

ТЕМА 4. ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

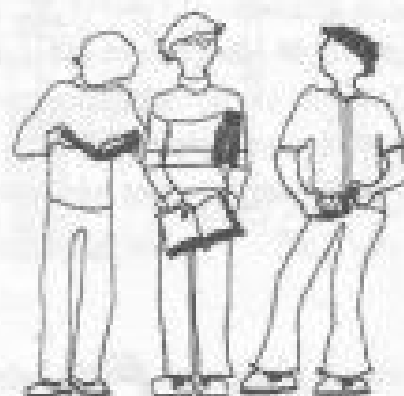


1. Парень садится на мотоцикл, рядом девушка. Она:
☛ «Ты же только что выпил пива. Тебе нельзя садиться за руль». Он: ☛ «Брунда. Всего-навсего одна бутылка пива. Не бойся, садись, поехали». Она:

- A) ☛ Ни за что не поеду с тобой, сам поезжай.
- Б) ☛ Ладно, только смотри на дорогу внимательней.
- В) ☛ Не стоит куда ехать, это может плохо кончиться.

2. Группа молодых людей, стоят с учебниками и конспектами. Один из них достает сигареты. Другой: ☛ «Не кури, пожалуйста, у нас у всех голова болит».

- A) ☛ Мы же на улице, ничего не болит.
- Б) ☛ Наоборот, сигареты стимулируют умственную деятельность.
- В) ☛ Да, ты прав, пожалуй. Я стойду в сторону.



3. Двое подруг. Одна: ☛ «С утра выпила уже несколько чашек кофе, а голова все еще болит». Другая:

- A) ☛ Так она потому и болит, что ты слишком много кофе выпила.
- Б) ☛ Лучше принять таблетку. Это надежнее.
- В) ☛ Попробуй выпить еще чашку кофе, и покрепче.

4. Двое подростков сидят на скамейке. Один с опущенной головой, понурыми плечами: ☛ «Никогда не думал, что мне может так плохо стать от выпивки. А ведь все остальные тоже пили — и ничего!» Другой:

- A) ☛ Привыкнешь. Главное — тренировка.
- Б) ☛ Ты на других не смотри. Думай о себе.
- В) ☛ А зачем ты вообще стал пить? Своей головы нет на плечах?



ТЕМА: ВОЗДЕЙСТВИЕ НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ

ОДНИМ из проявлений возрастного подросткового кризиса является «конфликт тела», характеризующийся тем, что стремительные изменения внешности воспринимается подростками как потеря контакта со своим телом. Эти переживания проявляются в попытках изменить свою внешность, подогнать ее под какие-то стандарты (например: похудеть или изменить черты лица), в отвержении или подавлении кинестетического канала информации. Данное занятие призвано актуализировать или восстановить связь психики с телом, обучиться возможности управлять своим телом, его состоянием.

ТЕМА	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ И СОДЕРЖАНИЕ
«Знакомство рук»	10 мин.	Актуализация контакта с телом. Процедура обращения к своим телесным чувствам.
«Марионетка»	20 мин.	Актуализация и переживание телесного ощущения несвободы.
Прогрессивная Мышечная релаксация	10 мин.	Обучение навыкам мышечного расслабления.

ОБЫЧНО дети слабо информированы о тех последствиях, которые вызывают наркотики, и сосредотачивают свое внимание только на эйфорических эффектах воздействия наркотика (веселость, чувство свободы и т.д.).

Целью данного занятия является обучение детей понимать (дифференцировать) состояние своего организма, приобрести опыт «идеального» состояния.

ТЕМА	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ И СОДЕРЖАНИЕ
Разговор с телом	25 мин.	Активизация кинестетического сенсорного канала. Формирование умения понимать импульсы, идущие от тела.
«Полет-падение».	15 мин.	Знакомство с методом прогрессивной мышечной релаксации. Формирование опыта «идеального» состояния.
Заключение	5 мин.	«Я люблю себя, потому что...»

ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИКИ

Наркотики — это вещества, действительно позволяющие изменить свое состояние, но не в лучшую сторону. В период наркотической интоксикации нарушается память, искажается восприятие окружающей обстановки, снижается возможность контроля за мыслями, словами и поведением. Возрастает вероятность совершить необдуманный поступок, причинить вред себе и окружающим.

МИФ: «НАРКОТИКИ ПОЗВОЛЯЮТ ИЗМЕНИТЬ СОСТОЯНИЕ»?

Рекламируемое «удовольствие» от приема наркотиков сводится к некоторому кратковременному ускорению протекания психических процессов, искусственному улучшению настроения вне зависимости от ситуации. Однако после короткого периода действия наркотиков, мешающих человеку правильно (реально) чувствовать действительность, наступает усталость, сон, появляется чувство вялости, разбитости, депрессии.

МИФ: «НАРКОТИКИ УЛУЧШАЮТ НАСТРОЕНИЕ»?

Расплата за сиюминутные необычные ощущения более длительна. Депрессии переносятся тяжело и часто требуют помощи (вмешательства) специалистов.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИЕМА НАРКОТИКОВ: НЕМЕДЛЕННЫЕ

Наркотики являются ядами — веществами, чужеродными для организма человека. Прием наркотиков нарушает работу всех внутренних органов в организме, который стремится защититься от отравляющего, вредоносного действия наркотика. Организм проявляет свои защитные реакции — тошноту, рвоту, кашель, понос, запор, слюнотечение и т.п.

Вовлекая в наркоманию подростков, наркоторговцы рассказывают, что прием наркотиков позволяет «расширить сознание и получить необычный опыт». Прием многих наркотиков искажает восприятие мира, уменьшает ясность сознания, понимание реальности происходящих событий. Такое состояние, конечно, необычно по сравнению с трезвым взглядом на мир. Но состояние наркотической интоксикации сопровождается нарушением критики, воли, утратой контроля за своими поступками. В таком состоянии можно попасть в беду, причинить вред окружающим.

МИФ: «НАРКОТИКИ РАСШИРЯЮТ СОЗНАНИЕ»?

ТЕМА: ВОЗДЕЙСТВИЕ НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ

Психостимуляторы принимают, мотивируя это тем, что они прибавляют бодрость, активность, повышают работоспособность. Ускоряя протекание обменных процессов, наркотики создают своеобразную иллюзию «энергизации», повышения умственной активности.

МИФ: «НАРКОТИКИ ПОВЫШАЮТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ»?

Неестественная активность работы организма сопровождается снижением ее целенаправленности, нарушением концентрации внимания, недостатком критики к совершаемым действиям и произведенной продукции (результатам труда). Часто написанное под влиянием действия наркотиков выглядит как несоединимые обрывки мыслей, возникших у маленького ребенка.

Одним из мифов о наркотиках является мнение, что наркотики помогают уйти от жизненных проблем, в тех случаях, когда человек принимает наркотики, чтобы «избавиться» от неприятностей, — на короткое время он действительно не ощущает неприятных эмоций. Но за период психического обезболивания проблемы не исчезают и не разрешаются. Наоборот, они только увеличиваются и становятся все более труднопреодолимыми.

МИФ: «НАРКОТИКИ ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ»?

Чтобы продлить состояние бесчувственности, человеку необходимо принять уже большую, чем в первый раз дозу наркотика. Так начинается формирование тяжелой хронической болезни — наркомании.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИЕМА НАРКОТИКОВ: ОТДАЛЕННЫЕ

Нарушения в работе внутренних органов, вызываемые приемом (потреблением) наркотических веществ, прежде всего развиваются в печени: способность обезвреживать поступающие в организм яды резко снижается. Болезни сердца у наркоманов развиваются потому, что сердечная мышца, вынужденная работать «на повышенной скорости», быстро изнашивается.

Нарушения обмена веществ в головном мозге потребителей наркотиков приводит к снижению памяти, интеллекта, нарушениям внимания, мышления. Снижается продуктивность деятельности (работы, учебы), нарушается сон.

Кустарное изготовление наркотиков, их многократное разбавление (с целью повышения прибыли) приводит к тому, что рассчитать дозу наркотического вещества очень трудно. Поэтому прием наркотика часто приводит к сильным отравлениям (передозировкам), могущим привести к смертельному исходу. Потребители наркотиков пренебрегают правилами гигиены и санитарии (а зачастую просто их не знают). Поэтому несколько человек делают себе внутривенные инъекции наркотика одним шприцем, что приводит к передаче таких опасных инфекционных заболеваний, как ВИЧ-инфекция (СПИД), вирусные гепатиты.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИЕМА НАРКОТИКОВ: ДЛИТЕЛЬНЫЕ (ХРОНИЧЕСКИЕ)

Систематическое (неоднократное) потребление наркотиков приводит к развитию различных хронических заболеваний. Неоднократный прием наркотиков разрушает иммунную систему организма, защищающую человека от инфекционных заболеваний. Нарушение обмена веществ при приеме наркотиков приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, печени, почек.

Нарушение процессов мышления, снижение памяти и интеллекта приводит у наркоманов к поверхностности, легковесности, необоснованности суждений, сужению круга интересов, утрате интереса к своему внешнему виду, безразличию к своему существованию.

Вред, причиняемый приемом наркотиков, распространяется не только на непосредственных потребителей, но и на их детей. Прием наркотика ослабляет способность организма сопротивляться стрессу (травмам, инфекциям, неприятностям). И такая низкая сопротивляемость стрессу передается последствия приема наркотиков по наследству потомкам потребителей наркотиков. Дети наркоманов чаще болеют различными заболеваниями.

Употребление наркотиков беременной женщиной приводит к тому, что наркотик принимает и плод, так как у плода и матери общая система кровообращения. Развитие плода под действием наркотиков замедляется и нарушается. Возникают отклонения в психическом и физическом развитии плода, у него появляются уродства и пороки развития. Передающиеся по наследству дефекты структуры генов приводят к нарушениям обменных процессов в организме. Поэтому у детей наркоманов высокий риск также стать наркоманами или алкоголиками, если они начнут принимать наркотики (алкоголь).

ТЕМА: ВОЗДЕЙСТВИЕ НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ

НЕОБХОДИМОСТЬ УМЕНИЯ РАСПОЗНАВАТЬ СВОИ СОСТОЯНИЯ

Стремление человека к ощущению психического комфорта необыкновенно сильно, оно является, по сути, одной из базовых потребностей. Поэтому часто причиной приема наркотика является желание изменить свое неблагоприятное состояние. Полученные с помощью наркотика изменения сравниваются с обычным (фоновым) состоянием. И на короткое время наркотик меняет ощущения, получаемые от жизни.

Неумение приводить себя, свое состояние в норму без использования ПАВ не оставляет потребителю наркотиков никакого выбора. Даже усиление дискомфорта после действия психоактивного вещества (наркотика) не может перевесить незначительного по длительности состояния комфорта и благополучия.

Умение найти оптимальный режим существования, поддержание гармонии с внешним миром дает возможность любое новое состояние сравнивать не с обычным (фоновым) состоянием, а с тем «идеальным» состоянием, которого можно добиться без употребления ПАВ.

СПОСОБНОСТЬ ИЗМЕНИТЬ ТОЧКУ ОТСЧЕТА ДАЕТ УМЕНИЕ ПРИВОДИТЬ В НОРМУ И ФИЗИЧЕСКОЕ, И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ.

«ЗНАКОМСТВО РУК» Продолжительность: 10 минут

ЦЕЛЬ: Построение отношений через телесные ощущения, выражение отношений в процессе соприкосновений руками.

ЗАДАЧИ: снятие запрета на телесный контакт, работа с напряжением тела, осознание чувственных переживаний от телесного контакта.

ПРОЦЕДУРА: группа делится на две части, одна из которых образует внешний круг, а другая — внутренний. Участники встают лицом друг к другу.

ИНСТРУКЦИЯ: «Закройте глаза. Внутренний круг, пройдите по часовой стрелке. Внутренний круг, пройдите против часовой стрелки. Не открывайте глаза. Почувствуйте своими руками руки другого человека, который стоит напротив вас. Познакомьтесь. Пообщайтесь с помощью рук. Передайте руками свои чувства (3-5 минут). Откройте глаза. Что нового вы узнали о своем собеседнике?»

«МАРИОНЕТКА» Продолжительность: 20 минут

ЦЕЛЬ: Актуализация и переживание телесного ощущения несвободы.

ПРОЦЕДУРА: Участники разбиваются на тройки. Каждой тройке дается задание: двое должны играть роль кукловодов — полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, которую будет играть третий. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5-3 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 участник. После игры проводится обсуждение. Что чувствовали участники во время игры, в роли «куклы»? Хотелось ли сделать что-то самому?

МЕТОД ПРОГРЕССИВНОЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ Продолжительность: 10 минут

ЦЕЛЬ: Обучение навыкам мышечного расслабления.

ПРОЦЕДУРА: Расслабление от периферии к центру, от мелких мышц — к крупным. Расслабление достигается через напряжение. То есть сначала необходимо напрячь мышцу, а потом ее полностью расслабить. Ведущий может сам подобрать упражнения из предложенных ниже.

РАСТЯГИВАНИЕ [10 мин.]

1. Встань прямо. Представь, что ты тянешься вверх, как стебель с цветком к солнцу.
2. Глубоко вдохни. Сосредоточь внимание на точке перед собой.
3. Закинь сомкнутые руки за голову. Затем разъедини их и вытяни к потолку, Сосредоточься на дыхании.
4. Представь, что хочешь дотянуться пальцами до звезд,
5. Плавнo опусти руки.
6. Дотянись до пола пальцами, не сгибаясь в коленях. Если не можешь этого сделать, наклоняйся не так низко.
7. Выпрямись и сделай несколько наклонов в стороны. Руки в это время — в стороны и за голову. Почувствуй приятную свободу в руках и плечах.

ТЕМА: ВОЗДЕЙСТВИЕ НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ

МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ [10 мин.] (11-14 лет)

1. Прими исходное положение.
2. Сожми руки в кулаки как можно сильнее. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Встряхни их. Испытай чувство расслабления.
3. Напряги мышцы ног, включая пальцы, затем икры, колени, бедра, всю ногу. Расслабь. Потряси и пошевели пальцами.
4. Напряги туловище — начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Расслабь живот потом грудь. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь поясницу.
5. Наморщи лоб, плотно закрой глаза. Затем открой, Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица.
6. Расслабься и запомни это ощущение.

МГНОВЕННАЯ РЕЛАКСАЦИЯ [1-2 мин.] (11-14 лет, 15-17 лет)

1. Глубоко вдохни и выдохни.
2. Скажи себе: «расслабься».
3. Если чувствуешь, что начинаешь нервничать или напрягаться, еще раз глубоко вдохни и выдохни.
4. Если в голове тревожные мысли, не обращай на них внимания, они исчезнут. Пусть улетают, как улетает воздушный шарик, когда отпускаешь нитку.

«ЖИРАФ» [2 мин.]

1. Сделай вдох и расслабься.
2. Положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори 3 раза, теперь поворачивай шеей.
3. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори 3 раза, затем подними каждое плечо несколько раз.
4. Снова сядь прямо и удобно. Почувствуй, как расслабилась шея.

«РАДУГА» [5-7 мин.] (Можно после релаксации). (11-14 лет)

1. Представь перед глазами радугу. Ее цвета тебе нравятся. Для каждого цвета — свое настроение и свое чувство.
2. Первый цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим. как струящаяся вода, Он приятно ласкает глаз. Он освежает, как купание в озере. А что еще можно увидеть, когда думаешь о голубом?
3. Следующий цвет — красный, Он дает энергию и тепло.
4. Желтый приносит радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.
5. Зеленый — цвет природы. Что ты думаешь, когда смотришь на него.

«ТРОПИЧЕСКИЙ ОСТРОВ», «ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»[3 мин.]

1. Сядь удобно, в исходное положение. Закрой глаза и представь, что ты видишь тропический остров, волшебный лес. Это может быть место, где ты однажды побывал, которое видел на картинке, или любое, нарисованное твоим воображением.
2. Ты — единственный человек в этом месте. Тебя окружают растения, деревья, цветы, звери, птицы. Какие звуки ты слышишь, какие запахи чувствуешь?
3. Ты видишь чистый берег и воду. Какая погода в лесу?
4. Захвати с собой прекрасные чувства, которые ты только что пережил. Ты сможешь вернуться к ним в любое время.

«ПЕРЕДВИЖНЫЕ КАРТИНКИ» [5 мин.]

1. Сядь удобно, в исходное положение. Сделай несколько вдохов и выдохов.
2. Расслабь лицо, шею, плечи.
3. Представь место, которое тебе понравилось.
4. Представь все детали этого места.
5. Улыбнись, увидев все эти детали.

«КАК ТЫ ЭТО ВОСПРИНИМАЕШЬ» [5 мин.]

1. Вспомни последнюю трудную ситуацию.
2. Обдумай 3 варианта, как она могла бы ухудшиться.
3. Обдумай 3 варианта ее улучшения.
4. Рассматривая пути улучшения, спланируй программу действий.
5. Рассматривая пути ухудшения ситуации, можно представить перспективу ее развития.

ТЕМА: ВОЗДЕЙСТВИЕ НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ

«ИЗ ЗЫБУЧЕГО ПЕСКА» [5-7 мин.]

1. Постарайся, когда ты расстроен, осознать, почему это произошло и в чем это выражается («Я злюсь потому, что он опять взял мою игру без разрешения. Я чувствую злость в груди»),
2. Измени свою обычную реакцию (теряешь терпение, выходишь из себя), сказав: «Зыбучий песок». Это словосочетание описывает ощущение застревания, засасывания проблемой. Если мы застряли на неприятном чувстве, мы не можем из него выбраться. как из зыбучего песка. Сказав это. мы напоминаем себе об этом и понимаем, что необходимо что-то изменить.
3. «Что-то изменить» — это значит посмотреть на себя со стороны, может быть, рассказать кому-то об этой ситуации. Это — проявление власти над собой, а не демонстрация собственной уязвимости. Если ты слишком расстроен, чтобы посмотреть на себя со стороны, сделай глубокий вдох. Можешь сказать себе: «Я поднимаюсь над этим чувством, а не застреваю в нем».

«ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК» [0,5-1 мин.]

1. Представь, что в твоей груди — воздушный шарик. Вдыхая через нос, наполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.
2. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.
3. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.
4. Сделай паузу и сосчитай до 5.
5. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3.
6. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.
7. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая, представляя, что каждое легкое — надутый воздухом шарик.
8. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

«ЛИФТ» (1 мин.)

1. Дети учатся выделять 3 участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6, 8 или 12 секунд в каждом из них.
2. Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь снизу (из живота).
3. Снова вдохни — воздух поднимается на этаж выше. Выдохни.
4. Вдохни еще раз и подними лифт на следующий этаж — грудь. Выдохни.
5. А сейчас можно отправиться на чердак. Вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуй, как воздух наполняет голову.
6. Когда выдохнешь, почувствуешь, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из двери лифта.

«МОРЩИНКИ» [2-3 мин.]

1. Несколько раз вдохни и выдохни,
2. Широко улыбнись (можно своему отражению в зеркале),
3. Наморщи лицо, начиная с мышц лба, бровей, носа, щек.
4. Подними и опусти плечи.
5. Расслабь мышцы лица.
6. Если чувствуешь напряжение, скажи себе: «Спокойно» — и успокойся.
Расслабь мышцы шеи и плеч.

ПОКОЙ. ДЫХАНИЕ. ОТДЫХ [1-5 мин.]

1. Сядь в исходное положение.
2. Как ведут себя твои мысли? Может быть, они мечутся, как волны во время шторма? Какими они были? Скажи себе: «Успокойся. Мысли, уходите прочь».
3. 3-6 раз глубоко вдохни носом, а выдохни через рот, Можно во время дыхания считать: один, два, три и т.д.
4. Выдохни все напряжение из своего тела. Дыши, пока не почувствуешь себя отдохнувшим.

ТЕМА: ВОЗДЕЙСТВИЕ НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ

ПРОСТРАНСТВО ТЕЛА [10-15 мин.]

1. Разбейте какую либо площадку на квадраты с помощью лент или палок. Каждому ребенку отведите собственный квадрат. Включите музыку. Пусть дети танцуют, каждый в своем квадрате, Если кто-то из играющих заденет другого или попадет на чужой квадрат, он выбывает из игры. Таким образом, участники понимают разницу своего и чужого пространства.
2. Затем можно играть, не используя квадраты, а просто напомнив детям, что нужно уважать чужое пространство. Танцуя, им разрешается мягко подталкивать друг друга.

УТВЕРЖДЕНИЕ

1. Обрати внимание на свои ощущения, когда ты расстроен.
2. Повтори громко вслух: «Я несчастен потому, что...».
3. Возьми 2 листка бумаги на одном перечисли свои неприятности, а на другом — положительный выход из них. Например: «Мне задали много уроков» — на первом и «Я их быстро сделаю и смогу поиграть» — на втором.
4. Таким образом, у тебя появится 2 предложения. Повторяй только второе из них — положительное — утверждение. Громко, несколько раз.
5. Ты заметишь, что негативное утверждение через какое-то время потеряет для тебя значение.
6. Отметь изменения в настроении и прибавь их к положительным утверждениям.

Метод прогрессивной мышечной релаксации (ПМР) прекрасно сочетается с навыком применения диафрагмально-релаксационного дыхания (Д-Р-Д). Кроме того, в ходе работы с ролевыми играми можно применять метод ПМР для демонстрации возможности управлять своим состоянием при решении сложных ситуаций.

«РАЗГОВОР С ТЕЛОМ» Продолжительность: 25 минут

ЦЕЛЬ: Активизация кинестетического сенсорного канала. Развитие умения понимать импульсы, идущие от тела.

ПРОЦЕДУРА: Ведущий включает спокойную музыку и медленно (с паузами) говорит:

«Представьте себе, что сейчас вы погружаетесь внутрь своего тела. Вы находитесь внутри него, видите себя изнутри, Вы видите свою голову, спросите ее: как она себя чувствует? Постарайтесь услышать ее ответ. Что вам говорят ваши волосы, глаза, нос, рот? Теперь вы спускаетесь вниз и видите ваше сердце. Что оно говорит вам? Спросите у своего туловища: как оно себя чувствует? Пообщайтесь теперь с вашими руками, Что они ответили вам? Спросите у своих ног: не хотят ли они что-то сказать вам? А теперь мы, не торопясь, возвращаемся в комнату, открываем глаза».

После этого, участники обсуждают, кому удалось пообщаться со своим телом, что было интересно и неожиданно.

« ПОЛЕТ -ПАДЕНИЕ» Продолжительность 15 минут

ЦЕЛЬ: Формирование опыта «идеального» состояния.

ПРОЦЕДУРА: Вспомните, приходилось ли вам испытывать чувство свободного полета?

На что это было похоже?

Как заканчивался этот полет?

Приходилось ли вам падать?

Что при этом вы чувствовали?

Чем отличается полет от падения?

Сейчас попытайтесь представить себе полет. Сядьте удобно, расслабьтесь.

Ведущий проводит несколько упражнений прогрессивной мышечной релаксации.

«Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ, ПОТОМУ ЧТО...». Продолжительность: 5 минут

ЦЕЛЬ: Принятие себя, осознание своих положительных качеств.

ПРОЦЕДУРА: Все участники по очереди продолжают фразу: «Я люблю себя, потому что...».

Высказывания не обсуждаются.