**Внеклассное мероприятие в рамках недели, посвященной профилактике вредных веществ.**

**Экспресс- тренинг по предупреждению зависимостей.**

Для таких занятий Необходимо создать соответствующие условия. Для этого лучше всего парты убрать и оставить лишь стулья. Класс лучше разделить на несколько групп (по 7—12 человек) и занятия проводить отдельно с каждой группой.

Стулья расположили по кругу, расселись. Ведущий сразу же знакомит учащихся с правилами группового общения: «Мы сидим в кругу, который сами создали. Мы будем изменять себя, если это необходимо, при помощи друг друга. Только благодаря общению друг с другом мы научимся понимать себя». Чтобы это общение было полезным, необходимо соблюдать следующие правила (ведущийсообщает их группе):

1. Можно пользоваться только той информацией друг о друге, которую участники предоставляют о себе сами во время группового общения. Прошлые события не обсуждаются. Выходить из помещения во время занятий нельзя (только во время перерыва, когда не следует обсуждать то, что происходит в кругу).

**2. Все** выражают свои чувства открыто и по поводу всего, что происходит в кругу.

3. Правило «Стоп». Каждый может отказаться от выражения своих чувств.

4. Говорить необходимо только о тех чувствах, которые вы действительно переживаете, а не о тех, которые возвышают вас в глазах других, удобны вам, представляют вас в лучшем свете.

5. Никому ничего не советовать.

6. Говорить только от своего имени.

7. Не давать оценок.

8. Отвечать за свои слова.

9. Не выносить за Пределы круга то, что происходит в нем.

10. Обсуждается любая тема, исходя из желаний членов группы.

11. Занятия пропускать нельзя.

12. **Не** отвлекаться на общие темы.

На таких занятиях не должно быть каких-либо оценок про­исходящего. *После каждого ответа или упражнения ученики по очереди высказывают свои чувства по поводу всего того, что происходит на занятии.*

Учащиеся должны познать чувства и реакции других. Та внешняя и обманчивая оболочка, которая была между ними, начнет таять. Они познают о себе нечто большее, чем знали друг о друге. В процессе такого общения они все глубже будут позна­вать себя через других. Это большая нагрузка как дляведущего, так и для учащихся. Поэтому ведущий должен своевременно заканчивать занятие или делать перерывы. *Через каждые двадцать минут следует меняться местами.*

В процессе таких занятий постепенно выяснится, что в классе, оказывается, нет дураков, оболтусов и т.д. Все в той или иной мере талантливы и глубоки. Исчезнет примитивное и стереотипное восприятие друг друга.

**Занятие 1.**

1. Расселись. Отвечаем на вопросы: «Что чувствуем? Чего ждем от занятий?» *(по кругу).*

2. Упражнение: «С кем из группы ты провел бы время охотнее всего?». На счет «три» члены группы вытягивают свои руки к центру группы и правой рукой хватаются за большой палец левой руки того, с кем хотят провести время, а большой палец левой руки представляют для своего избранника. Если с каким-либо учащимся хотят провести время многие, то над его левым большим пальцем выстраивается многоярусная «башня» из рук его избранников. Кто-то видит, что за его палец никто не взялся. Кто-то остается в стороне, не взяв никакой палец (нет избранника, и сам никого не выбрал), и т.п. Далее все садятся на свои места.

3. Что чувствуем? Ожидания, разочарования, понимание себя среди других. Кто испытывает стресс?

4. Участники занятия меняются местами.

5. Члены группы пишут на листочках 10—15 ответов на вопрос: «Кто Я?» После этого листочки с ответами кладутся в стопку, ведущий читает, а участники пробуют отгадать, кому принадлежат ответы. Далее каждый член группы рассказывает о себе.

6. Что чувствуем? Члены группы высказываются о своих ощущениях по поводу всего услышанного от других. Кто-то может назвать свои чувства, вызванные высказываниями о своих чувствах другими.

7. Учащиеся обмениваются впечатлениями от прошедшего занятия.

***Занятие 2.***

1. Расселись. Что чувствуем? *(по кругу).*

*2.* Появляется опоздавший. Все встают в хоровод, кроме него. Они берутся за руки, идут по кругу, поворачиваясь, но не отпуская рук, и т.д. Опоздавший должен распутать их хоровод.

3. Что чувствуем? Обсуждение.

4. Появляется еще один опоздавший. Все вновь встают в хоровод, крепко сжав руки. Опоздавший должен проникнуть внутрь хоровода (пробить кордон).

5. Что чувствуем? Обсуждаем поведение опоздавшего, его лицо и переживания и т.п.

6. Что делал бы каждый на месте опоздавшего? Как бы переживал? Испытывал ли стресс? Что чувствовал? Как изменилось восприятие группы?

7. Что чувствуем после того, как все рассказали о своих переживаниях?

**Основные направления занятий.**

 **Знакомство с миром собственных эмоций**

**Цель:** осознание понятия «Я — чувствующий».

**Задачи:**

— осознание множественности своих чувственных проявлений;

— развитие способности жить в негативных переживаниях.

**Проблемы:**

1. Чувствующий человек не только не скучает, но и не устает.

2. Жизнь — это слияние мыслей и чувств.

3. Что мешает почувствовать свои чувства?

4. Как ты чувствуешь, что тебя не любят?

5. Скука, тревога и «кайф».

6. «Кайф» — это скука по тому, по чему давно соскучился.

7. «Кайф» — это способность найти тревогу, когда скучно, и найти скуку, когда тревожно.

8. О чем вам могут сказать ваши эмоции?

9. Бедность эмоциональных переживаний в повседневной жизни.

10. Откуда берется наше настроение?

11. Доверяете ли вы своим чувствам?

12. Могут ли эмоции мешать?

13. Что делать, если эмоции мешают?

14. Что делать с напряжением?

15. Бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства?

16. Бывают ли чувства, абсолютно не приносящие никакого вреда?

***Упражнение:***

Закройте глаза. Какая сейчас самая яркая эмоция доминирует? Какое место она занимает в вас? Откуда она взялась? Какие ощущения есть у вас? Много их? Откуда они?..

**Конфликт эмоций.**

**Цель:** осознание множественности своих проявлений.

**Задачи:**

— выявление (отслеживание) процессов групповой динамики;

— осознание и расширение возможности чувствовать;

— управление эмоциональными состояниями через групповую динамику.

*Пояснения ведущего:* «Представьте, что вы — эмоции, или чувства... Каждый из вас сейчас имеет возможность выбрать одну (побыть одной) из эмоций, окунуться в переживание собственных чувств, выбрать одно из них, которое проявляется ярче других... Прислушайтесь к себе и заметьте, как много разных состояний находится в вас. Если вы выбрали, то почувствуйте себя в этом состоянии... Теперь, когда вы почувствовали себя в этой эмоции, обратите внимание на других участников. Все вы — эмоции одного человека, которые, возможно, он чувствует... Выберите группой те эмоции или чувства, которые мешают комфортно жить, с которыми неуютно. Попробуйте прислушаться к каждой эмоции».

**Знакомство с телом**

**Цель:** осознание источника телесного напряжения.

 **Задачи:**

— осознание собственной телесности;

— овладение языком своего тела;

— работа с телесными «зажимами» (ощущение, напряжение, мышечный зажим).

***Упражнения:***

1. *Слепец и поводырь.* Участники делятся по парам. Один закрывает глаза (слепец), другой становится поводырем. За­тем — меняются местами.

2. *Знакомство руками.* Участники закрывают глаза и осторожно идут навстречу друг другу, до соприкосновения рук.

3. *«Броуновское движение».* Беспорядочное движение участников с закрытыми глазами по комнате. Ведущий называет букву, участники должны построиться в форме этой буквы, и так несколько раз. Таким образом можно строить слова и даже целые фразы.

4. *Групповая скульптура.* Композиция, выполняемая либо в парах, либо всей группой, которая может выражать символы, образы, явления.

5. *Восковая, палочка.*

6. *Доверяющее падение.*

**Знакомство руками.**

**Цель:** построение отношений через телесные ощущения, выражение отношений в процессе соприкосновений руками.

 **Задачи:**

— снятие запрета на телесный контакт;

— работа с напряжением в теле;

— осознание чувственных переживаний от телесного контакта.

Группа делится на две части, одна образует внутренний круг, а другая — внешний. Участники встают лицом друг к другу.

*Пояснения ведущего:* «Закройте глаза. Внутренний круг пройдите по часовой стрелке. Внешний круг пройдите против часовой стрелки. Попробуйте не открывать глаза. Почувствуйте своими руками руки другого человека, который стоит напротив вас. Познакомьтесь... Попробуйте задать вопрос руками... Получите ответ... Попробуйте определить характер этого человека... Пообщайтесь с помощью рук... Доверьте ему свою тайну... Расскажите собеседнику, что вы чувствуете... (3—5 ми­нут). Откройте глаза. Что нового вы узнали о своем собеседнике?.. Много ли вам сказали руки про своего хозяина?»

**Восковая палочка**

**Цель:** переживание телесных ощущений в отношениях «доверие — недоверие».

**Задачи:**

— осознание собственной телесности;

— осознание телесных переживаний среди других людей;

— переживание поддержки других участников группы;

— переживание «доверия — недоверия» в отношениях;

— сплочение группы.

Все участники становятся в плотный круг, чувствуя друг дру­га. В центр круга становится один из участников. Тот, кто стоит в центре — «восковая палочка», — закрывает глаза и максимально расслабляется; его раскачивают остальные участники группы, стараясь не причинить ему боль. Затем на месте «восковой палочки» оказываются остальные участники группы.

В заключение ведется работа с чувствами, возникшими в результате выполнения упражнения.

# Доверяющее падение

**Цель:** переживание доверия в стрессовой ситуации.

 **Задача:** работа с защитными механизмами. Упражнение выполняется в парах. Один участник встает спиной к партнеру. Его партнер стоит лицом к спине партнера и отходит на небольшое расстояние от него. Первый участник падает назад, а другой его ловит. Затем участники обмениваются чувствами в группе.

**Работа с самооценкой.**

**Цель:** нахождение критериев оценки себя.

**Задачи:**

**— другие в** моих глазах;

— я в глазах других ;

— понимание другого;

— риск самораскрытия.

 **Проблемы:**

— Что для меня важно в знакомом человеке? А в незнакомом?

— Неадекватная самооценка.

— Жизнь в любой самооценке.

— Неспособность быть самим собой среди других. Почему?

— Наркоман принимает наркотики, чтобы удовлетворить ожидания других о себе. Таким образом, он становится нар­команом для кого-то. Так для кого?

***Упражнения:***

1. *Транспортное средство*

2. *Что в нас общее и что различное?*

*3. Я и мое.*

4. *Работа с образами границ.*

5. *Чем я отличаюсь от других?*

6. *Черное и белое.*

*7. Задачи с секундомером*

**Транспортное средство**

**Цель:** содействие в самораскрытии.

*Пояснения ведущего:* «Выберите себе транспортное средство. Лучше, если оно будет фантастическое, несуществующее... Представьте себя им... Какими возможностями вы обладаете?.. В какой среде вы обитаете?.. Кто вами управляет?..»

Результатом упражнения должно стать осознание участником собственных возможностей.

**Что в нас общее и что различное?**

**Цель:** нахождение сходства и различия между участниками.

**Задачи:**

— выявление критериев определения сходства—различия с другими;

— развитие способности к свободному проявлению себя как похожего и себя как отличного;

— выделение общего и различного как способ построения отношений.

Участникам предлагается написать 5 (10) сходств и 5 (10) различий с другими участниками, например, в парах. Упражнение можно усложнять, выполняя его в подгруппах с большим количеством человек. Работа ведется с отношениями, возникающими в результате выделения общего — различного. Акцент можно сделать на работе с трудностями, возникающими в процессе сравнения.

**Проблемы:**

— Почему трудно делиться «своим»?

— Что пугает в этом?

— Чем ты рискуешь, когда открываешь другим то, что им про тебя неизвестно?

— Чем ты рискуешь, когда ты себе открываешь то, что про себя не хочешь знать или не знал никогда?

**Упражнения, способствующие**

**решению различных психологических задач.**

**Муха.**

**Цель:** работа с эмоциональным фоном группы.

**Задачи:**

— диагностика познавательной сферы участников;

— эмоциональный «разогрев»;

— построение отношений.

На доске или ватмане вычерчивается игровое поле из девяти клеток. *Ведущий* поясняет: «Представьте себе, что в центре этого поля сидит муха, которая может двигаться по команде из поля в поле в следующих направлениях: вверх, вниз, налево, направо. Сейчас по очереди вы даете команды, по которым муха будет переходить из клетки в клетку. Главное, чтобы муха не выходила за пределы поля.

Пройдя тренировочный круг, ведущий переводит игру на новый, невидимый (виртуальный) уровень. Все участники, представляя поле в своем воображении, продолжают игру. Будьте внимательны, так как в любой момент ведущий может спросить любого участника, где находится муха».

Игра проводится в течение 5—7 минут (при большей продолжительности она может стать для участников неинтересной). Ее можно усложнить, увеличивая поле или заменяя его объемным кубом. Кроме того, можно вводить несколько «мух», каждая из которых будет «собственностью» какого-либо одного участника. Однако важно будет следить за тем, где какая «муха» находится и с чьей «мухой» она встречается. В случае встречи «мух» возможно какое-либо задание (например, задать друг другу какой-либо вопрос). В этом случае возможен выход на построение реальных отношений между участниками. Условием такой игры должно стать ограничение количества «мух» в одном поле.

В процессе упражнения ведущему следует отследить контактных участников. Возможно делегирование роли ведущего одному из участников. Это поможет ведущему скорее стать частью группы.

**Хлопки по кругу**

**Цель:** эмоциональная стабилизация группы, подготовка к дальнейшей работе.

**Задачи:**

— построение отношений;

— погружение в работу.

*Пояснение ведущего:* «Сейчас мы будем хлопать в ладоши один раз, двигаясь по часовой стрелке. Как только я внезапно хлопну в ладоши два раза, то движение после хлопка начинается в противоположную сторону».

По ходу игры ее участники будут ошибаться, за каждой ошибкой должен следовать вопрос: «Почему ты ошибся?». «Почему пропустил?», «Кто тебе помешал?».

**Мяч**

**Цель:** построение отношений.

 **Задачи:**

— знакомство участников;

— «разогрев группы».

*Пояснение ведущего:* «Сейчас я загадаю качество, внешнее или внутреннее, и брошу мячик кому-нибудь из участников. Если у того, кому я брошу мяч, это качество представлено так же, как у меня, или так же, как у меня, отсутствует, я скажу в первом случае «да», во втором — «нет». Затем тот, кому я бросил мяч, перебрасывает его другому. И если и у первого, и у второго это качество есть, я говорю «да», а если у первого есть, а у второго нет или наоборот, то я говорю «нет». Задача группы — отгадать, какое качество я загадал».

Эта игра может повторяться 3—5 раз.