



Антинаркотическая программа «Путь к себе»

Часто у подростков выявляется отсутствие или недостаточное количество знаний, навыков и социально адаптивных стратегий поведения, а также умения постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор.

Цель: В ходе занятий выработать у подростков комплекс навыков противодействия давлению со стороны других людей с тем, чтобы они могли самостоятельно принять решение о неупотреблении ПАВ в соответствующей ситуации.

Методы: тренинг поведения, дискуссии, тестирования, ролевые игры.

ЗАДАЧИ:

- 1) Формирование у подростков навыков определения круга позитивных ценностей и негативных факторов.
- 2) Формирование Я-концепции.
- 3) Формирование ценностного и ответственного отношения к себе.
- 4) Тренировка навыков принятия ответственных решений, отстаивание убеждений и позиций.
- 5) Накопление знаний факторов и ситуаций риска, приемов ухода от риска, в том числе при внешнем давлении.
- 6) Закрепление навыков конструктивного и позитивного общения между собой и с взрослыми.
- 7) Формирование адекватных представлений о чувствах, эмоциях, настроений их влиянии на поведение, а также умение управлять ими, и преодолевать стрессы.
- 8) Формирование ценностного отношения к своему здоровью.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Уменьшение факторов риска злоупотребления ПАВ.
2. Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения.
3. Развитие навыков противодействия наркотизирующей среде.
4. Формирование высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у детей и подростков.

Данная программа основана не на запугивании подростка страшными фактами из жизни наркоманов или последствиях употребления ПАВ, а на уважении личности человека при одновременном обучении его навыкам самоанализа, самостоятельного выбора решений. Умения отстаивать свое убеждение. В необходимости здорового образа жизни.

Уникальность программы в том, что каждое занятие может быть использовано отдельно, в качестве урока или дополнения к уроку на таких дисциплинах как культура общения, обществознание и др.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Кто мы? Какие мы?	1
2	Внешность и характер	1
3	Уверенное и неуверенное поведение	1
4	Я тебя понимаю	1
5	О друзьях и попутчиках	1
6-7	Всегда ли нужно говорить «ДА»?	2
8-9	Наши эмоции	2
10	Стресс	1
11	Что такое ответственность?	1
12	О пользе критики	1
13	Получение наслаждения	1
14	Я-уникальный	1
15	Перед дальней дорогой	1
	Всего	15

ПЛАН КОНСПЕКТОВ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: КТО МЫ? КАКИЕ МЫ?

ЦЕЛЬ: Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы психологического тренинга, освоение активного стиля и способов передачи и приема обратной связи.

1. В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое настоящее имя или псевдоним и эмблему, раскрывающую индивидуальность личности. Визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все могли прочитать имя.

2. Упражнение «Какие мы?»

Все садятся в круг, получают небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую-знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, любимую книгу, каким образом доставить удовольствие, и т.п.

В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет и т.п.

Ведущий по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

3. Упражнение «Знакомство»

- Давайте познакомимся и сделаем это следующим образом. Каждый по очереди будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторить сказанное первым. Начиная с третьего все, будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих.

После знакомства ведущий предлагает участникам выбрать правила работы группы:

- *общение по принципу «здесь и теперь» (не обсуждаем события, случившиеся с другими людьми, а говорим и обсуждаем то, что происходит в группе);*
- *персонификация высказываний (высказывать суждения только от своего имени)*
- *искренность в общении (говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим)*
- *конфиденциальность всего происходящего в группе (все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы) и др.*

За выполнением принятых правил работы группы следует следить на каждом занятии.

4. Упражнения для эмоциональной разрядки

*Поменяться местами всем, у кого в одежде есть белый цвет.

*Назвать по кругу город на последнюю букву названия предыдущего города (начинает ведущий) и т. д.

5.Рефлексия в конце занятия. Каждый из членов группы выбирает себе пару:

С кем пойти бы он хотел в поход?

С кем бы он хотел дружить?

В заключении каждый дарит свой листок тому, кому захочет, предварительно написав на нем свои пожелания этому человеку.

ЗАНЯТИЕ 2

ТЕМА: «Внешность и характер»

ЦЕЛЬ: Формирование представлений о внешних индивидуальных особенностях людей; различие и закрепление навыков самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию. Которое ведет к изучению себя.

1.Ритуал приветствия

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

2.Упражнение «Продолжение знакомства»

- Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. При этом тот, кто сидит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу. И используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге.

3.Тест на самоопределение

4.Упражнение «Отражение чувств»

-Первый учащийся произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй повторяет ее и сообщает. Какое. По его мнению. Испытывает первый. Затем он произносит свою фразу. Которую повторяет и «расшифровывает» третий и т. д. Подводя итоги упражнения, ведущий предлагает обсудить, в каких ситуациях понимание эмоционального состояния собеседника помогает общению.

5.Упражнение «Зеркало»

-Проводятся аналогично «Отражению чувств», но фразы заменяются определенными позами. Обращается внимание, что люди имеют много общего.

6.Рефлексия:

-Что мне понравилось сегодня?

-Какого цвета мое настроение? (по кругу с помощью мягкой игрушки)

7.Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 3

ТЕМА: « Уверенное и неуверенное поведение»

Цели: Обучить тому, как отличать в практических ситуациях уверенное от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

1.Ритуал приветствия.

2.Игра « Воспроизведение»

-Дети садятся в круг.

Бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч. Принимает любую позу, какую захочет. И все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч, бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

3.Тест принятие себя.

4.Упражнение «Сила слова»

-Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на ватмане.

5.Упражнение «Круг уверенности»

-Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя.

Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были на «гребне успеха».

В этой ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо вам сопутствовала удача. Удивительная способность нашего мозга- это то, что для него нет границ между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело- никто не будет знать об этом.

6.Игра « Я – хозяин»

-Каково ваше представление о хозяине?

Одна из черт хозяина – это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что – то, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты») из претендентов; претендент должен произнести фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации хозяином.

7.Рефлексия:

Что нового сегодня поняли для себя?

Продолжи фразу: « Уверенный человек это.....

8.Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 4

ТЕМА: «Я тебя понимаю»

ЦЕЛЬ: Формировать коммуникативные навыки (умение начинать, поддерживать разговор, а также преодолевать причины затрудняющие процесс общения)

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Испорченный телефон»

- Дети встают в цепочку.

Ведущий встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он

жестами называет какой – либо предмет. Первый участник поворачивается ко второму и тоже хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему и т. д. Последний участник показывает предмет

Условия: все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока не хлопнут его по плечу.

3. Тест «Какой я в общении»



4. Мини-лекция «Как укреплять свою коммуникабельность»

- Облегчите другим общение с вами, идя на встречу. Для этого внимательно изучите следующие рекомендации и следуйте им. И вы будете «душой компании» (написаны рекомендации на ватмане)

* Серьезно ищите себе друзей.

* Открыто проявляйте интерес к другому человеку.

* Идите на встречу людям с открытым сердцем.

* Улыбайтесь до того, как начнете говорить.

* Спрашивайте других об их интересах.

* Сначала представляйтесь сами, называя свое имя.

* Задайте человеку вопросы.

* Сами говорите меньше.

* Отвечайте на каждый заданный вам вопрос.

* Помогайте другим преодолевать трудности.

* Проявляйте сердечность.

* Будьте спокойны и невозмутимы.

* Будьте терпимы и оптимистичны.

* Говорите четко и членораздельно мелодичным голосом.

* Смотрите на человека заинтересованно.

* Внимательно слушайте собеседника.

* Запомните то, что говорил собеседник.

* Держите себя спокойно и уверенно.

* Крайне осторожно высказывайте свою точку зрения.

5. Упражнение «Этюд»

-Участники делятся на пары. Им предлагается разыграть ситуацию знакомства, обменяться комплиментами.

6.Рефлексия:

Что нового узнали из сегодняшнего занятия?

Что бы еще хотелось узнать?

7.Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 5

ТЕМА: «О друзьях и попутчиках»

ЦЕЛЬ: Осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; важность выбора друзей.

1.Ритуал приветствия.

2.Игра «Круг»

-Соберитесь тесной кучкой вокруг меня. Когда я скажу «начали», вы закроите глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом. Стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом вы будете жужжать, как пчелы. Когда я хлопну в ладоши, вы должны немедленно замолчать, застыть в той позе какой были. Не открывая глаз и не прикасаясь к друг другу, попробуйте выстроиться в круг. Когда все участники займут свои места и остановятся, я хлопну трижды в ладоши, вы откроите глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

3.Ведущий: Сегодня я хочу, чтобы вы познакомились с одной из моих любимых сказок, которую вряд ли можно назвать детской. Сказка о Маленьком принце. Фрагмент сказки А.С. Экзюпери «Маленький принц».

4.Рефлексия: (эта часть занятия проводится по группам помощниками ведущего)

**Почему вы выбрали именно такое продолжение сказки?*

**Если бы вы выбрали, то какую поляну вы выбрали бы и почему?*

**Всегда ли хорошо «можно» и всегда ли плохо «нельзя»?*

**Что вы сегодня поняли для себя нового?*

5.Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 6-7

ТЕМА: «Всегда ли нужно говорить «ДА»?»

ЦЕЛЬ: Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение, понимания. Что решение, принимаемое « всей компанией». Не всегда самое правильное.

-6-

1.Ритуал приветствия.

2.Игра « Полет в будущее»

-Вы попали в будущее. В обществе, котором вы оказались, существует угроза жизни. Вот три слова: «соблазн, зависимость, вредные привычки». Перед нами стоят две задачи:

-выжить

-определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, предупредить человечество о грядущей беде.

Вопросы для обсуждения:

Что означают слова «соблазн», «вредные привычки»,

«зависимость»? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.

На ватмане фиксируется список зависимостей:

Химические зависимости

Алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т. д.

Эмоциональные зависимости

(убегание от неприятностей, так как потом испытываешь чувство вины, бессилия, презрения к себе)

- постоянно включенный телевизор
- стремление к риску, азарт
- откладывать все на потом
- компьютерные игры
- постоянное желание разговаривать по телефону
- постоянное желание спать и т. д.

-Когда мы выяснили. Чего нам следует опасаться, мы запишем это в «Большой книге идей»

Каждая команда в течении 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного из членов другой команды выпить, закурить, уколоться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план может составить вся команда, а выступать один). Затем команды меняются местами.

3.Рефлексия:

-Как себя чувствовали в этой роли?

-Когда распознали соблазн?

-Какие трудности испытывали при противостоянии?

-Что помогло успешно справиться с ситуацией?

Ведущий: мы нашли способы противодействия соблазнам. Давайте напишем их в «Большую книгу идей»

4.Ритуал прощания.

1. Ритуал приветствия.

2.Игра: «Марионетка»

-Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание : два участника должны играть роль кукловода- полностью управлять всеми движениями куклы- марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются по 2 стула на расстоянии 1,5 – 2 метра. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно чтобы на месте куклы побывал каждый. Участники обсуждают, что испытывал он на месте куклы. Помогите сделать вывод о неприятных ощущениях, когда ты не самостоятелен.

3.Мини лекция « Умей сказать « НЕТ» !»

-На прошлом занятии мы нашли удачные способы сказать « НЕТ !» предлагающим нам алкоголь, сигареты, наркотики. Мы умеем справляться с ситуацией, когда на нас оказывают давление. Но оглянитесь вокруг. Почему люди, знающие об опасности наркотиков, алкоголя и сигарет, испытывающие на себе их разрушительное действие, все же продолжают ими увлекаться?

(Вместе с ребятами составляем список причин)

**подражание родителям;*

**желание, чтобы тебя считали взрослым;*

**для избавления от наболевших проблем;*

**для ослабления самоконтроля;*

**чтобы расслабиться;*

**чтобы отважиться на общение;*

** для «военных» историй, которые сводятся к тому, как*

« герой» сломался, в каком состоянии очухался, куда попал и как он ничего не помнит и т. п.

-Что же лежит в основе этих причин? (общее для всех)

Что случается с человеком, если его потребности не удовлетворены? (хочу, но не могу)

Ведущий должен направлять ход обсуждения и подвести участников к пониманию того, как наиболее предпочитаемые потребности, которые человек по каким - либо причинам не может удовлетворить. Выходом из создавшейся ситуации человек избирает уход от действительности в зависимость. Не удовлетворенная потребность при этом не исчезает, а как бы замораживается в человеке, и пока человек не поймет, что за льдинка у него в душе и не начнет искать способов удовлетворения замороженной потребности, он будет в плену зависимости.

Участникам предлагается перечислить несколько ситуаций, в которых им было необходимо отказаться от тех или иных предложений. Ведущий сообщает участникам алгоритм

«Двух О» (алгоритм «Оптимального Отказа»):

Я – сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение

(«Мне приятно, что меня пригласил, + но я не могу пойти,

+ так как у меня важная встреча, + пойдем лучше завтра в кино). Алгоритм записывается на ватмане.

Участники делятся на пары, один из них уговаривает другого, второй отказывается, использует предложенный алгоритм, затем участники меняются ролями.

5. Рефлексия:

Участникам предлагается завершить высказывание:

«Мне легко (трудно) противостоять группе, потому что...»

Это позволит осмыслить индивидуальный стиль психологической защиты.

6. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 8-9

ТЕМА: « Эмоции»

ЦЕЛЬ: Знакомство с эмоциями, эмоциональными состояниями и способами эмоционального удовлетворения; учимся свободно выражать негативные эмоции.

-8-

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Цвета эмоций».

- Выбираем водящего. Водящий по сигналу закрывает глаза, а остальные задумывают какой-либо цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, главным образом эмоциональным состоянием, пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.

Итак, по команде один игрок закрывает глаза, а все остальные тихо загадывают цвет. Затем игрок открывает глаза, а все остальные изображают задуманный цвет. Водящий должен отгадать.

3. Упражнение «Выражение гнева и ярости».

- Ведущий предлагает желающим разыграть ситуацию: « Два молодых человека поссорились. Очень сердиты, сдвинуты брови, размахивают руками, наступают друг на друга. Вот- вот подерутся». Остальные наблюдают. После того как упражнение выполнено, следует обсуждение по вопросам:

какую позу вы приняли для выражения гнева?

Что почувствовали?

Какое состояние испытали?

Как справились с эмоциями?

Ведущий предлагает социально приемлемые формы выражения гнева: (способы удовлетворения эмоций фиксируются на ватмане).

Выразить гнев в движении, измолотить подушку с криком, пошвырять вещи по комнате, разорвать бумагу, станцевать зажигательный танец, громко покричать, выговориться другу, сделать вдохи и выдохи, сделать себе что-нибудь приятное, топнуть ногой, ударить кулаком по столу.

4. Игра «Обзывалки».

-по кругу, передавая игрушку, называют друг друга разными необходимыми словами. «А ты...»

А в заключительном круге, что-нибудь приятное.

5. Упражнение «Выражение страха».

-ситуация: «Вы проходите мимо компании незнакомых, как вам кажется, угрожающе настроенных ребят. Вы боитесь, что они пристанут к вам с угрозой или насмешкой. Ваша поза: голова запрокинута и втянута в плечи, глаза широко раскрыты, рот приоткрыт, ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище».

Желающие разыгрывать данную ситуацию, после чего идет обсуждение.

- Определить признаки своего страха и заранее пережить его;
- послушать анекдоты, юмор, посмеяться;
- проявить страх;
- посмотреть фильмы ужасов;
- можно трястись, дрожать, смеяться, кричать, чтобы открыто освободиться от страха;
- нарисовать свои страхи и т.д.

6. Тест «Эмоции».

7. Рефлексия:

- что означает для вас эмоции?
- какую роль они играют в вашей жизни?

-9-

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Ловля моли».

- Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя ее как «хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее дома развелось очень много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы помогли избавиться от моли».

Далее ведущий предлагает всем детям «убить по десять штук моли», и первый демонстрирует «убивание моли» хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п.

-Он побуждает всех детей принять участие в этом действии.

Прекращает упражнение ведущий с учетом степени вовлеченности всех участников в игру.

3. Упражнение «Выражение ревности и зависти».

-Ситуация: «Девушка (парень), которая тебе нравится, вдруг перестала оказывать тебе внимания и обращает внимание на другого. Вырази ревность и зависть по отношению к сопернику». Запись на ватмане:

- Проявлять чувства в словах, рассказывать, что хотите сделать с объектом вашего желания и как смакуете идею мести;

- Написать письмо, но не отправлять его, через некоторое время прочитать и понять, что на самом деле вы хотели и ждали;

Ведущий: «Выберите наиболее понравившиеся способы и обсудите».

4. Упражнение «Выражение скуки»

-Ситуация: «Вы без дела шатаетесь по квартире. Вам некому позвонить, по телевизору ерунда, заняться нечем... Скука».

Запись на ватмане:

- Проявить скуку через ярость, плачь, топание ногами,
- Попытаться разобраться, что в ее основе- печаль, гнев, отсутствие контроля;
- Нарисовать скуку и т.п.

Обсудить.

5. Упражнение «Мои эмоции».

Материал: Карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».

-Ведущий раздает карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Нужно внимательно посмотрев на них, изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы- отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

Что значат для вас эмоции?

В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть?

6. Мини- лекция «Как управлять эмоциями?»

-Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и почувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копятся в мышцах плеч и верхней части рук, в пальцах. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцательные движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых сложных ситуациях.

Дыхание уступами. 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких выдохов. Благодаря этому разбивается потолок импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок – это смех и плач. Смех можно рассматривать как серию коротких выдохов, они дробят опасный поток импульсов.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие напряжения:

-Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь выполните это упражнение с закрытыми глазами.

-Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.

- Поместите ореха ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки, делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

7. Упражнение «Памятка на черный день»

-Садитесь в круг. У каждого встречаются приступы хандры, плохого настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как то забываются все собственные достижения, одержанные победы, радостные события. А ведь каждому из вас есть чем гордиться. Давайте заполним памятки, а когда нам будет грустно или плохое настроение, мы прочтем их и приободрившись будем себя оценивать адекватно.

Бланк памятки.

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

В первую колонку записываем черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют сильную сторону

Во вторую- способности, таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

В третью – записываются достижения в любой области.

(после заполнения таблицы, проводится обсуждение по вопросам:

-Какое значение имело для вас заполнение таблицы?

-Что взяли себе на заметку и что будете использовать?

8.Рефлексия:

-Что принес вам этот день?

-Какие выводы сделали для себя?

9.Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 10

ТЕМА: « Стресс»

ЦЕЛЬ: формирование способов оптимального поведения в состояниях стресса, переживание острых негативных эмоций, понимание значение стресса в жизни человека, изучение техники быстрого снятия стресса.

1.Ритуал приветствия.

2.Упражнение «Групповые приветствия»

-Разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы - придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

(Обсуждение: Быстро ли созрел замысел?

Какое приветствие вам понравилось больше?)

3.Стресс – тест

4.Упражнение «Друг к дружке»

-Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнить мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», - вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам вам задания.

И так начали: « Друг к дружке!»

Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу- нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр.

Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах. (Обсуждение: Поделись своим настроением? С кем и когда можно играть в эту игру?)

5. Мини- лекция «Как справиться со стрессом?»

Психолог рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

А.

— Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая — до девяти. Можно и не считать — смотря как легче. Начнем.

По окончании:

— Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?

Ведущий в данном случае показывает» как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

Б.

— Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и

почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

По окончании ведущий спрашивает, *какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.*

В.

— Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен» и т. д. Начнем.

По окончании ведущий спрашивает, *кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать, если не трудно, о том, какие ситуации вспомнились.*

Г. Вверх по радуге

Детей просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащиеся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

6. Упражнения «Ааааа и Иииии».

-встаньте и сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Попробуйте во время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение усталости, утомление, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятное ощущение не покинут вас полностью.

Встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте покричать этот звук подобный сигнальной сирены произнося его то выше, то ниже.

Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы. Важно, чтобы все звуки в ходе упражнений пелись то ниже, то выше.

6. Рефлексия.

- Закончите предложение:

Счастливее всего я чувствую себя, когда...

Хуже всего я чувствую себя, когда ...

Никак не могу понять, почему я...

Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...

Главная, что я хотел (а) бы в себе изменить, это...

7Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЯ 11

ТЕМА: «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ».

ЦЕЛЬ: формирование умения прогнозировать негативные последствия поступков и чувства ответственности за них.

1. Ритуал приветствия.

2Упражнение «Счет до десяти».

-Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «Один»,

другой - «Два», третий - «Три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например «Четыре», счет начинается сначала. У вас есть десять попыток. Если за эти попытки вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а всю группу - необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытке вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга - без слов.

3.Ведущий.

Пересказ отрывка мифа про Одиссея

По морю после долгих странствий плыл Одиссей со своими друзьями. И вот подплыл к удивительному острову, откуда доносилось прекрасное пение. Оно было просто великолепным, замечательным и буквально затянуло моряков на остров. Там они увидели красивейших женщин, своим пением и танцами настолько очаровавших мужчин, что те не могли не сойти на берег. И они стали жить на острове, постепенно забывая о необходимости возвратиться домой, где ждали их родные и близкие.

Каждый день они слушали пение волшебных сирен, каждый день все больше и больше они упивались райской жизнью. Они ели прекрасные фрукты, видели прекрасные танцы, им все казалось великолепным. Но однажды ночью Одиссей увидел во сне своих родных и понял: необходимо любой ценой бежать с острова. Однако утром друзья не поддались на уговоры Одиссея уехать отсюда. Сирены пели в тот день особенно красиво и завлекательно. Чтобы их не слышать, Одиссей нашел в пещере воск и залепил им себе уши. А потом стал убеждать самых близких своих товарищей последовать его примеру. Но те не соглашались и уезжать с острова не желали: ведь им здесь так хорошо жилось, они любили прекраснейших женщин,

вкушали прекраснейшие вина и фрукты, а до своих родных и до всего остального мира морякам и дела не было...

Ведущий: Как же дальше развивались события? Мы знаем только одно: Одиссей вернулся домой. Постарайтесь дописать эту историю и инсценировать ее.

Рефлексия.

- Совершая поступок, несешь ли ответственность за то, к каким последствиям он приведет?

- О чем всегда надо помнить, когда принимаешь какое-либо решение?

- Можно ли сделать для себя какие-либо выводы из событий, которые мы сейчас обсуждали?

Завершение занятия.

Ведущий: Давайте снова, встанем в круг. Передайте по кругу мяч и послушайте те слова, которые каждый сохранил в себе.

ЗАНЯТИЕ 12.

ТЕМА: «О ПОЛЬЗЕ КРИТИКИ».

ЦЕЛЬ: формирование конструктивного отношения к критике в свой адрес и представление о корректности в критике; обучение навыкам критического отношения к себе, умения критически мыслить.

1 Ритуал приветствия.

2 Упражнение «Ассоциации».

-водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают».

Водящий ходит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был дерево, то каким?»

Тот, кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т.д.)...»

Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз.

Затем выходит следующий и т.д.

В том случае, когда ведущий становится водящим

(по желанию группы), он может получить обратную связь дополнительно о манере вести психотренинг, об удовлетворенности занятиями членами группы.

3. Мини – лекция «Критика».

-учащимся предлагается вспомнить, как люди обычно реагируют на критику. В высказывании подчеркнуть, что люди часто обижаются на критику, стараются ответить тем же.

Далее обсуждается, в каких условиях и за чем люди критикуют друг друга. Обращается внимание на разницу между критикой и оскорблением (оскорбляют- чтобы унижить; критикуют- чтобы помочь преодолеть недостатки). Анализируются наиболее удачные примеры учащихся, предложения как лучше реагируют на критику. Напоминается: критикующий хочет, чтобы ты исправил свои промахи, значит, его нужно поблагодарить.

4. Упражнения «Спасибо».

-ведущий корректно высказывает критические замечания в адрес некоторых учеников, выбирает очевидных лидеров, удовлетворенных своим статусом в группе, и просит их отреагировать на критику, начиная словами «Спасибо...», «Я признателен вам за...». Затем предлагается модельная ситуация: ваш друг (подруга) готовится к очень важной встрече и, выбирая, в чем идти, решает надеть одежду, которая, с вашей точки зрения будет совершенно неуместна в данных обстоятельствах. Задача: высказать критические замечания так, чтобы не испортить настроение перед важной встречей, но при этом уберечь друга от ошибки.

5. Игра «Волшебный лес чудес».

-сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес- роща и встанем в две шеренги. Наши руки- это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по лесу. И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

Обсуждение:

-Что вы испытывали, когда вы проходили по лесу и к вам прикасались участники группы?

-Ваши чувства, когда вы были деревьями?

-Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.



6. Рефлексия:

-Помог ли вам этот день?

-Что вы осознали и какие сделали выводы?

-Польза критики в чем она ?

ЗАНЯТИЕ 13

ТЕМА: «ПОЛУЧЕНИЕ НАСЛАЖДЕНИЙ».

ЦЕЛЬ: формирование способности видеть отрицательную и положительную перспективу своих поступков, помочь в осознание мотивов своих поступков.

1 Ритуал приветствия.

Сказка о пленниках пещеры наслаждения

Действующие лица:
Заманиватель
Великий насладитель
Первый путник-пленник
Второй путник-пленник
Всевидающее око
Великий охранник

Говорят, что где-то в горах Кавказа есть пещера наслаждений. Когда попадает туда человек, он испытывает невероятные наслаждения, он радуется всему, он смеется, видит необычайные картины, красочные и оригинальные. Но эта пещера весьма опасна. Однажды в горах бродил турист. Он думал собрать красивые травы для своего гербария, сделать красивые снимки для своего фотоальбома. Ему очень нравились горы, потому что горы были красивые, горы были большие, горы поднимались среди облаков и вершин и как бы протыкали эти облака и высовывались из них, а облака как бы насаживались на эти вершины. И вдруг турист услышал красивую-красивую песню. Песня как бы притягивала к себе, и он пошел на звуки. Перед ним предстал очень красивый человек.

- Ты хочешь испытать самые великие наслаждения, ты хочешь получить громадные удовольствия в жизни. Ты можешь испытать то, что никто не испытывал. Это будет настоящий кайф, — сказал он.

— А что случится со мной йотом? - спросил путник.

— Ничего. Если тебе захочется снова испытать подобный кайф, то ты опять придешь к нам.

— А куда идти?

— В Великую пещеру наслаждений.

— Пойдемте вместе, - сказал путник. - Покажите эту пещеру.

— Пожалуйста.

Красавец махнул рукой, и перед путником открылась пещера наслаждений. Он вошел в нее и увидел разных людей: одни как-то странно ходили по стеночке, другие спали, но радостно улыбались во сне.

— Иди сюда, — сказал очень приятный женский голос, совершенно непонятно почему принадлежавший мужчине.

— Иди сюда. Ты хочешь наслаждений - получи их. Ты будешь наслаждаться бесконечно, ровно столько, сколько ты хочешь наслаждаться. Когда захочешь, ты сможешь уйти отсюда, открыть дверь пещеры и спокойно уйти. Я Великий насладитель. Вдохни аромат нашей пещеры глубже, глубже, глубже...

Путник вдохнул аромат, и перед ним предстали прекрасные картины: танцующие женщины, далекое море, великолепные облака, радужные краски. Он постепенно окунался и окунался в это наслаждение. Когда он очнулся, он снова увидел Великого насладителя, который сказал:

— Тебе понравилось жить в нашей пещере?

- Да.

Ты понимаешь, у нас есть одно условие: каждый раз, получая наслаждение, ты должен отдать часть своей души. Ты можешь уйти, но если

снова захочешь получить наслаждение, то помни: ты здесь оставляешь душу, никогда она больше в тебя не вернется. Выбирай.

— Я хочу еще наслаждения, — сказал первый путник.

— Чем больше ты будешь получать наслаждений, тем меньше души у тебя останется.

- Я согласен. Я хочу еще немножко понаслаждаться. А потом я уйду.

В это время в пещеру вошел второй путник, тоже любовавшийся красотой горы, которой заманил его Великий Заманиватель. Этот путник подошел к Великому насладителю. Тот сказал:

— Ты хочешь испытать наслаждения?

— А что будет потом? Я смогу уйти отсюда? - заколебался второй путник.

— Конечно, сможешь, если захочешь,

— сказал Великий насладитель. — Но ты попробуй, вдохни аромат пещеры.

- Хорошо, — сказал второй путник.
- Когда он очнулся, он увидел в маленьком озерце свое отражение. Но это было

не его лицо, а лицо страшного лесного зверя.

Он начал будить первого путника:

— Идем отсюда! Мы здесь теряем свою душу!

И первый путник тоже увидел страшное отражение. Когда они двинулись к выходу и вышли из пещеры, их снова начало тянуть назад. Они оглянулись и увидели гипнотизирующее их Всевидящее око, Глаз Великого охранника пещеры наслаждений.

Ведущий: А что было дальше с нашими героями? Придумайте и разыграйте эту картину.

Рефлексия (проводится помощниками ведущего):

- Всегда ли, получая наслаждение, человек действует себе во благо?
- Может ли человек постоянно чём-нибудь наслаждаться?
- Может ли такое случиться, что, наслаждаясь, перестаешь быть человеком?
- Какой вывод для себя вы сегодня сделали?

Завершение занятия

Ведущий: Сядьте удобнее, закройте глаза и постарайтесь почувствовать наслаждение от того, что вы приняли важное решение. Посидите три-четыре минуты с закрытыми глазами и похвалите себя.

Откройте глаза. До новых встреч.

ЗАНЯТИЕ 14

ТЕМА: «Я – УНИКАЛЬНЫЙ».

ЦЕЛЬ: пояснение Я - концепции, развитие, уверенности в себе через любовь. Научение говорить о себе только позитивно. Активизация процесса самопознания, повышение самопонимания на основе своих качеств.

1 Ритуал приветствия.

2 Игра «Бип».

-вся группа, за исключением водящего, сидит кругом.

Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача - угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул.

Сидящий должен сказать «Бип!», желательно «Не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садиться на его место.

3 Упражнение «Я в лучах солнца».

-на отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке нарисуйте свой портрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше. Одно предупреждение – любить себя – это не значит все время гладить себя по голове и все прощать. Любить себя – это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолеть, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит быть готовым к трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

4.Упражнение «Гимн себе»

Я-это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности та- " кого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому(самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя,

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно.

5.Мини – лекция «Сомоодобрение»

Человек, который владеет самоодобрением должен:

- быть уверен своим принципам, несмотря на противоположное мнение других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно.
- Быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других.
- Быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем дне;
- Сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи.
- Видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он не отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением;
- Быть не принужденным в общении, уметь как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других;
- Уметь принимать комплементы и похвалу без притворной скромности;
- Уметь оказывать сопротивление;
- Быть способным понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы;
- Быть способным находить удовлетворение в самой разнообразной деятельности, включая учебу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение, отдых;
- Чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы;

- Уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

6. Упражнение «Это здорово!»

-Участники стоят в кругу. Один из них выходит в середину и говорит о каком-либо своем умении, положительном качестве или таланте. В ответ на каждое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» И одновременно поднять вверх большой палец. Желательно, чтобы в центре круга побывали все участники; среди них могут оказаться те, кто не сможет быстро вспомнить о своих талантах, в этом случае остальные участники должны им подсказать.

7. Рефлексия:

-Чтобы вы себе написали о себе самом?

-С каким чувством вы писали бы письмо к себе любимому?

8. Раздать на карточках (зарядка позитивного мышления)

«Именно сегодня».

ЗАНЯТИЕ 15

ТЕМА: «ПЕРЕД ДАЛЬНЕЙ ДОРОГОЙ».

ЦЕЛЬ: обобщить опыт, полученный в ходе тренинговых занятий. Обогащение сознания позитивными эмоционально окрашенными образами личности, закрепление дружеских отношений между членами группы.

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение «Я к вам пишу...»

- сейчас мы займемся эпистолярным жанром. У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признание, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны ни кем, кроме адресата, можно загнуть верхнюю часть листа. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, которым вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашим собственным именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что может быть, давно хотел сказать. Сохраните этот листок и в трудные моменты жизни заглядывайте в него, чтобы вспомнить, каким видят тебя окружающие.

3. ☐ Анкета участника тренинговых занятий.
4. Упражнение «Дорисуй и передай».

-Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается по кругу дальше до тех пор пока не вернется к хозяину.

Может, кто то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть изменить что-то в нем или нарисовать новый?

(Обсуждение: понравилось ли вам то, что получилось? Поделись своим чувством, настроением.)

5Мини- лекция «Я - это я!»

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть;

мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно.