**Тренинг с подростками, направленный на профилактику употребления наркотиков**

**и других психоактивных веществ**

Предлагаемый план тренинга рассчитан на 7,5 - 8 часов работы, группу учащихся 15 и более человек. В ходе некоторых упражнений ведущему приходится выполнять роль игрока, что дает ему преимущество общения «на равных» с подростками.

**Цели занятий:**

* расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях;
* развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

**Примерная структура занятия**

1. **Приветствие.**

Цель - обозначить начало занятия, создать безопасную атмосферу

Задача тренера – обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу.

Начало работы.

Цель – Знакомство. Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Задача тренера - помочь участникам осознать свои переживаниями, принять свои чувства.

**2. Разминка.**

Цели: объединение, сплочение группы; развитие межличностных связей; включение в совместную деятельность

Задача тренера - обозначение правил игры, обеспечить безопасность участников

1. **Работа по заданной теме.**

Включает в себя самые разнообразные формы активности (игры, рисование, элементы психодрамы и т.д.)

Цель – соответствует теме занятия

Задача тренера - дать определенную информацию в доступной форме, предоставить возможность выразить свои чувства; помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.

**4. Завершение работы.**

Цель: возможность «выплеснуть» накопившееся напряжение; завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии

Задача тренера: обеспечить безопасность участников.

**Знакомство. Цели тренинга и правила группы. Понятие личности.**

Цель: Установление контакта с учениками, достижение взаимопонимания. Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности.

Начало работы. Продолжительность 15 минут.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, познакомить с программой и правилами групповой работы.

Методы: Представление тренера. Информация о тренинге, его целях, правилах работы в группе. Упражнение "Имена-качества".

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий; рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности, о целях тренинга и личных ожиданиях от тренинга.

**Упражнение «Имена - качества».**

Участники по очереди представляются так, какони хотели бы называть себя во время тренинга (для простоты запоминания легче сделать бейджи для всех участников, в которые вписываются их имена). Назвавшись по имени, подросток выбирает одну из разбросанных на полу карточек с написанными качествами, наиболее ему соответствующую.

Можно обсудить, почему была выбрана именно эта карточка.

Принимаются правила работы:

\* говорящего может прервать только ведущий,   никто  из участников не перебивает товарища.

\* желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему  
позволяет ведущий.

\* критикуя - предлагай.

\* не давать оценок другим участникам.

\* вся личная информация, сообщённая на тренинге, является закрытой.

 Пожеланию   и   с   учетом   специфики   группы,   можно   предложить дополнительные правила.

**Упражнение «Черные шнурки».**

Цель: разрядка

Материалы для тренера:

Все сидят на стульях в кругу, тренер - в центре круга. Он предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача всех участников найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто не нашел себе места на стульях, становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку, дает возможность увидеть общее, проявить фантазию.

По мере овладения игрой, тренер может подавать пример называния более интересных признаков. В игре могут участвовать от 6- 25 человек.

Упражнение «Приветствие без слов».

Участники перемещаются по залу и без помощи рук приветствуют друг друга. При этом каждый способ участник вправе использовать один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

**Упражнение «Атомы и молекулы».**

Цель: Развитие коммуникативных навыков.

Материалы для тренера:

В начале игры все игроки (кроме взрослого ведущего) – атомы. Дети беспорядочно перемещаются по залу. По команде ведущего дети должны объединиться в молекулы.

По команде: «Молекулы по два!» объединиться в пары; «молекулы по три!» **–** в тройки и т.д. В молекулу могут объединяться и пять-шесть атомов. Те дети, которым не хватило место в «молекулах»,  временно выбывают из игры. Они могут опять присоединиться к играющим, когда ведущий подаст команду: «Атомы!» По этой команде все «молекулы» распадаются, и все выбывшие игроки снова могут вступить в игру.

Обязательно надо обратить внимание на тех детей, которые слишком часто остаются «за бортом», не могут встроиться в сообщества - «молекулы».

**Упражнение «Я...».**

Цель: Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия.

Методы: Упражнение «Я...», обсуждение и повторение правил.

Оборудование: бумага, ручки.

Материалы для тренера:

Участники пишут 5 определений, отвечающих на вопрос "Кто я?" и 5 определений, отвечающих на вопрос "Какой я?". Образец ответов можно записать на доске.

Техника направлена на осознание и формирование Я-концепции, помогает разобраться в себе, дает возможность подросткам самопрезентироваться.

**Упражнение "Что значит ваше имя?"**

Цель: рефлексия, осознание своей личности.

Методы: Упражнение "Что значит ваше имя?"

Участникам предлагается назвать свое полное имя и рассказать что – нибудь о нем. Или ответить на вопросы:

- Нравится ли мне мое имя?

- Кто для меня его выбрал?

- Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Каждый сам решает что рассказать.

Ведущий может помочь участникам в интерпретации имен.

**Чувства. Сложности идентификации и выражения чувств. Отделение чувств от поведения.**

**Формирование умения анализировать собственное состояние.**

**Упражнение «Чувства».**

Прописываем перечень чувств на доске, можно подготовить презентацию показ пиктограмм: радость, злость, гнев, благодарность, одиночество, восхищение, уныние, ненависть и т.д.

Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств.

Методы: упражнения: «Чувства», обсуждение негативных и позитивных чувств.

Оборудование: мяч, ватман и маркеры

*Заметки для тренера:* техники могут провоцировать глубокие интер- и интраперсональные процессы.

Материалы для тренера:

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый участник, у кого в руках мяч называет любое чувство.

Обсуждение негативных и позитивных чувств.

Вопросы:

Зачем нам нужны эмоции, которые нам не нравятся? Какую роль они играют в нашей жизни?

Обязательно нужно выслушать высказывания обучающихся и похвалить. Если результат быстрого круга не удовлетворяет ведущего, он может пояснить:

Эмоции, которые нам не нравятся, являются своеобразными сигналами о состоянии, которое испытывает человек. Полученная от них информация - побудитель к действию, за которым следует изменение ситуации, а следовательно, и состояние человека.

**Упражнение «Эмоциональная гимнастика»**

Цель: Осознание сложности процесса возникновения чувства и реагирования на него, навык внимательного отношения к внутреннему состоянию.

Методы: эмоциональная гимнастика с элементами медитации, построение «живых цепочек».

Заметки для тренера: Важно говорить о реальных состояниях.

Материалы для тренера:

Участникам предлагается:

-походить как - младенец, глубокий старик, лев, балерина;

-посидеть как - пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»;

-попрыгать как - кузнечик, кенгуру;

-нахмуриться как - осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец,

-улыбнуться как - кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок;

-удивиться «как будто ты увидел чудо»;

-испугаться как - ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок на которого лает собака;

-позлиться как - ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили;

Обсуждение упражнения, направленное на умение отделять поведение от эмоций и чувств.

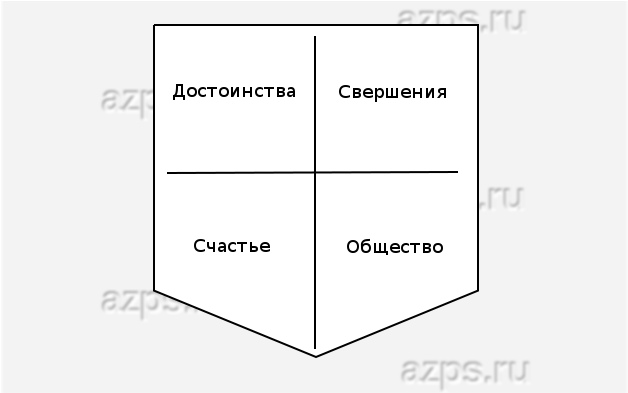
Чувства и эмоции, которые испытывает каждый человек, необходимо не держать в себе, а уметь выражать. Знание способов и правил их выражения может существенно облегчить человеку собственную жизнь и общение с другими людьми.

**Отношение к себе, развитие и личностный рост.**

**Упражнение «Мой герб»**

Предназначение.   
Никому не помешает иметь свой личный герб, пусть даже он известен лишь одному его владельцу. В трудные жизненные моменты, вспомнив про герб, можно вспомнить про всё самое важное, всё самое ценное, что есть в вашей жизни. Это поможет сделать выбор в критическую минуту, собрать всю свою волю в кулак.

Содержание:

 Попробуйте придумать свой личный герб, наподобие тех, что были у знатных людей в средние века. Для этого можете использовать следующий шаблон:   
   

**"Счастье"** - изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте два или даже три обозначения).

**"Достоинства"** - изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придаёт вам силы и влияния.

**"Общество"** - символически изобразите себя глазами общества, свою Личность, своё место в мире.

**"Свершения"** - к каким вершинам вы стремитесь.

 Сами слова ("счастье" и т.д.), разумеется, не нужны.

 Свой герб вы можете, например, изобразить в своей записной книжке. В минуты тяжёлых сомнений, выбора, потери силы воли взгляните на свой герб, это придаст вам сил.

**Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения.**

**Игра «Кораблекрушение»**

Продолжительность 60 минут.

Цель: осознание возможности разных способов общения.

Методы: игра «Кораблекрушение», анализ упражнения с точки зрения общения.

Оборудование: списки для раздачи к игре «кораблекрушение», бумага, ручки.

Заметки для тренера: упражнение может затянуться, нужно четко следит за временем.

Материалы для тренера:

Ваш корабль потерпел кораблекрушение. Вы дрейфуете в спасательной шлюпке в южной части Тихого океана. Ваше точное местонахождение неизвестно, но вы находитесь приблизительно в тысяче миль от ближайшей земли. В шлюпке имеются только 15 предметов. Каждый из вас получает их список. Кроме этого, имущество оставшихся в живых — несколько коробков спичек и пять банкнот...

Ваша задача – проранжировать предметы в списке в соответствии с их значимостью для выживания.

Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, 2 — у следующего и т.д.

Секстант

Зеркало для бритья

бритья Канистра с водой

Противомоскитная сетка

Пищевой НЗ на 3 дня

 Карты Тихого океана

Надувная подушка

Небольшая канистра солярки

Транзисторный радиоприемник

Репеллент, отпугивающий акул

5 квадратных метров непрозрачной пластиковой пленки

Бутылка спирта 5 метров нейлоновой веревки

Две коробки шоколада

Рыболовная снасть

Играющие учатся достигать согласия при решении групповой задачи, так как игра моделирует процесс принятия группового решения. Кроме того, она помогает сплотить группу. Ведущему она дает диагностическую информацию относительно коммуникативных шаблонов, лидерских качеств и навыков участников группы. Для ее проведения понадобятся копии инструкций, большие листы бумаги и карандаши.

На   индивидуальное ранжирование дается пятнадцать минут. После этого в течение сорока пяти минут группа должна прийти к общему решению, достигая единства мнений по каждому пункту списка

Это единство мнений очень важно. Нужно, чтобы каждый играющий согласился бы с групповым решением, а не просто подчинился чужому мнению, даже если это мнение большинства. Достичь согласия нелегко, иногда группа при таких условиях даже не в состоянии прийти к устраивающему всех решению. А в некоторых случаях «консенсус» оказывается мнимым, и при обсуждении игры обнаруживаются игроки, которые просто уступили группе.

Ведущий может дать игрокам следующие рекомендации для достижения согласия:

Воздержитесь от защиты своего суждения только потому, что оно свое. Подходите к задаче логически и объективно.

Избегайте менять свое мнение только для достижения согласия, не старайтесь любыми силами уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться, хотя бы отчасти.

Избегайте таких методов разрешения конфликта, как голосование и компромисс.

Рассматривайте личные мнения как помощь, а не как помеху.

После принятия общего вердикта можно начать обсуждение игры, например, с того, чтобы сравнить принятое решение с мнением экспертов (см. приложение). В процессе обсуждения можно сравнить индивидуальные решения с групповым.

Игра вместе с обсуждением продолжается около час - полутора часов, но вы можете быть более гибкими в отношении времени и ориентироваться на то, как ведет себя группа.

На что можно обратить внимание в обсуждении? Разберите процесс принятия группового решения. Какие виды поведения помогали прийти к согласию? Какие мешали? Кто был активен, кто не участвовал? Какие лидерские качества проявились в игре? Кто оказывал влияние и почему? Какая была атмосфера в группе? Что чувствовал каждый участник? Какие действия предпринимались для «протаскивания» своих мнений? Как можно улучшить процесс принятия группового решения?

От ведущего требуется хорошая сенсорная чувствительность, способность отследить механизмы принятия группового решения, умение задать нужные вопросы в нужный момент, изобретательность и чувство юмора. Игра может проходить очень динамично. Начинающий тренер может не ставить перед собой глобальных целей, а просто поиграть в нее, например, с классом. И все же будьте аккуратны, ведите игру так, чтобы сплотить группу, а не рассорить!

**ПРИЛОЖЕНИЕ.**Согласно мнению «экспертов», потерпевшему кораблекрушение в океане более всего необходимы две категории  предметов:   служащие  для привлечения внимания и помогающие выжить до прибытия спасателей. Краткая информация, которая дается для оценки каждого предмета, не исчерпывает всех возможностей их использования (например, секстантом можно отбиваться от летающих рыб!)

секстантом можно отбиваться от

/. *Зеркало для бритья.*Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

*2. Канистра  с  соляркой..*Важна для сигнализации. Солярка может быть вылита на воду,  зажжена  банкнотами  и спичками  и  будет  плыть  по воде, привлекая внимание спасателей.

*3Канистра с водой.*Для утоления жажды.

*Коробка с пищевым НЗ.*Обеспечивает основную пищу.

*Пластиковая пленка.*Используется для сбора дождевой воды,  обеспечивает защиту от стихии.

Две коробки шоколада. Резервный запас пищи.

*Рыболовная снасть.*Оценивается ниже чем шоколад, по тому что в данной ситуации «синица в руках лучше,  чем журавль в небе». Нет уверенности в том, что вы поймаете рыбу.

*Нейлоновая веревка.*Можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт.

*9. Надувная подушка.*Если кто-то упадет за борт, она может послужить  спасательным средством.

10. *Репеллент*, отпугивающий акул.

//. *Спирт.*Может быть использован и качестве антисептика, в других случаях малоценен, поскольку применение вовнутрь может вызвать обезвоживание.

*Радиоприемник.*Имеет незначительную  ценность,  таккак нет передатчика.

*Карты  Тихого  океана. .*Бесполезны без дополнительных  навигационных приборов.  Для вас важнее знать не где находитесь вы, а где находятся спасатели.

*Противомоскитная сетка.*В Тихом океане нет москитов.

*Секстант.*Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.

Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пищей и водой) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят на помощь в первые 36 часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.

**РЕФЛЕКСИЯ**

**Упражнение «Зоопарк».**

Цель: Расслабление, разрядка, позитивные эмоции

Материалы для тренера:

По предложению тренера все участники изображают каких-либо животных (движения и звуки).

Упражнение направлено на разрядку, проявление фантазии, выход энергии. В упражнении может принять участие от 5-25 ребят.

**Упражнение «Невербальное знакомство».**

Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом: руками с закрытыми глазами. Упражнение помогает осознать собственные сложности общения, приобрести опыт преодоления барьеров в общении. Может быть любое количество участников.

**Игра в границы «Скажи стоп».**

Цель: осознание собственных границ и права защищать свои границы, осознание собственной роли, занимаемой в ситуациях давления группы.

Методы: игра в границы «Скажи стоп!», ролевая игра - давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуациях давления.

Заметки для тренера: собственное участие в игре необязательно.

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», тогда, когда, на его взгляд, партнер приблизился на оптимальное расстояние. Игра направлена на осознание собственных физических и психологических границ.

**Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я.**

**Умение говорить “Нет”**

**Мини – лекция «Способы сказать НЕТ»**

**Игра «Волк и семеро козлят»**

Продолжительность 35 минут.

Цель: осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, противостояния давлению, умения говорить «нет».

Методы: игра «Волк и семеро козлят». Обсуждение мотивов поведения, «помогающих и мешающих» способов поведения.

Оборудование: листочки бумаги с названиями ролей: «волк», «коза», «козленок».

Заметки для тренера: важно постоянно держать фокус внимания подростков на процессе.

Материалы для тренера:

Участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа оказывается поделенной на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили «волка», то он забирает 1-2 «козленка», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

Игра направлена на развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации - умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным проявлениям поведения. Игра учит подростков делать выводы из формы и содержания убеждения, а не придерживаться обычного для них принципа: «нравится - не нравится». В игре могут принять участие 12 – 25 подростков.

**Игра «Вырвись из круга»**

**Цель:** эмоциональная разрядка, осознание возможности сопротивления групповому давлению.

Процедура проведения:участники вступают в круг и берутся за руки. Один, можно и несколько участников (3-4 в зависимости от состава группы) находятся внутри круга, его или их задача – вырваться из него. Но стоит предупредить участников, что при этом можно использовать не силу, как всегда этого хочется, а словесное их убеждение (возможно и другие формы, которые прейдут в голову участникам, находящимся внутри круга). После завершения упражнения проходит обсуждение по вопросам: Что чувствовали, когда находились в центре круга? Хотелось ли на самом деле вырваться из него? Что вы делали для этого? Легко ли было вырваться? Что почувствовали, когда вырвались из круга? Каким ещё способом можно было добиться этого?

**Конверт «Я забочусь о себе» (мозговой штурм).**

Цель: Осознание возможности и важности заботы о себе.

Методы: работа с конвертом «Я забочусь о себе».

Оборудование: конверты, фломастеры, маленькие листочки бумаги.

Материалы для тренера:

Тренер предлагает участникам перечислить на маленьких листочках бумаги способы, при помощи которых можно защитить себя, позаботиться о себе. Затем каждый из участников складывает листочки в свой конверт с надписью «Я забочусь о себе». Способы заботы о себе обсуждаются в группе. Участники берут свои «конверты» с собой, могут заглядывать туда при необходимости.

Упражнение направлено на формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

**Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей.**

**Упражнение «Остановись и подумай»**

Цель: отработка навыков оценки ситуации; осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения.

Необходимые материалы: плакат с шагами модели «Остановись и подумай».

Предложить ситуации значимые для подростков.

Цель: отработка навыков оценки ситуации

Методы: работа с моделью "Остановись и подумай"

Оборудование: можно изготовить плакат с шагами модели «Остановись и подумай».

Заметки для ведущего: желательно организовать работу маленьких группах (3 -4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом.

|  |  |
| --- | --- |
| ***ШАГИ*** | ***ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ.*** |
| *1.Остановись.*  *Определение проблемы.* | *Чего это касается? В чем заключается проблема?*  *Попытайся встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны сложившихся обстоятельств.* |
| *2.Подумай. Определение основной цели.* | *Чего я хочу?* |
| *3.Подумай. Генерация различных вариантов решения проблемы* | *«Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений.* |
| *4.Подумай о последствиях.* | *Что может произойти?* |
| *5.Определи доводы «за» и «против».* | *Рассмотри обе стороны последствий – позитивную и негативную.* |
| *6.Решай, что делать.*  *Принятие решения.* | *Каково мое решение?*  *Взвесь все последствия, сделай наилучший для тебя выбор.* |
| *7. Оцени исход.* | *Было ли тебе трудно делать предшествующие шаги? Если нет, то попытайся проработать другой вариант решения.* |

Описание: участникам предлагается вспомнить реальную проблемную ситуацию, с которой они когда-либо сталкивались в жизни, а также те способы, которыми они справлялись с этой проблемой, как принимали решение. Далее организуется работа в малых группах (три-четыре человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом. Участникам предлагается обсудить вспомнившиеся ситуации, выбрать одну из них, записать этапы принятия решений с использованием предложенной схемы. Затем проиграть их в ролевой игре, в которой участники будут делать реальные шаги в пространстве – в соответствии с шагами предложенной модели, рассуждая вслух.

***Резюме ведущего:***

*Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающихся употребления никотина, алкоголя, взаимоотношений с людьми и им подобных). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае, в чем она?*

**Ситуации (например):**

- Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает покурить «за компанию»

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.

- Ты в доме приятеля. Все пьют пиво. Предлагают  тебе. Ты не хочешь.

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

Обмен впечатлениями. Обсуждение упражнения.

**Завершение работы.**

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроя на дальнейшую, самостоятельную работу.

**Упражнение «Общий рисунок».**

Коллаж (каждый выбирает подходящую 1-2 картинки «Мне нравится. Наши мечты»)

Цель: Получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

Методы: заключительный общий рисунок.

Оборудование: ватман, клей, журналы, фломастеры

Материалы для тренера:

Каждый из участников по очереди подходит к листу ватмана и наклеивает понравившуюся картинку или что-то рисует, стараясь при этом создать общую композицию.

**РЕФЛЕКСИЯ**

**Упражнение «Клубок»**

Инструкция: Сейчас каждый из нас с помощью клубка ниток пожелает всем участникам нашего тренинга чего либо, или выскажет свои мысли о данном занятии. В общем все, то, что вы захотите выразить в круг. Но при этом необходимо передать клубок тому, кому бы Вы хотели, а второй кончик нитки держать в своих руках.(Психолог начинает с себя, показывая, как это необходимо сделать). В итоге у детей получается нечто напоминающее паутину. Психолог обращает на это внимание и говорит: “Посмотрите. какая красивая у нас получилась картина. Видите, все мы разные, но связаны невидимыми ниточками, которые помогают нам в жизни. Пусть эти ниточки никогда не обрываются между вами!”

Пожелания ведущего. Зачитываем декларацию самоценностей. Выдача буклетов.

**Медитация «Я - это я»** (выдать каждому в конце тренинга)

Цель: Навык внимательного отношения к себе

Материалы:

*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 выбрала 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 видеть; мои чувства, какими бы они не были – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или 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 узнать 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 это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею 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 могут строить себя. Я – это Я, и Я –это замечательно.*

**Закончить можно фотографией на память и общим чаепитием.**