Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования
«Региональный социопсихологический центр».

# Номинация:
# «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа антинаркотической профилактической направленности»

# «Выбор есть всегда!»

Составители:

Савина Наталья Николаевна
педагог – психолог;
Денисова Ирина Александровна,
социальный педагог;
na-ta_1977@mail.ru
т. 89277027192

2024 г.

Пояснительная записка……..стр.3

Цели, задачи программы……стр.3

Педагогические технологии…….…….……стр.4

Концептуальные подходы……..……...стр.5

Тематический план……...….стр.7

Учебно- тематический план…….…….стр.8

Содержание программы…….стр.9

Механизмы реализации программы……стр.29

Список литературы……...стр.30

Приложения……...стр.30

**Пояснительная записка.**

В настоящее время существуют серьезные социальные проблемы, которые в значительной степени связаны с поведением и образом жизни современной подростковой аудитории. Одной из таких проблем является употребление электронных сигарет и вейпов подростками, а также возрастающий интерес к ПАВ.

Разработанная программа «Выбор есть всегда!» нацелена на предотвращение употребления наркотиков среди старших подростков и молодых людей. Важно не только убедить обучающихся в правильности выбора, но и научить его применять на практике, знать и соблюдать правовые нормы.

**Цель программы:** формирование у несовершеннолетних установки на здоровый образ жизни и ответственное поведение.

**Основные задачи:**

- ознакомить с понятиями "здоровье" и "здоровый образ жизни" и возможностях, связанных с здоровьем;
- роли окружения и его влияния на формирование индивидуальной позиции в отношении здоровья;
- механизмах принятия решений и способах отстаивания права на их осуществление;
- механизмах формирования зависимостей;
- последствиях употребления ПАВ;
- административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с распространением наркотиков.

**Целевая группа.** Программа предназначена для обучающихся 9-11 классов (14-17лет).

**Планируемые результаты:**

- осознание понятия "здоровье" и "здоровый образ жизни" и возможностях, связанных с здоровьем;
- знать о механизмам принятия решений , знать способы отстаивания своего мнения ;
- владеть знаниями о последствиях употребления наркотиков;
- владеть знаниями об административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с распространением наркотиков.

**Педагогические технологии.**

| Технология | Описание | Источник |
|---|---|---|
| Ассоциативные метафорические карты | Ассоциативные карты способствуют самопознанию подростка, задействуют иррациональную часть мозга, позволяют проявить фантазию. | Г.Кац, Е.Мухаматулина Метафорические карты: руководство для психолога – М.: Генезис, 2015. |
| Беседа | Ориентирована на развитие мировоззренческих представлений, формирование логических, рефлексивных, творческих компонентов мышления подростка. | Гиппентрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? – М.: Астрель, 2001 |
| Групповая работа | Позволяет обучающимся повысить познавательную мотивацию, снизить уровень тревожности, страх оказаться неуспешным. В группе выше обучаемость, эффективность усвоения и актуализации знаний. Улучшается психологический климат в классе. | Уваров А.Ю. Групповая работа: кооперация в обучении. — М.: МИРОС, 2001. |
| Дискуссия | Используется как метод сбора данных, которых сочетает элементы методов группового и глубинного интервью и социологического наблюдения. | Столяренко Л.Д. Основы психологи.5- е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д, Феникс, 2002. |
| Лекция | Материал в форме лекции позволяет быстро предоставить обучающимся всю необходимую информацию | Стариков П. А. Пиковые переживания и технологии творчества: учебное пособие. — Красноярск: филиал НОУ ВПО «СанктПетербургский институт внешнеэкономических связей», 2011 г. |
| Мозговой штурм | Посредством совместной деятельности обучающихся создаются необходимые условия для синергетического эффекта — «качественного умножения» знания. Доброжелательная обстановка позволяет участникам усвоить навыки критики по существу, научиться импровизировать, а также усиливает положительный настрой. | |
| Социально-психологический тренинг | Личностно задействует участников, позволяет им подробно рассказать о своих личностных переживаниях, чувствах, выслушивать мнения других участников на основе собственного опыта к каким-то выводам. | Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд., дополн. И перераб.- М.: Изд-во ЭКСМО — Пресс, 2001. |

**Условия реализации программы.**

Программа реализуется во время учебного года с обучающимися 9-11 классов. Продолжительность программы 7 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 1 час. Реализация может варьироваться от 1 до 2 месяцев в зависимости от частоты встреч.

Требования к материально- технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий):

- принадлежности для рисования и письма (ручки, цветные и простые карандаши, фломастеры, бумага формата А4, А3); метафорические ассоциативные карты.

- доска, мел, проектор.

**Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы (библиотека, Интернет).**

Для реализации программы необходимо наличие библиотеки с литературой, перечисленной в списке литературы. Книжные варианты могут заменить электронные версии источников. Необходим компьютер с выходом в Интернет.

**Сведения о практической апробации.**

В 2021-2024 г. была апробирована программа «Выбор есть всегда!» на базе ГБОУ СОШ с. Пестравка для обучающихся 9-11 классов. В ней приняли участие 503 человека в возрасте 14-17 лет.

**Информация о разработчиках.**

Составители программы: Савина Наталья Николаевна, педагог- психолог государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Региональный социопсихологический центр».

Денисова Ирина Александровна, социальный педагог государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Региональный социопсихологический центр».

**Концептуальные подходы.**

Охрана и укрепление здоровья обучающихся является одной из базовых целей школьного образования, что зафиксировано в государственных документах (в Законе «Об образовании», в Конвенции о правах ребёнка, в национальной доктрине развития образования, в Федеральной программе развития образования, Концепции модернизации российского образования).

В связи с этим появилась необходимость в разработке и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы антинаркотической профилактической направленности, базирующейся на концептуальных положениях:

1. Формирование здоровой личности на примере основ здорового образа жизни.

2. Формирование мировоззрения базируется на знании правовых аспектов за распространение и употребление ПАВ, ответственного поведения. Реализовываться эта концепция должна в рамках внеурочной деятельности.

| «Согласовано» | «Утверждаю» |
|---|---|
| Директор ГБОУ СОШ | Директор ГБУ ДО ЦППМСП м.р. |
| с. Пестравка | Пестравский Самарской области |
| _____А.Ю. Мясоедова | _____Е.Г.Горячева |
| «_____» _____ 2024 г. | _____ 2024 г. |

**Учебный план**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**антинаркотической профилактической направленности**

**«Выбор есть всегда!»**

**Цель программы:** формирование у несовершеннолетних установки на здоровый образ жизни и ответственное поведение.

**Основные задачи:**

- ознакомить с понятиями "здоровье" и "здоровый образ жизни" и возможностях, связанных с здоровьем;
- роли окружения и его влияния на формирование индивидуальной позиции в отношении здоровья;
- механизмах принятия решений и способах отстаивания права на их осуществление;
- механизмах формирования зависимостей;
- последствиях употребления ПАВ;
-административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с распространением наркотиков.

**Целевая группа.** Программа предназначена для обучающихся 9-11 классов (14-17лет).

**Срок обучения**: 7 часов.

**Режим занятий:** 1 час, 1 раз в неделю (7 занятий).

| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теоретические | практические | |
| 1. | 1. Раздел «Знакомство» | 1 | 0,3 | 0,7 | Анкетирование |
| 2. | 2. Раздел «Профилактика вредных привычек» | 3 | 0,9 | 2,1 | Журнал групповых форм работы |
| 3. | 3. Раздел «Сделай правильный выбор» | 2 | 0,6 | 1,4 | |
| 4. | 4. Раздел «Закон и порядок» | 1 | 0,3 | 0,7 | Анкетирование |
| | Итого: | 7 часов | 2,1 | 4,9 | |

**«Согласовано»**
Директор ГБОУ СОШ
с. Пестравка
_____А.Ю. Мясоедова
«_____» _____ 2024 г.

**«Утверждаю»**
Директор ГБУ ЦППМСП м.р.
Пестравский Самарской области
_____Г.Горячева
_____ 2024 г.

**Учебно- тематический план**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**антинаркотической профилактической направленности**

**«Выбор есть всегда!»**

**Цель программы:** формирование у несовершеннолетних установки на здоровый образ жизни и ответственное поведение.

**Основные задачи:**

- ознакомить с понятиями "здоровье" и "здоровый образ жизни" и возможностях, связанных с здоровьем;
- роли окружения и его влияния на формирование индивидуальной позиции в отношении здоровья;
- механизмах принятия решений и способах отстаивания права на их осуществление;
- механизмах формирования зависимостей;
- последствиях употребления ПАВ;
-административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с распространением наркотиков.

**Целевая группа.** Программа предназначена для обучающихся 9-11 классов (14-17лет).

**Срок обучения**: 7 часов.

**Режим занятий:** 1 час, 1 раз в неделю (7 занятий).

| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теоретические | практические | |
| 1. | Введение | | | | Журнал групповых форм работы |
| 1. | 1.1«Знакомство с программой» | 1 | 0,3 | 0,7 | Анкетирование |
| 2. | Профилактика вредных привычек | | | | |
| 2.1 | « ЗОЖ и молодое поколение» | 1 | 0,3 | 0,7 | Рефлексия |
| 2.2 | «Подросток и ПАВ» | 1 | 0,3 | 0,7 | Рефлексия |
| 2.3 | «Вейп-разоблачение мифов и реальность» | 1 | 0,3 | 0,7 | Анкетирование |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Сделай правильный выбор | | | | |
| 3.1 | «Право на выбор» | 1 | 0,3 | 0,7 | Рефлексия |
| 3.2 | «Умей сказать «НЕТ» | 1 | 0,3 | 0,7 | Рефлексия |
| 4 | Закон и порядок | | | | |
| 4.1 | «Виды ответственности» | 1 | 0,3 | 0,7 | Анкетирование |
| | Итого: | 7 часов | 2.1 | 4.9 | |

## Раздел I

### Занятие 1. «Введение в программу».

**Цель:** ознакомиться с основными направлениями программы.

**Задачи.**

1. Ознакомить с основными принципами и правилами работы в группе в рамках программы.
2. Провести входную диагностику.

Оборудование: Ручка, лист А4, универсальные колоды метафорических ассоциативных карт: «ОН», «Соре», «Сага», «Попутчики», автор Ольга Гаркавец, ( любые другие схожие по смыслу.)

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

**Приветствие. Упражнение «Улыбка».**

**Цель:** установить доброжелательную и доверительную обстановку на занятии.

**Работа с ассоциативными картами:**

**Разминка**. Упражнение "Похож, не похож!".

Цель заключается в работе с различными субличностями: одни из них являются частью личности клиента, которая принимается им, а другие - нежелательные и вытесняемые.

**Основная часть.**

**Упражнение1**. Создание личной визитки. Участникам предлагается оформить свою визитку, вписать свое имя (или то, как они предпочитают быть называнными другими), а также указать все, что поможет им лучше раскрыть свою личность.

2. Установление правил работы в группе.

**Ведущий.** Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве только мы. Здесь мы можем общаться эффективно, следуя правилам групповой работы.

- конфиденциальность - все, что происходит в группе, остается внутри нее;
- правило времени - работаем с начала до конца занятия без опозданий и без изменения состава группы;
- здесь и сейчас - обсуждая информацию, мы говорим о ней только здесь и только сейчас, не обращаясь к событиям, в которых участвовали другие люди;
- дозированная откровенность, искренность, правило «стоп» - каждый из нас может быть искренним в своих высказываниях, быть откровенным в той степени, в которой это

возможно в настоящий момент, в атмосфере группы. Каждый участник имеет право в любой момент прервать свою работу, если это необходимо;

- «Я - высказывания»— каждый в группе говорит от своего имени, беря на себя ответственность за свои мысли и чувства;

- необходимая активность — каждый вносит свой вклад в результаты работы группы, так как эффективность групповой работы зависит от каждого из нас. Нам нужно объединить все усилия для работы вместе, подчеркнуть, что нет универсальных решений для каждого и всякого. Правду мы должны найти сами.

**3. Анкетирование.**

**Заключение.**

**4. Анализ занятия.**

- Что понравилось и было наиболее интересным?

**5. «Прощание».** Упражнение «Передай положительный импульс».

## Раздел II

## Занятие 2 «Основы здорового образа жизни для подростков».

**Цель:** познакомить с основными понятиями здорового образа жизни и рисками для здоровья.

**Задачи:**

1. Ознакомить с основными жизненными ценностями.
2. Рассмотреть компоненты здоровья и здорового образа жизни.
3.Поощрить размышление о собственном отношении к здоровью.

**Оборудование.** Листы А4, маркеры, ручки, универсальные колоды метафорических ассоциативных карт: «ОН», «Соре», «Сага», «Попутчики», автор Ольга Гаркавец. ( любые другие схожие по смыслу.)

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

**Приветствие.** Упражнение "Жесты".

**Разминка.** Упражнение «Настроение» (работа с метафорическими картами) Цель: создать дружелюбную и доверительную атмосферу на занятии. Каждый из участников выбирает по одной карте из колоды «Колесо жизни», которая, по его мнению, наиболее точно отражает его текущее настроение. Затем каждый рассказывает, что именно на карте символизирует и объясняет его настроение в данный момент."

**Основная часть:**

**Упражнение «Социологический опрос».** Цель: Определить важность социальных ценностей.

Ведущий: Пронумеруйте ценности в порядке их важности, присвоив наиболее значимой 9 баллов. Посчитайте средний балл, сложив оценки и поделив на число участников.

Вывод: Установлено, что для каждого из вас на данный момент наиболее важным является…

Ведущий: «Здоровье, здоровый, здравствуйте». Эти очень важные для человека слова мы слышим чаще всего в нашей жизни. И, произнося их, мы практически не задумываемся над тем, что они означают. Что такое на самом деле здоровье?

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как "состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов."

Физическое благополучие предполагает нормальное функционирование органов и систем организма в соответствии с возрастными нормами.

Психическое благополучие заключается во внутреннем ощущении душевного комфорта и уравновешенном поведении, соответствующем условиям учебы, работы, отдыха, семейной и социальной среде.

Социальное благополучие предполагает удовлетворение потребностей в личной и общественной сферах.

**Вывод:** Здоровье состоит из физического, психического и социального благополучия.

**Ведущий:** А как вы понимаете здоровый образ жизни? (Ответы)

Это осознание важности здорового образа жизни, постоянное соблюдение гигиенических правил, укрепление и сохранение своего и общественного здоровья.

Основой культуры здорового образа жизни является «санагенное мышление» - мышление, направленное на поддержание здоровья. Это заключается в прерывании потока негативных мыслей как можно раньше. Когда такая мысль возникает, необходимо четко осознать, что она негативная и несет в себе только вред для психики. Если эта мысль постоянно возвращается, необходимо уделить ей определенное время для обдумывания. По истечении этого времени необходимо принять решение и определиться, как поступить дальше.

**Ведущий:** Составляющими здорового образа жизни являются:

1. Физическая активность, включающая утреннюю гимнастику, физическую культуру,

трудовую активность, прогулки, игры и занятия спортом.

2. Закаливание организма.

3. Рациональное сбалансированное питание.

4. Рациональный режим труда и отдыха.

5. Соблюдение гигиены.

6. Своевременное обращение к врачам и подчинение их рекомендациям.

7. Овладение навыками стрессоустойчивости и решения конфликтов.

**Ведущий:** А сейчас предлагаю вам задуматься и поделиться, что может разрушить наше здоровье. (Ответы).

**Работа с ассоциативными картами**

2.**Упражнение** "Я и все-все-все".

**Цель:** определить сильные и слабые стороны личности.

Обсудите результаты работы с группой.

Вопросы для обсуждения:

- Можно ли изменить свою судьбу?
- Какова судьба дерева? (Рост, питание, цветение.)
- Какова судьба человека? (Рождение, развитие, продолжение рода, смерть.)
- Как второе дерево хотело изменить свою судьбу?
- Удалось ли деревьям достичь своих целей?
- Могут ли вызовы судьбе привести к печальным последствиям?
- Что определяет смысл жизни - судьба или человек сам?
- Зачем человек живет? Зачем он появился на свет?
- Зачем вы живете?

**Заключительная часть:**

В ходе обсуждения вы познакомились с компонентами здорового образа жизни. Важно формировать собственную жизненную позицию и критическое отношение к любому социальному влиянию.

**Рефлексия.**

**Прощание. Упражнение «Передай положительный импульс».**

## Занятие 3 «Подросток и ПАВ».

**Цель:** предотвращение употребления ПАВ, алкоголя и табака среди молодежи.

**Задачи:** формирование осознанного отношения к жизни и здоровью, обсуждение ситуаций, когда подростки принуждают других курить, пить или употреблять наркотики, введение в разные способы и правила уверенного отказа.

**Оборудование.** универсальные колоды метафорических ассоциативных карт: «ОН», «Соре», «Сага», «Попутчики», автор Ольга Гаркавец. ( любые другие схожие по смыслу.)

**Ход занятия**.

**Вводная часть**.

**Приветствие. Упражнение «Улыбка».**

Цель: создание положительной атмосферы.

**Разминка.** Упражнение «Настроение» (работа с метафорическими картами) Цель: создать дружелюбную и доверительную атмосферу на занятии.

**Ведущий:**

-Здравствуйте! Это приветствие, которое обычно говорят люди, желая друг другу здоровья. Здоровье - это не только отсутствие заболеваний, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Оно зависит в первую очередь от самих нас. Одним из показателей здоровья является продолжительность жизни. Мы все стремимся жить долго. Но существуют вредные привычки, которые препятствуют этому. Сегодняшнее занятие посвящено некоторым из них.

**Основная часть.**

1. **Мозговой штурм «Зависимость»** (6-7 минут).

**Задача:** сформировать представление о понятии зависимости и механизмах ее формирования.

Когда мы говорим о наркотиках, мы сразу же подразумеваем зависимость. Что такое зависимость? От чего человек может зависеть? Каждая группа должна составить список вещей, от которых человек может зависеть.

После этого каждая группа по очереди называет по одному пункту своего списка. Повторения исключены. Записываем все названия на доску.

Что такое зависимость? (Ответы участников). **Зависимость** - это стремление уйти от реальности путем изменения своего психического состояния с помощью веществ (алкоголь, наркотики) или определенных действий (зависимость от интернета, азартные игры).

Человек всегда зависит от чего-то: от погоды - мы одеваемся под погоду; от своей семьи - они заботятся о нас, а мы о них. Мы все взаимосвязаны с людьми и событиями, которые влияют на нашу жизнь, и мы влияем на них.

Но есть и такие случаи, когда что-то (определенное увлечение или вещество) начинает контролировать нас и нашу жизнь, когда оно становится единственным смыслом жизни и полностью управляет нами.

**2. Упражнение «Марионетка»** (10 минут).

**Задача:** понять, как чувствует себя человек, когда кто-то контролирует его, когда он не свободен.

После игры проводим обсуждение.

- Что вы чувствовали, играя роль марионетки?
- Вам понравилось такое чувство, было ли вам комфортно?
- Хотели ли вы что-то сделать самостоятельно?
- Как это связано с темой "Зависимость"?

(Зависимый человек похож на марионетку. Наркотики контролируют человека, а не наоборот. Зависимость диктует человеку, что делать.)

**3. Упражнение «Стул»** (5 минут).

**Задача:** показать, что человек не может контролировать процесс возникновения зависимости.

Затем задаем вопросы добровольцу:

- Что произошло? Что случилось со стулом? Что случилось с расстоянием?
- Когда ты начал двигаться, ты ожидал, что я подтолкну стул?
- Какой был твой опыт, когда я подтолкнула стул?
- Почувствовал ли ты себя обманутым?

Вне зависимости от личности, когда человек делает первые шаги, он верит, что способен оценить расстояние и время до возникновения зависимости. Он полагает, что контролирует ситуацию. Однако самое страшное в этом заключается в том, что зависимость не возникает мгновенно, а постепенно, "по капле". Человек постепенно теряет контроль над самим собой, над своими поступками и своей жизнью. Он уверен, что с ним ничего страшного не происходит. Но на самом деле это лишь иллюзия, которую создает зависимость. Иногда достаточно всего одного шага. Иллюзия контроля над ситуацией наполняет человека уверенностью, надменностью и заставляет двигаться в сторону зависимости все быстрее и быстрее.

**4. Моделирование ситуации «Попытка сбежать от проблемы»** (10 минут)

**Задача:** создать модель ситуации возникновения жизненной проблемы и оценить, способен ли наркотик помочь в ее разрешении.

Приглашается доброволец. Он выбирает себе имя и придумывает проблемную ситуацию (например, я поссорился с другом). Ситуация символизируется стулом, который ставится перед участником. Знакомый предлагает участнику конфетку, чтобы он мог забыть о проблеме. Участник соглашается, и проблемный стул отодвигается. Через некоторое время стул возвращается к участнику, и ему сообщают, что действие конфетки закончилось, а проблема осталась нерешенной. Кроме первоначальной проблемы, возникают новые, связанные уже с повышенным уровнем сахара. Эти проблемы также символизируются стульями, которые расставляются вокруг участника.

Спросить участника о его чувствах, о том, что он хотел бы сказать или сделать. Обсуждение:

- Удалось ли решить первоначальную проблему?
- Сложнее ли стало решать первоначальную проблему, когда появились новые?
- Что бы вы могли посоветовать себе, когда сталкиваетесь с первоначальной проблемой?
- Есть ли у вас доверенные люди вокруг вас?
- К кому можно обратиться за помощью с первоначальной проблемой?
- Были ли в вашей жизни ситуации, когда казалось, что ничего нельзя изменить, что ситуация безысходная и неразрешимая?
- Как или с помощью чего заканчивались такие ситуации? Что вы чувствуете о них спустя время?

Вывод: проблемная ситуация не разрешается с помощью «Чудо- Конфеток», а только на время отвлекается. Но потом к ней прибавляются новые проблемы

Если вы все изучили и поняли, то сделайте еще один шаг и решитесь никогда не приближаться к вредным веществам. Помните: ваше здоровье, радость жизни и счастье находятся в ваших руках!

**Теоретическая часть. Профилактика вредных привычек.**

Поскольку алкоголизм и курение также являются формами наркомании, мы можем выделить несколько общих истин:

Первая истина: наркомания (в том числе курение, употребление алкоголя, пива и наркотиков) - это не просто вредная привычка, а заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.

Вторая истина: наркомания как заболевание начинается обычно после первого употребления наркотиков и развивается у каждого по-разному, но с постоянным увеличением необходимой дозы.

Третья истина: человек, предлагающий тебе наркотик, — твой враг, так как он отнимает у тебя здоровье ради своей выгоды.

Поняв эти истины, мы можем прийти к выводу: профилактика наркомании включает в себя, прежде всего, отказ от первого употребления наркотиков, но если это уже произошло, то нужно думать о лечении.

**Информационный модуль «Зависимость от наркотиков»** (15 мин.)

Химическая зависимость представляет собой состояние, вызванное потреблением растительных или синтетических веществ. Эти вещества, как правило, изменяют состояние сознания человека (обозначьте их).

Одной из особенностей химической зависимости является то, что употребляемое вещество становится частью обменных процессов в организме.

Давайте рассмотрим, как это происходит.

В организме человека есть особые вещества - эндорфины. Они отвечают за снижение ощущений боли и устранение ее остроты. Эндорфины просто блокируют определенную часть болевых импульсов в нервных клетках, поддерживая нормальное эмоциональное состояние человека и влияя на области головного мозга, отвечающие за удовольствие. Эндорфины производятся организмом самостоятельно. При наличии в жизни человека радостных и приятных событий происходит большее образование этих веществ, а при печальных их выработка сокращается.

Наркотики очень похожи на эндорфины. Клетки нашего организма перепутывают их друг с другом. Главным образом, наркотики воздействуют на клетки головного мозга. Как и эндорфин, наркотик влияет на области мозга, отвечающие за ощущение удовольствия. Проникая в нервную систему, он блокирует болевые импульсы, что означает, что человек не испытывает боль.

Боль - это уникальная функция нервной системы, сигнализирующая об опасности. Регулярное употребление наркотиков начинает разрушать клетки организма, которые передают сигнал о боли. В первую очередь наркотики разрушают нервные клетки. Сами клетки нервной системы начинают отправлять сигналы о боли, но поскольку наркотик блокирует эти сигналы, никто их не слышит. С течением времени человеку нужно потреблять все больше и больше наркотиков, чтобы справиться с болью.

Когда организм привыкает к наркотику, он перестает вырабатывать эндорфины. Зависимый человек больше не может испытывать положительные эмоции без наркотика и не может справиться с болезненными ситуациями.

- Что произойдет, если человек внезапно прекратит употребление наркотиков?
- Как вы думаете, какое чувство испытывает человек, когда каждая клетка его нервной системы передает сигнал боли?

Когда наркоман лишается наркотика, он начинает переживать синдром отмены. У него появляются мышечные и головные боли, желудочные колики, тошнота, резкая боль в суставах. Иногда боль в суставах бывает такой сильной, что наркоманы говорят, будто "их кости ломаются". Вот почему синдром отмены иногда называют "ломкой".

**Заключительная часть.**

**Рефлексия**: "Что нового и важного я узнал(а)".

**Прощание.** Игра "Передайте позитивный импульс".

**Занятие 4 «Вейп-разоблачение мифов и реальность».**

**Цель** : вдохновить на осознанный отказ от употребления электронных сигарет.

**Задачи.**

1. Предоставить информацию о структуре электронных сигарет, опасных веществах, содержащихся в жидкостях и парах, а также о заболеваниях, вызываемых употреблением электронных сигарет.
2. Разоблачить мифы о безопасности электронных сигарет.
3. Обсудить ключевые особенности сообществ, связанных с электронными сигаретами, и их влияние на современную молодежь. Особое внимание уделяется легальности продажи электронных сигарет несовершеннолетним, опасности использования жидкостей с солевым никотином и взрывоопасной природе электронных сигарет.

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран и желательно классная доска, универсальные колоды метафорических ассоциативных карт: «ОН», «Соре», «Сага», «Попутчики», автор Ольга Гаркавец. (любые другие схожие по смыслу.), документальный фильм «Вся правда об электронных сигаретах, вейпах».

**Ход занятия:**

**1. Вводная часть:**

**Приветствие:** Упражнение «Улыбочка».

Цель: создать дружелюбную и доверительную атмосферу на занятии.

**Разминка:** Упражнение «Настроение» (работа с метафорическими картами).

Цель: создать дружелюбную и доверительную атмосферу на занятии.

Каждый из участников выбирает по одной карте из колоды «Колесо жизни», которая, по

его мнению, наиболее точно отражает его текущее настроение. Затем каждый рассказывает, что именно на карте символизирует и объясняет его настроение в данный момент."

**2. Основная часть.**

**Упражнение 1**. Анкета «Что мы знаем об электронных сигаретах?».

Цель: оценить знания о вреде электронных сигарет.

Продолжительность: 3-5 минут.

Ведущий: Мы посмотрим фильм, в котором узнаем о главной опасности электронных сигарет на сегодняшний день, а также о том, как производители искусно создают миф о безопасности своей продукции, представляя ее как здоровую альтернативу обычным сигаретам.

**3. Просмотр фильма с остановками.**

Продолжительность: около 20 минут.

Задача: информировать аудиторию о проблеме распространения электронных сигарет. Во время пауз рекомендуется повторять вместе с аудиторией ключевые тезисы эпизода и фиксировать их на доске для наглядности. Для лучшего усвоения информации участники могут конспектировать фильм и записывать возникающие вопросы.

**4. Дискуссия по фильму.**

Продолжительность: 15-25 минут.

Задача: закрепить полученные знания, повысить мотивацию к здоровому образу жизни и обратить внимание на скрытую опасность электронных сигарет.

**5. Работа в группах.**

Учащиеся обсуждают следующие вопросы:

1) Почему ритуал курения в фильмах кажется привлекательным?

2) Следует ли повысить цены на электронные сигареты, чтобы сократить продажи несовершеннолетним?

3) Зачем производители скрывают информацию о вреде электронных сигарет?

**Заключительная часть:**

Ведущий: Теперь вы знаете, что электронные сигареты оказывают еще больший вред, чем обычные, поскольку до конца не изучены и могут вызывать привыкание. Примите решение для себя, стоит ли их употреблять.

**Рефлексия.**

**Прощание.** Упражнение «Передай положительный импульс».

## Раздел III

## Занятие 5. «Право на выбор».

**Цель:** обсудить процесс принятия решений и способы защиты права на их осуществление.

**Задачи:**

1. Сформировать представление об оказываемом на человека влиянии референтных групп, социальных агентов и личностных ресурсов.

2. Продумать собственную жизненную позицию в отношении здоровья.

**Оборудование:** Ассоциативные карты Teenagers, универсальные колоды метафорических ассоциативных карт: «ОН», «Соре», «Сага» «Teenagers», «Попутчики», автор Ольга Гаркавец. ( любые другие схожие по смыслу). Листочки с ситуациями.

**Ход занятия.**

**Введение.**

**Приветствие.** Каждый ученик по очереди здоровается с соседним человеком, называя его по имени. «Привет, [имя]!»

**Разминка.** Игра «Белая ворона».

1. Легко ли выделять из толпы?

2. Легко ли отстаивать свою позицию?

**Основная часть:**

Ведущий рассказывает ученикам о системе социального влияния, способах без конфликтного отстаивания своей позиции и роли личностных ресурсов при формировании самостоятельной жизненной позиции.

Психологи выделяют 4 вида поведения подростков в ситуации выбора принятия или отказа от групповых норм:

1. Сознательное и свободное принятие норм и ценностей группы.

2. Принятие норм под принуждением из-за угроз санкций группы.

3. Демонстрация антагонизма в отношении группы, выраженная в стремлении быть особенным.

4. Сознательное и свободное отрицание групповых норм с учетом всех возможных последствий, вплоть до ухода из группы.

Существуют два основных типа влияния группы на человека:

1. **Нормативное влияние** - это принятие групповой нормы под влиянием ожидаемой пользы (или страха потери), признания и уважения группы. Например, подросток решает испробовать вредные привычки, чтобы завоевать уважение своей группы, в которой такое поведение считается нормой.

2. **Информационное влияние** - это принятие группового влияния на основе принятия суждений других людей о реальности. Если мотивацией для испытания может послужить рассказы "опытных" членов группы о "замечательных" эффектах, которые они получают от такого поведения.

Исследования показывают, что даже краткосрочное пребывание в группе с неблагополучным лидером значительно влияет на поведение подростка: он становится скрытным, конфликтует с окружающими, крадет деньги из дома и так далее.

Основные формы влияния в группе:

1. **Убеждение** (аргументирование) - высказывание и обсуждение аргументов для принятия или изменения позиции индивида по определенному вопросу.

2. **Внушение** - сознательное неаргументированное воздействие на человека или группу людей с целью изменить их отношение к чему-либо.

3. **Заражение** - передача своего состояния или отношения к другому человеку или группе людей, которые начинают перенимать это состояние или отношение.

4. **Манипуляция** - скрытое побуждение адресата переживать определенные состояния, принимать решения и совершать определенные действия, которые необходимы для достижения своих целей.

5. **Принуждение** (давление) - склонение человека к выполнению определенных действий благодаря наличию санкций или угроз их использования (физическое насилие, ограничение свободы).

Ведущий. Различные методы воздействия на подростков с целью привлечь их к употреблению ПАВ в группе широко распространены. Вот некоторые из наиболее распространенных сценариев:

1. "Брать на слабо" - здесь подростка принуждают доказать свою состоятельность, играя на его страхе быть считаемым слабым и трусом.

2. "Хвастовство и зависть" - друзья хвастаются историями о своих (часто вымышленных) опытах с ПАВ и сексом, вызывая у подростка чувство неполноценности, зависти и стремление догнать их опыт как можно скорее.

3. "Авторитет" - подростки склонны подчиняться влиянию старших и лидеров группы.

4. "В угаре пьяном" - часто первая попытка употребления ПАВ происходит в состоянии алкогольного опьянения, когда подросток, находясь в возбужденном состоянии и потеряв осторожность, легко соглашается попробовать под влиянием давления окружающих.

5. "Любовный шантаж" - это орудие, используемое для доказательства истинности чувств. Часто подкладываются ситуации, заставляющие подростка принять участие в опасных действиях с ПАВ, чтобы доказать свою любовь или преданность.

6. "Бесплатный сыр" - первый опыт употребления ПАВ часто предлагается бесплатно "из доброты душевной". Подростку трудно устоять перед соблазном попробовать "на халяву", и он не видит мотивов, скрывающихся за этим предложением, а именно завлечь его в употребление и расширить рынок сбыта.

7. "Для храбрости" - ПАВ часто предлагается перед действиями, требующими преодоления страха, робости и нерешительности.

Ведущий. В этих ситуациях очень важно сохранять свою индивидуальность и свое "Я". Теперь рассмотрим несколько способов сопротивления групповому влиянию:

1. **Контраргументация** - это сознательные и обоснованные ответы на убеждения, опровергающие аргументы агента влияния.

2. **Конструктивная критика** - обсуждение целей и средств агента влияния и объяснение их несоответствия целям подростка.

3. **Психологическая самооборона** - использование речевых формул и интонационных средств для сохранения уверенности и получения времени для обдумывания следующих шагов в ситуации принуждения и давления.

4. **Конфронтация** - последовательное противостояние своей позиции и требований инициатору воздействия, выражение просьбы или желания.

5. **Уклонение** - избегание посещения определенных мест, встреч с определенными людьми или попадания в определенные ситуации, которые вызывают нежелательные чувства и реакции или являются сами по себе рискованными.

Существуют три техники уклонения:

- "тайм-аут" - отвлечение внимания на бытовые мелочи и уход из ситуации, предлагая что-то другое;
- сокращение интервалов взаимодействия - перенос разговора на другое время;
- предотвращение личного взаимодействия;
- отказ - выражение своего несогласия с просьбой агента влияния.

**Работа в группах.**

Задание для групп: придумать как можно больше аргументов для отказа в данной ситуации в течение 7 минут.

Если ведущий считает, что участники не справляются с ролью уговаривающего, он может сам сыграть эту роль. Затем проводится обсуждение необходимости развития таких навыков и влияния различных форм отказа на будущие отношения. Обсуждаются сложности и преимущества ответственного поведения."

Ситуация - 1. (автор, Диана, Ирина)

На пороге раздался звонок. Ирина открыла дверь и увидела свою давнюю подругу Диану. Девушки сели за кухонный стол и начали живо обсуждать последние новости. Диана предложила: "Давай, Ира, покурим". На что Ирина ответила: "Но я не курю, и у меня нет сигарет!". Диана не отстала: "Что ж, у меня есть. Посмотри, они такие интересные, я их еще не пробовала!". Эта ситуация вызвала некоторую растерянность у Ирины. Диана протянула Ирине сигарету и сказала: "Попробуй, это такой удовольствие, а никто не узнает! Вот, держи!".

Ситуация - 2. (автор, Александр, 1 подросток, 2 подросток)

Александр не знал этих ребят. Во дворе, помимо них, больше никого не было, поэтому он решил присоединиться к ним на скамейке. Ребята неторопливо обсуждали последний футбольный матч. Один из подростков достал из кармана тюбик с клеем и сказал: "Тебе слабо?". Ребята начали двигаться к двери подъезда, но вдруг остановились. Второй подросток спросил: "Почему ты остался? Подойди сюда, давай все вместе!". Ребята настороженно двинулись в сторону Александра.

Ситуация - 3 (автор, Сергей, папа Инны)

Сергей очень долго ждал этого дня. Внезапно Инна, девочка из соседнего подъезда, в которую он был влюблен, пригласила его на свой день рождения. Праздник оказался очень веселым. Все танцевали, играли, даже запустили фейерверки, и, наконец, все уселись за стол с именинным пирогом. Именно в этот момент папа Инны достал из шкафа большую красивую бутылку. Он сказал: "Ну что, думаю, ради праздника можно попробовать!". Большинство ребят за столом обрадовались. Сергей стал настороженным.

**Ведущий.** Давайте подведем итог: какие качества необходимы, чтобы устоять перед чужим влиянием?

**Работа с ассоциативными картами.**

Переходим к **упражнению** "Люди, которые меня окружают".

Цель данного упражнения - прояснить особенности коммуникации. Подросток сам выбирает несколько картинок из колоды, которые отражают людей, окружающих его.

Вопросы для обсуждения: какие из этих персонажей могли бы стать вашими друзьями? Как вы строите отношения с каждым из них? С каким из выбранных персонажей у вас мог бы возникнуть конфликт? Как бы развивался этот конфликт? Кто, по вашему мнению, кто вышел бы победителем?

**Заключительная часть.**

**Рефлексия.** После обсуждения ответьте, что было самым трудным и почему. П**рощание.** Игра "Передайте позитивный импульс".

**Занятие 6. «Умение сказать НЕТ».**

**Цель:** развитие навыков позитивного социального поведения у подростков и обучение способам отказа от предложений использовать ПАВ (психоактивные вещества).

**Задачи:**

- Обучить умению противостоять давлению со стороны референтных групп.
- Сформировать навыки уверенного поведения и отстаивания своей позиции.
- Развивать способность к конструктивному взаимодействию.
-Развитие сапопознания.

**Оборудование и материалы:** флипчарт, маркер, плакаты с различными способами отказа, карточки с ситуациями, памятки для подростков «Правила уверенного отказа», ассоциативные метафорические карты МАК «Эмоции судьбы»(любые схожие по смыслу).

**Ход занятия:**

**Вводная часть**

**Приветствие. Упражнение «Улыбка».**

Давайте пожелаем друг другу здоровья и пожмем руки, выражая при этом улыбку на лицах.

**Цель:** Создание положительной эмоциональной атмосферы.

**Разминка** Упражнение «Настроение» (работа с метафорическими картами).

Цель: создать дружелюбную и доверительную атмосферу на занятии.

**Основная часть:**

Ведущий: Сегодня мы будем учиться говорить твердое «Нет!», то есть противостоять чужому давлению, выражать свой отказ оптимальными способами, а также развивать уверенное поведение в процессе отстаивания своей позиции.

**1. Упражнение-активатор «Замок».** Все участники должны попытаться уговорить одного из них разжать замок из пальцев. Участник, на котором проводится упражнение, сопротивляется и не поддается на уговоры.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали при выполнении этого упражнения?
- Было ли трудно сопротивляться давлению группы? Почему?
- Что заставило вас сдаться?

Ведущий: Умение говорить «Нет» - это социальный навык, который в наше время является необходимым. Почему, по вашему мнению? Учиться говорить «Нет» нужно для того, чтобы жить своей независимой жизнью. Каждый из нас имеет свой круг общения, включающий друзей в классе, соседей, товарищей по интересам. Ребята, почему у каждого человека существует потребность принадлежать к какой-либо группе?

Ведущий: Общие интересы и увлечения объединяют людей в группы, но совпадений не может быть полностью. Каждый из нас является индивидуальностью и отличается от других. Именно это может влиять на отношения внутри группы: иногда группа требует от человека отказаться от своего мнения. Чаще всего боязнь отказа формируется в подростковом возрасте. Очень сложно отказаться сверстникам, чтобы не выделяться. Если в компании курят или употребляют алкоголь, то боязнь быть исключенным из общения часто заставляет принять «законы» группы.

Это явление называется групповым давлением.

Ребята, поделитесь примерами, когда вас просили или принуждали, например, выкурить сигарету или выпить алкоголь.

Ведущий: А сейчас попробуйте ответить на следующие вопросы:
- Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
- Какой целью руководствовался этот человек?
- Вам удалось отказаться?
- Кому было самым трудно отказывать в просьбе?
- Чьему давлению было наиболее сложно сопротивляться?

Ответы:

Ведущий: Человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или испытывать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно если это были старшие или авторитетные люди.

Анализ:
- У кого возникало групповое давление на вас?
- Что вы знаете о поведении людей в ситуации группового давления?
- Какой из вас имел опыт группового давления?

- Что вы знаете о поведении людей в ситуациях группового давления?

Результаты упражнения.

Поведение людей в ситуациях группового давления можно разделить на две категории:

1. Конформисты - те, кто всегда готовы подчиниться коллективу;

2. Нонконформисты - те, кто всегда готовы противиться.

В повседневной жизни мы часто сталкиваемся с различными формами группового давления: (приведите пример после каждого)

а) лесть, похвала;

б) шантаж, подкуп;

в) уговоры, обман;

г) угроза, запугивание.

Друзья, часто бывает так, что отказ является единственным вариантом реакции на групповое давление! Это ситуации, когда, если вы соглашаетесь, то можете нанести вред себе или окружающим.

Дайте примеры таких ситуаций.

Ведущий. В таких ситуациях нужно быть заранее готовыми. Как можно сделать это? Кто получил такой тип отказа?

б) Отказ с обещанием. Человек принципиально согласен с предложением, но не может выполнить его в данный момент. Например: "Спасибо, ребята, но сейчас я вам только помешаю".

Кто получил такой отказ?

Ответы учеников.

Ведущий

в) Отказ с альтернативой. Отказ сопровождается предложением альтернативы. Главное здесь - предложить ценную альтернативу: "Почему бы завтра не пойти в спортзал вместо этого?".

г) Отказ без компромисса. Человек четко дает понять, что не согласен с предложением ни при каких обстоятельствах. "Я не поеду на лодке, потому что боюсь воды.".

д) Отказ, вызывающий конфликт. Это самый крайний вариант отказа - отрицание. Он агрессивен по своей форме и может сопровождаться оскорблениями или угрозами. "Ты предлагаешь погулять? Иди сам!" Такой вид отказа эффективен в случае очевидного давления со стороны других людей.

Вывод.

- Какой вид отказа наиболее эффективен? Почему?

**Работа с метафорическими картами:**

Практика работы с колодой карт МАК «Эмоции судьбы» (любые схожие по смыслу) Цель: развитие самопознания.

Раскладываем карты из колоды перед собой, чтобы все было видно. Из этой раскладки выбираем одну или две карты, которые привлекли наше внимание и являются ответом на вопросы: "Что я сейчас чувствую?", "Чего я желаю?", "Чего я боюсь?". Внимательно изучаем выбранные карты и на них базируемся при ответе на следующие вопросы: Какие ассоциации вызываются у нас при виде этих карт? Какие эмоции они возбуждают? Что изображено на них? Какие объекты привлекли наше внимание? Что, по нашему представлению, происходило до изображенного момента и что может произойти после него? Какие советы и наставления могут дать нам персонажи на картах?

Дальнейшее обсуждение и анализ проходят в группе.

**Заключительная часть**

**Рефлексия** результатов занятия: "Новое и важное для меня".

Ведущий:

- Что нового вы узнали?

Ответы учеников.

**Заключительная часть**

**Рефлексия:** Что нового узнали на занятии.

**Прощание. Упражнение "Передайте положительный импульс".**

## Раздел IV

## Занятие 7. «Виды ответственности».

**Цель.** Ознакомление с разными видами ответственности, связанными с употреблением и распространением ПАВ.

**Задачи:**

- Закрепить знания о последствиях употребления ПАВ;
- Ознакомить об административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с распространением наркотиков.
-восстановление своих внутренних ресурсов.

**Оборудование.** Проекционный экран, презентация, метафорические карты(любые ресурсные колоды)

**Вводная часть.**

**Приветствие: Упражнение «Улыбка».** Цель: создание положительной атмосферы.

**Разминка.** Упражнение «Настроение» (работа с метафорическими картами) Цель: создать дружелюбную и доверительную атмосферу на занятии.

**Основная часть.**

Ведущий ознакамливает подростков с юридическими аспектами борьбы с употреблением и распространением наркотиков.

Уголовная ответственность за рассматриваемые деяния фиксируется в Уголовном кодексе Российской Федерации.

Федеральный закон Российской Федерации «Об уголовном кодексе Российской Федерации» от 13 июня 1996 года №63-ФЗ (ред.29.07.2018 года).

**1. Уголовная ответственность за нелегальный оборот наркотиков.**

**Статья 228. , Статья 228.1, Статья 229, Статья 230, Статья 231, Статья 232.**

**2. Административная ответственность за нелегальный оборот наркотиков. Статья 6.8., Статья 6.9, Статья 6.10, Статья 6.13,**

**Практическая часть: Анкетирование**

**Работа с ассоциативными картами** Переходим к упражнению "Мой идеальный мир".

Цель упражнения - прояснить потребности подростка, а также помочь ему выйти на ресурсы.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия занятий. Подведение итогов по курсу.**

**Прощание.** Упражнение "Передай положительный импульс".

**Механизмы реализации программы.**

Программа реализуется во время учебного года. Продолжительность программы 7 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 1 час. Реализация может варьироваться от 1 до 2 месяцев в зависимости от частоты встреч.

Реализуют программу специалисты под контролем администрации образовательного учреждения.

**Кадровое обеспечение.**

Социальный педагог, педагог – психолог, сотрудники учреждений профилактики, классные руководители.

**Использование различных ресурсов.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа антинаркотической профилактической направленности реализуется во время внеурочной деятельности, что помогает достигнуть успешных результатов в формировании индивидуальной позиции в отношении здоровья.

**Структура (или модель ) управления.**

I этап (констатирующий) - первичная диагностика.

II этап (деятельностный) состоит 7 занятий (в соответствии с учебно- тематическим планом):

- проведение тренинговых занятий с подростками;

III этап (оценочный)итоговая диагностика. Определяет эффективность программы.

**Достигнутые результаты.**

- повышение на 100% информированности обучающихся о видах ответственности за употребление и распространение ПАВ
- увеличение 99% количества обучающихся с негативным отношением к ПАВ
- повышение не менее чем 99% у участников уровня знаний отказа от ПАВ, умений отстоять свою личную позицию.

**Список литературы:**

1. Губанова Е.А., Зубкова В.Г., Чечерина О.Н. Методические рекомендации по организации профилактической работы по предупреждению употребления психоактивных веществ. М., 2020.

2.Кац Е., Мухаматулина Е. Метафорические карты: руководство для психолога – 5 издание

– М.: Генезис, 2015.

3. Метафорические карты. Техника "Препятствия и возможности". Автор О. Гаркавец /http://www.b17.ru/media/8060/

4. Прутченков А.С. Социально- психологический тренинг в школе. 2-е изд., дополн. И перераб.- М.: Изд-во ЭКСМО — Пресс, 2001.

5. Ссылка /https://multiurok.ru/index.php/files/pervichnaia-profilaktika-pav-sbornik-anket-testov.html /на тесты

6. Ссылка /Документальный фильм «Вся правда об электронных сигаретах, вейпах» https://yandex.ru/video/preview/1549427828059412570).

**Приложение 1**

**Описание диагностик.**

1. «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо - Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан. Методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер.

https://studfile.net/preview/3053000/page:21/

2. Анкета «Отношение к ПАВ». Изучение степени риска приобщения к ПАВ.

https://znanio.ru/media/dlya-psihologa-2590693

3. Тест на созависимость Фишер, Спанн. Изучение степени созависимого поведения.

https://vk.com/wall-115866585_134

4. Универсальные колоды метафорических ассоциативных карт: «ОН», «Соре», «Сага», «Попутчики», автор Ольга Гаркавец.

**Приложение 2**

**Рефлексия на программу.**

1.Регулярно ты посещал занятия?_____

2.Как ты думаешь, чему тебе удалось научиться на этих занятиях:

*В конце занятий я хочу сказать, что теперь умею*_____

_____

*И не боюсь*_____

*У меня есть уверенность в том, что я*_____

_____

3.Какие эпизоды занятий запомнились тебе больше всего?

*Самой интересной темой для меня было*_____

_____

*Важными для меня были ситуации, когда*_____

_____

*Больше всего мне понравилось, что теперь я*_____

_____

4.С какими чувствами ты заканчиваешь группу?

*Я чувствую*_____

_____

5.Если бы ты принял участие в следующем блоке занятий, то какие темы тебе были бы особенно интересны?_____