у них ассоциируется семья.
Дискуссия на тему, что такое семья:	<ul style="list-style-type: none"> • какие семьи бывают • для чего нужна семья • семейные роли
Упражнение «Функции семьи»	Участники самостоятельно пишут функции семьи, с последующим обсуждением.
«Рисунок семьи» с последующим обсуждением	Каждый участник в произвольной форме создает «рисунок семьи». Затем следует обсуждение.
Завершающий круг	Динамика состояния, впечатления, включенность в работу в процентах

Материалы для занятия:

Принадлежности для рисования (листы бумаги разного цвета и формата (от А2 до А5), краски, фломастеры, цветные карандаши, мелки, пастель).

Мяч.

Занятие 7. «Семья: права и обязанности».

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Настроение, ожидания, готовность включаться в работу в процентах.
Разминка «Равновесие»	Участники делятся на группы по 3-4 человека и стараются все одновременно встать на 1 стул с жестким сиденьем. Затем им предстоит всей группой (7-8 чел) поместиться на 1 стуле
Упражнение «Права и обязанности»	<ul style="list-style-type: none"> • участники делятся на 2 подгруппы — «дети» и «взрослые»; • каждая подгруппа пишет права и обязанности детей и взрослых в семье; • далее следует обсуждение
Групповой рисунок «Дом моей мечты»	<p>Участники договариваются об общей концепции рисунка и распределяют, кто что рисует.</p> <p>Вариант: участники не договариваясь, поочередно или одновременно рисуют отдельные элементы.</p> <p>Далее обязательно следует обсуждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • какой элемент выбрал и почему; • нравится ли рисунок в целом; • что хотелось бы изменить и т.п.
Завершающий круг	Динамика состояния, впечатления, включенность в работу в процентах.

Материалы для занятия:

Принадлежности для рисования (листы бумаги разного цвета и формата (от А2 до А5), краски, фломастеры, цветные карандаши, мелки, пастель).

Занятие 8. «Подведение итогов».

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Настроение, ожидания, готовность работать.
Разминка «Комплименты»	Участники в свободном порядке передают друг другу мяч, сопровождая его комплиментом. Задача ведущего — следить, чтобы мяч хотя бы раз побывал у каждого участника.
Упражнение «Ладони»:	<ul style="list-style-type: none"> • участникам раздаются одинаковые листы и карандаши; • каждый участник рисует контур ладони и пишет на каждом пальце свои отличительные черты; • ведущий зачитывает качества и участники должны угадать, кому принадлежит эта ладонь; • рисунки передаются по кругу и участники пишут друг другу советы, пожелания, комплименты; • затем рисунок возвращается автору.
Завершающий круг	Динамика состояния, включенность в работу в процентах; впечатления от цикла занятий.

Материалы для занятия:

Бумага А4, простые карандаши по числу участников.

ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (совместно с персоналом)

Эта форма работы отличается от остальных не столько подбором упражнений, сколько составом участников — в нем принимают участие, как пациенты центра, так и практически все сотрудники, непосредственно работающие с детьми в этот день: медсестры, воспитатели, психологи, врачи. Идея этого тренинга возникла, как результат творческого стремления создать для детей цикл командообразующих занятий. При взгляде со стороны показалось целесообразным включить в такую работу и персонал центра.

Цель тренинга — формирование более доброжелательного, открытого и конструктивного стиля взаимодействия в коллективе.

По мере развития этого направления и привнесения новых форм работы, расширился и круг задач:

- формирование большего доверия, открытости в отношениях;
- изменение ригидных, ограничивающих стереотипов восприятия взрослых и детей, как с той, так и с другой стороны;
- освоение новых форм и способов взаимодействия, решения задач, как в гомогенной, так и в гетерогенной возрастной группе;
- просто получение удовольствия от совместного общения.

Надо также отметить, что выбор подобного формата работы предоставляет возможности, недоступные в других вариантах. Прежде всего, потому, что, хотя количество членов группы бывает достаточно велико (до 35-40 человек), а это сильно усложняет работу, процентное отношение зрелых, ответственных, позитивно ориентированных участников к общему числу больше, чем в любых других групповых формах работы. Таким образом, групповой феномен подражания и взаимного научения здесь играет положительную роль.

Кроме того, взрослые, участвующие в тренинге (за исключением двух ведущих) по статусу и возможностям проявления своей активности уравниваются с подростками и, таким образом, снимаются многие предубеждения, появляется больше свободы и больше возможностей установления личностных, искренних отношений, более очевидна роль взаимного влияния.

Немаловажной составляющей общего процесса является поведение взрослых, в том числе и их взаимодействие между собой: способы выражать свое мнение, отстаивать свою точку зрения, договариваться, искать решение задачи, определять меру своего участия, оценивать результат, делиться своими чувствами, мыслями, наблюдениями, поддерживать и конфронтировать, проявлять недовольство, восхищение,

заботу и многое другое. Поскольку здесь имеет место реальный опыт, причем в обстановке обычно довольно эмоционально заряженной, он оказывает гораздо большее влияние на подростков, чем разговоры «о том, как надо».

Еще одна возможность — привлечение в качестве соведущего одного из пациентов, достаточно взрослого, адекватного и уже имеющего значительный опыт участия в подобных тренингах (то есть уже завершающего курс реабилитации). Это сугубо добровольный вклад со стороны подростка, который обсуждается с ним за несколько дней до проведения тренинга, вместе же составляется план и распределяется ответственность ведущих.

Весьма условно можно выделить три возможных «мишени» работы:

1. Атмосфера в коллективе в целом.

Имеет смысл выбирать такой фокус работы, когда пришло много новеньких, или когда возникают отдельные подгруппы в среде подростков, или когда отношения между ребятами становятся довольно напряженными, появляются аутсайдеры, «козлы отпущения».

В таких случаях целесообразно выбирать упражнения, ориентированные на общекомандное решение задачи, одной или несколькими командами, возможно даже с элементами конкуренции, но состав команд ни в коем случае не должен совпадать со сложившимися в коллективе подгруппами.

Подходящие упражнения, например, «Плот», «Круг», «Завяжи узел», «Скульптура», «Бревно», «Кольцо»

2. Взаимодействие в парах, главным образом, взрослых и подростков. Такой фокус работы скорее является ресурсным и не имеет прямых показаний, можно выбирать такое направление и в ситуации стабильно позитивной, и в случае напряжения между пациентами или пациентами и сотрудниками.

К подходящим упражнениям можно отнести: «Слепец и пастух», «Спина к спине», «Лабиринт».

3. Тематическая» направленность (агрессия, поддержка, ответственность, выбор).

Ориентация на определенную тему вытекает из осознания уровня развития коллектива, тех задач, которые перед ним стоят, или, наоборот, игнорируемых (непроявленных) аспектов реальных взаимодействий.

К такого рода упражнениям относятся: «Плот с акулами», «Ужасно-прекрасный рисунок», «Колокол», «Доверяющее падение», «Скала», «Марионетка».

Условия проведения занятий:

Занятия проходят в достаточно большом, хорошо проветриваемом помещении, где все участники (в нашем случае до 40 человек) могут сесть в круг так, чтобы каждый видел остальных участников. Желательно предусмотреть возможность использования крупных модулей мягкого конструктора. Другой мебели (кроме стульев или кресел), иных предметов в помещении быть не должно.

Этот тренинг рассчитан на участие всех пациентов центра, независимо от возрастных, личностных и социальных особенностей. Более того, разнообразный состав дает возможность наиболее эффективно использовать ресурсы взаимодействия. Единственным противопоказанием является физическое самочувствие пациента — медицинский отвод.

Продолжительность одного занятия — 1-1,5 часа.

Структура занятия

1. Настрой на работу (10-15 минут)

Задаются ведущими, которые в случае необходимости кратко объясняют новым участникам цели и формат работы, а затем предлагают по кругу ответить на один два достаточно лаконичных вопроса. Например: оценить свою работоспособность по шкале от 0 до 10, или готовность активно включаться в процесс в процентном выражении, определить свое настроение сейчас или назвать чувства, обозначить свои ожидания от тренинга. Возможны варианты: сравнить свое состояние с погодой, природой или обозначить качество, которое участник готов привнести в работу тренинга, начинающееся с той же буквы, что и его имя.

2. «Разминка» (10-20 минут)

Одно или максимум два небольших «разогревающих» упражнения с целью мобилизации активности участников и по возможности «погружения» в тему работы.

3. Содержательный блок (25-35 минут)

Выбирается, как уже отмечалось выше, исходя из общей атмосферы в коллективе и целей коррекционной работы.

4. Обсуждение (30-40 минут)

Возможно два варианта: свободное высказывание желающих по мере возникновения у них этого желания или поочередное высказывание каждого участника по кругу. По опыту более эффективным является второй вариант, поскольку дает возможность и даже предписывает высказаться всем участникам (и аутсайдерам, и застенчивым, и ленивым), что в условиях не слишком высокой мотивации и определенного лимита времени, является предпочтительным. Обсуждение организу-

ют ведущие, которые наряду с общими вопросами (что понравилось? чем запомнилось? какова была твоя роль? насколько она тебя удовлетворяет? что хотелось изменить?), по возможности дают обратную связь участникам в виде вопросов или комментариев.

Варианты «разминок»

Название	Описание
«Приветствие»	Участники встают в круг. Два игрока (начинают ведущие), стоящих напротив друг друга, выходят в центр и, двигаясь в одну сторону, здороваются с каждым из участников, глядя в глаза и пожимая руку. Когда они проходят полный круг, подключаются следующие два участника, и так далее. Другой вариант — соприкоснуться локтями, головами, плечами...
«Кролик и койот»	В круг помещаются две мягкие игрушки, одна из них «кролик», другая – «койот». «Кролика» можно передавать только ближайшему соседу, но в любом направлении, «койот» может перепрыгивать, перелетать любые расстояния. Задача «койота» — догнать «кролика». Тот игрок, у которого окажутся обе игрушки одновременно, выходит из игры.
«Слон, жираф, крокодил»	Все участники встают в круг, водящий в центре. Он случайным образом показывает на какого-нибудь участника и говорит «слон», «жираф» или «крокодил». Тот, на кого указали и два его соседа справа и слева должны изобразить это животное. «Слон» – игрок в середине выставляет руки вперед и вверх «бивнями», а его соседи изображают руками уши сбоку. «Жираф» — игрок в середине поднимает руку вверх, а его соседи складывают пальцы в кольцо, изображая пятнышки на спине. «Крокодил» — игрок в середине изображает руками «пасть», а его соседи растопыренные веером пальцы прикладывают к его спине, изображая гребень. Игра проходит в быстром темпе. Тот, кто ошибся или замешкался – становится водящим.
«Птицы, блохи, пауки»	Участники делятся на две равные команды. Они расходятся в разные стороны (к противоположным стенам) и договариваются, так, чтобы другая команда не слышала, кем они будут, вся команда либо блохи, либо птицы, либо пауки. Потом сходятся на середине помещения, выстраиваясь в две линии напротив друг друга. По сигналу ведущего обе команды одновременно показывают знак, изображающий их животное. При этом блохи кусают птиц, пауки едят блох, а птицы клюют пауков. Соответственно, блохи, например, должны убежать от птиц, если они коснулись своей стенки, они спасены, если птицы их поймали раньше, ни переходят в другую команду. И команды опять договариваются, кем они будут. Если задуманы одинаковые животные, обе команды расходятся без потерь.

Название	Описание
«Молекулы»	Участники – «атомы» — хаотично двигаются по помещению, прижав ладони к плечам и расставив в стороны локти. По команде ведущего они должны объединиться в «молекулы» из двух, трех, пяти и т.д. «атомов», в зависимости от числа, названного ведущим.
«Снежный ком»	Ведущий дает задание по очереди назвать участникам свое имя и хобби (или любимый фильм, дурацкое желание, чувство, испытываемое прямо сейчас и т.д.). Сложность в том, что каждый должен не только сказать за себя, но и воспроизвести сказанное участником за три человека до него.
«Распределиться по...»	Участникам предлагается молча выстроиться в линейку по определенному признаку (дням рождения, настроению прямо сейчас, степени активности и т.д.).
«Круг чувств»	Участники должны называть любые чувства, не повторяясь так, чтобы пройти полных два-три круга.
«Путаница»	Двум желающим предлагается выйти за дверь (или отвернуться). В это время остальные участники берутся за руки, образуя общий круг и запутываются не отпуская рук как можно более изошренно. Задача водящих – распутать.
«Ладочки на коленях»	Участники сидят в кругу так близко, чтобы каждый мог положить свои ладони на колени соседа слева и справа. Ведущий хлопает своего соседа по коленке и задает направление движения. Хлопок должен передаваться равномерно по всем коленкам. Если кто-то хлопает дважды, направление движения меняется. Тот, кто ошибся и хлопнул не в свою очередь – выбывает из игры.

Варианты «Содержательных блоков»

Название	Описание
«Плот»	<p>На полу бумажным скотчем или мелом обозначается прямоугольник сравнительно небольшого размера, так, чтобы все участники смогли разместиться внутри, но с некоторым усилием (на 30-40 человек примерно 1,5 на 2 метра). Участникам сообщается, что они потерпели кораблекрушение и единственная возможность для них спастись – всем встать на плот так, чтобы хотя бы в течение 30 секунд всем удержаться равновесие, не заступая за черту. Но спастись они могут только все вместе, если кто-то один не попадает на плот – все тонут. Они могут использовать любые варианты «уплотнения» и когда все разместятся на плоту, дают сигнал ведущему, тот смотрит, нет ли заступов, и начинает 30 секундный отсчет. Если все удержались, задание усложняется. Игрокам предлагается сойти с плота и сообщается, что в море водятся акулы, которые отгрызли кусок плота (какого размера ведущий смотрит по обстоятельствам). Затем все игроки должны опять разместиться на уменьшившемся плоту. Если они справляются с этой задачей – аплодисменты и всем предлагается сойти с плота и оценить, на какой небольшой площади им всем удалось разместиться.</p>
«Плот с акулами»	<p>Из нескольких довольно больших листов бумаги (или обоев) бумажным скотчем склеивается полотно, размером примерно с простыню. Участникам, как и в предыдущем упражнении, предлагается разместиться на плоту, это не должно быть очень сложно. После того как все разместились и зафиксировали свою позицию, появляются «акулы», вначале это ведущие, они обрывают все свободные края бумаги, на которых никто не стоит. Затем каждый участник должен изменить свое местоположение. Те, кто не удержался на плоту во время этих перемещений и хотя бы одной ногой наступил на пол (за чем внимательно следят ведущие), становятся «акулами». Оставшиеся фиксируют свою позицию, и все продолжается по кругу до тех пор, пока на плоту не останутся 3-5 человек в зависимости от начального количества участников. Они – победители!</p>
«Бревно»	<p>На полу с помощью мела, бумажного скотча или листов формата А4 обозначается «бревно» (если занятие происходит на улице можно воспользоваться бордюром тротуара). Участники встают на «бревно» и должны поменяться местами так, чтобы каждый прошел всех участников и встал на противоположном конце. Если участник хотя бы одной ногой коснется пола (земли) за пределами «бревна» — он начинает сначала (более жесткий вариант – вся группа начинает сначала).</p>

Название	Описание
«Скала»	Все участники образуют плотную цепь, стоя прижавшись друг к другу или держась локтями, цепь может изгибаться, изображая «скалу». На расстоянии 5-15 сантиметрах от носков участников выкладывается веревка, обозначающая обрыв в пропасть. Задача участников по очереди пройти вдоль всей «скалы» и не сорваться в пропасть, при этом за «скалу» можно держаться. Прошедший игрок становится в конец цепи и превращается в ее часть. Когда это сравнительно простое задание выполняется, задача усложняется. Теперь «скала» может стать рельефной, более сложной для прохождения, с выступами и впадинами (игроки могут выставлять локти, ноги, сгибаться пополам, приседать на корточки). Единственное условие – «скала» должна оставаться монолитной, неподвижной и «держат форму», для этого участникам, как правило, приходится держаться друг за друга.
«Кольцо»	Для этого задания удобно взять спортивный обруч или что-либо подобное, который вертикально держится ведущим на высоте примерно метр от пола. Все участники выстраиваются по одну сторону от обруча, по другую сторону надо обязательно положить несколько матов. Каждый игрок должен пролезть через обруч, не касаясь его. При этом все остальные участники могут помогать ему стоя там, где им позволяет игровая позиция (пока не пролезли через обруч – перед ним, когда пролезли, с другой стороны). Поэтому самой сложной оказывается задача первого и последнего игрока. Если обруч будет задет – команда начинает путь сначала.
«Слепец и поводырь»	Участники делятся на пары (взрослый и ребенок). Одному завязывают глаза, он «слепец», другой – его «поводырь». Из мебели, конструктора и подручных средств организуется разнообразно структурированное пространство. Задача «слепаца» — познакомиться с этим пространством, задача «поводыря» — помочь ему, сделать это путешествие интересным и безопасным. Контакт между «слепцом» и «поводырем» может быть в зависимости от инструкции тактильным или вербальным, или и тем и другим. Через некоторое время участники меняются ролями.
«Лабиринт»	Участники делятся на пары (ребенок и взрослый). Одному завязывают глаза. Ведущие из подручных средств выстраивают «лабиринт», который должен пройти игрок с завязанными глазами. Его партнер может ему помогать либо словесными инструкциями, либо направляя руками, в зависимости от того, как ставит задачу ведущий. Потом участники меняются ролями.
«Спина к спине»	Участники делятся на пары (взрослый и ребенок), желательно примерно равные по росту и комплекции. Встают спинами друг к другу, цепляются локтями. Задача – не отрывая спин сесть на корточки и встать. Более сложный вариант – сесть на попу и потом встать.

Название	Описание
«Колокол»	Добровольцы выходят в центр и выбирают себе из числа участников 5-7 человек, которым они больше всего доверяют. Избранные образуют плотный круг, доброволец встает в центр, закрывает глаза и, не отрывая ступней от пола, начинает раскачиваться, остальные ладонями бережно поддерживают его, «передают» друг другу.
«Доверяющее падение»	Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы — его не уронить. Группа при этом стоит в два ряда лицом друг к другу и держит руки согнутыми в локтях под углом в 90° градусов открытыми ладонями вверх. Руки ловащих чередуются, ноги подпружинены, опорная нога отставлена назад. Один из тренеров следит за готовностью группы поймать падающего, руководя ее построением. Другой стоит лицом к падающему, следя за тем, чтобы руки падающего были скрещены, сцеплены в замок, вывернуты и прижаты к груди. Помимо этого падающий должен распределить свой вес и вытянуться, упав «свечкой» прямо назад. Перед падением он задает вопрос группе: «Падать можно?». Группа должна дружно ответить: «Можно!», потом он задает второй вопрос, но уже тренеру, руководящему группой: «Падать?» и если тренер отвечает: «Падай!», то он выполняет упражнение. Пока четких ответов не получено – падать нельзя. После того, как группа поймает упавшего, желательно подержать его на руках и немного покачать. Опускать участника на пол следует, начиная с ног.
«Скульптура»	Участникам предлагается построить скульптуру чего-либо. В зависимости от темы это может быть: чувство, состояние, настроение; машина, велосипед, карета, самолет; фильм, песня, пословица и так далее. Участники, согласно инструкции могут выполнять это либо всей группой, либо разбившись на 2-4 подгруппы. Можно выбрать или назначить скульптора, которые использует остальных участников как «живую глину», либо все принимают активное участие в строительстве. Можно ввести соревновательный момент – тогда одна команда должна угадать, что показывает другая. Наконец, скульптура может «оживать» и двигаться.
«Завяжи узел»	Участникам предлагается либо взявшись за руки, либо взявшись обеими руками за веревку, завязать из этой живой цепи узел. Если участники держатся за веревку, они не могут отпускать или перехватывать ее, но могут скользить по ней и узел на веревке должен быть завязан так, чтобы в центре этого узла не было никаких рук. Если игроки держатся за руки – они не должны их расплетать. Целесообразно разбить группу на две или даже три части, чтобы все участники были более активно вовлечены в процесс, и конкурентный момент усиливал интерес. Когда команды справятся с заданием, им предлагается «развязаться» на время.

Название	Описание
«Марионетки»	<p>Добровольцы (3-4 человека) выходят в центр, и каждый выбирает себе команду из 4 человек. Эти четверо привязывают веревки или платки к ногам и рукам добровольца и должны провести его по определенному маршруту (что-то обойти, перелезть, что-то взять, куда-то бросить), причем сама «марионетка» не может произвольно двигаться, его руки и ноги в буквальном смысле передвигают его команда (за соблюдением инструкции внимательно следят ведущие). Когда маршрут пройден, «марионетка» с «кукловодами» разворачивается и проделывает весь путь в обратном направлении, но теперь уже «марионетка» подает словесные команды, и «кукловоды» действуют только в строгом соответствии с ними.</p>
«Прекрасно-ужасный рисунок»	<p>Участникам раздаются листы бумаги формата А3 и пастельные мелки (каждый выбирает себе один мелок). Листки кладутся на пол перед игроками, подписываются с обратной стороны и каждый должен за короткое время (30-60 секунд) нарисовать прекрасный рисунок. Затем, по команде ведущего все передают свои рисунки соседу слева, и каждый должен теперь сделать из полученного прекрасного рисунка – ужасный. На это отводится секунд 10-15. затем рисунок опять передается налево и опять задание сделать рисунок прекрасным . И так до тех пор, пока рисунок не сделает полный круг и не вернется к своему хозяину. Тот решает, каким образом он хочет изменить полученный рисунок, при этом может использовать любые мелки и столько времени, сколько понадобится. Потом рисунки выкладываются на пол и каждый может оценить, чей рисунок ему больше понравился.</p>

ГРУППОВАЯ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

Цель: оптимизация личностных ресурсов, путем решения следующих задач:

- тренировка внимания, памяти, мышления
- формирование адекватной самооценки
- развитие волевых качеств
- формирование навыков конструктивного решения задач
- формирование навыков общения и совместной деятельности

Часто в стационар поступают пациенты, которых отличает:

- сниженность по многим психологическим и психофизиологическим показателям (концентрация внимания, сформированность мыслительных операций, усидчивость, работоспособность, самоконтроль);
- неразвитость способности к рефлексии;
- нежелание, а часто и неспособность анализировать и обсуждать проблемные темы;
- инфантилизм, ориентация на игровой компонент в деятельности.

Участие таких пациентов в тренингах самопознания и личностного роста бывает малопродуктивно, они быстро истощаются, теряют интерес к занятию, начинают отвлекаться и отвлекать других участников. Для таких пациентов был разработан тренинг познавательных процессов.

Отличительные особенности данного тренинга:

- акцент на выполнении упражнений, а не на анализе состояния участников;
- частая переключаемость с одного вида деятельности на другой;
- повторение ряда упражнений на нескольких занятиях, что повышает успешность их выполнения участниками.

Условия проведения занятий:

- возраст пациентов от 10 до 16 лет;
- количество участников в группе не более 12 человек;
- продолжительность одного занятия не более 45 минут;
- частота занятий — 2-3 в неделю, в утренние часы.

Помимо упражнений на развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, активного словаря), в тренинге используются упражнения на сплочение, вербальное и невербальное взаимодействие, отреагирование агрессии. Это позволяет подготовить пациентов к включению в дальнейшем в работу тренинговой группы социального взаимодействия или личностного роста.

Занятие 1.**Цель: знакомство. Сплочение. Развитие внимания.**

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Представление ведущих, цели занятий, правила группы	Ведущие представляются, объясняют цели и формат работы. Правила группы: <ul style="list-style-type: none"> • уважать друг друга (не оскорблять, не обижать) • начинать и заканчивать вовремя • право на ошибку
Круг обмена чувствами и ожиданиями	Участники обозначают свое настроение, чувства и ожидания от предстоящих занятий.
«Снежный ком»	Участники по очереди называют свое имя и характерную черту, при этом каждый должен повторить все, что произнесли до него и только потом назвать свое.
«Койот и кролик»	Нужны две мягкие игрушки разного размера. Одну – «кролика» нужно передавать из рук в руки соседу справа или слева (в любой момент можно менять направление). Другую — «койота» можно перебрасывать любому участнику. Задача того, у кого оказался «кролик» — убежать от «койота», задача «койота» — догнать «кролика». Тот, у кого оказались одновременно две игрушки – выбывает.
«Изменение внешности»	Участники делятся на пары, садятся напротив друг друга и внимательно рассматривают внешность и одежду партнера в течении 1-2 минут. Затем поворачиваются спинами и меняют что-то во внешности (закатывают рукава, поднимают-опускают воротник, передевают на другую руку браслеты, кольца и т.д.). Потом опять поворачиваются лицом и партнер должен определить, какие изменения были произведены.
«Плот с акулами»	Из нескольких довольно больших листов бумаги (или обоев) бумажным скотчем склеивается полотно, размером примерно с простыню. Участникам предлагается размеситься на плоту, это не должно быть очень сложно. После того как все разместились и зафиксировали свою позицию, появляются «акулы», вначале это ведущие, они обрывают все свободные края бумаги, на которых никто не стоит. Затем каждый участник должен изменить свое местоположение. Те, кто не удержался на плоту во время этих перемещений и хотя бы одной ногой наступил на пол (за чем внимательно следят ведущие), становятся «акулами». Оставшиеся фиксируют свою позицию, и все продолжается по кругу до тех пор, пока на плоту не останутся 3-5 человек в зависимости от начального количества участников. Они – победители!
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, обмен впечатлениями от занятия.

Занятие 2.

Цель: развитие внимания, образного восприятия.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Настроение, работоспособность в баллах от 0 до 10.
«Дождь»	Группа вслед за ведущим начинает с похлопывания кончиками пальцев себя по голове, затем переходит к легким похлопываниям ладонями по груди, затем более интенсивные шлепки по коленям и наконец, топот ногами по полу. И потом в обратном порядке.
«Ритмика»	Все сидят в кругу. Ведущий в центре поворачивается вокруг своей оси и делает определенные движения. Когда он смотрит в глаза участнику, тот начинает повторять движение, и делает его до тех пор, пока ведущий снова не посмотрит на него. Ведущий обводит глазами всех участников по кругу. Первый круг он потирает ладони, второй — щелкает пальцами, третий — хлопает в ладоши, четвертый — топает ногами, затем в обратном порядке. Упражнение выполняется молча.
«Слон, жираф, крокодил»	Группа стоит в кругу. Ведущий находится в центре круга. Указывая на одного из участников, он называет: «слон», «жираф» или «крокодил». По команде «слон» названный участник выставляет перед собой согнутые в локтях руки, изображая бивни, а стоящие справа и слева от него изображают его уши. «Жираф» вытягивает вверх руку, показывая длинную шею, а стоящие справа и слева от него — колечками из пальцев показывают на нём пятнышки. И, наконец, «крокодил» щёлкает челюстями (изображается с помощью вытянутых вперёд рук), а соседи делают ему сзади гребень с помощью растопыренных пальцев. Тот, кто зазевался или ошибся в движении, сменяет водящего.
«Ладони на спине»	Участнику предлагается, отвернувшись, определить, сколько ладоней у него сейчас на спине.
Паззлы	Необходимо собрать картину, предварительно разрезанную на несколько частей (можно использовать репродукцию, настенный календарь и т.п.). В зависимости от размера картинка должно быть 15-25 деталей, и они должны быть разной формы и размера.
«Наблюдательность»	Участникам поочередно предлагается по памяти с закрытыми глазами ответить на вопросы ведущего относительно комнаты, в которой проходит занятие, одежды участников, последовательности упражнений и т.п.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, впечатления от занятия.

Занятие 3.

Цель: развитие внимания, образного восприятия.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Настроение, работоспособность в баллах от 0 до 10.
«Разные приветствия»	Участники встают в круг. Два игрока (начинают ведущие), стоящих напротив друг друга, выходят в цент и, двигаясь в одну сторону, здороваются с каждым из участников, глядя в глаза и пожимая руку. Когда они проходят полный круг, подключаются следующие два участника, и так далее. Другой вариант — соприкасаться локтями, головами, плечами...
«Ритм»	Один из участников (начиная с ведущих) задает хлопками какой-то ритм. Остальные должны все вместе его повторить. Начинать нужно с простых, постепенно усложняя и убыстряя темп.
«Муха»	Доска с расчерченным на ней девятиклеточным полем 3x3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина), которая выполняет роль «дрессированной мухи». Исходное положение «Мухи» — центральная клетка игрового поля. «Муха» перемещается по полю по команде ведущего «вверх», «вниз», «вправо», «влево», на соседнюю клетку. Вначале участники пробуют наблюдать за «мухой» с открытыми глазами и останавливают ведущего, если «муха» выходит за пределы поля. Потом упражнение выполняется с закрытыми глазами. По мере усвоения упражнение можно усложнить, например, использовать поле 4x4 или добавить команды «по диагонали».
«Ассоциации» (существительное- прилагательное)	Участники перебрасывают друг другу мяч, называя попеременно существительное-прилагательное. Например, «солнце – жаркое – лето – теплое – одеяло – мягкое...» и т.д.
«Образное восприятие»	Набор карточек с 25 разными геометрическими фигурами, таблица-образец из 9 фигур, пустая таблица из 9 клеточек по размеру карточек. Участникам предъявляется таблица-образец на 30 сек. После чего образец убирается и участникам требуется выбрать 9 из 25 фигур и выложить их на пустой таблице в соответствии с образцом.
«Наблюдательность»	Участникам поочередно предлагается по памяти с закрытыми глазами ответить на вопросы ведущего относительно комнаты, в которой проходит занятие, одежды участников, последовательности упражнений и т.п.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, впечатления от занятия.

Занятие 4.

Цель: развитие внимания, наблюдательности.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Настроение, работоспособность в баллах от 0 до 10. Можно после того, как все выскажутся предложить перебрасывать друг другу мяч, называя имя адресата и обозначенный им балл.
«Черные шнурки»	Все сидят на стульях в кругу, водящий в центре круга предлагает поменяться местами тем, у кого, например, черные шнурки. Задача всем найти себе место, в том числе и водящему. Тот, кому не досталось места, становится водящим. По ходу игры ведущие могут подавать пример более интересных признаков — личный опыт, переживания и т.д.
«Знакомство на ощупь»	Всем участника завязываются глаза, и предлагается познакомиться друг с другом и с окружающим пространством на ощупь.
«Разведчик»	Выбирается (по желанию) один водящий. Остальные участники замирают в любой позе. Водящий в течение 1-2 минут рассматривает их, затем отворачивается. В это время остальные меняют позу или местоположение. Повернувшись, водящий должен определить изменения.
«Крест-параллель»	Участники перебрасывают мяч друг другу. Ведущий комментирует каждую передачу, например, «крест параллель», если у передающего ноги скрещены, а у принимающего мяч ноги стоят параллельно, не объясняя игрокам, по какому принципу он это делает. Участники должны сами догадаться. Тот, кто угадывает, не объясняет другим, а продолжает комментировать вместо ведущего.
«Наблюдательность»	Участникам поочередно предлагается по памяти с закрытыми глазами ответить на вопросы ведущего относительно комнаты, в которой проходит занятие, одежды участников, последовательности упражнений и т.п.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, впечатления от занятия.

Занятие 5.

Цель: развитие внимания, мышления, активного словаря.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Настроение, работоспособность в баллах от 0 до 10. Можно после того, как все выскажутся предложить перебрасывать друг другу мяч, называя имя адресата и обозначенный им балл.
«Переманивание»	Половина группы сидит на стульях лицом в круг, половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего. При этом ловить можно только за плечи и запрещается все время держать руки на плечах сидящего (только на спинке стула).
«Найди сходства и различия»	В парах участники должны найти как можно больше сходств и различий (можно ограничиться только внешними сходствами)
«Муха»	Доска с расчерченным на ней девятиклеточным полем 3x3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина), которая выполняет роль «дрессированной мухи». Исходное положение «Мухи» — центральная клетка игрового поля. «Муха» перемещается по полю по команде ведущего «вверх», «вниз», «вправо», «влево», на соседнюю клетку. Вначале участники пробуют наблюдать за «мухой» с открытыми глазами и останавливают ведущего, если «муха» выходит за пределы поля. Потом упражнение выполняется с закрытыми глазами. По мере усвоения упражнение можно усложнить, например, использовать поле 4x4 или добавить команды «по диагонали».
«Повтори движение»	Участники встают в круг. Ведущий начинает выполнять какое-то движение, вся группа его повторяет. Через некоторое время участник, стоящий справа от ведущего (он сам решает когда) начинает выполнять какое-то другое движение и вся группа должна повторять теперь за ним. Затем следующий и т.д., пока круг не замкнется.
«Собери стихи»	Работа в мини-группах. Участникам раздаются крупно напечатанные и разрезанные на слова тексты четверостиший. Выигрывает команда, которая быстрее всего соберет стихотворение.
«Синонимы»	Участникам предлагается найти как можно больше синонимов к предложенному понятию (например, «хорошо», «плохо», «удовольствие», «раздражение» и т.п.).
«Наблюдательность»	Участникам поочередно предлагается по памяти с закрытыми глазами ответить на вопросы ведущего относительно комнаты, в которой проходит занятие, одежды участников, последовательности упражнений и т.п.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, впечатления от занятия.

Занятие 6.

Цель: развитие внимания, координации, активного словаря.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Настроение, работоспособность в баллах от 0 до 10. Можно после того, как все выскажутся предложить перебрасывать друг другу мяч, называя имя адресата и обозначенный им балл.
«Зеркало»	Участники делятся на пары. Один участник выступает в роли зеркала, и его задача – в точности отражать жесты и мимику смотрящегося. Потом участники меняются ролями.
«Передай мяч»	Участникам предлагается передавать по кругу мяч (небольшой достаточно твердый, например, теннисный) так, чтобы не использовать кисти рук и не повторять уже предложенный кем-то способ передачи.
«Пересказ рассказа»	Два-три человека остаются в помещении, остальные выходят. Оставшимся зачитывается два раза текст любого короткого рассказа с характерными деталями. (Например: «Однажды в июне Петя и Семен пошли на речку Истру. Они взяли с собой щенка Тузика, удочку и спиннинг. Когда они шли через лес, Семен споткнулся, упал и расшиб себе коленку. А когда ребята вышли на луг, Тузик погнался за бабочкой и потерялся. Петя долго звал его, но безуспешно. Придя на речку, они сели в лодку и поплыли против течения, но поднявшийся ветер сильно им мешал. Пришлось им причалить к противоположному берегу около деревеньки Аксиньино. Однако вскоре начался дождик и им удалось поймать всего пять окуней.»). Участники за дверью по одному заходят им пересказывают услышанную историю как можно более подробно так, чтобы потом первый зашедший пересказывал второму и т.д.
«Ассоциации» (слово-действие)	Участники перебрасывают друг другу мяч, называя попеременно слово-действие. Например, «яблоко – расти – ребенок – играть – шахматы...» и т.д.
«Игрушки в коробке»	Коробка с 10-15 мелкими предметами. Участники в течение 5 минут рассматривают эти предметы, пытаются их запомнить. Потом ведущий закрывает коробку и спрашивает участников, какие предметы они запомнили. Можно задавать вопросы по форме, цвету, деталям предметов.
«Много слов из одного»	Ведущий на доске пишет какое-нибудь длинное слово (например, индивидуальность). Каждому участнику дается лист бумаги и карандаш и в течение 5-7 мин они самостоятельно пытаются из предложенных букв составить как можно больше слов. Затем по очереди зачитывают их. Выигрывает тот, у кого окажется больше всего неповторяющихся слов.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, впечатления от занятия.

Занятие 7.**Цель: развитие внимания, мышления, воображения.**

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Настроение, работоспособность в баллах от 0 до 10. Можно после того, как все выскажутся предложить перебрасывать друг другу мяч, называя имя адресата и обозначенный им балл.
«Приемник-передатчик»:	Участники делятся на 3 группы и выстраиваются в 3 параллельные линии. Линия у одной стены – «приемник», линия у противоположной стены – «передатчик», линия между ними – «помехи». «Передатчик» должен передать «приемнику» строчку из стихотворения, при этом каждый участник говорит только одно слово из этой строчки, «помехи» препятствуют этому, крича, читая стихи или исполняя песни.
«Опиши картину»	Участникам предъявляется картинка (календарь, репродукция и т.п.) форматом А3 на 30 секунд. Затем их просят описать различные детали изображения (например, людей, строения, животных или растения, их виды количество, размер, цвет и т.п.).
«Сходства и различия»	Сравнить между собой различные предметы и понятия по разным основаниям (Например, корова и лошадь, поезд и трамвай, самолет и птица, вертолет и штопор и т.п.)
«Ключ к неизвестному»	Участникам предлагается отгадать, что спрятано в руке у ведущего, задавая различные вопросы, на которые ведущий может отвечать только «да» и «нет». (Вариант «Угадай животное»).
«Собери стихи»	Работа в мини-группах. Участникам раздаются крупно напечатанные и разрезанные на слова тексты четверостиший. Выигрывает команда, которая быстрее всего соберет стихотворение.
«Ласковое имечко»	Участники поочередно перебрасывают друг другу мяч, одновременно называя ласковым именем того, кому этот мяч адресован.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, впечатления от занятия.

Занятие 8.

Цель: развитие невербального мышления, воображения, активного словаря.

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Настроение, работоспособность в баллах от 0 до10.
«Путаница»	Ведущий выходит из комнаты, в это время участники берутся за руки и стараются запутаться, как можно больше, не размыкая рук. Задача ведущего – распутать получившуюся фигуру.
«Составление предложений»	Используя три не связанных по смыслу слова надо составить как можно больше предложений. Например: - собака – холодный – велосипед - медведь – карандаш – озеро
«Что нового»	Работа в мини-группах. Требуется найти необычные свойства различных предметов. Например, полиэтиленовая крышка, старый стержень от авторучки, консервная банка, пенопласт, мороженое, вода и т.п.
«Коряга» (пантомима)	Участники делятся на 2 команды, каждая из которых загадывает песню или поговорку. Представитель от команды должен показать загаданное своей команде, их задача – угадать.
«Мозаика»	Необходимо собрать картину, предварительно разрезанную на несколько частей (можно использовать репродукцию, настенный календарь и т.п.). В зависимости от размера картинка должно быть 15-25 деталей, и они должны быть разной формы и размера.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, впечатления от занятия.

Занятие 9.**Цель: развитие внимания, мышления, активного словаря.**

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами	Настроение, работоспособность.
«Исключение тройки»	Участники по кругу начинают счет, каждый говорит одно число, но участник, которому выпало число кратное трем или оканчивающееся на тройку, молча хлопает в ладоши и счет продолжается дальше. Тот, кто ошибся – выбывает.
«Выражение мысли другими словами»	Берется несложная фраза, и участники должны предложить несколько вариантов передачи этой фразы с использованием синонимов. Например: - «Чудесным летним вечерком я вышел прогуляться» - «Нынешняя осень обещает быть богатой на фрукты»
«Угадать песню» (да-нет)	Один из участников загадывает какую-нибудь песню, известную всем присутствующим. Остальные могут задавать любые вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет». Задача – угадать эту песню. Другой вариант – загадать известного человека.
«Исключение лишнего»	Берутся любые 3 слова, например: «собака», «помидор», «солнце». 2 слова объединяются по общему признаку, а третье слово исключается. Требуется найти как можно больше вариантов исключения лишнего слова.
«Азбука чувств» (А-Д)	Найти как можно больше слов, описывающих эмоции, чувства, состояния, начинающихся на заданную букву.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, впечатления от занятия.

Занятие 10.**Цель: развитие внимания, мышления, активного словаря.**

Структура занятия:	Описание упражнений:
Круг обмена чувствами	Настроение, работоспособность.
«Снежный ком»	Участники по очереди называют свое имя и то, что он умеет делать хорошо, при этом каждый должен повторить все, что произнесли до него и только потом назвать свое.
«Найти пару»	Коробка с набором мелких предметов (выбрать предмет из коробки, найти пару или группу и обосновать свой выбор).
«Зеркало»	Участники делятся на пары. Один участник выступает в роли зеркала, и его задача – в точности отражать жесты и мимику смотрящегося. Потом участники меняются ролями.
«День рождения Иа»	Участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, и каждой группе предлагается какой-нибудь предмет, который надо подарить Иа и объяснить, чем хорош и полезен этот подарок (например, радиатор, кирпич или запасное колесо).
«Азбука чувств» (Е-М)	Найти как можно больше слов, описывающих эмоции, чувства, состояния, начинающихся на заданную букву.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, впечатления от занятия.

Занятие 11.**Цель: развитие внимания, мышления, воображения.**

Структура занятия:	Описание упражнений:
Круг обмена чувствами	Настроение, работоспособность.
«Дождик»	Участники, повторяют за ведущим ряд жестов: потирание ладоней друг о друга, щелчки, хлопки по груди, по коленям по полу. Участники вступают в игру по кругу, поочередно. Когда очередь доходит до ведущего, он включает новое движение.
«Койот и кролик»	Нужны две мягкие игрушки разного размера. Одну – «кролика» нужно передавать из рук в руки соседу справа или слева (в любой момент можно менять направление). Другую — «койота» можно перебрасывать любому участнику. Задача того, у кого оказался «кролик» — убежать от «койота», задача «койота» — догнать «кролика». Тот, у кого оказались одновременно две игрушки – выбывает.
«Изобрази эмоцию»	Работа в парах. Каждая пара участником должна придумать две противоположные эмоции или состояния (например, любовь-ненависть, доброта – злоба и т.п.) и по очереди изобразить их. Задача остальных участников – отгадать изображаемое.
«Животное-растение»	Ведущий стоит в центре круга и в случайном порядке указывает на кого-то из участников, одновременно с этим говоря «растение» или «животное» (или геометрическая фигура, цвет, город, река и т.п.). Этот участник должен назвать слово, относящееся к названной группе. Если пауза больше 3-х сек, то этот участник становится ведущим.
«Азбука чувств» (Н-С)	Найти как можно больше слов, описывающих эмоции, чувства, состояния, начинающихся на заданную букву.
«Наблюдательность»	Участникам поочередно предлагается по памяти с закрытыми глазами ответить на вопросы ведущего относительно комнаты, в которой проходит занятие, одежды участников, последовательности упражнений и т.п.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, впечатления от занятия.

Занятие 12.

Цель: развитие внимания, мышления, активного словаря.

Структура занятия:	Описание упражнений:
Круг обмена чувствами	Настроение, работоспособность.
«Ритм»	Один из участников задает хлопками какой-то ритм. Остальные должны все вместе его повторить. Начинать нужно с простых, постепенно усложняя и убыстряя темп.
«Путаница»	Ведущий выходит из комнаты, в это время участники берутся за руки и стараются запутаться, как можно больше, не размыкая рук. Задача ведущего – распутать получившуюся фигуру.
«Собрать мысли»	Следующий текст крупно напечатанный нарезается на словосочетания из 2-3-4 слов: вода кипит лишь тогда когда горит огонь все плохо все ужасно ужаснее не бывает запрусь и сию тихонечко в своей комнатке хватит ныть берите свою жизнь в свои руки не смотри назад смотри внутрь ежедневная маленькая победа над ленью тренирует волю не бойтесь быть не такими как все будьте сами светом для себя создайте ощущение внутренней силы жизнь определяется исключительно силой вашего желания действовать можно в любых условиях получайте удовольствие от движения пора начинать воспитывать в себе целеустремленность как вы думаете так вы и живете не считайте абсурдом все то с чем вы не согласны или не знакомы. Участники должны собрать из нарезанных словосочетаний осмысленные предложения.
«Много слов из одного»	Ведущий на доске пишет какое-нибудь длинное слово (например, индивидуальность). Каждому участнику дается лист бумаги и карандаш и в течение 5-7 мин они самостоятельно пытаются из предложенных букв составить как можно больше слов. Затем по очереди зачитывают их. Выигрывает тот, у кого окажется больше всего неповторяющихся слов.
«Азбука чувств» (Т-Я)	Найти как можно больше слов, описывающих эмоции, чувства, состояния, начинающихся на заданную букву.
Завершающий круг	Динамика эмоционального состояния, впечатления от занятия.

ГРУППОВАЯ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Подростковый возраст характеризуется форированием нового образа тела, нового представления о своем «Я».

Использование данного метода в условиях стационара обусловлено желанием помочь пациентам сензитивного возраста в осознании собственных психофизических реакций, формировании правильного образа «Я», учитывающего телесность как важную часть человеческого существования, наряду с психическими и эмоциональными проявлениями.

Задача — научить с помощью телесных психотехник более точно распознавать свои эмоции, заново пережить свой опыт как взаимосвязь телесного и психического, улучшить свое психофизиологическое функционирование.

Занятие 1. «Телесность и ее значение» (вводное занятие)

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Знакомство	Представление ведущего, определение целей и формата группы, правила группы.
Круг обмена чувствами и ожиданиями	Настроение, желания, готовность работать.
Обсуждение темы «Телесное, наше представление о нем».	Введение (понятие телесности, взаимосвязь тела и психики). Обмен мнениями по поводу того, какую роль тело играет в существовании личности, для чего оно нужно. Стратегии использования собственного тела (отвержение, игнорирование, потакание...).
Упражнение «Калибровка»	Участникам, сидящим в кругу, предлагается на 2-3 минуты с закрытыми глазами попытаться найти в теле 3-5 ощущений, который были бы приятны их телу. После — 3-5 ощущений, которые были бы неприятны.
Обсуждение упражнения	Легко ли было «услышать» свое тело, какие ощущения легче распознаются и почему. Как часто мы прислушиваемся к нашим телесным сигналам.
Завершающий круг	<ul style="list-style-type: none"> • Динамика состояния. • Что в занятии понравилось, что было сложно? • На что в себе ты сегодня обратил внимание? • Чем этот метод мог бы помочь в решении твоих проблем?

Материалы для занятия:

Кресла с удобными сиденьями.

Занятие 2. «Чувства и где они живут в теле»

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами и ожиданиями	Повторение целей и правил группы. Настроение, желание, имеющиеся запросы.
Обсуждение выражений русского языка, упоминающих о связи тела с чувствами	Вопрос группе, какие мы используем в своей речи телесные метафоры, в какие моменты жизни и почему тело связывается в них с каким-то душевным состоянием, чувством. (Например, «Душа в пятки ушла», «Камень на сердце», «Ком в горле».)
Упражнение «Рисунок чувства в теле»	Участникам группы раздаются листы с контуром человеческого тела. Предлагается на обратной стороне отметить цветными мелками, какой цвет обозначает какое чувство. На контуре обозначить, где в теле располагается это чувство, какую площадь оно занимает.
Презентация рисунка	Рассказ о получившемся «человечке» — как он живет, какие у него есть чувства, какие проблемы, чего не хватает в его жизни? Поиск недостающих чувств.
Повторный рисунок	Участникам предлагается добавить к рисунку недостающих ему чувств, чтобы улучшить жизнь этого «человечка», избавиться от некоторых проблем.
Обсуждение упражнения	Чем первый рисунок отличается от второго? Как чувства влияют на наши телесные ощущения? Почему некоторые чувства мы легко находим в теле, а некоторые «спят» до поры?
Завершающий круг	Динамика состояния, что нового узнал про себя, какие чувства нравятся, какие нет, как это влияет на наше тело и нашу жизнь...

Занятие 3. «Индивидуальность и социум»

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмен чувствами и ожиданиями	Настроение, желания, готовность работать.
Разминка «Броуновское движение»	Все участники в течение 2 минут ходят по комнате в своем темпе, стараясь не встречаться ни с кем взглядом. Задание – отслеживать собственные стратегии ходьбы – скорость, удаленность от центра, частоту встреч с другими участниками, комфорт, свои переживания во время хождения.
Упражнение «Эгоизм»	Участники разбиваются на пары и прислоняются спинами. Задача каждого участника – встать так, чтоб было удобно «себе». Позволить телу найти свое удобное положение. Думать о себе (внутренняя любовь к себе).
Обсуждение упражнения	Обсуждается умение заявить о себе, найти свою нишу и устроиться в ней. Какие чувства возникали в процессе упражнения. Возможность выразить напарнику благодарность или недовольство.
Завершающий круг	Динамика состояния, как изменилось представление о себе и о других людях и почему, как это влияет на нашу жизнь в обществе.
Обсуждение упражнения	Чем первый рисунок отличается от второго? Как чувства влияют на наши телесные ощущения? Почему некоторые чувства мы легко находим в теле, а некоторые «спят» до поры?
Завершающий круг	Динамика состояния, что нового узнал про себя, какие чувства нравятся, какие нет, как это влияет на наше тело и нашу жизнь...

Занятие 4. «Взаимопонимание»

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами и ожиданиями	Настроение, желания, готовность работать.
Обсуждение темы «Взаимопонимание»	Определение понятия. Что оно означает, сходство и различие наших представлений. Как достичь его и какие препятствия есть на пути к взаимопониманию.
Разминка «Разговор на тарабарском языке»	Участники разбиваются на пары. Первый из них должен поведать второму любую увлекательную историю из своей жизни, используя никому не ведомый язык. (Заранее оговаривается, что это не должен быть какой-то из иностранных языков). Затем происходит смена ролей.
Упражнение «Удобная поза»	Участники разбиваются на пары. Один участник садится в кресло в удобную позу. Второму даётся задание – изменить позу сидящего по своему усмотрению так, чтобы тому стало комфортней. Заранее оговаривается недопустимость причинения сидящему дискомфорта, боли, нарушение границ его личности. Сидящий не имеет права комментировать действия напарника или просить что-то изменить, только выражать свое состояние. Затем происходит смена ролей.
Обсуждение упражнения	Как было быть сидящим, как активным участником. Что больше понравилось. Совпало ли представление о комфорте в паре и почему? На что ориентировался активный участник, когда менял позу напарника. Какие чувства возникали в процессе упражнения. Возможность выразить напарнику благодарность или недовольство.
Завершающий круг	Динамика состояния, насколько доволен своей включенностью.

Материалы для занятия:

Кресла с удобными сиденьями.

Занятие 5. «Сплоченность и взаимодействие»

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами и ожиданиями	Настроение, желания, готовность работать.
Разминка «Рисунок на спине»	Участники разбиваются на пары, один садится спиной к другому. Дается задание пальцем нарисовать на спине сидящего любой несложный рисунок. Сидящий должен угадать по прикосновениям, что именно нарисовано. Затем происходит смена ролей.
Упражнение «Локомотив»	Все выстраиваются за одним участником, держась друг за друга. Начинается движение. Этот участник старается задействовать различные части тела. Через некоторое время другой участник может стать во главу колонны и принять руководство, используя новый вид движения. Движение постепенно должно стать более полным и более энергичным. В течение упражнения «локомотив» должен перемещаться по всему пространству, а не только по центру комнаты.
Обсуждение упражнения	Какие чувства возникали в процессе. Что больше понравилось: вести или быть ведомым. Удалось ли почувствовать общий ритм движения. Каким способом, за кем интереснее было двигаться. Какие ощущения возникали в теле при вхождении в ритм, при смене ритма.
Завершающий круг	Динамика состояния, насколько доволен своей включенностью. Что нового узнал на занятии.

Материалы для занятия:

Просторное помещение с раздвижными креслами.

Занятие 6. «Мои границы»

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами и ожиданиями	Настроение, желания, готовность работать.
Разминка «Потолкушки»	Все участники разбиваются на пары и встают лицом друг к другу, почти касаясь ладонями на высоте плеч. Задача – используя только силу рук оттолкнуть напарника так, чтобы тот слегка потерял равновесие, стараясь удержаться самому. Заранее оговаривается, что человек не должен падать, а лишь сойти с места.
Упражнение «Стоп»	Участники разбиваются на пары. Половина выстраивается в шеренгу у одной стены помещения, вторая отходит к противоположной стене напротив своей пары. Первый участник в паре насколько возможно медленно подходит ко второму. Задача второго – внимательно прислушиваясь к ощущениям в своем теле найти момент, дальше которого он не желает пускать своего напарника. Затем то же с закрытыми глазами. В этот момент он произносит слово «Стоп». Первый участник останавливается только по собственному желанию. Затем происходит смена ролей.
Обсуждение упражнения	Как было быть в разных ролях. Какие телесные ощущения сигнализировали о вмешательстве в личные границы. Какие чувства при этом испытывали. Почему на некоторые «стоп» хотелось остановиться, а на другие нет. Как помогают и как мешают нам наши границы в жизни. Для чего нужно уметь говорить «стоп» и в какие моменты.
Завершающий круг	Динамика состояния, как изменилось представление о себе и почему, как это влияет на нашу жизнь в обществе.

Материалы для занятия:

Просторное помещение с раздвижными креслами.

Занятие 7. «Телесная релаксация»

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами и ожиданиями	Настроение, желания, готовность работать
Обсуждение темы «Как мы отдыхаем»	Обмен опытом того, каким способом можно расслабиться. Совместный поиск альтернативных способам расслабления. Всегда ли отдыхает наше тело, когда отдыхаем мы. Как можно понять, что тело расслабленно.
Разминка «Танец частей тела»	Участники встают в круг. Один участник называет часть тела. Все участники двигают этой частью тела, сначала осторожно, затем все более и более активно. Через некоторое время другой участник может назвать другую часть тела. Остальные совершают движение названной частью тела. Таким образом группа проходит по всем частям тела
Упражнение «Каменная статуя»	Одному из участников предлагают быть «Каменной статуей». Он ложится на мат или коврик и сильно напрягает все части тела. Ведущий и, по возможности, остальные участники, стимулируют высказываниями его напрячься его сильнее. Затем проверяют, достаточно ли «окаменела» статуя. Затем пара человек, придерживая за плечи, ставят «статую» на «постамент». Затем медленно опускают, и участник должен расслабиться.
Обсуждение упражнения	Обсуждение ощущений в теле во время выполнения и после. Какие части тела было легко напрячь, какие сложнее. Для чего телу нужна релаксация.
Завершающий круг	Динамика состояния, как изменилось настроение и почему, обратная связь группе.

Материалы для занятия:

Маты или мягкие коврики.

Занятие 8. «Доверие и страхи»

Структура занятия:	Описание упражнений и материалы для занятия:
Круг обмена чувствами и ожиданиями	Настроение, желания, готовность работать
Обсуждение темы «Доверие»	Как узнать по телесным ощущениям, что человеку можно доверять. Какие ощущения возникают в теле, когда нас обманывают.
Упражнение «Марионетка»	Работа в парах. Один из участников ведущий, другой – «марионетка». Первый встает за спиной второй. Под музыку он должен придавать медленные движения телу второго участника, придерживая его за руки и плечи. Они не должны быть однообразными и повторяющимися, а скорее парадоксальными. Задача – добиться полного расслабления второго участника. Затем происходит смена ролей в парах.
Обсуждение упражнения	Оценка своего состояния после упражнения. В какой роли было комфортней. В какой момент происходило напряжение и расслабление тела, какие образы появлялись в процессе.
Завершающий круг	Динамика состояния, как изменилось настроение и почему, обратная связь напарнику.

Материалы для занятия:

Магнитофон, любая медленная музыка (можно звуки природы, классику, эмбиент, нью-эйдж).

МЕДИЦИНСКИЕ ЛЕКЦИИ.

Цель: сформировать базу общемедицинских знаний у пациентов, направленную на создание ответственного отношения к здоровью, на выработку критического отношения к употреблению психоактивных веществ, на развитие устойчивой антинаркотической направленности личности.

Задачи:

1. информировать пациентов в области общей анатомии и физиологии (особенности пубертатного периода, строение человеческого тела и пр.);
2. продемонстрировать основные возможности в вопросах контрацепции и планирования семьи;
3. обсудить возможности инфицирования, профилактику, пути передачи социально-значимых заболеваний;
4. осветить возможности инфицирования, профилактику, пути передачи вирусных гепатитов; инфекций, передающихся половым путем, ВИЧ.

Работа врача-педиатра в детско-подростковом реабилитационном наркологическом стационаре сводится не только к непосредственно лечебному процессу, но и к формированию необходимого минимума медицинских знаний, ответственного отношения к своему здоровью, что способствует профилактике и реабилитации употребления различных видов ПАВ.

В нашем отделении при общении с пациентами мы столкнулись с «медицинской неграмотностью» подростков. Большинство из них не задумывалось о последствиях употребления ПАВ для здоровья, возможности инфицирования различными заболеваниями.

В последние годы в России отмечается тенденция к увеличению заболеваемости социально-значимыми инфекциями среди детей и подростков. Это связано с ростом употребления подростками инъекционных наркотических средств, увеличением общего числа половых контактов, в том числе незащищенных, раннее начало половой жизни. Особую группу составляют дети и подростки из социально неблагополучной среды (неполные, девиантные, асоциальные семьи, дети — БОМЖ).

Для детско-подростковой среды характерна недостаточная информированность о видах наркотических средств и эффектах их воздействия на организм. В то же время, для подростков характерно пассивное отношение к приему наркотиков среди сверстников, товарищей по классу и друзей.

С увеличением числа потребителей ПАВ среди детей и подростков наблюдается увеличение заболеваемости ВИЧ-инфекцией, вирусными гепатитами «В» и «С», инфекций, передающихся половым путем, педикулёзом, чесоткой, туберкулезом.

Для повышения образовательного уровня в «медицинском» вопросе, нами был разработан и внедрён в практику курс интерактивных лекций-занятий, который проводится врачом педиатром.

Курс лекций рассчитан на 6-8 занятий по 30-45 минут, с периодичностью 1 раз в неделю. Для большей наглядности используются фрагменты документального сериала «Тело человека» производства компании BBC, а также мультипликационный фильм «Когда девочка взрослеет» производства компании «Гедеон-Рихтер».

Основные темы и структура лекций:

1. Тело человека. Анатомия и физиология.

- 1.1. Краткая анатомия и физиология.
- 1.2. Функционирование различных органов и систем. Взаимосвязь между ними.
- 1.3. Возрастные особенности анатомии.

2. Тело человека. Мозг. Основные функции, особенности строения. Влияние ПАВ на высшую нервную деятельность.

- 2.1. Краткая анатомия ЦНС.
- 2.2. Физиология головного мозга. Синаптическая передача.
- 2.3. Влияние ПАВ на мозг, на когнитивную функцию, вредные последствия ПАВ для ЦНС.

3. Анатомия и физиология беременности.

- 3.1. Особенности поведения беременных.
- 3.2. Периоды беременности.
- 3.3. Течение родов, физиологические параметры.

4. Особенности пубертатного развития девушек и юношей.

- 4.1. Железы внутренней секреции, ответственные за выработку половых гормонов.
- 4.2. Особенности анатомии
девочки — девушки — женщины
мальчика — юноши — мужчины.
- 4.3. Краткая физиология беременности.
- 4.4. Методы и способы контрацепции.
- 4.5. Интимная гигиена.

- 5. Вирусные гепатиты. Пути передачи, профилактика, лечение, прогноз.**
 - 5.1. Классификации.
 - 5.2. Этиология, патогенез.
 - 5.3. Пути передачи.
 - 5.4. Краткая клиническая характеристика.
 - 5.5. Профилактика.
 - 5.6. Прогноз, лечение.
 - 5.7. Правовые аспекты.

- 6. Социально-значимые заболевания (педикулёз, чесотка, туберкулёз). Пути передачи, профилактика, лечение, прогноз.**
 - 6.1. Краткая клиническая картина scabies и педикулёза.
 - 6.2. Способы заражения, пути передачи.
 - 6.3. Профилактика.
 - 6.4. Прогноз, лечение.

- 7. СПИД, ВИЧ. Профилактика, лечение, прогноз, некоторые правовые аспекты.**
 - 7.1. Влияние ВИЧ на жизненные системы.
 - 7.2. Особенности диагностики.
 - 7.3. Пути передачи, способы заражения
 - 7.4. Методы профилактики.
 - 7.5. Особенности беременности, родоразрешения и вскармливания новорожденных при ВИЧ.
 - 7.6. Прогноз, краткие особенности лечения.
 - 7.7. Правовые аспекты.

- 8. Заболевания, передающиеся половым путём. Профилактика, лечение, прогноз, некоторые правовые аспекты.**
 - 8.1. Краткий обзор нозологических форм ИППП.
 - 8.2. Профилактика, способы контрацепции.
 - 8.3. Основные принципы лечения.
 - 8.4. Прогноз; правовые аспекты.

- 9. Пагубное влияние ПАВ на здоровье.**
 - 9.1. Влияние никотина на состояние кожи.

- 9.2. Вредное воздействие летучих органических растворителей на деятельность ЦНС.
- 9.3. Вредные последствия употребления алкоголя для органов и систем.
- 9.4. Воздействие наркотических веществ на организм подростка.

10. Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи в критических ситуациях.

- 10.1. Принципы наложения фиксирующих повязок при переломах и травмах конечностей.
- 10.2. Способы остановки кровотечения.
- 10.3. Первая помощь при ожогах.

Реабилитация несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами, рассматривается как система воспитательных, психологических, образовательных, медицинских, социальных, правовых, трудовых мер. Двухлетний опыт проведения подобных лекций показал, что базовый уровень медицинских знаний у подростков снижен, но актуальна их собственная потребность в его восполнении: пациенты с интересом слушают, обсуждают, задают вопросы и учатся применять полученные знания к себе. По мере получения медицинской информации отмечается формирование ответственного отношения к здоровью, то есть подростки начинают внимательнее подходить к выбору полового партнера; формирование критического отношения к употреблению психоактивных веществ, в частности, переходят на использование только одноразовых шприцев. Формируется антинаркотическая направленность личности с опорой на бережное отношение к собственному здоровью.

Приложение 1.**Ориентировочные затраты времени**

(Выдержка из приказа МЗ и МП РФ от 30.10.95 г. № 294 «О психиатрической и психотерапевтической помощи»)

Медицинские психологи	
Психокоррекция	УЕТ
Динамически ориентированная техника	9
Когнитивная техника	5
Поведенческая техника	5
Мультимодальный подход	5
Рациональная психокоррекция	4,5
Групповой тренинг	12
Тренинг уверенности в себе	6
Репетиция поведения	6
Научение способам обращения с состоянием тревожности	6
Релаксационный тренинг	6
Телесно-ориентированная психокоррекция	6
Гештальпсихокоррекция	9
Психологическое консультирование	6

1 УЕТ (условная единица трудозатрат) = 10 мин.

Приложение 2.

Определение форм и видов психокоррекционных занятий в зависимости от индивидуальных особенностей пациента

	1	2	3
Индивидуальные характеристики пациентов	Сохраненный интеллект	Интеллект сохраненный или немного снижен	Сниженный интеллект
	Развитие мышления соответствует возрасту, достаточно высокий уровень опосредования и абстрагирования	Мыслительные операции в целом сформированы, но мышление неустойчивое. Преобладание наглядно-образного мышления с элементами абстрактно-логического	Мышление ближе к конкретному
	Произвольность внимания	Внимание неустойчивое, зависит от мотивации пациента на работу.	Внимание неустойчивое
	Эмоциональная устойчивость	Эмоциональная лабильность	Эмоциональная уплощенность
	Снижение волевого контроля	Снижение волевого контроля	Резкое снижение волевого контроля
	Мотивация формально-правильная	Мотивация формально-ситуативная	Мотивация отсутствует
	Формы и виды психокоррекционной работы	<ul style="list-style-type: none"> • Тренинг личностного роста • Психотерапия • Индивидуальное консультирование • Профорентация • Символдрама • Релаксация • Телесно-ориентированная психотерапия • Арт-студия 	<ul style="list-style-type: none"> • Тренинг общения • Психотерапия • Индивидуальное консультирование • Групповая психокоррекция познавательных процессов • Телесно-ориентированная психотерапия • Релаксация • Символдрама • Арт-студия

Литература:

1. Игры — обучение, тренинг, досуг.. Под ред. Петрусинского. — М: «Новая школа» 1994.
2. Кулаков С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков. — СПб: «Речь», 2004.
3. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии — М.: Класс, 1997
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. — М.: «Владос», 1996.
5. Трубицына Л.В. Проведение занятий с подростками по программе позитивной профилактики наркомании, алкоголизма и других видов асоциального поведения. — М.: 1995.
6. Задачи психотерапевтов, терапевтов и неврологов по психотерапевтическому лечению на этапах первичной медико-социальной помощи в территориальной поликлинике для взрослого населения. Методические рекомендации (4). Составители: И.П.Каткова, Ю.П.Бойко, А.И.Аппенянский, Э.Л.Гончарова. — М., 2000.