Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение Калининградской области для

обучающихся, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр диагностики и консультирования детей и подростков» (ОЦДиК)

**Сборник методических рекомендаций**

**для проведения тренингов, занятий, классных часов, встреч с родителями по профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними**

г. Калининград

2023

Методические рекомендации подготовлены в рамках выполнения мероприятия реализации государственной программы Калининградской области «Образование», п. 2.5 основного мероприятия «Организация профилактики у обучающихся деструктивного и асоциального поведения, формирование законопослушного поведения несовершеннолетних» подпрограммы 2 «Воспитание» плана реализации государственной программы Калининградской области «Образование на 2023 год.

Методические рекомендации по профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними могут быть полезными в практической работе с подростками, родителями, педагогами. Данные рекомендации составлены педагогами-психологами Государственного автономного учреждения Калининградской области для обучающихся, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования детей и подростков» для педагогов- психологов, социальных педагогов, классных руководителей, учителей.

**Занятие с элементами тренинга**

**«Развитие навыков стрессоустойчивости у подростков»**

*составитель педагог-психолог Багрий М.В.*

Целевая аудитория: обучающиеся 7-11 классов.

**Цель занятия:** обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья для предупреждения употребления психоактивных веществ детьми и подростками.

**Задачи:**

- развивать умения анализировать свое эмоциональное состояние;

- способствовать осознанию детьми и подростками ценности своего здоровья;

-способствовать научению способам снятия эмоционального напряжения подростками;

- помочь в формировании навыка принятия обоснованных решений.

**Необходимое оборудование:** бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки, малярная лента, метафорические ассоциативные карты «Я и все, все, все».

**Пояснения:** представленные упражнения могут применяться в ходе проведения тренинга, работы в малых группах, формате психологического занятия, тематического классного часа.

Актуальность реализации темы.Подростковый возраст является важнейшим этапом в развитии мировоззрения и нравственности, в формировании убеждений, привычек и идеалов. Для подросткового возраста характерны резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств. Присутствуют перепады настроения подростков от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, выступающих попеременно. Отмечается, что видимых, значимых причин для резкой смены настроений в подростковом возрасте может и не быть.

Развитие личности подростка, самосознания, расширение круга его интересов, новый опыт общения со сверстниками - все это ведет к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний подростка, таких, как сочувствие чужому горю, способность к бескорыстному самопожертвованию и т. д. В семье подростки испытывают трудности, общаясь с родителями, имеют место частые конфликты. В связи с этим появляются потребности чувствовать себя любимыми, сильными, значимыми, чувствовать близость взрослых людей, исследовать окружающий мир и экспериментировать с ним и с собой.

С целью обучения подростков навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья, для актуализации мотивации самопознания, саморазвития, принятия осознанных взвешенных решений, понимания негативного влияния стрессов составлено данное занятие.

**Основная часть**

**1. Упражнение «Знакомство»**. Каждый участник группы пишет на отрезке малярной ленты свое имя, приклеивает на одежду и называет какое-нибудь свое яркое качество (способность, черту характера).

**2. Принятие правил работы.**

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение.

Правила таковы:

- конфиденциальность соблюдается всеми участниками встречи;

- если по каким-то причинам продолжить рассказывать невозможно – «стоп»;

- говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего участника;

- желающий высказаться поднимает руку;

- общение без оценок другим участникам, критика не допускается;

- внесение конструктивных предложений поддерживается;

- отключаем мобильные телефоны.

По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

**3. Вопросы к группе: -** Как вы понимаете, что такое стресс? Какие ситуации в жизни подростка можно считать стрессовыми? Возможные ответы участников (кратко записываем на флип-чате). Нагрузка в школе растет - нужно готовиться к экзаменам и решать, куда поступать дальше. Переутомление, ухудшения здоровья (у большинства школьников наблюдается недосып (78-88%) и недостаточное пребывание на свежем воздухе (71-83%). Не хватает времени на личную жизнь - подростки активно интересуются друг другом, влюбляются, стремятся вступить в отношения.

Психологические проблемы, сложности понимания эмоций, своих и чужих, незнание, что с этими эмоциями делать, как их выразить. Противоречия в отношения с родителями (ограничения, навязывание своего мнения) и др.

**Комментарии ведущего:** стресс и сильные переживания у подростков часто приводят к трудному поведению - прогулам, нежеланию следовать правилам, проявлению агрессии, крикам и оскорблениям других. Крайние последствия стресса – это саморазрушающее поведение, прием психоактивных веществ, самоповреждения, экстремальное поведение.

Что поможет профилактике саморазрушающего поведения:

- навыки саморегуляции;

- умение выражать свои эмоции и понимать эмоции других людей;

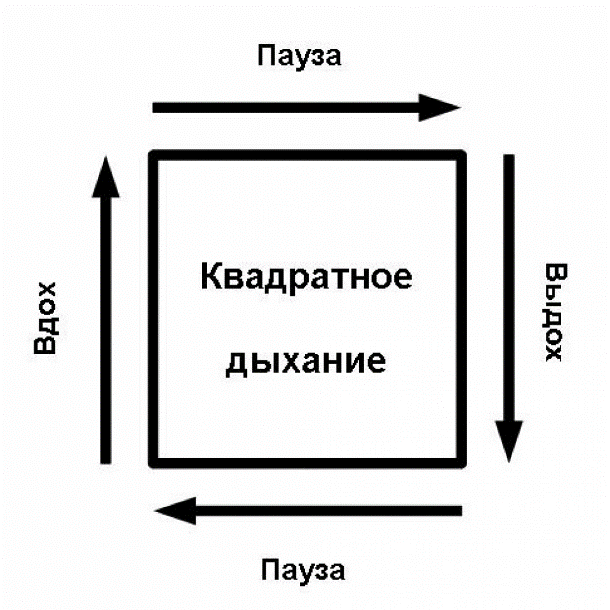
- умение предлагать и принимать помощь.

**4. Навык саморегуляции**. Это способность человека успокоиться, когда он переживает стресс и чувствует тревогу. Подросткам, у которых развит навык саморегуляции, легче пережить волнение перед экзаменами и ответственными контрольными работами. Рассмотрим дыхательное упражнение и прием визуализации в сочетании рисованием (метод арт-терапии).

**4.1. Дыхательное упражнение «Квадратное дыхание».**

Этот способ хорошо работает, когда нужно успокоиться и полностью сосредоточиться на текущем моменте, избавившись при этом от волнения. Оно помогает расслабить мышцы, благодаря чему повышается внимание, сосредоточение и вы гораздо лучше справляетесь с ситуацией напряжения, можете вернуться к текущим делам.

Выполнение: представьте перед собой квадрат. На четыре счета сделайте вдох, как будто поднимаетесь из левого нижнего угла квадрата вверх. На следующие четыре счета - пауза, будто движетесь слева направо по верхней стороне квадрата. Затем еще раз на четыре счета сделайте выдох, как будто спускаетесь из правого верхнего угла квадрата вниз, и, наконец, еще раз пауза на четыре счета, двигаясь по нижней стороне квадрата влево. Повторите несколько раз.



**4.2. Упражнения, связанные с изменением мышечного напряжения в теле:**

- простукивание всего тела пальцами рук или кулаками в сочетании со свободным спокойным дыханием;

- Упражнение «Ледяная фигура». Цель: умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

- Упражнение «Марионетки». Цель: развивать умение владеть своим телом, ощущать импульс экспрессии.

- Упражнение«Мокрые котята». цель: Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса.

**4.3. Упражнение «Животное в комфортной среде».**

Цель: это упражнение позволяет почувствовать себя лучше не только эмоционально, но и физически, помогают достаточно быстро вернуться в ресурсное состояние и снять напряжение.

Предлагаем человеку почувствовать свое тело, как будто просканировать каждую его часть. После чего просим определить образ какого животного откликается больше всего в данный момент. Далее нужно это животное нарисовать в комфортной для него среде. Обсуждаем чувства, которые человек испытывает теперь и снова просим обратиться к своему телу, чтобы определить его состояние в этот момент. Продолжаем работу и предлагаем человеку подумать есть ли еще что-то, от чего животному станет еще комфортнее. Нужно дорисовать то, что пришло в голову. Просим участников сосредоточиться, глядя на рисунок, и ответить на вопросы: - о каких потребностях говорит этот рисунок?

- как ему можно поддержать себя уже сейчас?

- что можно сделать, чтобы чувствовать себя лучше?

**5. Умение выражать свои эмоции и понимать эмоции других людей**. Этот навык помогает подросткам общаться - между собой, с родителями, учителями. Тем, кто не умеет распознавать свои эмоции и озвучивать их, бывает сложно поделиться своими переживаниями, рассказать о самочувствии, получить помощь и поддержку. Неумение выразить эмоции безопасно приводит к недопониманию и конфликтам и еще больше повышает уровень стресса.



**Упражнение с метафорическими картами МАК «Я и все, все, все».** Автор К.Крюгер, художник В.Кирдий.

Комментарии для знакомства с МАК. Изображения на картах позитивны, немного «мультяшны», среди них нет сюжетов, которые однозначно могли бы быть восприняты как негативные, пугающие, драматичные. Тем не менее, учитывая проективные механизмы психики, все эти карты могут быть использованы и для работы с детскими переживаниями.

Цель упражнения: обогащение эмоционального знания подростков, научение возможности почувствовать и описать свое эмоциональное переживание на основе зрительного образа и возникших ассоциаций.

Ход упражнения. Выберите карточку в закрытую, рассмотрите ее. Опишите, что вы видите, думаете, чувствуете. Какое эмоциональное наполнение этой картинки? Какие возникают ассоциации? Что вы бы взяли себе на заметку как рекомендацию или подсказку?

**6. Умение предлагать и принимать помощь**. Подросткам бывает тяжело обратиться за помощью, особенно ко взрослым. Это часто обусловлено страхами и установками «я должен/должна справиться сам», «меня посчитают слабым/слабой». В результате подростки остаются с проблемой один на один и не получают нужной помощи из-за нехватки опыта или неумения донести свои эмоции и понять чужие. Навык принимать и предлагать помощь формируется в среде, где это принято. Важно, чтобы дома и в классе взрослые были открыты к просьбам подростков, не осуждали и не ругали, когда с ними делятся проблемами, а наоборот поощряли это.

**Вопросы к группе:** приведите примеры из вашей жизни, где вас просили помочь, где вы сами обращались за помощью. Что вы чувствовали если вам отказывали, если вы отказывали?

Что вы чувствовали, если вы помогали и вас благодарили, если вам помогали?

**Работа в парах** с приведением примеров. Обсуждение по кругу, какие чувства вам удалось узнать, какой опыт приобрести.

**7. Ресурсы личности.** Ресурсы - «сильные стороны» человека, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодолеть кризис с позитивным балансом.

**Вопрос к группе:** Приведите примеры возможных внутренних и внешних ресурсов. Что и кто вам поможет в случае возникновения трудной ситуации, сильных переживаний, проблемы выбора и т.д.?

Записываем на доске/флип-чате

|  |  |
| --- | --- |
| **Внутренние ресурсы:** | **Внешние ресурсы:** |
| - инстинкт самосохранения,  - интеллект,  - социальный опыт,  *-* коммуникативный потенциал,  *-*позитивный опыт решения проблем,  - навыки снятия эмоционального напряжения. | - поддержка семьи и друзей,  *-* стабильная учеба, работа,  *-* приверженность религии,  *-* устойчивое материальное положение,  - медицинская помощь,индивидуальная психотерапевтическая помощь (коррекционная психологическая помощь). |

Комментарии ведущего:помните о своей силе, возможностях; о людях, которые вас любят, несут за вас ответственность, учат, заботятся, оказывают психологическую поддержку.

**Завершение работы:**

Подведение итогов занятия.

Описание: участники отвечают на вопросы:

- Было ли интересно на нашей встрече?

* Что нового произошло за время занятия?
* Какие выводы можно сделать по итогам встречи?

**Резюме ведущего:**

Помните, что объективно воспринимать трудности возможно в состоянии психологического равновесия или состояния, близкого к этому. Мы познакомились с некоторыми приемами нормализации своего эмоционального состояния. Применяйте их в своей повседневной жизни, научите им своих близких. Берегите их и себя! Спасибо за внимание!

Литература

1. Игры: обучение, тренинг, досуг [Текст] / Под.ред. В.В. Петрусинского- М.,2004.
2. Кривцова, С.В. Практическое руководстводля школьного психолога. Е.А. Мухаматулина .- М.,1997.
3. Леванова, Е.А. Готовясь работать с подростками. М., 2009.
4. Информационные материала фонда «Шалаш».
5. Набор МАК «Я и все, все, все». Автор К.Крюгер, художник В.Кирдий. М. Генезис, 2018.

**Занятие-тренинг «Остановись, подумай, сделай правильный выбор!»**

*составитель педагог-психолог Безручкина О.В.*

**Цель:** профилактика девиантного поведения подростков через осознание личной ответственности за свое будущее, свободного от употребления психоактивных веществ.

***Задачи:***

* Повысить уровень информированности участников о проблеме употребления психоактивных веществ.
* Формирование представлений о том, что употребление психоактивных веществ формирует зависимость, ограничивает возможность жизненного выбора.
* Формирование негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.
* Развитие устойчивой мотивации к сохранению собственного здоровья, через формирование навыков ответственного поведения, принятия обоснованных решений и сопротивления социальному давлению.
* Создание условий для эффективного общения в группе;

**Оборудование:** малярная лента, маркеры, карандаши. доска, мел, листы А-3,

Раздаточный материал: таблицы для участников «Перспективы зависимого человека». Приложение 1. Перечень предложений к заданию «Ответственность», Приложение 2.

**Ход занятия.**

**I. Вводная часть.** **Организационный момент. Знакомство. Введение в тему.**

Подростки входят в кабинет и берут цветные карточки, рассаживаясь в круг.

**Представление ведущего**:

-Здравствуйте! Ведущий представляется.

-В современном мире существует много проблем. Одна из проблем – это возникновение вредных привычек, различных форм зависимостей. Сегодня мы об этом поговорим. Тема нашей встречи будет звучать так: «Остановись, подумай, сделай правильный выбор!».

**1. Визитка. Установление правил.**

Ведущий предлагает участникам подготовить визитку, используя малярную ленту, написав свое имя.

- По кругу я попрошу вас представиться, назвав своё имя и высказать своё отношение к этой проблеме.

На нашем занятии у нас есть возможность установить правила, которые будут помогать нам в нашей работе и которые на основе нашей договоренности нам необходимо будет соблюдать:

**Примерный перечень правил:**

- Выражать своё мнение, начинать речь со словом «я»;

- Говорить по одному;

- Смотреть на того, к кому ты обращаешься;

- Уважать чужое мнение;

- Внимательно слушать, когда говорят другие;

- Говорите искренне.

Ведущий совместно с участниками обсуждает варианты предложенных правил и фиксирует их на доске.

Ведущий: Эти правила обязательны для всех участников и для нас в том числе.

-Чтобы вы смогли активнее включиться в работу, предлагаю начать работу в игровой форме.

**2. Упражнение «Дирижёр оркестра»**

Участники начинают аплодировать, когда ведущий поднимает или опускает руки. Чем выше руки, тем громче участники хлопают в ладоши. Далее один из участников может взять на себя роль ведущего (дирижера оркестра).

**II. Основная часть.**

**1. «Слепой – поводырь»**

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается «слепой» и «поводырь». Инструкция «поводырям»: «Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром». Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). «Поводырь» ведет «слепого» за собой или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через 10 минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они чувствовали себя в роли «поводыря» и «слепого», было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру. Это упражнение рождает много ассоциаций. Оно позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в дворовой компании.

**Обсуждение:**

- Что чувствовали участники во время выполнения задания?

- Понравилось ли им быть ведомым?

- Хотелось ли что-либо сделать самому?

- Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

-Прошу сесть за столы по цвету карточек.

**2. Упражнение «Зависимость – независимость»**

-Назовите чувства, которые возникают у вас при слове «зависимость». Ответы ребят фиксируются на доске.

-Подберите синонимы к слову «независимость».

Акцент делается на позитивной окраске этого понятия (сила, уверенность, ответственность, решительность, самостоятельность и т.д.).

-Какие слова вызывают больше позитива?

**Ведущий:**

- В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. О нём человек начинает задумываться рано. Но среди подростков есть такие, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от своих собственных пагубных пристрастий.

Давайте попробуем разобраться в причинах, почему подростки выбирают такой путь (ребята называют причины, а ведущий их записывает на доске)

Наиболее типичные ответы:

1. Любопытство (*60% попробовавших наркотик становятся наркозависимыми*).
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка решить семейные или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.
4. Возможность привлечь внимание.
5. Скука, неумение интересно проводить свободное время.

-Как вы думаете, к чему это приведёт? Ведущий обсуждает с участниками.

**3. Задание «Незаконченные предложения»**

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я …

2. В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает…

3. Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через…

4. Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что…

5. Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, это…

6. Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю,

что…

7. Быть независимым для меня означает…

8. Как я понимаю, зависимость это…

Примечание: можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы (10 минут). Затем группа делится на пары и участники поочередно зачитывают друг другу варианты предложений.

Ведущий при общем обсуждении обобщает наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличные.

**4.Упражнение «Атомы и молекулы»**

Ведущий: «Сейчас каждый сжимается в комок. Вы – одинокие атомы. Начинается хаотическое броуновское движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом. Будьте осторожны. По моей команде вы соединяетесь в молекулы, число атомов в которой я назову».

Через некоторое время после начала ведущий говорит цифру, например, «пять». Участники составляют группы по пять человек. Затем, другое количество атомов в молекулах и т.д., но не более 4-5 раз. В результате игры группа разбивается на подгруппы по три человека.

**5. Упражнение «Перспективы зависимого человека»**

Участники разбиваются на 6 групп по 3 человека, получают таблицу и при обсуждении заполняют таблицу «Перспективы зависимого человека, см. Приложение 1.

Ведущий: заполнение таблицы «Перспективы зависимого человека» помогут вам в выполнении следующего задания -«Образ зависимого человека».

В каждой группе создайте образ человека, который соответствует признакам, отмеченным в таблице, нарисуйте его и защитите свой проект:

- Как он выглядит;

- Как сложилась семейная жизнь и карьера;

- Каковы его жизненные перспективы и т.д.

-Назовите чувства, которые вызывает в вас этот человек?

-Что чувствуют по отношению к нему его родственники?

(образы крепятся к доске и группы защищают проекты)

**Ведущий:**

Люди, употребляющие алкоголь и другие психоактивные вещества болезненно выглядят, их семьи распадаются, не держатся на работе, в перспективе их ждёт смерть. В начале нашего занятия мы говорили о том, что подростки стоят в начале жизненного пути, они начинают задумываться о том, какая будет их жизнь. Начинают ее постепенно выстраивать. Подросток, становясь наркоманом, зависимым человеком, отрезает себе этот путь.

**6. Упражнение «Скульптура зависимости»**

Участникам группы предлагается разбиться на тройки и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить “скульптуру зависимости” так, как они ее себе представляют. Ведущий объясняет, что “материалом” для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства: стулья, одежду и т. д. Дается некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями. После выступления всех подгрупп проводится групповое обсуждение, во время которого каждому участнику предоставляется возможность поделиться своими чувствами и ощущениями. Смысл этого упражнения в том, чтобы дать участникам глубоко, вплоть до мышечного уровня, прочувствовать и осознать, что же такое зависимость и что происходит с человеком, находящимся в зависимость положении. Для многих людей именно на этом уровне – уровне телесного от реагирования происходит наиболее значимое и впечатляющее знакомство с зависимостью.

**7. Упражнение «Ролевая игра»**

Двое желающих принимают на себя роли подружек, которые встретились как-то вечером на квартире, пока родителей нет дома. Задача одной – уговорить другую выпить вместе с ней спиртное, используя для этого всевозможные аргументы. Другая должна во что бы то ни стало отказаться. Продолжительность такого взаимодействия 15 минут. По окончанию остальные участники дают «обратную связь» той подружки, которая отказывается, с целью выделить моменты, наиболее удачные в плане отстаивания своей позиции, и то, что было неубедительно. В другом варианте этого же упражнения уговаривающей стороной может быть парень, а отказывается девушка; предполагается, что между ними имеется взаимная симпатия.

**8. Задание «Ответственность» (незаконченные предложения).**

Ведущий предлагает участникам распределиться на пары и подумать над следующими предложениями (если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить):

- Быть ответственным для меня означает…

- Некоторые люди более ответственные, чем другие, - это люди, которые…

- Свою ответственность по отношению к другим людям я проявляю через…

- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжелый для меня – это…

- Ответственного человека я узнаю по…

- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я…

- Я побоялся бы нести ответственность за…

- Быть ответственным по отношению к самому себе – это…

- Я несу ответственность за…

См. Приложение 2. «Перечень предложений к заданию «Ответственность»».

По завершении выполнения задания в парах проводится обсуждение в кругу.

Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим».

**9. Творческое задание по созданию проекта успешного человека.**

*Введение в образ*

Сядьте удобно, расслабьтесь, положите руки на колени, можно закрыть глаза

-Представьте себя в будущем. Вы стали известными людьми. Кем вы стали, чего вы добились, как сложилась ваша жизнь.

*Первый этап -задание «Телеэфир»*

-Вас пригласили на телепередачу, посвящённую профилактике различного рода зависимостей в связи с употреблением психоактивных веществ и сейчас вы можете обратиться к подросткам со словами, которые помогли бы ему не стать на путь наркомана.

*Второй этап:* создание проекта образа успешного человека -участникам предлагается выполнить творческое задание, используя изобразительные материалы

*Третий этап: Защита проектов.*

-Мы послушали мнение известных спортсменов, а что по этому поводу думаете вы? Чем отличаются успешные, независимые люди от зависимых? В чем преимущество людей, независимых, самостоятельных, свободных?

**III. Заключительная часть.**

- Наше занятие подходит к концу. Мы выяснили, что люди, ведущие здоровый образ жизни независимые, самостоятельные, свободные.

Ритуал прощания.

Ведущий предлагает участникам отправиться в путешествие. Для этого необходимо представить себя на автобусной остановке. На стенах помещения, где проводится тренинг вывешиваются листы с незаконченными предложениями: «С этой минуты я буду…», «Спасибо…», «Эта встреча для меня…». «Самое важное для меня -это…», «Сегодня я сделал открытие, что…».

Ведущий обобщает результаты встречи, благодарит участников тренинга за работу. Спасибо всем, благодарю вас за ваше активное участие в тренинге. Вы все творческие, позитивные, жизнерадостные. Будем надеяться, что в своей жизни вы сделаете правильный выбор.

**Список литературы:**

1. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2000.
3. Родионов В.А. и соавт. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, 2001.
4. Соловов А.В. Наркомания: причины, виды, последствия, профилактика. Казань, 1999.
5. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск, 2000.

**Таблица «Перспективы зависимого человека»**

[*Приложение 1*](https://urok.1sept.ru/articles/637926/pril1.doc)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **всегда** | **часто** | **редко** |
| 1. Ухудшение здоровья |  |  |  |
| 2. Потеря доверительных отношений с родителями |  |  |  |
| 3. Потеря друзей |  |  |  |
| 4. Уголовная ответственность |  |  |  |
| 5. Физическая зависимость |  |  |  |
| 6. Снижение успехов в школе |  |  |  |
| 7. Потеря возможности учиться, работать |  |  |  |
| 8. Денежные проблемы |  |  |  |
| 9. Контакт с криминальным миром |  |  |  |
| 10. Духовная бедность, узость интересов |  |  |  |
| 11. Использование сильных наркотиков |  |  |  |
| 12. Преждевременная смерть |  |  |  |

*Приложение 2*

Предложения к заданию «Ответственность»

- Быть ответственным для меня означает…

- Некоторые люди более ответственные, чем другие, - это люди, которые…

- Свою ответственность по отношению к другим людям я проявляю через…

- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжелый для меня – это…

- Ответственного человека я узнаю по…

- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я…

- Я побоялся бы нести ответственность за…

- Быть ответственным по отношению к самому себе – это…

- Я несу ответственность за…

**Занятие -тренинг «Остановись, подумай, выбери»**

*составитель педагог-психолог Богданова Т.Н.*

**Цель**: закрепление у подростков навыков здорового стиля жизни, принятие решений для осознанного и ответственного поведения.

**Задачи:**

1. Сформировать у подростков навык отказа и противостояния в различных жизненных ситуациях в отношении вредных привычек и выработать навык аргументированной защиты.
2. Способствовать созданию условий для личностного роста подростков, самореализации, позитивного отношения к себе и окружающему миру.
3. Развивать активную жизненную позицию и умение планировать свои перспективы.

Методы работы: мозговой штурм, ролевая игра, ролевое моделирование, дискуссия, разминки (подвижные игры).

Материалы: флипчарт, листы бумаги, ручки, ватман, маркер, непрозрачная коробочка, игрушка, музыкальное сопровождение.

Предполагаемые результаты: развитие добровольческих инициатив по популяризации здорового образа жизни и сохранению здоровья; осознание учащимися ответственности за жизненный выбор, формирование инициативности и противостояния в различных жизненных ситуациях, осознанной позиции в отношении вредных привычек и выработка навыков аргументированной защиты, раскрытие творческого и духовного потенциала.

*Будущее должно быть заложено в настоящем…»*

*Г. Лихтенберг*

І. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Введение и выяснение ожиданий участников группы. «Каждый человек на земле имеет свое предназначение. И всю жизнь мы стремимся к нему ежедневно, ежеминутно, выбирая свою дорогу, по которой пойдем. Быть ли нам здоровыми, счастливыми, любимыми или всю жизнь потратить на перетряхивание мелких проблем зависит от нас. Но, иногда определяя дальнейший путь, жизнь очень жестко ставит условия «или - или» и тогда все зависит только от силы твоего духа от твоей способности противостоять…»

1. **Знакомство участников тренинга – упражнение «Мое любимое имя».**

Давайте начнем наше занятие со знакомства. Я попрошу вас назвать свое имя, причем так, как вы хотите, чтобы вас называли на протяжении нашей встречи. А также рассказать немного о себе. Представьте себя группе. Сообщите о себе что-то, что представляется вам важным и интересным для группы.

**2. Принятие правил.** Психолог.*Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Посмотрите на правила, написанные на доске. Какие правила можно принять сразу? Какие нужно изменить? Может быть, что-то нужно добавить?*

Примерные правила:

* Активная работа на занятии каждого участника.
* Внимательное отношение друг к другу.
* Доверие друг к другу.
* Недопустимость насмешек.
* Не выносить обсуждение за пределы занятия.
* Право каждого на свое мнение.

**ІІ. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.Упражнение «Ассоциации».** *Что такое здоровый образ жизни? У каждого из вас при упоминании о здоровом образе жизни возникают свои ассоциации. Итак, здоровый образ жизни для вас – это…продолжите предложение.*

**2.Упражнение «Продолжите предложение**»

1. Сильнейший тот, кто имеет власть над... (собой).

2. Берегите время - это ткань, из которой соткана наша .... (жизнь).

3. Все победы начинаются с победы над самим ... (собой).

4. Правильной и прочной лестницей можно кого угодно вывести на любую ..... (высоту).

После того, как все учащиеся назовут свои ответы, ведущий говорит о том, что жизнь человека, и его выбор – самое дорогое, что есть у человека.

1. **Упражнение «Закон гармонии».**

*Материалы:* листы бумаги, карандаши.

Психолог: *В цивилизованном социуме существует неписанный закон гармонии общения и межличностных отношений, затрагивающий их нормативную сферу. Следуя ему можно не допустить зарождение многих антагонистических противоречий, конфликтов, обид. Звучит он так: «Позволяя себе – позволяй другим. Запрещая другим – запрещай себе». Довольно справедливо, что выполнение этого правила избавляет нас от взаимных упрёков и деформации легитимной (нормативной) сферы личности. Но понятие нормы отношений и общения мы воспринимаем, понимаем, оцениваем субъективно. Так, например, мы не позволяем другим повышать на нас голос, указывать, критиковать нас, устанавливать нам запреты. Вместе с тем, порой сами кричим на других, ругаем и поучаем их, стараемся ограничить их действия. Каким же образом контролировать свои действия в тех или иных ситуациях общения?*

Процедура проведения: *«Разделите лист на две части:  
1. «Позволяю себе, запрещая другим». Перечислите ваши поступки, направленные на получение преимущества за счёт окружающих. Определите степень свободы ваших действий. Позволяете ли вы себе: опаздывать, повышать голос на других, игнорировать чье -то мнение (товарища, ребенка, и др.), высмеивать кого-то и так далее.  
2. «Запрещаю другим, позволяя себе». Перечислите, на какие действия окружающих налагаете запрет, но разрешаете себе. Например: критиковать, оценивать, чинить беспорядок, бездельничать.*  
Участники заполняют листы, затем идёт обсуждение и рефлексия.  
*«Стоит ли запрещать себе, быть свободным, чтобы иметь основания осуждать других? Стоит ли позволять себе заблуждаться, что, запрещая другим, вы имеете на это право?»*

**4. Упражнение «Наши идеи».** Зачастую, мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя «хорошим» только, если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

- Умей сказать - «НЕТ!» «Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это».

- Сделайте перерыв и скажите: «Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение».

- Используйте перерыв эффективно:

а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);

б) попроси помощи у уважаемого или авторитетного человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);

в) составь план дальнейшего действия.

г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету. Я хочу...».

д) отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.

*Поощрите себя за одержанную победу!*

**5. Упражнение «Наш здоровый образ жизни»**

Ведущий дает определение «здорового образа жизни». *Здоровый образ жизни – это такая жизнедеятельность человека, которая способствует сохранению и укреплению его здоровья.* Участники объединяются в три подгруппы, каждая из которых получает задание: составить свой проект «Наш здоровый образ жизни». Важно обратить внимание и помочь участникам сформулировать их позиции по сохранению развития здоровья. Отвечать на вопрос***:*** *«Что делать, как действовать?».*

Участники по группам создают свои проекты, а потом выходят и защищают их. Как вы думаете, какой человек, здоровый или нездоровый, чувствует себя комфортно? *(Ответы участников)*. Человек, ведущий здоровый образ жизни чувствует себя гораздо лучше.

**6.Упражнение «Мое будущее»**.

Психолог предлагает учащимся закончить предложения:

– Мое будущее видится мне… – Я жду… – Я хочу… – Я думаю… – Я планирую… – Мне хочется достичь успеха в … – Для этого необходимо… – Главная сложность, с которой я столкнусь…

– Преодолеть препятствия мне поможет…

**Рефлексия.**

- Что нового узнали на занятии?

- Какое упражнение вам принесло пользу? Какую?

**III. Ритуал прощания.**

*У меня в руках свеча. Представьте, что свеча — это наша жизнь, которая изо всех сил старается гореть ярко, чтобы нам было светло и тепло. Она призывает нас жить и быть настоящими людьми, в которых есть искра живого огня и которые не позволяют погасить ее в себе. Я хочу передать вам свечу как символ яркой здоровой жизни. Пусть ее огонь зажжет в наших сердцах стремление жить, творить, приносить людям пользу! Передавая ее, скажите и вы друг другу пожелания.* *(Передает свечу по кругу и говорит пожелание. Свеча возвращается психологу.*

**Литература:**

1. Зубова Н. А. Методическое пособие СТАЛКЕР: профилактика наркозависимости / Н. А. Зубова, С. М. Тихомиров – СПб.: Научно-производственная фирма «Амалтея», 2003 – 150 с.

2. Галичкина О.В. Система работы по профилактики наркомании: планирование, комплекс административных и внеклассных мероприятий, координация действий различных структур /О.В.Галичкина – Вол.: Издательство «Учитель», 2006 – 159 с.

3. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов социальной практики / Н.В. Вострокнутов – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004 – 182 с.

4. Гарифуллин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании: практическое руководство для педагогов и родителей / Р.Р. Гарифуллин – М.: Издательство «Сфера», 2002 – 64 с.

5. Ерышев О.Ф. Лечение алкогольной зависимости / О.Ф. Ерышев – СПб.: Издательский «Нева», 2004 – 128 с.

Интернет-источники:

1. Сайт Федеральный проекта «Трезвая Россия»: <http://www.trezvros.ru/>

**Тренинг по профилактике употребления ПАВ.**

*составитель педагог-психолог Калинина Т.М.*

Цель: Формирование позитивных жизненных установок, ценностных ориентиров через осознание здорового образа жизни.

Задачи:

● Развитие навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.

● Формирование представлений о смысле жизни и о том, что жизнь подростка и его образ жизни зависит от него самого.

● Создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и собственную жизнь.

**Принципы**

☼ «количество порождает качество»

Генерирование разнообразных вариантов решения проблемы

☼ «отсроченного решения проблемы»

**Правила:**

• Уважительное отношение друг к другу

• «Я - высказывания»

• Конфиденциальность

• Активное участие

• Право «стоп»

• Принятие регламента

• Выключение телефонов

**План тренинга**

**Упражнение «Интервью»** Цель: Знакомство, погружение в атмосферу тренинга. Работа в парах: «журналист» и «звезда»

**Обсуждение притчи «Счастье».**

«Однажды вор залез в чужой курятник и украл курицу. Когда он убегал, то опрокинул лампу и курятник загорелся. Курица смотрела назад и, видя огонь пожара, понимала, что он спас ей жизнь.

Когда вор откармливал курицу пшеном и хлебом, курица понимала. Что он о ней заботится.

Когда вор скитался из города в город, пряча курицу за пазуху, курица понимала, что он её любит.

Когда курица увидела, что вор замахнулся ножом, она поняла, что он хочет покончить жизнь самоубийством. Она прыгнула на нож и прикрыла вора своим телом. И умерла счастливой.

*Вопросы:*

О чём эта притча?

Что сделало курицу счастливой?

В чём истинное счастье?

Упражнение «Счастливая лесенка»

**Дискуссия на тему «Счастье».**

Вопросы для обсуждения:

☺ Вспомните счастливые моменты своей жизни

☺ Что такое счастье?

☺ Может ли счастье длиться вечно?

☺ Что делает человека счастливым?

☺ А что несчастным?

☺ Может ли человек, ни во что не веря, быть счастливым?

☺ Может ли человек сам построить своё счастье?

**Притча:**

«Бог слепил человека из глины и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? – спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог и только вложил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Каждый берёт по три «кирпичика» на которых пишет те способы, которые подходят лично ему.

*Ведущий подчёркивает, что есть множество способов быть счастливым. Главное помнить, что счастье человека – в его собственных руках.*

**Упражнение «Мудрец».** Цель: Формирование установки на необходимость смысла жизни, вербализация представлений о своём предназначении, формулирование «стратегических целей».

Участникам предлагается сесть в удобной позе, расслабиться, при желании можно закрыть глаза. Ведущий произносит текст:

«Представьте себе летнее утро. Вы в долине, окружённой горами. Постепенно осознавайте окружающий мир: воздух чист, небо голубое, кругом трава и цветы. Тёплый ветерок нежно ласкает ваше лицо. Почувствуйте, что ваши ноги стоят на земле. Осознайте во что вы одеты. Посвятите какое-то время тому, чтобы ясно увидеть все эти детали.

Вы испытываете ощущение ожидания и готовности. Вы смотрите вокруг и видите гору. Она совсем близко, и при виде вершины в вашей душе возникает чувство необычайного подъёма.

Вы решаете взойти на вершину. Дорога к горе проходит через сосновый бор, растущий у её подножия. Вы идёте среди золотистых, согретых солнцем стволов, глубоко вдыхая воздух, наполненный густым ароматом смолы и хвои, запахами спелой земляники и сухой травы.

Выйдя из леса, вы вступаете на горную тропу, круто уходящую вверх. Поднимаясь, вы ощущаете нагрузку, которая приходится на ноги, и приятное тепло, разливающееся по телу.

Но вот тропа закончилась – перед вами только уступы скал. Восхождение продолжается, подъём становится всё круче. Теперь вы вынуждены прибегать к помощи рук.

Вы чувствуете, что поднимаетесь всё выше. Воздух становится всё более свежим и разрежённым. Вас окружает тишина.

Теперь вы входите в облако. Вокруг ничего не видно – сплошной туман. Вы медленно и осторожно продвигаетесь вперёд, едва различая свои руки, опирающиеся на сырые, прохладные камни.

Вскоре облако остаётся позади, и перед вами снова открывается необъятное небо. Здесь всё гораздо ярче, чем внизу. Воздух необычайно чист и прозрачен, сверкает солнце, краски вокруг живые, насыщенные. Вы готовы идти дальше. Подниматься стало легче, вы словно не ощущаете веса, вас влечёт к вершине, и вы полны желания её достичь.

По мере приближения к вершине вас охватывает всё усиливающееся ощущение высоты. Вы останавливаетесь и озираетесь вокруг. И вблизи, и дальше, насколько хватает глаз, вы видите другие вершины. Глубоко внизу осталась долина с несколькими деревушками.

Наконец вы достигли своей цели: вы на вершине горы, на большом плоскогорье. Стоит полная тишина. Над вами бездонное голубое небо.

Вы замечаете, что кто-то приближается к вам. Это мудрый и любящий вас человек. Он готов выслушать то, что вы собираетесь ему сказать, и поведать вам обо всём, что вы хотите узнать. Поначалу он возник вдалеке, в небесной глубине, как едва различимая светящаяся точка.

Человек тоже заметил вас. Вы медленно идёте навстречу друг другу. Вы ощущаете его присутствие, и оно пробуждает в вас радость и силу.

Вы видите прекрасное лицо и светлую улыбку, и чувствуете, что от чудесного человека исходит тепло любви. Теперь вы стоите лицом к лицу. Вы смотрите мудрецу в глаза.

Вы можете задать мудрецу вопрос о своём предназначении. Внимательно и тихо ждите ответа. Если он вам ответит, то, возможно, вы захотите продолжить диалог.

*Резюме: Чтобы понять куда идти по жизни, нужно прислушаться к самому себе и задать себе вопросы: «Кто я такой? Зачем я живу?»*

**Упражнение «Линия жизни».** Цель: способствовать формированию временной перспективы, планов на будущее.

Подросткам предлагается провести линию своей жизни, предварительно разделив лист пунктирной горизонтальной чертой. Участки линии, расположенные выше пунктирной линии, обозначают позитивные события, успехи и радости. Участки, находящиеся ниже пунктирной линии, отражают горести, печали, негативный опыт. «Линия жизни» должна отражать как прошлые события, от рождения до настоящего времени, так и будущее, от настоящего до предполагаемой смерти. Обозначенные на линии события необходимо датировать и подписать. Рисунки по желанию демонстрируются и комментируются в группе.

**Вопросы для обсуждения:**

Каких событий больше произошло в прошлом – положительных или отрицательных?

Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?

Где получилось больше событий – в прошлом или будущем? Почему?

*Резюме: В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие – нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определённый смысл, помогает нам развиваться, становиться сильнее и мудрее. Не все события зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их достижения.*

**Упражнение «Однажды 20 лет спустя».** Цель: Осознание смысла жизни, жизненных перспектив и того, что жизнь каждого зависит от него самого. Работая в парах, подростки общаются так будто они встретились через 20 лет, рассказывая друг другу о том, как сложилась их жизнь, чего они достигли и т.д.

**Притча о двух мудрецах.**

**Рефлексия занятия.**

**Тренинг «Нет – значит нет!»**

*составитель педагог-психолог Макеева Ю.В.*

**Цель**: формирование у подростков осознанной позиции в отношении вредных привычек.

**Задачи:**

1. Создание условий для личностного роста подростков и самореализации;
2. Формирование у подростков собственной системы ценностей, навыков ответственного поведения, навыков сознательного отказа от ПАВ;
3. Создание условий для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру.

**Ожидаемый результат занятия:** осознание учащимися ответственности за жизненный выбор, умение различать истинные мотивы своего поведения.

**I. Ритуал приветствия.**

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте». Это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому что здоровье, для человека – самая главная ценность. Давайте поприветствуем друг друга. (Дети по кругу говорят друг другу «здравствуй»)

**II. Основная часть.**

1.Обсуждение что такое «Психоактивные вещества», влияние ПАВ на организм человека. По окончании делаем вывод о том, что всех участникам знакомо понятие «Психоактивные вещества». Давайте разберемся, что же толкает подростка к первой пробе. Почему подростки начинают употреблять ПАВ.

**2.** Мозговой штурм «Почему люди употребляют ПАВ?»

Ведущий делит участников на группы. Каждая группа получает лист А4 и ручку. Задача: обсудить и составить список возможных причин, побуждающих подростков вовлекаться в употребление ПАВ.

Списки могут включать следующие факторы: давление со стороны сверстников, любопытство, подростковый бунт, подражание близким родственникам и т.д.

**3.** Упражнение «Альтернативные решения».

Ведущий вновь напоминает группе о списке возможных причин вовлечения подростков в употребление ПАВ, каждая группа получает по одному листу с возможной причиной употребления. Участники в течении 5 минут записывают максимальное число альтернативных решений, которые могут остановить подростка от употребления ПАВ. Возможные причины: депрессия, тревожность, проблемы в учебе и т.д.

Ведущий предлагает группам ознакомиться с вариантами, предложенными другими участниками и презентовать результаты для всех.

**III.** Рефлексия.

Вопросы для обсуждения:

- Какие причины, толкающие подростков к употреблению ПАВ, кажутся вам самыми трудноразрешимыми?

-Какие чувства возникали у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?

Ведущий благодарит участников за работу.

**Тренинг первичной профилактики отклоняющегося поведения среди подростков.**

*составитель: педагог-психолог Цветкова Л.И.*

**Цель:** инвентаризация представлений подростков о негативных последствиях отклоняющегося поведения и обучение навыкам формирования здорового образа жизни.

**Задачи:**

– Совместный анализ позиции человека, практикующего отклоняющееся поведение;

– Информирование и систематизация имеющихся знаний о негативных последствиях отклоняющегося поведения;

– Обучение участников построению программ для преодоления жизненных затруднений;

– Получение опыта формирования здорового образа жизни.

Данный тренинг в практическом применении должен носить вполне конкретный характер. Мы не можем говорить с подростками об **«отклоняющемся» поведении**. Мы говорим об **агрессивном поведении, о насилии, об употреблении табака, алкоголя и других психоактивных веществ, о правонарушениях и т. д.** Поэтому упражнения, приведенные в данном тренинге, нужно каждый раз адаптировать под конкретную тему. Однако изменения нужны лишь в деталях. В целом алгоритм, общий смысл и форма выполнения остаются прежними.

**Вводная часть.** Подростки входят в кабинет и рассаживаются. Ведущий представляется и начинает знакомство с подростками.

1. **Упражнение «Если бы у меня было новое имя…»**

Участник называет свое имя, а затем говорит: «Если бы я сам мог выбрать другое имя, то я бы выбрал… В этом имени мне больше всего нравится. А в моем имени мне больше всего нравится (не нравится).»

1. **Установление правил.**

**Цель:** фиксация группы как основы работы в тренинге.

**Инструкция:** правила регламентируют формы общения в группе. Нам предстоит обсудить общепризнанные правила и выбрать какие-то для своей группы. Участникам дается право добавить новые правила. Все правила записываются на большом листе ватмана. Важно или принять, или отвергнуть, или найти компромисс. Каждый делает свой выбор. Участникам предлагается закончить предложения: «В этой группе нежелательно…», «В этой группе можно…», «Из этой группы может быть исключен тот, кто…».

Примерные правила:

1. Каждый из присутствующих находится здесь только потому, что, что он уже здесь, и ни по какой другой причине.
2. Для каждого понятие истины определяется те, что он собой представляет, что чувствует, как оценивает происходящее.
3. Наша первая цель – установить позитивные контакты друг с другом.
4. Мы должны быть честными, искренне выражать свое отношение к происходящему.
5. Мы должны прислушиваться к другим.
6. Необходимо, чтобы в принятии группового решения участвовали все.

Анализ упражнения:

В какой степени предложенные правила ясны участникам?

Какие из новых правил оказались полезными, а какие обременительными?

Стоит ли принимать дополнительные правила или следует ограничиться традиционными?

1. **Упражнение «Формула неудачника»**

**Цель:** информирование и систематизация представлений, мифов участников о причинах отклоняющегося поведения. **Время:** 30 минут. **Материалы:** около 100 карточек формата А6; доска, фломастер; лист ватмана с заранее написанной на нем «формулой неудачника» (см. описание упражнения) – прикрепить во время объяснений; листы А4 с надписями подгрупп «причин» (см. описание упражнения), к которым прикрепляются карточки, заполненные участниками.

**Инструкция.** Вы все знаете, что отклоняющееся поведение (тренер называет конкретный вид поведения, которому посвящен тренинг)приводит к негативным для человека последствиям. Почему же тогда люди все-таки практикуют такое поведение? Что заставляет их наносить вред самим себе? Как вы думаете?

Тренер выслушивает 3–4 участников, затем вводит инструкцию.) Сейчас разделитесь на подгруппы по 4 человека. Каждая подгруппа отвечает на вопрос: «Почему люди все-таки практикуют такое поведение? Что заставляет их наносить вред самим себе?» Возьмите карточки. На каждой карточке напишите по одной причине. Чем больше напишете, тем лучше. На все у вас есть 15 минут.

Тренер раздает листы формата А6 – 1/4 стандартного листа А4 – каждой подгруппе по 15–20 листов – пусть лучше останутся лишние, чем не хватит.

После выполнения задания тренер предлагает каждой команде делегировать одного участника, чтобы он на доске разместил заполненные карточки. Если нет большой доски, карточки можно раскладывать на полу в центре круга. Тренер следит, чтобы причины, выдвинутые подгруппами, не подвергались критике со стороны других участников.

Представители каждой подгруппы по очереди раскладывают карточки и зачитывают их вслух. Повторяющиеся карточки прикрепляются друг на друга.

Когда все карточки разложены, тренер предлагает частные причины объединить в группы:

1. Неудовлетворенность собой и своим состоянием. В эту подгруппу можно поместить такие причины, как: «некрасивая внешность», «плохой характер», «застенчивость», «для снятия напряжения», «чтобы забыть, что виноват», «думает, что из него все равно ничего не выйдет» и т. д.

2. Неудовлетворенность своими отношениями. Это такие причины, как: «ссора с родителями», «любимый человек изменил», «никто не любит», «одиночество», «обида на кого-нибудь» и т. д.

3. Неудовлетворенность обстоятельствами своей жизни. Примеры: «бедный, и не может никуда поступить учиться, и нет перспектив», «родители заставляют учиться не там, где хочет», «не может найти работу», «нет дома, негде жить, мотается по случайным притонам», «дома все плохо, старается уйти куда попало, лишь бы домой не идти» и т. д.

4. Дружба с теми, кто сам таким образом ведет себя. Примеры: «все друзья ведут себя так», «приятели не хотят дружить, если не будет делать то же, что и они» и т. д.

5. Без видимых причин. Примеры: «от скуки», «некуда себя деть», «из любопытства», «просто так, чтобы знать, как это бывает» и т. д.

6. Позиция жертвы. Примеры: «приятели пригрозили: или будешь с нами, или прибьем», «заставили насильно» и т. д.

Если карточку можно поместить в две подгруппы, ее копируют и помещают в каждую.

**Подведение итогов.** Посмотрите на эти причины. Вы видите, как их много. Получается, что предлогом может послужить любое жизненное затруднение или переживание человека. Смотрите, скука или любопытство – это тоже своеобразная трудность: человек не может с ними справиться. А есть такие люди, у которых в жизни не бывает трудностей? Но ведь известно, что далеко не все люди в случае жизненного затруднения начинают вести себя таким образом. Получается, что некоторые в трудной ситуации выбирают… (определенное отклоняющееся поведение), а другие выбирают какой-то другой способ решения проблемы.

Получается, что определенное отклоняющееся поведение – это такой способ решать свои затруднения, а вернее, способ убежать от их решения. Может быть, человек не знает, как их решать, или ему кажется, что это слишком сложно. Может быть, он начинает жалеть себя и выбирает, как ему кажется, самый простой путь. Те люди, которые выбирают… (определенное отклоняющееся поведение), ничем не отличаются от других: у них столько же способностей, столько же сил, энергии. Они отличаются только своим выбором. Итак, люди делают свой выбор в сторону. (определенного отклоняющегося поведения), а затем стремятся оправдать себя, потому что знают, что многим или некоторым окружающим это не нравится. Чем они оправдывают себя?

1. Они обвиняют окружающих: «Вот если бы они не делали то-то и то-то, я бы не стал., вот пусть знают, что они со мной сделали».

2. Ставят на себе «крест», думают: «Я все равно никчемный человек, ну и пусть я погибну»; «Какая разница, что со мной будет дальше, – я знаю, что ничего хорошего все равно не будет».

3. Представляют себя мучеником, говорят: «Мне так плохо, я должен как-то расслабиться» или «Мне так скучно, надо как-то развлечься».

4. Представляют себя пленником ограничений, искателем приключений, которым мешают получать опыт, их ограничивают, они говорят: «Я должен попробовать все. Почему нельзя?», «Серые будни и ограниченность окружающих мешают мне творчески проявляться, мне нужны экстремальные обстоятельства», «Я взрослый человек, я сам знаю, что мне можно, а что нельзя», или: «Я бы и не стал, но мои друзья… Отказаться значит, потерять их».

Видите, каждый раз, когда человек старается оправдать свой выбор. (определенного отклоняющегося поведения), он ставит себя в позицию жертвы – его или люди обидели, или судьба, или обстоятельства так сложились, или ему не хватает новых впечатлений (почему я не могу попробовать?).

Давайте запомним следующее. Поиск оправданий только создает иллюзию, будто есть особые причины… (определенного отклоняющегося поведения). На самом деле причина только в том, что человек не умеет, а может быть, не хочет решать свое затруднение другим способом. Значит, есть только одна причина – это выбор самого человека. Человек, который делает такой выбор, может быть и сильным, и талантливым, и обладать множеством всяких достоинств. Но как только он начинает жить в соответствии с «формулой неудачника», неудачи начинают преследовать его. Давайте запомним эти составляющие и саму «формулу неудачника»:

Жизненная трудность + Неумение (нежелание) решать затруднение + Позиция жертвы = Неудачник

А если человек знает составляющие «формулы неудачника», он сможет по своему выбору изменить ее компоненты и тем самым – саму ситуацию.

**✓ Комментарии для тренера.** Существует мнение, что при обсуждении отклоняющегося поведения не нужно говорить о его причинах, что это ни к чему не ведет, а только закрепляет подростка в его деструктивных позициях. Но миф об «уважительных причинах» так распространен, что любой подросток может перечислить хотя бы несколько. Поэтому нужно говорить об этом, а затем уже опровергать. Если же мы будем замалчивать, обходить стороной этот миф, то он останется. Любой подросток, прошедший тренинг, в таком случае может сказать: «Да, но все-таки иногда есть очень тяжелые причины, когда человек действительно может помочь себе (решить проблему, выйти из трудного положения) только таким способом». И все. Вся ваша профилактика сведется к нулю. После объяснений тренера обще группового обсуждения можно не проводить. Лучше сразу начать проводить другое упражнение с активным участием всех членов группы.

1. **Упражнение «Паровозик».** Участники в произвольном порядке расставляют по комнате несколько стульев на большом расстоянии друг от друга. Потом все выстраиваются друг за другом паровозиком и держат друг друга за плечи. Затем все закрывают глаза (если есть возможность, все завязывают глаза специальными непрозрачными повязками или косынками). С открытыми глазами остается только один участник в середине «паровоза». Затем тренер быстро меняет расположение стульев. Паровозику нужно пройти вокруг всех стульев, не сбив их. После упражнения участников просят поделиться своими впечатлениями. Тренер спрашивает, каково было идти с закрытыми глазами. А затем проводит метафорическую параллель о том, что люди часто двигаются по жизни с закрытыми глазами, не задумываясь о том, что будет дальше, как отзовется тот или иной поступок.
2. **Упражнение «Домино».** Цель: инвентаризация представлений подростков о последствиях отклоняющегося поведения. **Время:** 25–30 минут.

**Материалы:** 4 треугольника со сторонами 20–25 см, в центре написано стартовое условие, а по сторонам: «здоровье и эмоциональное состояние», «поведение и взаимоотношения», «жизнь в целом» (см. описание упражнения); 100–120 пустых карточек А6.

**Инструкция.** Вы все знаете игру в домино. Там каждый следующий ход определяется предшествующим шагом. Сейчас нам предстоит сыграть в своеобразное домино. Разделитесь на 4 подгруппы. Каждой подгруппе я вручаю по большому треугольнику. На каждом написано одно из стартовых условий (далее предлагаются варианты в соответствии с видом отклоняющегося поведения. Пример:

Для профилактики злоупотребления психоактивных веществ:

– курение «травки»;

– употребление психотропных таблеток;

– употребление внутривенных наркотиков;

– дружба с наркоманом.

Для профилактики агрессивного поведения:

– оскорбления, нецензурная брань в адрес окружающих;

– действия, унижающие достоинство человека, наносящие ему оскорбление (можно перечислить примеры таких действий);

– физическое насилие (избиения, пытки, причинение боли, нанесение ран, травм);

– дружба с человеком, практикующим агрессивное поведение.)

Теперь каждая подгруппа возьмет стопку пустых карточек (не менее 30 штук) и проведет карточный штурм: это значит, что каждый участник выскажет не менее 3–5 возможных негативных последствий для того человека, который поступает так, как обозначено на вашем треугольнике. Эти последствия касаются: 1) здоровья и эмоционального состояния; 2) взаимоотношений с людьми и 3) жизни в целом. Все свои предположения вы запишете на карточках. Конечно, вы будете помогать друг другу.

Затем вам нужно будет разложить карточки по мере нарастания вреда, который приносит поведение, обозначенное на вашей карточке. Рядом со стороной треугольника «здоровье и эмоциональное состояние» – карточки с негативными последствиями для здоровья, со сторонами «поведение и взаимоотношения», «жизнь в целом» – с последствиями, изменяющими соответствующие стороны жизни. На все у вас есть 15 минут. (После выполнения задания.) Давайте посмотрим, что у вас получилось. Пусть кто-то из каждой подгруппы последовательно прочитает то, что вы написали на карточках. (В случае необходимости тренер предлагает дописать последствия, о которых не упомянули участники, на дополнительных карточках и положить их на определенное место по нарастанию вреда). Обсуждение. Что вы можете сказать о будущем человека, который выбирает… (определенное отклоняющееся поведение)? Пример выстраивания карточек. Подведение итогов (строится на основе высказываний участников).

**✓ Комментарии для тренера**

Как правило, подростки прекрасно знают о вреде того, что они делают. Тем не менее в тренингах по профилактике невозможно обойти такую информацию. Поэтому, вместо того чтобы повторять то, что известно всем, можно организовать активную «инвентаризацию» знаний. Если вам приходится проводить тренинг в группе, участники которой считают тему слишком скучной, можно устроить соревнование: какая подгруппа первая заполнит карточки и выложит их в виде «домино». Такое соревнование проходит весело и является своеобразным энергизатором: включает интерес участников к дальнейшим упражнениям.

1. **Упражнение «Жернова»**

**Цель:** дать участникам возможность в безопасных условиях пережить опыт ограничений и дискомфорта, часто встречающийся в жизни человека, практикующего отклоняющееся поведение. **Время:** 30 минут. **Материалы:** не требуются.

**Инструкция.** Сейчас все, кроме одного человека, встают в круг, расставляют ноги шире плеч, стопы касаются стоп соседа. Вытяните руки вперед, сожмите кулаки. Начинаем размахивать ими вверх-вниз: правая рука вниз, в то же время левая – вверх, потом наоборот. Старайтесь не задевать рук партнера. Ваши руки – это жернова. Попробовали – остановились. Выслушайте, что будет происходить. Оставшийся вне круга участник по моему сигналу проникнет в круг. Ему придется пробраться между ногами. Внутри круга надо постараться избежать ударов кулаками. Он может присесть, лечь, но только на 5 секунд. Как только он присядет или ляжет, я начну счет. На счет 5 он должен приподняться, согнувшись. Он не должен поднимать голову выше уровня кулаков участников. Он не имеет права выходить за пределы круга, пока кто-то еще не зайдет в круг, чтобы вытолкнуть его. Я обойду круг «жерновов» и положу кому-нибудь руку на плечо. Это значит: участник должен выйти из круга – круг при этом смыкается – и зайти внутрь круга так же, как это сделал первый участник. Он выталкивает первого игрока, а сам остается в круге. Правила поведения в круге для него те же. Каждый имеет право отказаться зайти внутрь круга три раза, но на четвертый раз он должен зайти. Затем я кладу руку на плечо следующему игроку, он выходит (если согласен и, если еще не отказывался три раза) и идет в круг. И все повторяется. Это понятно? Те, кто вышел из-под жерновов, встают в круг и опять становятся частью жерновов. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не зайдет в круг. Ясно? Начали!

Обсуждение. Первый круг. Что вы пережили? Поделитесь впечатлениями. Второй круг. Как вы думаете, о чем это упражнение? Какие мысли, выводы вы можете сделать?

**Подведение итогов.** У каждого появился свой опыт выхода из-под жерновов. Но все вы почувствовали, как это тяжело и неудобно, когда приходится пригибаться, уворачиваться, ждать, когда кто-то спасет. Некоторые говорили, как обидно, что спасать шли не сразу. А те, кто спасал, говорили, что было страшно входить в круг, и не всем хотелось спасать. Но то, что вы пережили, – это и есть жизнь человека, который выбирает… (определенное отклоняющееся поведение), и его семьи.

«Удары судьбы» сыплются на них непрерывно, и это больно. Чтобы увернуться от них, приходится терпеть много неудобств, ограничений. Человек в метафорическом смысле не может жить с поднятой головой. Он согнут и живет в ожидании новых ударов. И далеко не всегда приходит тот, кто хотел бы помочь, спасти.

Часто бывает, что человек, который выбирает (определенное отклоняющееся поведение), просто перестает пытаться подняться, перестает стремиться встать на ноги, он просто ложится, и ему кажется, что теперь все хорошо. Понимайте эти слова иносказательно. Он перестает куда-то двигаться, стремиться, в метафорическом смысле он просто ползает. Он отказывается от всех желаний, чтобы избежать «ударов судьбы». Но его близкие понимают, что это – начало смерти, начало разложения заживо. Они стараются вытянуть его и сами попадают в жернова.

Получается, что человек, который выбирает… (определенное отклоняющееся поведение), не только сам попадает под удары из-за своего выбора, но и заставляет близких людей получать удары за него.

**✓ Комментарии для тренера.** Это упражнение будет эффективным, если круг состоит не менее чем из 10–12 человек. Если меньше – кулаки ударяют друг по другу. Если намного больше, между кулаками в центре круга остается много свободного пространства и уворачиваться просто не от чего. Упражнение не опасно. Во-первых, участники быстро находят нишу близко к полу. Во-вторых, по условиям они не поднимают голову и кулаки ее не задевают. В-третьих, сила, с которой кулаки задевают участника, не велика – кулаки именно задевают, никто не наносит удар специально. Такой контакт чувствителен, но не вреден. Если вы тревожитесь, предупредите участников, что лицо лучше прикрывать (хотя участники и сами это делают).

1. **Упражнение «Атомы и молекулы»**

Тренер предлагает участникам в течение 2-х минут побродить по комнате. В конце концов должно образоваться 4 подгруппы, состоящие из любого количества человек. При этом ведущий ни в коем случае не задает принципов деления. Состав этих подгрупп становится темой дальнейшего обсуждения.

Вопросы:

– Что побудило участника присоединиться именно к данной группе (человеку)?

– Что он почувствовал, когда к нему присоединились другие участники?

1. **Упражнение «Фьючервей (Консилиум)»**

**Цель:** помощь участникам в осознании возможностей решения жизненных затруднений и построения успешной жизни. **Время:** 50 минут. Материалы: листы ватмана для фьючервеев (их можно оформить в виде «свитка» или «письма из будущего»); фломастеры; можно сделать специальные значки из бумаги или повязки для членов консилиума (т. е. для всех участников). Антураж, дизайн, необычные новые слова всегда интересны и важны для подростков.

**Инструкция.** Разделитесь на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп – это большой Консилиум. Вы – люди будущего. И из будущего вам хорошо видно, кому можно помочь и как это сделать. Вас пригласили специально, чтобы вы дали рекомендации человеку, который хочет начать употреблять наркотики, потому что не знает, как другим способом решить свои проблемы. Вам нужно обсудить и выдать этому человеку фьючервей (от англ. «future» – будущее, «way» – дорога), т. е. вы пропишете ему будущую дорогу к успешной жизни.

Итак, **первый Консилиум** выписывает фьючервей человеку, который выбирает… (определенное отклоняющееся поведение), чтобы испытать что-то новое, любит рисковать, любит доказывать свою смелость и независимость.

**Второй Консилиум** выписывает фьючервей человеку, который выбирает. (определенное отклоняющееся поведение), потому что считает, что он непривлекательный и его никогда никто не полюбит, и к тому же он считает, что у него нет никаких способностей и ему никогда не удастся добиться успеха в жизни.

**Третий Консилиум** выписывает фьючервей человеку, который выбирает. (определенное отклоняющееся поведение), потому что его лучшие друзья начали употреблять наркотики, и если он не станет делать того же, он потеряет друзей и останется в одиночестве.

**Четвертый Консилиум** выписывает фьючервей человеку, который выбирает. (определенное отклоняющееся поведение), потому что ему скучно, он никогда не знает, чем себя занять. Кроме того, ему надоели постоянные скандалы между его родителями, и если сидеть дома, то и ему достанется.

(После выполнения задания.) Теперь зачитайте свои фьючервеи. Остальные Консилиумы внимательно слушают и могут что-то добавить или предложить что-то изменить, если посчитают нужным.

**Обсуждение.** Что самое главное вы поняли при выполнении этого упражнения? Что при выполнении упражнения было особенно трудным? Почему? Что из составленных фьючервеев вы хотели бы применить в собственной жизни?

**✓ Комментарии для тренера.** Вырабатывая дорогу для выхода из затруднения, подростки самостоятельно выстраивают жизненную программу, которой могут затем следовать. Часто творческие способности подростков и глубина их понимания проблемы удивляют. А иногда их представления бывают поверхностны и наивны.

В любом случае тренер может слегка помочь «консилиумам», переходя от группы к группе во время выполнения задания или при обсуждении каждого фьючервея: подкинуть идею, развить удачную мысль, внести небольшую поправку и т. д. Важно, чтобы программы были написаны как цепочка конкретных конструктивных шагов, позволяющих найти решение затруднения, не прибегая к отклоняющемуся поведению.

Если позволяет время, можно предложить подгруппам начать свой фьючервей с девиза, который лаконично и образно передает общую суть рекомендаций.

1. **Упражнение «Виртуальный подарок»**

Тренер: «Все любят, когда им дарят подарки, поэтому предлагаю каждому из вас сделать подарок своему соседу справа. Но подарок этот не обычный: то, что вы хотите подарить, вы изобразите с помощью жестов и мимики. А ваш сосед должен догадаться, что вы ему дарите. Когда он догадается, он символически получает подарок, а потом также символически дарит свой подарок соседу справа и т. д.».

**Список литературы:**

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей. СПб.: Речь, 2001.
2. Березин С.В., Лисецкий К.С. Наркомания глазами семейного психолога. СПб.: Речь, 2005.
3. Вачков И.В. Методы психологического тренинга в школе. Курс лекций. Лекция седьмая. Организационные аспекты организации тренинговых методов // Школьный психолог. 2004. № 45.
4. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. М.: Центрполиграф, 2001.
5. Евтихов О. Практика психологического тренинга. - СПб.: Речь, 2004.
6. Емельянова Е. В. Кольца защиты. Пермь, 2003.
7. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях.- СПб.: Речь, 2004.
8. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. -СПб.: Речь, 2008.
9. Ли Д. Практика группового тренинга. СПб.: Питер, 2001.
10. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков. М.: Генезис, 2001.