**План занятий с подростками с дезадаптивным поведением в темной сенсорной комнате «Жизненные навыки»**

**Цель:** активизация неспецифических адаптационных реакций организма; достижение эмоционального равновесия и глубокой душевной релаксации.

**Целевая аудитория:** дети 13-16 лет.

**Оборудование:** музыкальное кресло-подушка; пуфики-кресла с гранулами; детская пузырьковая колонна; настенный ковер «Млечный путь»; проектор «Солнечный-100»; музыкальный центр; фонотека; гимнастические мячи; массажные мячи.

**Методы работы:** беседа, наблюдение, интервьюирование, индивидуальное консультирование, индивидуальная психокоррекция, групповая психокоррекция, тренинг навыков.

План занятий:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** | **Содержание работы**  **(круг задач)** | **Количество часов** |
|  | Подготовительный этап | Диагностика индивидуальных особенностей и возможностей для работы в группе. | 7 |
| 1 | Знакомство с группой | Установление контакта. Выстраивание отношений. Мотивация на обучение, освоение нового опыта. Тематическая ориентация. Цели. Ожидания. | 3 |
| 2 | Знакомство с миром собственных эмоций и ощущений | Осознание множественности своих чувственных проявлений. Развитие способности жить в негативных переживаниях. | 3 |
| 3 | Работа с телом | Осознание собственной телесности. Овладение языком 3своего тела. Работа с телесными зажимами. | 3 |
| 4 | Работа с самооценкой | Другие в моих глазах. Я в глазах других. Понимание другого. Риск самораскрытия. | 3 |
| 5 | Развитие стрессоустойчивости | Работа с защитными механизмами. Психодраматические переживания чувства вины. | 3 |
| 6 | Работа с внушаемостью | Работа с иррациональными установками. Проработка мифов о наркотиках и наркоманах. | 3 |
| 7 | Снижение деструктивной конфликтности | Выработка конструктивных стратегий поведения в конфликте. Обучение способам анализа конфликтных ситуаций. Внутриличностный и межличностный транзактный анализ. Овладение конструктивными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях. Поиск индивидуальных и групповых стратегий трансформации деструктивной конфликтности в конструктивную. Осознание различий между поведением в конфликте и конфликтным поведением. | 3 |
| 8 | Тренинг коммуникативной компетентности | Развитие способности анализа ситуаций межличностного взаимодействия, их причин и следствий. Транзактный анализ общения. Способность к организации ситуации и извлечению из нее опыта. | 3 |
| 9 | Трансовые переживания | Рефлексия «запредельных» переживаний. Диалог архетипов. Рефлексия «дурашливых» состояний. | 3 |
| 10 | Тренинг чувства юмора | Трансформация негативных переживаний в личностно-развивающие с помощью чувства юмора. | 3 |
| 11 | Работа с конкретными личными проблемами | Осознание своих проблем. Способность актуализировать собственный опыт. | 7 |
| 12 | Заключительное | Мотивация на развитие. Мотивация на жизнь. Мотивация на обучение. | 9 |
|  |  | *Всего часов:* | 53 |

*Приложение*

Перечень примерных вопросов, которые будут обсуждаться на занятиях

**Занятие 1**

1) С какими ожиданиями ты пришел в группу?

2) Есть ли у тебя опасения или страхи?

3) Что бы ты хотел здесь получить?

**Занятие 2**

1) Что мешает ощутить свои чувства?

2) Скука, тревога и кайф.

3) О чем вам могут сказать ваши эмоции?

4) Бедность эмоциональных переживаний в повседневной жизни.

5) Откуда берется наше настроение?

6) Доверяете ли вы своим чувствам?

7) могут ли эмоции мешать?

8) Что делать с собственным напряжением?

9) Бывают ли абсолютно бесполезные и вредные чувства?

10) Бывают ли чувства, абсолютно не приносящие никакого вреда?

**Занятие 3**

1) Взаимоотношение «меня» и «тела».

2) Физическая боль: польза и издержки.

**Занятие 4**

1) Что для меня важно в знакомом человеке?

2) Что лучше недооценивать или переоценивать?

3) Я такой же как все, когда…

4) Я лучше других…

5) Я хуже других…

6) Я никогда никому не скажу, что…

7) Ложь самому себе.

8) Неспособность быть самим собой среди других.

9) Наркоман принимает наркотики, чтобы…

10) На что я обращаю внимание в людях?

11) Чего хочу от других?

12) Чего хочу от себя?

13) Чем я отличаюсь от других?

14) Что мне дает мнение других обо мне?

**Занятие 5**

1) Ситуация выбора как стресс.

2) Что ты делаешь, когда себе не нравишься?

3) Какова ценность приобретения опыта в проблемной ситуации? Расскажи, что будет, если тебя не будет?

4) Я не умру, потому что…

5) Я умру, потому что…

6) Как ты живешь, когда действительно живешь?

**Занятие 6**

1) Внушаемость как защитный механизм.

2) Надо уметь говорить «нет» не только окружающим, но и себе.

3) Я имею право на то, за что несу ответственность.

4) Я должен суметь сделать то, что я хочу.

5) Кому и сколько я должен?

6) От кого я завишу? От чего я завишу? Почему я завишу?

**Занятие 7**

1) Конструктивные стратегии в моем поведении.

2) Чем отличается поведение в конфликте и конфликтное поведение?

**Занятие 8**

1) Способность прогнозировать.

2) Способность ошибаться.

3) Способность просить о помощи.

4) Жизнь во времени.

5) Невербальное общение.

6) Отличие реальных отношений от игры.

7) Кто знает про тебя, какой ты на самом деле?

8) Жертва и хищник: кто кого?

**Занятие 9**

1) Распознавание «особых» состояний в реальной жизни.

2) Жизнь в мире фантазий.

**Занятие 10**

1) Трансформация раздражения в удивление и смех.

2) Отличие здорового смеха от истерики.

3) Зачем смеяться, когда не смешно?

**Занятие 11**

1) Зачем тебе твои проблемы?

2) Надуманные проблемы.

3) Наркотик выступает способом поиска перспектив.

**Занятие 12**

1) Жизнь с собой.

2) Что мне дали тренинги?

3) Доволен ли я тем, что произошло?

4) Доволен ли я собой?

5) Что ценного я получил во время занятий?