Министерство труда, социального развития и занятости населения Республики Алтай

Автономное Учреждение Республики Алтай

«Комплексный центр социального обслуживания населения»

**Методические рекомендации**

**«Шаг к себе»**

**Для работы с гражданами, страдающими от алкогольной или наркотической зависимости**

г.Горно-Алтайск

2021 год

**Пояснительная записка**

Методические рекомендации разработаны для граждан, подверженных негативному воздействию зависимости от алкоголя или наркотиков - это целевая группа. Весь комплекс психологогических мероприятий, направлены на формирование положительных личностных установок для ведения здорового образа жизни, и повышения личной ресурсности. Методические рекомендации апробированы на 10 семьях с алкогольной зависимостью, на базе УСПН г.Горно-Алтайска, в период с ноября 2020 по январь 2021 года.

Для наилучшего достижения цели – формирование установки ведения здорового образа жизни, данные рекомендации основываются на элементах методики Г.А.Шичко, для повышения осознанности личности и саморефлексии.

Г.А.Шичко всегда был искренне уверен в том, что главным в борьбе с алкоголизмом является **осознание проблемы и искреннее желание** человека бросить пить. Геннадий Андреевич был ярым противником всех остальных методов лечения алкоголизма (медикаментозного, психотерапевтического и гипнотического). Он утверждал, что человек может помочь себе сам, а все остальные варианты бессмысленны. Поэтому Шичко не советовал алкоголикам принимать какие-либо препараты или посещать различных гипнотизеров и психологические техники для формирования мотивации к ведению ЗОЖ.

Задачи:

- формирование позитивного отношения к ЗОЖ у граждан;

- формирование позитивного отношения к будущему, у зависимого;

Данные методические рекомендации примерные, допускаются изменения в форму проведения и содержание, на усмотрение специалистов.

**Содержание**

**Формы работы:** групповые тренинговые занятия, по 1,5-2 часа.

Тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Цель** | **Ожидаемый результат** |
| 1 | «Тропинка к мечте» | знакомство участников, сплочение группы | знакомство участников, формирование доверительного отношения к группе. |
| 2 | «Скрытая выгода» | выявление психологических проблем от зависимости, признание участниками данного факта | выявление причин зависимости и осознания выгоды от употребления |
| 3 | «В чем ценность семьи» | формирования в сознании восприятия семейных ценностей | анализ значимости ценностей первичные и вторичные истинные и ложные, с целью повышения ценности семьи |
| 4 | «Семья, мой вклад в семью» | осознание уровня вклада в семью, повышение ресурстности семьи | участники оценивают свой вклад в семью, за прошедшие 3 года, дают оценку своему вкладу |
| 5 | «Семья – как ресурс» | осознание семьи как главного ресурса в жизни, для борьбы с алкозависимостью | участники находят ресурсы в семье реальные и потенциальные для гармоничной жизни и борьбы с зависимостями |
| 6 | «Мои ресурсы» | осознание степени своей ресурсности и ее повышение | повышение личной ресурсности участников |
| 7 | «ЗОЖ – это» | ознакомление с основными видами ЗОЖ | повышение заинтересованности в ведении ЗОЖ |
| 8 | «ЗОЖ и Я» | повышение уровня мотивации для ведения  ЗОЖ, забота о себе | повышения уровня мотивации для ведения ЗОЖ |
| 9 | «Я и мир» | рисуем мир и себя, работа с символами, бессознательным, рисунок корректируется, перерисовывается | участники рассматривают свое место в мире, и свой жизненный путь |
| 10 | «Итоги» | подведение итогов и рефлексия участников | каждый участник рассказывает, что ему понравилось, что нет, что осознал, как планирует действовать, |

**Занятие 1 «Тропинка к мечте»**

**Цель:** знакомство участников, сплочение группы. Вступительное слово психолога.

**Упражнение «Знакомство»**

Каждый участник из круга, представляется и рассказывает о себе то, что считает приемлемым, хобби, увлечения, место работы.

**Упражнение «Комментарии»**

**Цель:** каждый участник сможет услышать мнение других о себе. Это «социальное эхо» помогает сориентироваться во вновь созданной группе. Начало: круг чувств.

**Материалы:** бумага и простые карандаши.

**Ход игры:** каждый участник пишет своё имя сверху на листе бумаге. Затем листы складываются в стопку, перемешиваются и раздаются членам группы. Все пишут короткие комментарии под именем на том листе, который им достался. Это может быть комплимент, вопрос или же личное мнение о данном человеке. Листы собираются и снова перемешиваются и заново раздаются. Листы раздаются 3 раза (должно получится по 3 комментария в листе). Ведущий собирает листы и по одному зачитывает их вслух. После каждого прочтения упомянутый участник может высказать своё мнение по следующим вопросам:

-удивил ли меня чей-либо отзыв?

-считаю ли я данные высказывания в мой адрес корректными?

-хочу ли я ответить на заданный вопрос?

-как я хочу выглядеть в группе?

**Обсуждение:**

-что было самым важным для тебя?

-тяжело было писать комментарии другим людям?

-какие сделал выводы?

-что хотел бы добавить?

**Упражнение «Легкое дыхание»**

**Цель:** на коммуникацию, пристройку. Умение сотрудничать, чувствовать партнера. Реквизит - перья (по одному на каждую пару).

Задача для каждой пары - чтобы перышко оставалось в воздухе, не касалось земли. Для этого партнеры должны его поддерживать в воздухе своим дыханием. Если у них не наладится взаимодействие - перышко упадет (если оба слишком активны или пассивны, если не чувствуют партнера, если перекладывают ответственность на другого или забирают ее всю себе…). Так что партнеры должны друг друга почувствовать. Подладится друг под друга - причем эта «договоренность» происходит без слов.

**Упражнение «Тропинка к мечте»**

**Цель:** формирование цели и осознание препятствий на пути к ней, а так же анализ возможностей, для реализации этих целей.

На листе А-4 участники изображают в самом верху листа солнце, и в самом низу тропинку к солнцу, по инструкции, каждый должен нарисовать более 2-х препятствий, и после чего идет обсуждение рисунка, чего хочется достичь, что для этого нужно и какие бывают препятствия, а так же как их преодолевать.

**Упражнение «Негативная трансформация»**

**Цель:** на групповую динамику, работу с проекциями.

Группа садится в круг, все закрывают глаза, кроме первого высказывающегося, он оглядывает группу и выделяет человека, который ему больше всего не нравится. После этого высказывает то, что именно в этом человеке ему не нравится.

При этом обязательное условие: чтобы никто не догадался, о ком идет речь. Поэтому о нем говорится в 3-м лице и этот человек называется «фантом» - нечто безликое, без конкретизации. Нельзя говорить: «Этот молодой человек в красной футболке» и т.д.; правильно: «Этот фант». И претензии должны быть не к поступкам, а к человеческим качествам: «Этот фант кажется мне агрессивным», «Этот фант меня раздражает своим беспокойством» и т.д. Когда первый участник сказал об этом фанте все, что хотел, он касается рукой соседа и закрывает глаза - теперь тот открывает глаза и начинает говорить. И т.д. по кругу - это «Круг негатива».

После этого **«Круг позитива»,** по такому же принципу.

После этого идет светская беседа о том, кому каково было высказывать позитив, негатив, каково было слушать других - принимали ли на себя негатив, позитив, чего больше и как это было.

В конце ведущий рассказывает про механизм проекции. Другой человек для нас - зеркало, и то, что нас цепляет, то, что мы там видим в первую очередь - на самом деле про нас. Т.е. весь позитив и негатив, которые проговаривались, на самом деле каждый говорил сам о себе.

**Упражнение «Негативная трансформация»**

**Цель:** чтобы человек увидел, что может прибывать в разных состояниях (Пессимистических, Реалистических и Оптимистических) И какие состояния влияют благотворно для выздоровление в жизни, а какие негативны для него. И чтобы идентифицировал, в каком состоянии он чаще  всего находиться сейчас.

**Пессимист:** негативное состояние для выздоровления , когда человек не верит в трезвость и говорит, что у него ничего не получиться, никто ему не может помочь, часто сопровождается депрессивными состояниями, заниженным настроением, апатией.

**Реалист:** благотворное состояние для выздоровления, когда человек реально смотрит на вещи и верит в то, что если он будет прилагать силы для своей трезвости, использовать принципы программы, принимать помощь, тогда будет результат - трезвость.

**Оптимист:** берется крайнее состояние, оно негативным образом влияет на выздоровление, когда человек чрезмерно самоуверен и говорит, что у него всё хорошо и нет, не каких проблем, что он сам всё знает и помощь ему особо не нужна.

**Материал:** три листочка формата А-4, с написанными словами (Пессимист, Реалист, Оптимист) крепятся на три стула.

**Ход игры:** все садятся на стулья в линейку перед ними ставятся три стула с листочкам на них. По очереди каждый из участников садиться на каждый из этих стульев начиная с пессимиста и должен вжиться в каждое состояние и рассказать как видит своё выздоровление и свою жизнь как Пессимист Реалист и Оптимист (можно использовать мимику, жесты, слова, позу ) примерно по пять минут каждый человек.

**Обсуждение:**

-что было самым важным для тебя?

-на каком стуле ты себя чувствовал более комфортно, и было легко говорить? А на каком стуле более не комфортно?

-удалось увидеть опасность негативных состояний? И в каких более часто находишься?

-какие сделал выводы? Что хотел бы добавить?

**Рефлексия.**

**Занятие 2 «Скрытая выгода»**

**Цель:** сплочение группы, выявление психологических проблем от зависимости, признание участниками данного факта и главное в чем выгода, от нежелания бороться с зависимостью.

**Упражнение «Падаем»**

**Цель:** доверие в группе, доверие друг к другу.

Начало: круг чувств. Объяснение тренинга

**Ход игры:** группа встаёт в два ряда, образуя узкий проход. Участники по очереди идут по нему и пытаются упасть назад. Те, кто стоять справа и слева, ловят падающего.

Так как всем участникам придётся выступать в обеих ролях – и падающего, и поддерживающего – все смогут получить важный опыт. Это хорошая «инвестиция» в потенциал доверия в группе.

**Обсуждение:**

-что было самым важным для тебя?

-что легче было падать либо ловить? Почему?

-страшно ли было падать назад, что чувствовали?

-трудно ли тебе доверять людям? С чем это связанно?

-какие сделал выводы? Что хотел бы добавить?

**Упражнение «Представь себя»**

**Цель:** дать возможность отстраниться от своей реальной биографии и посмотреть на себя по-новому.

Начало: круг чувств. Объяснение тренинга.

**Ход игры:** участники разбиваются на пары. Каждый игрок должен придумать историю своей жизни, которая могла бы случится, если бы он выбрал другой жизненный путь, принимал другие решения в сложных жизненных ситуация, опирался на другие свойства своей личности.  
История должна быть правдоподобная, сам рассказчик должен казаться искренним. Он волен изменять всё, что угодно, в своей биографии: профессию, обстоятельства жизни, взаимоотношения и т.д.

Каждый игрок говорит не более 5 минут.  
 **Следующий этап** - игроки рассказывают свою настоящую историю жизни.  
 **Обсуждение:**

-что было самым важным для тебя?

-есть ли сожаление, что ваша жизнь была прожита не так, как было описано в первой истории?

-можно ли сейчас повлиять на свою дальнейшую жизнь?

-какие сделал выводы? Что хотел бы добавить?

**Упражнение «Скрытая выгода»**

Участникам предлагается написать на листочке и свою выгоду от употребления алкоголя или табакокурения, в форме игры посмотреть и озвучить более 2- х., возможных выгод. Участники могут начать высказать отрицание и сопротивление, но это нормально. Далее скрытые выгоды анализируются совместно с группой, после чего, идет обесценивание или замена скрытой выгоды.

**Упражнение «Рисуем проблему»**

Юнгианская психотерапевтическая техника, группе лучше представить как «Рисунок в круге», «Мандала» с санскрита - «круг».

К.Г.Юнг рассматривал круг как первичную пра-форму, обладающую «мистической» силой, т.е. воздействующую на глубинные слои психики. Мандала обладает целительной силой – в работе с ней происходит самоисцеление, открываются глубинные ресурсы более высокого порядка, чем психологические проблемы и даже психические нарушения, и они направляются на выздоровление.

Респонденту дается квадратный белый лист бумаги с нарисованной на нем черной окружностью, при этом расстояние до краев должно быть 2-3 см. Инструмент рисования – вес, что угодно (краски, мелки, карандаши). Но не фломастеры (т.к. важно, чтобы рисунок можно было менять и править. А при использовании фломастеров это невозможно). После этого инструкция возможна в 2-х вариантах:

Произвольный рисунок, без ограничений (всплывет актуальная тема),

Конкретная тема - «Мое выздоровление», «Моя жизнь», «Моя страх», «Мои чувства» и т.д.

**Занятие 3 «В чем ценность семьи»**

**Цель:** формирование у участников восприятия и ценности семьи.

**Просмотр видео** «Притча о семье» видео о ценностях на выбор специалиста. Далее видео обсуждается.

**Упражнение «Семейные ценности»**

Задачи: стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости.

Вам предлагается список некоторых из ценностей, которые отмечаются как важные для совместной жизни. Если необходимо – дополните его своими ценностями.

Список ценностей: наличие общих интересов; взаимное уважение членов семьи; невмешательство в дела друг друга; любовь; преданность; сохранение самостоятельности и автономии членов семьи; материальное благополучие; национальная монолитность; благополучие в глазах окружающих; дисциплина и четкость; выполнение всеми членами семьи своих обязанностей; совместное проведение свободного времени; «открытый дом» - перед друзьями, родственниками, коллегами; много детей; хорошее здоровье; сотрудничество между членами семьи; непререкаемый авторитет родителей; доверие; взаимопомощь.

Теперь вам предстоит проранжировать ценности по степени значимости. На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это – Дерево семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны для вас.

Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Деревом семейных ценностей? Подумайте, как бы выглядело Дерево, если бы его изобразили другие члены вашей семьи?

**Упражнение «Дерево семейных ценностей»**

**Цель:** определение и ранжирование семейных ценностей.

Каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться)(работа в группах).

Задача участников - ранжировать ценности:

-в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

-в ствол важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться.

в крону желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут, что то добавить свое.

**Перечень возможных семейных ценностей:**

Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.

**Упражнение «Сказка об идеальном взаимопонимании»**

Ведущий бросает мячик в аудиторию и говорит: «В одной семье жили», поймавший мяч придумывает следующее предложение и т.д. (должен получиться связный текст про семью, в которой царит идеальное взаимопонимание).

**Упражнение «Прощение себя за то, что я не идеален»**

**Цель:** освобождение от чувства вины.

*«Истинное умение прощать - это мост, пройдя по которому мы освобождаемся от чувства вины и страха и, который позволяет нам испытать рай на земле» (Геральд Ямпольский).*

Всем нам хочется быть хорошими родителями, а иногда даже идеальными. Но быть идеальными можно, наверное, только в идеальных условиях.

«Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Вокруг цветочный луг. Дорога разделяет огромное поле, осыпанное прекрасными полевыми цветами. Вы слышите жужжание насекомых, пение жаворонок в высоком небе. Вам дышится легко и спокойно. Вы не спеша двигаетесь по дороге.

Теперь Вы начинаете замечать, что Вам навстречу движется человек. Вы понимаете, что это и есть Вы. Человек, который стоит перед вами, становится трехлетним малышом. Вы берете его на ручки, прижимаете к себе, говорите: «Ты же знаешь, я люблю тебя, я очень сильно люблю тебя. Я тебя прощаю». Этот чудесный ребенок становится совсем маленьким, он помещается на вашей ладошке. Вы помещаете его в свое сердце, в свою душу, в свой внутренний мир. Теперь ваш внутренний ребенок, внутренний родитель, внутренний взрослый вместе с вами. Эти части помогают вам жить и действовать эффективно.

Вы снова идете по проселочной дороге. Вам дышится легко и свободно. У вас спокойно на душе. И теперь в вашей жизни все будет по-другому, потому что вы другой. Вы наполнены любовью к себе и ваши части гармоничны. Сделайте глубокий вдох и выдох и откройте глаза».

Главное помните, что когда человек прощает, он освобождает место для созидательных мыслей, наполненных любовью.

**Правило пяти «П»:**

-принимать себя таким, как есть;

-понимать, что со мной происходит;

-поддерживать всё лучшее, что во мне есть;

-понять свои ошибки и исправить их;

-признавать свое право быть не таким, как все.

**Упражнение «Негатив и позитив»**

**Цель:** приобретение навыков конструктивного выражения чувств, мнения и отношения к другому человеку. Чтобы показать человеку его положительные и отрицательные качества.

**Материал:** карточки с рисунками (солнце- позитив) (молния - негатив) (стрелочка - переход хода).

Начало: круг чувств. Объяснение тренинга. Ход игры: доброволец становиться в круг, где сидят другие участники игры, по очереди он предлагает вытащить каждому по одной карточке. В зависимости от рисунка на карточке человек высказывает позитивное или негативное качество человеку, кто раздает карточки, если выпадает карточка (переход - хода), члены группы меняются местами и игра продолжается.

**Обсуждение:**

-что было самым важным для тебя?

-что легче было говорить о другом человеке или слушать о себе?

-почему?

-что нового увидел в себе? С чем согласен или не согласен? Что планирует с этим делать?

-какие сделал выводы? Что хотел бы добавить?

**Занятие 4 «Семья мой вклад в семью»**

**Цель**: формирования в сознании своего вклада в семью.

**Разминка «Здравствуй, ты представляешь»**

Родители обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу: «Здравствуй, ты представляешь…» и начинают описывать какой-то смешной случай, произошедший с ним и его ребенком, или необычный эпизод из семейной жизни.

Сегодня мы с вами собрались поговорить о родительской любви и других семейных ценностях. Все мы любим своих детей, по мере сил и возможностей выражаем свою любовь, но не всегда находим желанный отклик в душах своих любимых чад. Что же мы делаем не так? Или чего мы вообще не делаем для того, чтобы наши дети могли с полной уверенностью сказать: «Мои родители меня любят!».

**Упражнение «В чем нуждается семья?»**

Точного определения этого понятия, как и самой ячейки общества, в законодательстве не предусмотрено. Ресурсы семьи (обществознание) - это материальные, денежные и производственные средства, возможности.

Кроме функций, каждая семья владеет определенным состоянием, которое включает в себя денежные, материальные и производственные накопления и источники доходов, которые складываются в бюджет семьи.

**Классификация:**

-ресурсы семьи можно разделить на следующие категории:

-трудовые (способность и желание каждого члена семьи к труду);

-материальные (жилье, гараж, земельный надел, автомобиль, велосипед, предметы быта);

-финансовые (наличность, счета в банке, ценные бумаги, страховки);

-технологические (процесс приготовления пищи, пошива одежды, проведение ремонтных работ).

Данными видами ресурсов в той или иной степени владеет каждая современная семья. Также, выполняя определенные действия и следуя несложным законам современного общества, она способна увеличивать количество и качество своих семейных ресурсов. Все упирается в воспитание, труд и умение зарабатывать.₽

Главное достижения - психологический климат в семье.

Отдельно взятую ячейку общества можно сравнить с компанией. Успешные корпорации с грамотными руководителями, умеющими правильно настроить рабочий коллектив, имеют хорошие финансовые и технологические показатели. Благодаря этому, они способны оказывать влияние на окружающих и успешно конкурировать с другими фирмами. Так и в семье. Фундаментом для создания современной ячейки общества служат не экономическое и статусное положение в обществе, а эмоциональный аспект отношений внутри семьи.

Каждая конкретная ячейка представляет собой неотъемлемую часть любого общества, существование и процессы жизнедеятельности которого характеризуют духовные и материальные стороны. Жизнь каждой семьи также можно охарактеризовать, используя эти два направления. Если она обладает высокими моральными принципами, то и общий культурный уровень развития общества будет на уровне. Внутри системы важную роль играет воспитательная функция, ведь от того, какие ценности прививают родители своим детям с малого возраста, зависит качество будущего общества.

Общение в семье также играет немаловажную роль. Оно формирует ребенка как личность и конкретного члена общества. А для того чтобы дети обладали высокими моральными принципами, крайне важно с детства воспитывать у них чувство уважения к другим людям, в особенности к старшим, а также учить их заботиться о себе, своих родителях и близких. Это во многом зависит от такого понятия, как ресурсы семьи, используемого взрослыми в процессе воспитания.

Что влияет на увеличение ресурсов?

Они выполняют немаловажную роль для каждой ячейки общества. Их количество и качество напрямую зависят от моральной обстановки в семье, ее самых главных ценностей. Ведь приумножить семейные ресурсы и улучшить их качество смогут лишь те люди, которые ответственно относятся к институту брака, у которых первое место в жизни занимают семья и дети. Люди, для которых [семейные ценности](https://yandex.ru/turbo/fb.ru/s/article/53473/semeynyie-tsennosti---fundament-lyubogo-obschestva?parent-reqid=1601873535385009-455012350947842887900266-production-app-host-vla-web-yp-346&utm_source=turbo_turbo) являются главным жизненным приоритетом, всегда будут стремиться к тому, чтобы их близкие и родные люди ни в чем не нуждались, а значит - повышать материальное и духовное благополучие своей ячейки общества.

Ресурсы семьи, как правило, всегда зависят от стараний и умений её членов. Улучшение их качества и количества во многом зависит от моральной и эмоциональной связи между родными. Ресурсы семьи оказывают большое значение на выполнение функций, возложенных на ячейку общества.

**Когда же семья становится болезнью?**

Если человек может с собой договориться, осознать и признаться себе, на чем основан его семейный проект - семья ресурсная. Потому что все потребности человека - это «незаживающий источник ресурса». Стремление к покою, страх, нежность, дружба - все это колоссальный ресурс и если человеку удается разместить все это в семейных отношениях, то идет постоянная подпитка.

Либо, когда человек не может сам для себя определиться, не осознает своей потребности. Либо, когда не может по каким-то причинам обнаружить (в смысле предъявить) свои потребности перед тем, с кем он «подписался в совместное семейное плавание».

**Семьи болеют в трех случаях:**

1.Когда у участников семьи, одного или обоих не хватает времени или мужества осознать ту потребность, на которой строится сейчас наша семейная конструкция.

2.Не хватает способности или храбрости рассказать друг другу о своих потребностях.

3.Не получается договориться о том, какая же потребность первостепенна.

Потребности не бывают симметричны. И не обязаны таковыми быть. Представьте себе, например, такой вариант семьи, где оба находятся в ней ради близости и «качественного совместного дыхания». Казалось бы все - мечта поэта. Возить бы везде с собой эту семью и показывать публике в качестве назидания. Но их обязательно убьет вопрос: Кто сегодня чистит картошку на ужин? Потому что, ну как же можно чистить картошку, если я хочу с тобой сейчас беседовать на высокие темы.

**Семья, скорее всего, разобьется, если оба человека в ней находятся на одной и той же потребности.** Ну, если два человека так любят друг друга, то зачем им семья? Они прекрасно могут любить друг друга и без нее. А вопрос о мусорном ведре, о том, сколько денег, о том, зачем нам был нужен третий ребенок или четвертый кот, о том, почему твоя мама решила к нам именно сегодня приехать, хотя нам был так чудесно без нее - эти вопросы оказываются избыточными для людей находящихся на так называемой синхронной потребности.

**Семья очень здоровая, если потребности в корне расходятся**. Например: у одного основная потребность в близости, а у другого в материальной, социальной, бытовой выгоде. Такая семья оказывается куда более устойчивая, как табуретка, стоящая уже на двух ножках, а не на одной. И когда одному необходима близость, другой готов ее давать, потому что ему это очень комфортно.

Например, семья, в которой у обеих одинаковая потребность - страх остаться одному. Они подолгу не выходят из дому, а порой и пугаются друг друга по ночам. А вот семья, в которой одному страшно, а другому нужен секс - то такая семья очень жизнеспособна. « Тебе страшно? Иди сюда. Я иду сюда и мне уже не страшно.

**Упражнение «Эксперимент»**

**Педагог-психолог:** сейчас давайте поставим небольшой, простой эксперимент. Я вас всех попрошу, все поднимите вверх указательный палец. Быстро, все поднимите, выше поднимите, еще выше. Теперь посмотрите, что вы сделали. Посмотрите! Я же просила поднять указательный палец, а вы подняли большой палец. Вы взрослые люди. Ведь вы же сделали, не то что я вам сказала, а вы взяли и сделали то, что я сделала. Так вот, запомните! Дети наши тем более, делают не то, что мы им говорим, а дети делают, то, что мы с вами делаем! ***Дети нас не слышат, они на нас смотрят, и это наш ВКЛАД!***

**Способы укрепления семей**

Существует два отличных метода в работе семейного психотерапевта или семейного консультанта для разворота семьи в обратном направлении от разрыва. Для понимания «какая у нас семья».

**Первая техника** - это когда люди готовы как-то друг другу признаться и сказать ради чего они в семье, что их держит. Могут основываться на списке причин, предложенных психотерапевтом: близость, нежность, дружба, безопасность, секс, страх и т.д.; либо добавить что-то свое: «Ради чего я это делаю и зачем мне это нужно».

**Второй метод** - выписать, а что реально вы делаете вместе друг с другом. Причем эта техника применима в любых семейных конструкциях, не обязательно только между партнерами, но и между родителями и детьми.

**Например, возьмите срез за неделю: что вы делали вместе и что вы хотите делать.** Не то, что вы обязательно будете делать со следующего года или когда снег растает, потому что пока это делать невозможно, а то, что уже сейчас делаете. Под этим скрывается потребность: про что ваша семья. Насколько она вам нужна. Нужна ли вам вообще семья.

**Семья становится болезнью, несчастьем, когда в ней пропадают аутентичности.** Когда какой-то член семьи вдруг начинает считать: «Я в этой семье, чтобы помогать другим» - чаще всего, это присуще родителям.

Многим знаком такой пример, когда родитель говорит своему ребенку, не важно 12 - летнему или 40 - летнему: «Я всегда хотел уйти от твоей мамы (папы), но вы, наши дети удерживали меня от этого шага - это очень травматичная ситуация для ребенка. Потому что семья, как жертвенный подвиг - это самое страшное, что может случиться.

**Самая болезненная ситуация в семье когда один вдруг признается, что:** «я с тобой, не потому что хочу, а потому что это мой крест, мой жертвенный подвиг». Как только один из членов семьи теряет под ногами почву своей здоровой эгоистической потребности: «Я здесь, потому что я этого хочу, исходя из таких-то, таких-то, таких-то оснований» - семья становится болезнью.

Не факт, что когда человек говорит, что он в семье только ради: мамы, детей, тебя ненавистного - что это правда. Слава Богу, у людей есть бессознательное и это бездонный колодец, куда иногда с шумом сливается все сознание.

**Чаще всего, когда человек говорит, что семья утратила для него всякую ценность, за этим стоит обида или страх, или некая партизанская тактика, но это симптом болезни.**

Если Вы работаете как терапевт с семьями и встречаете человека, который не способен признаться в своих личных потребностях - это Ваш клиент, его нужно «трясти», чтобы его здоровый чувственный эгоизм вновь «ударил» ему в голову, и он понял, что находится в семье, потому что обслуживает в ней свою потребность. Она может быть от очень высокодуховной, до очень невысокотелесной.

**Типология семейных конструкций.** Семьи отличаются по разным параметрам:

-по тому, кто и как принимает решение;

-по тому, как основана коммуникация;

-по тому, какая культура общения;

**Упражнение «Информация к размышлению»**

Мы привыкли делить общество на две возрастные группы – дети и взрослые. Одна из причин, почему люди вообще ведут себя не так, заключается в том, что они не находят для себя достойного места в обществе, что их вклад в общее дело не представляет ценности, они не чувствуют себя значимыми.

Рудольф Дрейкурс (семейный психотерапевт) рассматривал плохое поведение детей как ошибочную цель, которую можно переориентировать. Он условно разделил плохое поведение на четыре основных категории, или цели: внимание, борьба за власть, месть и уклонение.

Плохое поведение - информация к размышлению. Когда мы видим плохое поведение ребенка, то хотим как-то повлиять на наших детей, что часто заканчивается применением тактики запугивания. Когда же мы рассматриваем плохое поведение, как информацию к размышлению, то задаем себе такой вопрос: «Что мой ребенок мне хочет сказать своим поведением?». Это позволит вам снять нарастающее напряжение в отношениях с ребенком и одновременно повышает наши шансы исправить его поведение.

**Упражнение «Какой я родитель?»**

Давайте посмотрим «вглубь себя» - какие же мы родители? Каждый участник должен записать не менее 30 характеристик - ответов на вопрос: «Какой я родитель?». Затем родители садятся в большой круг и по очереди высказываются, комментируя свой рассказ о себе и отвечая на вопросы.

Анкета «Стили родительского поведения». Обсуждение результатов и комментарии.

**Упражнение «Зато он…»**

Несмотря на то, что психологи говорят, что любить надо не «за что-то», а просто так или «вопреки чему-то», любим мы чаще всего «за что-то». Для этого я предлагаю вам на левой половинке листа написать все минусы вашего сына (дочери). На правой стороне листа - все его плюсы.

А теперь огласите результаты в такой форме: «Мой Юра очень упрям, зато он настойчив в достижении цели. Мой Юра ленивый, зато он очень добрый» и т.д.

Далее участникам предлагается разорвать листки вдоль пополам, оставить у себя половинки с плюсами, а половинки с минусами выбросить в мусорную корзину.

**Рефлексия**

**Занятие 5 «Семья как ресурс»**

Приветствие участников.

Итак, продолжим.

Семья является ресурсной, если ее сравнить с блюзом. Два музыканта играют без нот, прислушиваясь, друг к другу, к тем тональностям, которые проигрывает каждый из участников конструкции. И подхватывает мотив не для того, чтобы поддержать второго, а их своих личных побуждений, осознавая собственные потребности.

Семья становится болезнью, когда оба человека прочитали книгу «Как строить семью». Такие книги продаются бешеными тиражами - а это яд. К сожалению, яд всегда популярен.

Не существует формата «как строить семью». Потому что семья - это механизм, носитель как правильно реализовывать мою фигуру потребности. Базовая «штука» - это потребность. Семья -это форма ее реализации.

Очень часто форма общения в семье сводится к тому, чтобы сделать выбор: «кого придушить? Себя или ее? Т.е. я должен кого-то потерять. Либо я ее сломаю, но я останусь такой как хочу, чтобы чувствовать себя живым, или себя задушить, чтобы она была счастлива». Местоимения, ясное дело, можно поменять. Часто семья является такой конструкцией, в которой кто-то обязательно должен уступить, под кого-то сломаться.

Семья является ресурсной, когда к ней отношений, как к уникальному феномену. Простые вопросы:

  -если мы семья, то мы должны спать в одной постели или в разных?

-семья - это мы ездим в отпуск вместе или по - отдельности?

-семья - это один бюджет или два разных?

-семья - это мы обязательно обедаем вместе?

Любая попытка дать четкий ответ - это уже начало «болезни». Способность конструировать свои отношения в форме джаза, а не исходя из понятий «у нас правильная семья» или «неправильная семья».

Признак «болезни», разрушения - гневный лозунг - «У нас неправильная семья! Мы неправильно живем!» Нормальная реакция: «Ну, вот такая у нас семья…» Или в форме вопроса: «Слушай, а какая у нас семья? А это уже семья или еще не семья? А что для тебя семья?» Способность рассуждать на эту тему является очень оживляющей темой.

Любовь и секс

Любовь. Предполагает ли она секс? Не факт. Я попробую сейчас это аргументировать. Предполагает ли семью? Еще больший не факт. Я исхожу из того, об этом говорили еще два года назад на конференции в Пушкино и, собственно, Робин про это тоже говорил, любовь как чувство идентифицировать достаточно романтично, это неверно.

Есть точка зрения, что любовь - это как раз тот самый завершенный гештальт, принятое решение. Любовь - это форма отношений одного человека с другим и это не чувство. Чувство - это влюбленность. Все знают это чувство - влюбленность, ну про бабочки в животе, про кузнечики в…где-то там)))) цикады, ну и прочую приятную живность, разбросанную приятно по телу - вот это вот влюбленность. Чувство нежности, его можно идентифицировать. Страсть, азарт, восторг - это чувства и они узнаваемы. Они не зависят от языка, от культуры, от этноса. Это вот влюбленность, нежность, восторг, азарт.

А что такое любовь? Сколько людей будут говорить тебе «я тебя люблю», вы увидите столько разных чувств. Замечательная фраза из «Черной кошки, белый кот»: «Папа тебя любит, а ты его бесишь». Это любовь! «Мама, мама, я тебя люблю. Отпусти меня скорей» - это любовь))). Когда мы говорим о любви - это про отношения, которые возникли.

Рис1.



**Беседа: Индивидуальные ресурсы каждого члена семьи**

Ресурсы личности потенциального замещающего родителя - это те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и которые позволяют ему обеспечивать основные потребности для себя и ребёнка.

Важно ещё до того, как вы приступите к поиску ребёнка посетить профильных специалистов, взять под контроль хронические заболевания и, в конце концов, просто выспаться и немного отдохнуть. Родитель с хорошим самочувствием и в бодром расположении духа - важное условие реабилитации ребёнка. Важно, чтобы кандидат вступал на путь приёмного родительства не из последних сил, а в добром здравии.

Прохождение специальной подготовки - важный и нужный пункт. Но за время обучения в Школе приемных родителей невозможно объять необъятное и подготовиться ко всем мыслимым трудностям. Поэтому важно настроить себя на встречу с некоторыми неожиданностями и быть готовым обращаться за помощью к специалистам, коллегам-усыновителям, к вашим родным и близким. Важно понимание, что принятие ребёнка - это только начало «обучения». И ни одна самая прекрасная Школа не может научить сразу всему. Это только «начальная школа», дающая алфавит и основы арифметики. Дальше придётся учиться на живой семье, преодолевая собственные розовые очки, меняясь под нужды конкретного ребёнка.

Сложнее всего бывает посчитать такой важный ресурс, как время. Многие приёмные родители говорят о том, что на первых порах ребёнок всегда требует больше времени, чем у нас есть. Это связано с тем, что семья не сразу адаптируется к появлению нового члена, и даже когда не нужно обслуживать нужды ребёнка, учить его, лечить и развлекать, родитель всё равно «мониторит» жизнь «новенького», что отнимает массу времени и сил.

Возраст для органов опеки и попечительства может представляться антиресурсом. «Вы слишком молоды и не справитесь» или, наоборот, «Куда вам уже?». Тем не менее, нужно уметь находить и формулировать те плюсы, которые даёт вам ваш возраст. Вы молоды, энергичны, можете не спать по ночам? Отлично, значит, у вас хватит сил на прогулки с ребёнком, ночные укачивания. Вы мобильны и готовы экспериментировать. Вам «уже за..»?

Замечательно, значит, вы уже знаете, что не обязательно куда-то бежать и во всём участвовать, можно грамотно распределить ответственность и полномочия, привлечь специалистов и грамотно руководить процессом воспитания ребёнка. К тому же, у вас, скорее всего, уже есть стабильное материальное положение, жизненный опыт и, возможно, опыт воспитания кровных детей.

Неплохо актуализировать все ваши умения, знания, которые можно приложить к процессу воспитания приёмного ребёнка. Воспитали кровного ребёнка - значит, знаете о потребностях и особенностях развития детей. Работали с детьми, занимались волонтёрской деятельностью - значит, имеете представление о детских коллективах. Также полезно вспомнить, как много всего вы уже умеете: искать необходимые товары и услуги, налаживать контакты с лечебными и учебными заведениями, получать квалифицированную помощь специалистов и т.д., и посмотреть на потребности будущего ребёнка через призму этих умений.

Открытость новому опыту и способность принимать помощь в нужный момент важные критерии адаптивности семьи, помогающие ей не завязнуть в собственных проблемах, а всегда пытаться найти оптимальное решение.

И, пожалуй, не стоит забывать об источниках поддержки и самоподдержки. Приём ребёнка в семью энергозатратное мероприятие. Важно заранее продумать способы восстановления сил. Для кого-то это будет спорт, для кого-то рукоделие, для кого-то возможность выспаться в тишине, а кому-то будет необходимо «слить эмоции» в интернете. Важно заранее распределить домашние обязанности между членами семьи, выделить «личное время», обговорить с близкими объёмы и направления помощи.

**Сетевые контакты семьи**

Важным ресурсом являются так называемые сетевые контакты и семьи: широкий и узкий круг знакомств. Ресурс семьи, принимающей ребёнка, повышается, если в такой круг входят люди, компетентные в вопросах воспитания детей, семейного устройства, специалисты по «детским» вопросам и люди, способные оказать эффективную поддержку родителям. Родственники и друзья семьи, которые помогают преодолеть или выдержать жизненные трудности - это сильный ресурс.

Также важно определиться с кругом специалистов, с которыми вам, возможно, придётся контактировать. Если у ребёнка стоит серьёзный медицинский диагноз, лучше заранее запастись контактами профильных врачей в вашем регионе. Если ребёнку требуется педагогическая помощь, сопровождение логопеда или дефектолога, подыскать специалиста, почитать отзывы об их работе.

Вероятно, вам самим может понадобиться консультация и поддержка психолога или юриста, поддержка и совет других приемных родителей.

**Рефлексия**

**Занятия 6 «Мои ресурсы»**

**Цель:** осознание собственной ресурсности, повышение уровня ресурсов.

**Дискуссия «Ресурс - только лишь «внешние кирпичики»?»**

*Цель: путем совместной дискуссии выявить определение личностного ресурса, конкретизировать понятие.*

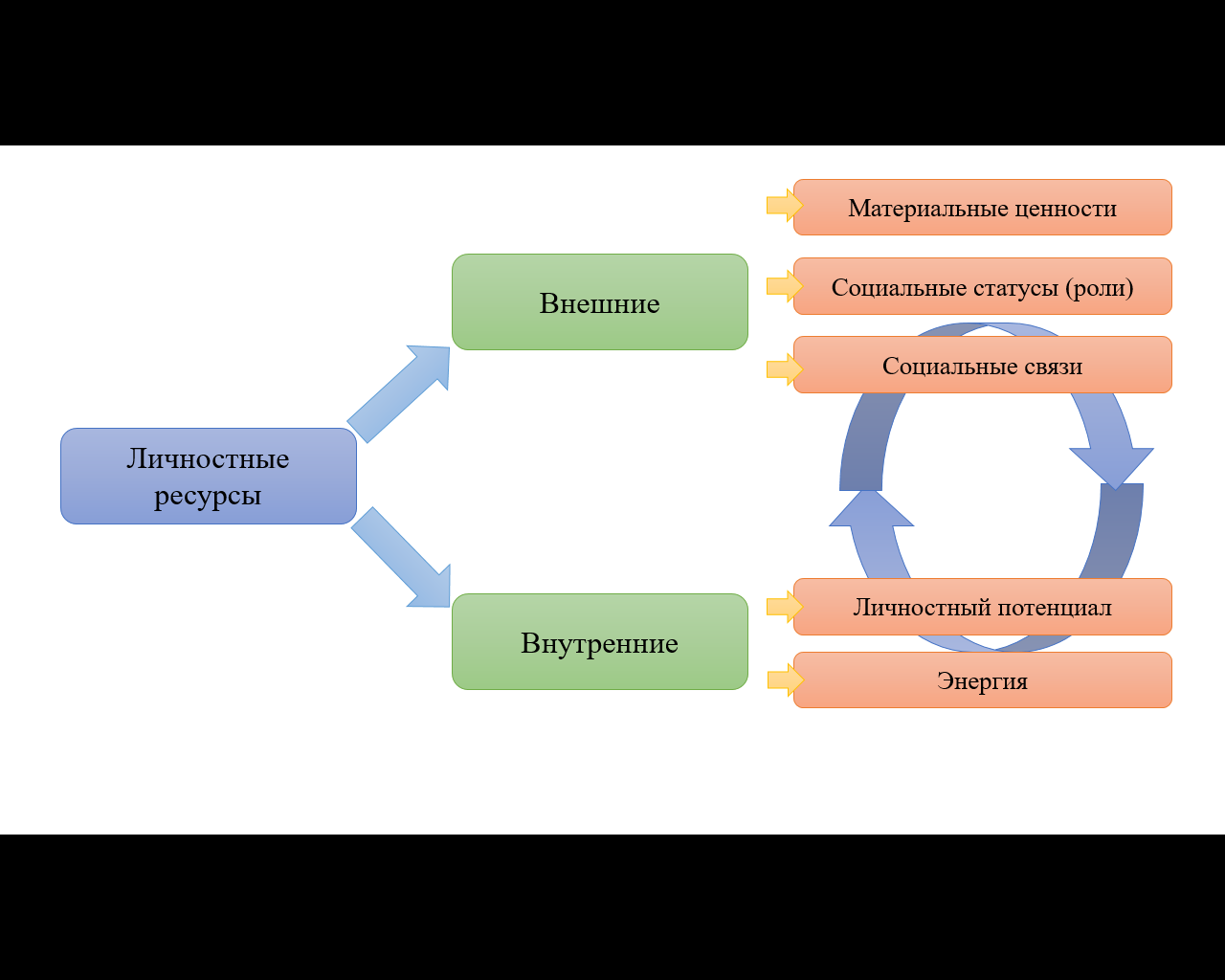
Ведущий начинает занятие с выяснения понятия «ресурс». Варианты ответов он может записывать на доску.

Инструкция: как и в предыдущих занятиях, сегодня мы начнем с выяснения того, что же такое это таинственное понятие «ресурс».

Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни. Ресурсы как бы субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в его собственном мнении о самом себе, делают его более сильным, значительным и продуктивным. Когда мы выносим суждение о другом человеке, мы учитываем не только его актуальную ситуацию, но и потенциальные возможности, и ресурсы, поскольку резервы и ресурсы - в определенном смысле значимый капитал каждой личности.

Ресурсы делятся на социальные и личные, иначе говоря - **внешние и внутренние.** **Внешние ресурсы** - это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. **Внутренние ресурсы** - это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних.

Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть. Иногда человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних, и это подобно лишь внешней декорации, которая в любой момент может осыпаться.



Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее его субъектность, воля, эго-интеграция, локус контроля, самосознание и самоэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности. Важно понять, что самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов, восстанавливать их с нуля, наращивать в любой ситуации и обеспечивать сверх - адаптацию, сопротивляясь среде в одиночку.

На одних внутренних ресурсах человек долго существовать не может, он должен найти подходящую среду и вступить с ней во взаимообмен, обеспечивать с ее помощью все свои потребности, от низших до высших, иначе через какое-то время внутренний потенциал будет исчерпан. Вот почему в идеале, человек должен постоянно заботиться о поддержании и наращивание тех и других ресурсов, и чем сильнее его внутренние ресурсы, тем проще наращивать внешние. И чем больше он сам нарастил ресурсов внешних, тем сильнее он стал внутри.

Для понимания проблемы ресурсов, надо осознавать насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении. Нельзя однажды накопить ресурсы и навсегда приобрести силу. Ресурсы требуют постоянного взаимодействия со средой, постоянного развития и обновления. Отдавая внешние ресурсы и не приобретая взамен других, человек ослабляет свои внешние позиции, что не может не отражаться на его автономии, каким бы сильным он когда-то ни был.

Можно взаимодействовать не с конкретными личностями, а с культурным социальным пластом, читая книги и постигая искусство, можно вести достаточно замкнутый образ жизни, занимаясь творчеством, обращенным к потомкам, однако это тоже социальное взаимодействие, причем иногда весьма интенсивное, более интенсивное, чем поверхностные тусовки, но вне социума никаких источников энергии нет. Относясь к окружающему миру враждебно или без интереса, человек очень быстро истощает себя. Любовь, страсть, восторг, любопытство, вдохновение, восхищение, изумление, интерес, симпатия, влечение, тяга, поиск, стремление, желание, жажда - все это способы подключиться к новым источникам энергии.

**Упражнение «Что я нового для себя открою».**

Ведущий предлагает участникам разделиться на команды, каждая из которых будет на листе А3 схематично изображать свои способы восполнения внутренних сил.

Инструкция: сейчас мы поделимся на команды, каждая из которых получит по большому листу бумаги и по набору изобразительных средств. Задача каждой команды в течение 15 минут изобразить способы, которые вам помогают восполнить свои внутренние силы. После каждая команда будет иметь возможность представить свои варианты.

Ведущий может записывать варианты на доску (флипчарт).

**Упражнение «Использование ресурсов»**

работа с группой

Ресурсы можно тратить, а можно вкладывать, можно нарабатывать их своими силами и честно, можно за счет других.

**Трата** это нецеленаправленное использование ресурсов, расходование, уничтожение ресурсов.

**Вклад** это использование ресурсов, направленное на достижение какого-то определенного результата (как вариант - на восстановление этого или другого ресурса).

**Ресурсное состояние** (или - быть в ресурсе) - наличие физических, душевных и духовных сил и энергии для решения предстоящих задач.

**Виды ресурсных состояний**

Основные виды ресурса - это физический, психологический, личностный и духовный ресурс.

**Физически** ресурсное состояние - это выспавшийся, отдохнувший, физически бодрый человек.

**Психологически** ресурсное состояние - состояние уверенности, бодрого настроения, когда человек ощущает жизненные силы и энергию, способность выполнить задачу.

Человек в духе или нет, верит в себя или убежден, что у него ничего не выйдет, маэстро в депрессии или в объятиях вдохновенной музы - все это разные описания наличия или отсутствия психологического ресурса.

**Упражнение «Как повысить ресурсность»**

Когда человеку хотят помочь, ему стараются повысить его ресурсное состояние, когда хотят помешать - стараются из ресурсного состояния вывести.

Способов много:  
 **Грелка**. Душевно согреть -душевными интонациями, теплыми словами, благодарностью.  
 **Взгрелка**. Взбодрить - собственной бодростью, живыми интонациями, энергичными формулировками, верой в успех. При необходимости - взгреть: «Что расселся?! Работать!». Взрослым людям, помнящим, что такое долг - напомнить об их высоком долге. Иногда -напугать, рассердить, использовать высокотонусные отрицательные эмоции.

**Унитаз**. Помочь выговориться, освободиться от страхов или других мешающих переживаний.

**Золотое зеркальце**. Повысить веру в себя: похвалы и комплименты. «Ты молодец», «Прекрасно выглядишь!», «У тебя все получится!»  
 **Деловая поддержка**. Помочь освоить нужные умения: просто понятно объяснить, поддержать в первых попытках, отметить успехи.

**Рефлексия**

**Занятие 7 «ЗОЖ - это»**

**Цель:** ознакомление с объемным понятием ЗОЖ.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов, вы взрослые люди знаете о ЗОЖ, но напомню это:

-во-первых, соблюдение режима дня.

-во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

-в-третьих, культура питания.

-в-четвертых, это гимнастика, физзанятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше и многое другое.

**Видео ролик о понятии ЗОЖ на 15 минут** (можно скачать из интернета).

**Групповая работа «ЗОЖ»**

Инструкция: Работа происходит в группах по 3-4 человека. Используя метод мозгового штурма, каждая группа должна привести три примера людей (реальных людей), которые, по их мнению, ведут здоровый образ жизни. Каждый пример должен быть обоснован. Затем каждая группа зачитывает свои примеры.

**Здоровый образ жизни - жизнь без вредных привычек, лидерство, забота о других, много друзей, хорошая работа, семья, отдых, спорт и т.д.**

**Групповая работа «10 заповедей»**

Инструкция: участники делятся на группы по 3 - 4 человека. Каждая группа должна придумать 10 заповедей здорового образа жизни – неких человеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком, чтобы таковым остаться. Затем, представитель каждой группы зачитывает заповеди перед аудиторией.

**Индивидуальная работа «Мой день»**

Каждый учащийся должен разделить тетрадный лист на две колонки. В левой колонке он должен написать свое обычное расписание дня: подъем, завтрак, школа, уроки, досуг (как конкретно проводит), отбой. Пусть распишет день по часам. Затем, в правой колонке, он должен подумать и написать расписание дня известного спортсмена. Не обязательно знать факты. Надо просто представить, как живет этот человек.

Вы видите разницу? В чем она? (жизнь ради других, ради высшего блага).

Есть ли время у **ответственного** человека на наркотики и алкоголь?

Как вы думаете, пожалеет ли человек о своей жизни, если хотя бы часть ее поживет так, как известный спортсмен? Будет ли, чем гордиться, что вспомнить?

Как вы думаете, этот человек предъявляет к себе высокие требования? Почему?

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

**Социальное здоровье человека** - это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом.

Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие - в семье и детях.

Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.

**Рефлексия**

**Занятие 8 «ЗОЖ и я»**

**Цель**: осознать, какое место в жизни участников занимает ЗОЖ.

Приветствие аудитории, беседа о последствиях алкоголя в мире.

Главное направление в ведении здорового образа жизни - это отказ от вредных привычек!

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Сложно представить себе человека, который курит и при этом пробегает каждый день хотя бы пару километров. Нельзя одновременно развивать легкие и сердечнососудистую систему спортом, и при этом наносить им ущерб курением.

Также ЗОЖ исключает регулярное употребление алкоголя. Любые вредные привычки разрушительны для нашего организма, поэтому отказ от них - важнейший шаг на пути к здоровому образу жизни.

**Видео ролик о повышении мотивации для ведения ЗОЖ**

Дискуссия в группе, о возможных вариантах ведения ЗОЖ для каждого.

Здоровый образ жизни обеспечивает целый ряд положительных эффектов, таких как:

-укрепление здоровья и иммунитета;

-повышение настроения, избавление от депрессии;

-сохранение здоровья и хорошего самочувствия в старости;

-повышение энергичности и эффективности во всех делах;

-красивое тело, здоровая кожа и всегда свежий внешний вид;

-минимизация риска развития хронических заболеваний (или ослабление их проявлений);

-сохранение энергичности и интереса к жизни в пожилом возрасте;

-повышение мотивации и уверенности в собственных силах;

-возможность выглядеть значительно моложе своих лет.

ЗОЖ делает человека жизнерадостным, энергичным и активным, поэтому его жизнь всегда насыщена интересными событиями. Кроме того, ведя здоровый образ жизни, вы всегда будете подавать отличный пример близким, что наверняка повысит вашу самооценку.

**Информация к размышлению**

Что надо, чтобы из крысы-трезвенника сделать крысу-алкоголика?

Способ спаивания животных очень прост: в воду для питья ежедневно добавляют все возрастающие дозы спирта. Через месяц-другой в клетку рядом с поилкой, откуда исходит запах спирта, ставят поилку со свежей

водой.

И что же вы думаете? Крыса пробует воду и презрительно крутит мордочкой, зато хмельную воду пьет с удовольствием. При отсутствии алкогольного напитка животные ведут себя подобно настоящим алкоголикам: мечутся по клетке, злобно кусают друг друга, жадно выглядывают в ячейки сетки, поводя ноздрями в предвкушении спиртного запаха. Не которые крысы после периода возбуждения безвольно растягиваются на полу клетки - точь-в-точь как пьяница в состоянии похмелья.

Беседа:

- что для вас ЗОЖ?

- что вы хотите от ЗОЖ, ваши ожидания?

- почему важно вести ЗОЖ?

- что дает вам ЗОЖ?

- какая выгода у вас в том, что вы не хотите вести ЗОЖ?

**Рефлексия.**

**Занятие 9 «Я и мир»**

**Цель:** осознание своего места в мире.

**Что вы знаете о борьбе с пьянством?**

В некоторых, прежде всего мусульманских, странах были введены и религиозные запреты на употребление алкоголя.

Одно время и в России пьянство преследовалось государством. При Петре I пьяницам, попавшим в тюрьму, вешали на шею тяжелую чугунную медаль с надписью «За пьянство». Когда же пьянство начало угрожать производству, правящие классы стали применять другие, более решительные меры.

В 20-х годах XX века в США был введен «сухой закон», запрещающий производство и употребление спиртных напитков. Но полный запрет был заранее обречен на провал. Уже через несколько лет «черный рынок» США наводнился богатым набором спиртных напитков. Проблема есть, но выбор всегда за вами!

**Упражнение «Рисуем мир и себя в мире»**

Каждый участник цветными карандашами рисует свое представление о мире и себя в нем. Рисунки обсуждаются в группе, перерисовываются по желанию участников, все рисунки участники уносят с занятия с собой.

**Цитаты из мировых религий про алкоголь**

*«В буддистских принципах «Восьми дорог» четвертая дорога основывалась на правильном поведении, которое включало пять запретов: убийства, воровства, лжи, блуда и пьянства. Будда Шакьямуни повелел: "Воздерживайтесь вовсе от употребления водки, влекущей ко множеству пороков". Ему же принадлежат слова: "Послушайте и вы, мои ученики - монахи. Если (кто из вас) выпьет водки хотя бы даже с росинку, удерживающуюся на кончике травинки, то он не будет более моим учеником. Те из монахов, кто будет пить водку, впадут в безумие и станут невоздержанны в делах тела, речи и мысли. Будут болтать пустые, непристойные и грубые слова. В душе своей возлелеют все пороки, в том числе похоть, гнев, невежество, гордыню, скупость и зависть…»*

*«…Для мусульманина считается тяжким грехом не только употребление вина, но даже присутствие при пьяном застолье: возбраняется сидеть у дастархана или за столом, где пьют вино, нельзя при этом есть или пить хотя бы воду и безалкогольные напитки.  
Шариат возводит сухой закон в один из основных принципов поведения правоверного мусульманина в быту. Один из хадисов гласит: «Вино - источник грехов. Тот, кто выпил вина, теряет разум. Он не знает Бога, не признает ничьих прав, никого не уважает, даже своих родных и близких, легко совершает дурные поступки. Дух веры и благочестия покидает его, дух мерзости и порочности вселяется в него. Его проклинают Бог, ангелы, пророки и правоверные. Сорок дней его молитвы не будут услышаны. В день Страшного суда лицо его будет черным, язык - свисать изо рта, слюна - течь на грудь…»*

**Упражнение «меняю вредную привычку, на сокровище мира»**

Каждый участник, должен подумать и сказать, на что бы он совершил обмен с миром, например, меняю вредную привычку на поход в горы, меняю вредную привычку на поездку к водопаду и т.д. данное упражнение проводится в форме игры, где участники фантазируют, и при этом осознают многообразие мира и его возможностей, и узость в проживании с зависимостью.

**Рефлексия**

**Занятие 10 «Итоги»**

Приветствие аудитории специалистом.

Все люди заслуживают уважения, и вы в том числе!

**Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

**Цель:** способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Ход упражнения: - Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Вопрос: почему я заслуживаю уважения?

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

**Беседа «Наши достижения»**

Беседа с группой, каждый участник рассказывает о своих трудностях и успехах. Данный тренинг проходит в форме чаепития.

Заключительное слово специалиста, пожелания группе.

**Беседа: влияние алкоголя на общество и мир существует?**

Жизнь показывает, что в состоянии опьянения действительно устраняются сдерживающие факторы: именно пьяными совершается подавляющее большинство особо жестоких и без образных преступлений.

Установлено, что пьяными совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений.

**Упражнение «Цели в жизни»**

**Инструкция**:Напишите наверху листа вопрос:«Каковы мои жизненные цели?». Жизненные цели - это задачи, которые вы ставите перед собой сейчас. Ответы на вопрос напишите ровно за две минуты, ничего не конкретизируя. Пытайтесь написать как можно больше слов, охватить как можно больше сфер жизни, (личную, семейную, материальную, духовную и т.д.). Дайте себе полную свободу. Запишите наиболее невероятные цели, если они вас привлекают. Вы не обязаны посвящать жизнь их достижению. Еще за две минуты проверьте, не пропустили ли вы что-то важное? Возможно, вы захотите добавить еще несколько целей, учитывая нынешний образ жизни.

Далее: разделите лист бумаги на шесть равных колонок. В первой колонке запишите все Ваши цели на сегодняшний день (конкретная дата). После того как первая колонка заполнена ведущий обращает внимание участников ко второй колонке.

Теперь напишите Ваши цели на ближайшую неделю. После того как вторая колонка заполнена ведущий обращает внимание участников к третьей колонке.

Теперь напишите Ваши цели на ближайший месяц. После того как третья колонка заполнена ведущий обращает внимание участников к четвертой колонке.

Теперь напишите Ваши цели на ближайший год. После того как четвертая колонка заполнена ведущий обращает внимание участников к пятой колонке.

Теперь напишите Ваши цели на ближайшие пять лет. После того как пятая колонка заполнена ведущий обращает внимание участников к последней колонке.

Теперь напишите Ваши цели на всю жизнь. По окончании заполнения колонок ведущий дает обобщенную интерпретацию, указывает возможные варианты затруднения в выполнении упражнения и объясняет их причины.

Далее участникам предлагается соединить стрелками взаимосвязанные цели, на их взгляд. Возможно, чем больше таких стрелок получается, тем более простроен жизненный план. Выберите три наиболее важные цели. Рядом укажите средства и ресурсы. Из трех указанных, попытайтесь определить самую главную, значимую для Вас. Участники поочередно зачитывают свои цели, а ведущие их записывают, группируя на доске (4-5 групп).

Обсуждение в группе.

***Цель в жизни - это путь в мир!***

**Литература:**

Огурцов П.П., Мазурчик Н.В. Курс клинической гепатологии: Учеб. пособие. - М.: РУДН, 2008. - 178 с.: ил.

Алкогольная болезнь. Поражение внутренних органов. - М.: ГЭОТАР -Медиа, 2014. - **363**c.

Заставить родителей быть трезвыми [Текст] // Нарко. Нет. - 2017. - № 11. - С.35.

Мартинчик А. Н. Потребление алкоголя взрослым населением Арктичемкой зоны и населением других природно-климатических зон [Текст]/Мартинчик А. Н. [и др.]//Научный вестник Ямало-ненецкого автономного округа. -2017. - № 2 (95). - С. 39-42.

Поваляева М.А. Психология и этика делового общения. Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

Профилактика социально опасного поведения школьников. Автор-составитель Е.Ю. Ляпина. - Волгоград, 2008.

Социально-педагогическая поддержка и реабилитация лиц в современном обществе/ под ред. М.А.Поваляевой. Ростов-на-Дону: изд-во РГПУ, 2005.