**Примеры отдельных встреч**

**Встреча первая**

**Цель:** ввести участников в тему проекта; обозначить круг интересующих вопросов; дать возможность каждому высказаться и таким образом начать создавать в группе атмосферу доверия и безопасности.

**Материал:** фломастеры, большие листы для записей, скотч или кнопки.

**Ход встречи**

**1. Приветствие**

*Участники садятся в круг*

- Многие из вас знают друг друга достаточно давно, но сегодня мы попытаемся познакомиться поближе, с тем, чтобы нам проще и удобнее было общаться и обсуждать в дальнейшем главное дело нашей жизни – воспитание наших учеников. Сейчас мы сделаем следующее: каждый из вас назовет свое имя (имя, отчество), чтобы мы знали, как друг к другу обращаться и затем расскажет о самых лучших качествах или чертах характера своих учеников.

*Рефлексия*

- Просто ли было вспомнить и рассказать «о самом лучшем»? Почему?

**Вывод**: мы чаще обращаем внимание на недостатки и проблемы отдельных учеников, чем на их достижения. А это мешает нам по достоинству оценить положительные качества детей, которые являются главной базой для формирования уверенности.

**Упражнение «Мои пристрастия»**

Цель: создание атмосферы доверия и безопасности.

Участникам предлагаю разобраться на пары по желанию. Инструкция: «Определите между собой, кто будет первый, кто второй. Первый участник в течение 1-2 минут будет рассказывать партнеру о своих пристрастиях. Давайте условимся рассматривать «пристрастия» в самом широком аспекте этого слова. После этого второй участник делает то же самое. Если вам будет необходимо обсудить то, что вы услышали друг от друга, сделайте это. Время для выполнения упражнения – 10 минут. Вопросы есть? Можно начинать.

*Рефлексия*

- Что общего вы обнаружили?

- Легко ли было выполнять упражнение?

- Какие чувства вы испытывали, когда говорили о своих пристрастиях?

- Какие чувства вы испытывали, когда узнавали о пристрастиях другого человека?

- Изменилось ли ваше отношение друг к другу?

**2. Представление**

Вводное слово ведущего о целях и задачах проекта, о наркотической ситуации в стране, в регионе, в районе. Обсуждение основных правил: добровольность, активность, обратная связь, конфиденциальность.

**3. Анкетирование**

**4. Сбор «ожиданий и опасений»**

Каждого участника просят высказаться о том, чего он ожидает от занятий и что, по его мнению, может помешать реализации этих ожиданий.

*Все высказывания записываются на двух больших листах – отдельно*

*«ожидания» и «опасения»*

**Итог**: информирование группы о дальнейшей работе с учетом высказанных предложений.

*В ходе занятий возможно обращение к листам с «ожиданиями и опасения».* **5. Упражнение «5 изменений»**

Цель: актуализировать собственный опыт эмоциональной зависимости, чтобы понять механизм ее построения, осознать необходимость ее в реальной жизни и трудности отказа от нее.

**Инструкция**: построиться в две шеренги друг напротив друга. Посмотрите друг на друга очень внимательно. Не торопитесь, возьмите себе столько времени, сколько вам необходимо… А теперь повернитесь друг к другу спиной и сделайте 5 изменений в своем внешнем виде. Если вы готовы, то повернитесь к своему напарнику и назовите те изменения, которые сделал он. Закончили? Сейчас еще раз очень внимательно посмотрите друг на друга. Отвернитесь друг от друга и внесите еще 10 изменений в свой внешний вид. Кто сделал, поднимите руку. 10 изменений своей внешности – так ли это трудно? Повернитесь друг к другу и назовите те 10 изменений, которые сделал другой. Еще раз повернитесь друг к другу спиной. И еще 25 изменений.

Не надо. Я раздумала. Садимся в круг.

*Рефлексия*  - Я предлагаю всем поделиться своими ощущениями. Что испытывали при выполнении задания?

- С какими трудностями столкнулись?

- Какая связь с зависимостью?

*Ведущий помогает «перекинуть мостик» от собственной эмоциональной зависимости к зависимости наркотической*

Подведение итогов и результатов встречи.

*Рефлексия*

- Ваше впечатление от встречи?

- Что было наиболее полезно в течение работы?

- Что хотели бы предложить по тематике проекта?

- Нарисуйте портрет своей группы.

**7. Упражнение «Пожелания друг другу»**

**Встреча четвертая**

**Цель**: раскрыть психологические основы понятия «стресс»; получить представление о типах преодоления стрессовых ситуаций.

**Материал:** фломастеры, большие листы для записей, скотч или кнопки.

**Ход встречи**

**1. «Приветствие»**

*Участники встают в круг*

**Упражнение «Здравствуй, друг!»**

Цель: создание благоприятного эмоционального фона, подготовка к работе.

**2. Разминка «Путаница»**

Цель: способствовать сплочению участников встречи.

Все встают в круг, сближаются, вытянув руки, и сцепляются.

Задача: распутаться, не разжимая рук.

**3. Мозговой штурм «Что такое стресс? Причина стресса»**

Ход проведения:

- задать вопрос для обсуждения;

- высказывания записываются ведущим на больших листах бумаги или доске.

*Ведущий предлагает свой вариант понятия стресса, связывая его с основными стратегиями поведения животных: подготовительная реакция организма к борьбе, обороне или бегству*

- Что может быть причиной стресса?

**Вывод**: основными стрессогенными сферами выступают отношения с друзьями, родителями, учителями, т.е. семья, школа, ближайшее окружение.

**4. Ролевая игра «Жизненные трудности и их преодоление»**

**-** Вспомните основные проблемы, которые возникали у вас в течение последнего времени и вызывали сильное эмоциональное напряжение, и то, как вы вели себя в этих ситуациях.

*Ведущий просит участников изобразить одну из ситуаций и продемонстрировать разные способы разрешения проблемы, снятия стресса и напряжения (поиск социальной поддержки, изменение настроения, саморегуляция, избегание и т. д.).*

**5. Работа в группах**

1. Разработка навыков поведения, способствующих эффективному преодолению стресса.

2. Какие навыки поведения следует развивать у ваших учеников?

*Ведущий дополняет знания педагогов (приложение 4)*

**6. Завершение встречи**

Подведение итогов и результатов встречи.

*Рефлексия*

- Ваше впечатление от встречи?

- Что было наиболее полезно?

- Что изменилось в вашем сознании?

**7. Упражнение «Пожелания друг другу»**