

Тренинг: «Сопrotивление давлению социального окружения» Как вести себя правильно и сказать «Нет», не создавая конфликта.

Болонина Анастасия Дмитриевна,
педагог-психолог МАОУ НОШ №53.

Цель: формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

Задачи: расширять знания о наркотических и токсических средствах; развивать способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением; формировать представление о силе группового давления на личность, расширять поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.

Оборудование занятия: мяч, карточки с описанием ситуаций, флип-чарт, маркеры, силуэт мальчика (из бумаги) на ватмане, «Чаша откровения», карточки для проведения рефлексии.

Ход занятия:

1. Орг. момент.

Участники садятся на стулья по кругу за стол.

2. Приветствие.

3. Сообщение темы, цели занятия.

Тема нашего занятия: «Токсичные вещества. Умей сказать «Нет!»».

- Как вы это понимаете?

В жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать «нет», и овладение этим навыком имеет большое значение, так как сложно бывает сказать другому, особенно если другой человек настойчив. Трудно также и определиться: отказывать или соглашаться.

Сегодня будем учиться говорить «Нет!», т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

4. Вводная часть. Игры-активаторы «Граф Монте-Кристо», «Разожми кулак».

Упражнение «Граф Монте-Кристо»

Один из участников (по желанию или случайным образом) назначается «графом Монте-Кристо». Сейчас мы все встанем в круг и возьмемся за руки. Этот круг - тюрьма на острове Иф. «Граф Монте-Кристо» встанет внутри круга. Его задача - сбежать из тюрьмы. Он может использовать любые приемы (убеждение, хитрость, физическая сила). Но нельзя оскорблять игроков в круге и причинять им вред. Когда «граф» вырывается на свободу, он сам встает в круг, а на его место внутри круга мы выберем нового «графа».

Упражнение «Разожми кулак»

- Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак любыми способами, но без применения физической силы.

- Что чувствовал при таком общении? Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?

Вывод: о том, смог противостоять группе или нет и почему.

5. Беседа с элементами тренинга.

Все вы уже слышали про наркотики, токсичные вещества и как они влияют на жизнь человека. А почему человек начинает их употреблять, как вы думаете? (высказывания участников).

У каждого из нас есть свой круг общения. Это наши родители, друзья, живущие в одном дворе, товарищи по интересам и т. д.

- А почему почти у каждого человека существует потребность в принадлежности к какой-либо группе? (высказывания участников из своего опыта).

- Окружающие люди влияют на нас и наш выбор. Общие увлечения, одинаковые интересы объединяют группы, но совпадения не могут быть полными – каждый из нас – индивидуальность и чем-то отличается от остальных. И вот именно это может отразиться на отношениях в группе: порой группа требует от человека отказаться от своего мнения. Часто это

происходит незаметно от нас. Простой пример – курение. Двое из твоих приятелей курят и ты начинаешь курить, невзирая на то, что это вредно.

Психологи называют такое явление групповым давлением.

В жизни наиболее часто встречаются такие виды группового давления: (после каждого вида дети должны привести пример)

- а) Лесть, похвала;*
- б) Шантаж, подкуп;*
- в) Уговоры, обман;*
- г) Угроза, запугивание;*

Проводится обсуждение этих видов группового давления.

Мы рассмотрели основные виды давления, и вы поняли, что с таким явлением нам часто приходится сталкиваться в жизни. Поэтому вы должны хорошо разбираться в людях, а также очень важно уметь распознать ситуацию, когда на тебя пытаются воздействовать разными способами группового давления.

6. Отработка навыков распознавания способов группового давления.

Давайте сейчас потренируемся в определении различных способов группового давления. Я предлагаю рассмотреть предложенные ситуации, и определить какие виды группового давления использовались.

Ситуации:

1. После игры в футбол старшие ребята говорят Ване, что он молодец, отлично играет, вообще, свой парень и предлагают отметить окончание игры и успешно забитые Ваней голы тем, что пойдут и выпьют пива.

2. Ребята под угрозой расправы требуют у Саши денег (он должен их принести из дома).

Анализ – Ребята, кому приходилось испытывать групповое давление? Что вам известно о поведении людей в ситуациях группового давления. (Ответы участников).

Итог педагога-психолога: поведение людей при групповом давлении можно разделить на две группы:

- кто-то всегда готов стать как все – это конформисты;
- другие постоянно готовы к сопротивлению – это неконформисты.

Конечно, в жизни ситуации бывают разные. Есть ситуации, в которых под давлением можно и согласиться, это те которые не приведут к отрицательным негативным последствиям. Ребята, но очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.

- Приведите примеры таких ситуаций.
- К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать? Во-первых, нужно воспитывать в себе качества уверенного человека. Во-вторых, необходимо владеть навыками отказа.

7. Дискуссия «Какие черты личности помогают противостоять групповому давлению» (Работа с плакатом). Рефлексия.

Тренинг для младших школьников

«Я король в своей Волшебной стране». Профилактика употребления ПАВ

(создан на основе Программы профилактики злоупотребления ПАВ у младших школьников «Волшебная страна Чувств», автор: к.псих.н., Гусева Н.А., СПб, 2003)

Гончарова Ирина Ивановна,
педагог-психолог МАОУ гимназии № 32

Современное понимание причин употребления психоактивных веществ исходит из того, что их приём выступает как способ удовлетворения присущих человеку важных жизненных потребностей. Опасность этих веществ состоит в том, что при неоднократном (а в некоторых случаях достаточно одного раза) употреблении они оказывают такое влияние на организм и психику человека, что из средства суррогатного удовлетворения потребности превращаются в

потребность, удовлетворению которой подчиняется вся жизнедеятельность потребителя ПАВ. Так возникает зависимость.

Согласно метафоре Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, ядро личности, центр Я можно представить в качестве Короля, управляющего внутренним миром – Волшебной страной внутри человека (поступками, реакциями). Если возникает зависимость, ПАВ занимает «трон Короля», а последний вынужден прислуживать новоявленному властелину. Такое метафорическое объяснение механизма действия ПАВ используется в данном тренинге.

Доказано, что «воротами» приобщения к наркотикам является употребление алкоголя и курение. Поэтому профилактическая работа начинается с профилактики курения и алкоголизма.

В работе с младшими школьниками развитие личности, способной удовлетворять свои потребности, не прибегая к употреблению ПАВ, возможно через обращение к эмоциональной сфере детей, поскольку возраст 7 – 12 лет относится к аффективному этапу развития личности. Активное развитие второй сигнальной системы позволяет ребенку дифференцировать свои эмоции посредством речи. Дифференцированные эмоции становятся важным регулятором поведения, важным защитным фактором по отношению к возможности наркотизации. Идея владения и управления своими эмоциями является в данном тренинге центральной.

Цель: формирование навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском приобщения к психоактивным веществам, через развитие эмоционально-волевой сферы младших школьников.

Задачи:

- 1) развивать у детей способность к рефлексии эмоционального поведения;
- 2) развивать навыки самоконтроля;
- 3) формировать представление об употреблении ПАВ как угрозе здоровью и благополучию.

Методы и техники психолого-педагогического воздействия:

- сказкотерапия;
- арт-терапия;
- телесно-ориентированные техники;
- игровые методы;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций.

Количество участников: 10-12 учащихся старше 8-9 лет.

Сегодня у нас необычное занятие, мы познакомимся с Волшебной страной, которой правит мудрый Король (ведущий показывает фигурку Короля). Но чтобы попасть туда, нам надо... (выполняется ритуал вхождения в сказку, который выбирается ведущим, исходя из особенностей участвующих в тренинге детей).

Вот мы и в Волшебной стране. Как вы думаете, где живет Король? Конечно, во дворце. Чтобы создать дворец, мы станем архитекторами.

Упражнение «Строительство дворца» (с использованием лего)

Подойдем к этому великолепному дворцу. Чтобы страна процветала, её король должен править мудро и уметь видеть в каждом из своих подданных их лучшие качества, давать ту работу, которая получается у них лучше всего, и оценивать ее по достоинству. Как вы думаете, легко ли быть Королем? Кто хочет на минуту примерить его корону?

Игра «Корона»

«Король» должен пройти от стены до стены и не потерять «корону». Идти нужно величественной «королевской походкой», расправив плечи, с высоко поднятой головой. Остальные - верные подданные короля, образуют почетный живой коридор, приветствуют его поклонами, в конце шествия аплодируют. (Обязательно дать возможность «примерить корону» детям с низким статусом в классе, тревожным и робким).

- Что помогло справиться с заданием и не уронить корону? (Умение контролировать себя, поддержка «подданных»). В каких случаях в жизни нам помогают эти качества и поддержка окружающих?

Королем быть нелегко: ведь даже для того, чтобы не уронить корону, нужно уметь сосредоточиться и контролировать себя. Нашему Королю столько же лет, сколько и вам. Но у него хорошо получается управлять Волшебной страной. А ведь такая страна есть внутри

каждого из нас. Это Волшебная страна Чувств. Назовите их. (Радость, грусть, злость, обида, интерес, страх и т.д.)

Строят дома подданных Короля: Радости, Грусти, Страха, Обиды, Злости и т.д.

Подданные часто приходят к Королю. Как вы думаете, что происходит, когда к Королю приходит Радость (Грусть, Злость, Интерес и т.д.)? Дети импровизируют в парах (Король и его Чувство)

Мы можем научиться управлять нашей Волшебной страной Чувств как настоящие короли. Конечно, королю не обойтись без помощников. И с одним из них я вас сейчас познакомлю. Это фея по имени Мера. Обязанности Меры – следить за тем, чтобы все, что делается в Волшебной стране, было в меру. Мера заботится о короле. Именно она говорит королю, когда пора возвращаться с прогулки (если все время гулять, некогда будет заниматься государственными делами; кроме того, Король просто устанет, а может замерзнуть и заболеть). Но Мера напоминает Королю и о том, что пора идти гулять (ведь если все время сидеть без свежего воздуха во дворце, тоже заболеть недолго). У Меры есть свой особый нагрудный знак. (Показывает красный восклицательный знак на белом фоне). В дальнейшем данный знак можно использовать для восстановления дисциплины. Можно ввести роль Хранителя Меры.

Когда Король или кто-то из подданных забывает о Мере, знак напоминает, что пора остановиться и подумать, что, возможно, нужно прекратить что-то делать. «Всё хорошо в меру». Как вы думаете, что означают эти слова? Что значит «в меру»? Кого мы можем назвать человеком, потерявшим меру?

А может ли быть так, что в меру – это нисколько? Давайте подумаем, яда в меру (т.е. столько, чтобы человек чувствовал себя хорошо) – это сколько? А болезней? Поэтому говорят: «В меру покурить – совсем не пробовать». Как вы думаете, почему так говорят?

А нам с вами нужна Мера? Когда нам помогает Мера, которая живет в нашей волшебной стране (у нас в душе)?

Каждый житель Волшебной страны – настоящий волшебник. У каждого есть вот такие или похожие сосуды (детям раздаются флаконы с подкрашенной водой). Это живительные и волшебные капли Любви. Любовь – самое большое богатство, которое у нас есть. Она позволяет видеть в окружающих самое лучшее, что в них есть. Живя в любви, покое и гармонии, жители Волшебной страны не знали болезней, а залогом их хорошего самочувствия были Жемчужины Здоровья (раздаем бусинки). Жемчужина охраняла своего хозяина от болезней и невзгод.

Но сегодня мы побываем и совсем в другом месте. Превратимся на несколько минут в невидимок и отправимся на планету Болезнетвория. (Дети закрывают глаза, звучит музыка). Ну вот мы и на месте. Здесь тоже живут волшебники, но их волшебство совсем другого рода. Правит Болезнетворией костлявая, уродливая старуха Моргана. Послушайте, о чем она говорит со своими слугами.

Сцена в исполнении учащихся постарше, подготовленных заранее.

Моргана (скрипучим голосом): Это безобразие! Нашим солдатам – микробам и бактериям – не проникнуть в Волшебную страну, уж слишком сильной и уверенной она стала. А всё эта хитрая Мера – не дает устать и заболеть Королю. А ведь нам необходимо завоевать Волшебную страну, чтобы превратить Здраволюбию в Болезнетворию и править миром. Что будем делать, мои верные слуги?

Болезнетворные маги в тёмных плащах: Мы можем помочь! Мы похитим Меру, одурманим Короля, и вся страна рассыплется как карточный домик.

Моргана: Кто вы такие?

Маги: Мы великие маги: ибн Табак и барон спиртус фон Алкоголь. Наш яд одурманивает, и после того, как человек попробует наше зелье, он становится нашим рабом и будет делать то, что мы ему скажем!

Моргана: Ну что ж, действуйте, но помните, одурманить Короля можно, только если он согласится попробовать ваше зелье. Без его согласия ваши чары бессильны.

Ибн Табак: Не беспокойтесь, Ваша Мерзость! Мы сумеем обмануть Короля. Мы притворимся простыми торговцами и предложим здраволюбцам свой товар – сигареты и спиртные напитки. Пачки для сигарет мы сделаем красивыми и яркими, пустим рекламу – кто возьмет пачку, тому подарок!

Фон Алкоголь: А я буду в красивой бутылке жидкостью вишневого цвета или в баночке с джин-тоником или пивом, - пусть думают, что это сок или сладкая вода.

Моргана: Гениально! Очень хороший план! Сейчас же отправляйтесь в путь!

Участники сцены уходят.

Ведущий: Хитроумным магам удалось довольно быстро проникнуть во дворец. Как вы думаете, что там произошло? (ответы детей)

Первым к Королю подошел фон Алкоголь и предложил хлебнуть из его бутылки: «Попробуйте, Ваше Величество! Это почти как сок, и от одного глотка ничего не будет. Ведь вы уже почти взрослый Король, а все взрослые пьют!» Король почувствовал, что фон Алкоголь лжет. Но несмотря на предупреждения чуткого Страха и запрещающие жесты Меры, он решил попробовать то, что маг назвал «взрослым напитком». Сделав первый глоток, Король почувствовал неприятное жжение и даже тошноту, голова закружилась. Но сам не понимая почему, согласился сделать еще глоток из бутылки. Свет померк в его глазах, в ушах зазвенело. Ибн Табак поджег сигарету с ядовитым дурманом. Король закашлялся и... потерял сознание. Очнулся Король от холода и боли. Голова гудела, все тело ломило, холод пробирал до костей. Король огляделся и понял, что находится в подземелье. Он вдруг ясно осознал, что оказался во власти новых жестоких правителей. Король хотел позвать на помощь, но вместо крика с его сорвался тихий стон. Он снова потерял сознание.

А в это время во дворце хозяйничали болезнетворцы. Они бросили в тюрьму Меру и устроили безумные пляски, которые заканчивались драками, а хохот переходил в рёв и плач. Болезнетворные маги заняли трон Короля и пытались надеть его корону, но она была волшебной и все время сползала. Тогда ибн Табак забросил её в дальний угол тронного зала.

Как вы думаете, какой первый указ издали коварные маги, став во главе страны? Конечно, они объявили войну соседям. Кроме того, отныне всем жителям Волшебной страны надлежало воровать и обманывать друг друга, а все полученные таким путем ценности приносить во дворец, чтобы ибн Табак и фон Алкоголь могли на эти средства производить все больше и больше своего дурмана. Вскоре над волшебной страной повис табачный смог, а в реках вместо воды появился мерзко пахнущий спирт. В стране начались болезни. Жители были в ужасе, но ничего не могли поделать. Видите, что может произойти со страной, если у власти не законный Король, а Табак и Алкоголь. Те же разрушения происходят и внутри человека, допустившего внутрь себя болезнетворных магов. Как болезнетворные маги могут попасть в организм человека? (С дымом табака, алкогольными напитками). Как можно избежать нападения болезнетворцев? (не курить, не находится в прокуренном помещении, не пробовать алкогольные напитки, даже чуть-чуть)

Конечно, Король совершил ошибку. Но жители страны тайно от болезнетворцев собрались на совет и решили изгнать магов. Оказалось, что сделать это может только Король, но для этого его нужно вылечить и придать силы. Давайте подумаем, как это можно сделать. Что у нас есть? У нас есть Волшебные сосуды с Любовью и Жемчужины здоровья.

Дети рисуют болезнетворцев и придумывают план их изгнания.

Ведущий: От ядовитого дурмана Жемчужина Здоровья, принадлежащая Королю, потемнела и погасла, в ней недостаточно сил, чтобы вернуть Королю здоровье. Жители Волшебной страны решили собрать все Жемчужины здоровья, которые у них есть, в Ожерелье Здоровья. Давайте и мы попробуем это сделать.

Собирают бусины на одну нитку.

Ведущий: Надеюсь, это ожерелье сможет поправить здоровье Короля. К сожалению, ожерелье не может излечить отравленную душу Короля. Но у нас есть сосуды с Любовью. Любовь всех жителей страны нужно собрать в один Волшебный Сосуд, и тогда вместе с Любовью к Королю возвратится его волшебная сила, и он сможет вернуть престол и прогнать болезнетворцев.

Дети выполняют «магические действия» - наполняют Волшебный сосуд с Любовью жидкостью из маленьких флаконов.

Ведущий: А теперь каждый из вас прикоснется к Волшебному сосуду. Представьте себе, как Король пришёл в себя, ощутил, что силы возвращаются к нему, но путь во дворец был полон препятствий. Попробуем и мы его проделать вместе с Королем.

Выполняются задания на мягких модулях (можно в малом спортивном зале с использованием спортивного инвентаря), требующие от участников взаимной поддержки и ответственности.

Ведущий: Молодцы, вы справились со всеми трудностями, а теперь садитесь и послушайте, что еще придумали болезнетворцы. Когда Король уже было, совсем подходил к дворцу, его окружила туча назойливых мух. «Из-за тебя, - зудели мухи, - из-за тебя все беды... З-з-знают, все з-знают, что ты ошибся. З-запомнят и не простят...» Боль и отчаяние сжали сердце Короля, а на ногах тяжелыми веригами повисла Вина. И с каждым упреком Вина становилась все больше и больше... «Да, я виноват, - сказал Король, - но я смогу многое исправить попрошу прощения у своей страны. И тогда Вина не будет мучить меня, ведь она помнит о Мере». И тогда Вина уменьшилась и стала такой, что вполне помещалась у Короля в кармане и больше не мешала ему идти. «З-з-забудь о ж-ж-жителях, - завели уже другую песню мухи. – Они не простят тебе ошибки. Выпей и забудься. Веселящий напиток принесет тебе удовольствие и безумную радость». Перед Королем появился стакан с какой-то жидкостью и характерным запахом барона Спиритуса фон Алкоголя. «Нет, мне вовсе не хочется быть безумным, даже от радости. Моя светлая радость и удовольствие всегда помнят о Мере». С этими словами Король вошел во дворец. А болезнетворские маги, поняв, что им не справиться с Королем, бежали со всех ног из Здраволубии (участники выбрасывают фигурки магов из Волшебной страны).

А Король освободил из темницы Меру и пообещал впредь быть более осторожным и благоразумным. Волшебную страну восстановили (Дети и ведущий восстанавливают Волшебную страну).

Король издал указ о том, что через границы страны нельзя провозить болезнетворские товары, на границах повесили вот такие знаки (показывает знаки, запрещающие курение и употребление спиртных напитков) и усилили охрану границ.

Что же произошло в Болезнетвории, когда ибн Табак и фон Алкоголь вернулись из Волшебной страны не солоно хлебавши? Конечно, Моргану чуть не разорвало от злости: «Вы – недотепы! Не смогли справиться с каким-то мальчишкой-Королём!» Но затем, немного успокоившись, заявила, что теперь и Табак в своих сигаретах, и фон Алкоголь в бутылках отправятся на завоевание и уничтожение Земли, нашей с вами планеты. А в помощь им будет еще один болезнетворский маг, еще более хитрый и опасный. Имя его – Наркотик. Болезнетворцы сразу принялись за дело, и сейчас Земля в опасности. Вы и сами видите рекламу сигарет, и как много людей курит на улицах и даже дома. А как много продается дурманящих напитков барона фон Алкоголя, и людей, которые стали рабами этого дурмана. Наверняка слышали и о злодеяниях мага Наркотика и его рабах – наркоманах.

Но помните: самое главное – болезнетворцы не смогут превратить в раба никого, кто сам не согласится попробовать.

Обсуждение, подведение итогов работы, поощрение участников.

Тренинг по профилактике употребления психоактивных веществ подростками

Старостина Оксана Александровна,
педагог-психолог МАОУ СОШ № 26

Целевая аудитория: подростки, молодые люди

Цель тренинга:

1. Предупреждение употребления психоактивных веществ с детьми и подростками путем формирования и развития психологически здоровой личности.
2. Развитие психологических навыков в противостоянии давлению, в том числе групповому

Задачи:

- актуализация понятий «жизненные ценности», «активная жизненная позиция»;
- развитие умения анализировать свои личные качества, развитие заинтересованности в духовном, культурном обогащении своей жизни;
- развитие умения структурировать время и качественно им распоряжаться;

- обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья;
- формированию правильного поведения в решении конфликтных ситуаций;
- развитие навыка неагрессивного умения сказать «нет»

Необходимое оборудование: бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки, малярная лента, распечатки текстов ситуаций, незаконченных предложений, доска или ватман.

Срок проведения: 2 встречи, продолжительностью по 1 часу

Основная часть

1 встреча

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. Оглашение правил тренинга. «Одного микрофона»; «Конфиденциальности»; «Один за всех и все за одного»; «Здесь и сейчас»; «Без оценок личности».

3. **Упражнение «Рыба для размышления»** (повышение уровня самопознания)

Каждому необходимо тянуть листочек, прочитать и закончить предложение. (вопросы о чувствах и эмоциях в определенных ситуациях).

4. **Цитата.** Вопрос к слушателям: «О каком времени здесь говорится?».

«Они (подростки) сегодня обожают роскошь, у них плохие манеры и нет никакого уважение к авторитетам, они выказывают неуважение к старшим, слоняются без дела и постоянно сплетничают. Они все время спорят с родителями, они постоянно вмешиваются в разговоры и привлекают к себе внимание, они много едят и тиранят учителей...» (Сократ, философ 400 лет до н.э.)

Еще вопросы:

- Есть ли сходство с настоящей действительностью?

- Как вы думаете, почему эта цитата так критична?

5. Притча. Некий молодой человек шел по грязной дороге и вдруг увидел в грязи золотую монету. Он нагнулся и подобрал ее. Пошел дальше в поиске других монет. И, действительно, они иногда попадались ему под ногами. Так прошла его жизнь. Он ответил: «Жизнь – это грязная дорога, на которой иногда попадаются золотые монеты».

Попробуем и мы задать вопрос: «Что такое жизнь?»

Участники предлагают свои варианты.

Ведущий: «Жизнь – это благо, это дар, который дается человеку лишь однажды. И от самого человека зависит, каким содержанием наполнит он свою жизнь».

Послушайте маленькое стихотворение:

Известно, время растяжимо

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым

Вы наполняете его.

Вопрос: Чем наполнена ваша жизнь? (записываем на доске).

Скажите, являются ли эти занятия ценными для вас?

А теперь расширим этот список! (Далее пишем все предлагаемые ценности).

6. **Анализ ситуаций.**

Работа в подгруппах.

Ведущий: предлагаю вам познакомиться с ситуациями из жизни ваших ровесников и проанализировать их. Догадайтесь, как у подростков ценности и как события могут развиваться дальше.

СИТУАЦИИ:

1. У Олеси дома живет большой кот, которого все любят. Однажды младший брат увидел на улице маленького, голодного и замерзшего щенка, взял его с собой и принес домой. Родители очень забеспокоились о благополучии своего любимого кота. Алеся с родителями спорить не стала, а попросила родителей подождать несколько дней, пока малыш окрепнет и отогреется, а сама решила, что животные могут подружиться и взялась за дело (ставила их миски рядом, укрывала пледом, гладила и разговаривала с обоими и т.д.) (Какие черты мы увидели в поведении Олеси? Что для нее ценно в этой ситуации?)

2. Оля заканчивает школу. Она очень общительная девушка, у нее много друзей и в то же время, уроков задают столько, что гулять почти некогда. А тут еще дополнительные занятия по подготовке к экзаменам, но она умеет планировать свой день, четко понимает, что все касается выпуска из школы – это очень важно. Тут подруга пригласила на День рождения через три дня. Как Оля поступит? Как расставит приоритеты? (Умение планировать и распределять нагрузку поможет все успеть. Все важное и ценное будет учтено).

3. Алексей увлекается историей, знает почти всех полководцев, внимательно слушает учителя, на уроках истории, посещает клуб исторической реконструкции. Он хорошо учится, но медленно все делает и поэтому тратит много времени на подготовку к урокам. Учитель истории предлагает ему писать исследовательскую работу. Как он поступит? (ценность познания)

4. Светлана помнит дни рождения всех своих близких родственников, любит дарить им подарки и придумывать оригинальные поздравления, без нее не обходится ни одно семейное торжество, обожает слушать семейные предания (истории), рассказываемые бабушкой. Завтра день рождения ее мамы, соберется вся семья, а лучшая подруга приглашает ее на вечеринку. Нужно выбирать, где и с кем провести время. Что она выберет? (ценность – семья)

5. Настя обожает читать разнообразную литературу, начиная от гороскопов и заканчивая популярной психологией, ей нравится отвечать на психологические тесты, она любит узнавать что-то новое о своем внутреннем мире, обсуждать поступки и поведение друзей и знакомых. Ей попался интересный сайт на эти темы, она увлеченно просматривает материалы, а тут друзья зовут ее погулять. Надо выбирать. Как Настя поступит? (ценность – духовный рост)

6. Марина активно занимается танцами, гордится своей фигурой и не упускает случая ее продемонстрировать. Следит за модой, стильно одевается. К школьной форме и повседневной одежде хорошо подбирает аксессуары. Она правильно питается, выбирает только полезные продукты. Парень, который ей нравится, приглашает ее в Макдональдс. Как она поступит? (ценность отношение к физическому Я)

Обсуждение:

Почему мы смогли точно сказать, как поступят эти подростки?

Комментарии для ведущего: варианты ответов могут быть такими – мы знаем, что этим ребятам важно, ценно в жизни, т.е. в ситуации прослеживаются их интересы, ценности.

7. **Творческое задание.** Написание синквейна. Участникам напоминают (или знакомят их) о правилах написания синквейна (на доске, карточках) и предлагают составить синквейн о ценностях.

Синквейн – это особое стихотворение, которое возникает в результате анализа и синтеза информации. Мысль, переведенная в образ, как раз и свидетельствует об уровне понимания ученика. Это прием, позволяющий развивать способности резюмировать информацию, излагать сложные идеи, чувства и представления в нескольких словах, требует вдумчивой рефлексии. Это быстрый, но мощный инструмент для рефлексии.

Слово *синквейн* происходит от французского слова, которое означает пятистрочье. Таким образом, синквейн – это стихотворение, из 5 строк, где:

- первая строка. 1 слово – понятие или тема (существительное)
- вторая строка. 2 слова – описание этого понятия (прилагательные)
- третья строка. 3 слова – действия (глаголы).
- четвертая строка. Фраза или предложение, показывающее отношение к теме (афоризм).
- пятая строка. 1 слово – синоним, который повторяет суть темы.

Желающие зачитывают свои синквейны или ведущий сам зачитывает их, не называя автора.

Ведущий обращает внимание на ценности, которые встречаются наиболее часто и делает выводы.

Например:

- большинству из вас важны семейные отношения, поэтому вы будете стараться создать счастливую и крепкую семью.

- вы понимаете, что надо много трудиться, чтобы добиться благополучия в жизни,

- вам хочется быть культурными людьми, за слова и поступки, которых не придется стыдиться

- вы знаете, что к окружающим нужно относиться позитивно, доброжелательно, хотя бы для того, чтобы они относились к вам также.

Ведущий: «представьте, что в мир ценностей молодого человека «стал заглядывать» или, что еще хуже, «поселился» никотин, алкоголь или другие, опасные психоактивные вещества. (Можно привести примеры воздействий этих веществ на организм). Какие из ценностей пострадают? К чему может привести употребление ПАВ?»

8. 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 – самое дорогое, что есть у человека.

9. Упражнение «Мое будущее»

Цель: простимулировать понимание активной жизненной позиции, планировать перспективы

Ведущий 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...

В качестве дополнения к ходу встречи, можно добавить обсуждение понятия «здоровье».

Здоровье – это состояние полного физического, умственного, социального, личностного, духовного, эмоционального и интеллектуального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немощи.

Сложное определение? Здоровье – это очень хрупко, это легко разрушить!

10. Упражнение «Соревнование». Работа в подгруппах.

Цель: расширение спектра представлений о способах заботы о здоровье.

Материалы: листы бумаги А4, ручки

Описание: соревнуются команды. Дается время на подготовку (5 минут). После предварительной подготовки по очереди называют различные способы заботы о здоровье. Ведущий в случае необходимости комментирует высказывания подростков. Выигрывает та команда, которая назвала **больше способов заботы о здоровье**.

Комментарии для ведущего: важно, кроме мер по физической подготовке (спорт, бассейн, подвижные игры) выделить: интеллектуальный труд, общественная работа, советы психолога, помощь друга и т.д.

11. Итоговая рефлексия. Упражнения «Комплименты по кругу».

Цель: Вызвать у участников положительные эмоции.

Ход: участники по очереди поворачиваются к сидящему рядом, обращаются со словами благодарности «Саша, я благодарен тебе за...»

Ведущий: «Мне было приятно с вами работать. Было ли вам интересно? Большое спасибо за работу! Всем успехов, до свидания!»

Встреча 2.

Основная часть

1. Упражнение «Копилка хороших новостей». Каждый по очереди говорит «что хорошего произошло у него за неделю».

Ведущий: Есть множество ситуаций, в которых трудно честно и открыто выразить свои чувства и настаивать на своих правах, когда они нарушаются. На этом занятии вы научитесь, как эффективно справляться с такими ситуациями, то есть постараетесь неагрессивно настаивать на своем.

2. Упражнение «Мозговой штурм»

Перечислить общеизвестные ситуации, когда людям трудно неагрессивно настаивать на своем. Например: сказать «нет» другу; выразить мнение, не совпадающее с мнением другого; попросить снисхождения для себя, попросить об одолжении; сказать человеку, что в нем есть

что-то, что сводит вас с ума; высказать претензии; сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно, отказать при предложении попробовать (сигарета, ПАВ, алкоголь).

Ведущий о видах поведения и их причины

На приведенные выше ситуации можно реагировать тремя разными способами. **Первый** — быть пассивным, то есть никак не реагировать. Такое пассивное поведение предполагает избегание конфронтации, игнорирование ситуации или предоставление активности другому человеку.

Второй - агрессивное поведение. Это включает атаку на другого человека, чрезмерное реагирование.

Третий - неагрессивное настаивание на своем, которое предполагает умение постоять за свои права, честно, и открыто выразить себя, свое отношение и быть ответственным за свое поведение.

Существуют разные причины того, почему люди иногда не настаивают на своих правах и не выражают свои чувства. Например: не хотят начинать спор или ссору; не хотят устраивать сцен; бояться, что будут выглядеть глупо; не хотят оказаться замешанными в драку; не хотят оскорбить другого человека; рационализируют, говоря, что на самом деле это не так уж важно, чтобы вокруг этого создавать проблему.

Выгоды неагрессивного настаивания на своем

Спросите детей, какие преимущества, по их мнению, можно получить, умея неагрессивно настаивать на своем. Выписывает на лист (доску)

Примеры ряда преимуществ:

личное удовлетворение; повышение вероятности того, что вы получите то, что хотите; возрастающая самооценка; повышение чувства контроля за своей жизнью; понижение тревоги из-за межличностных конфликтов; повышение способности стоять за свои права и не допускать, чтобы люди брали над вами верх; уважение и симпатия со стороны окружающих.

3. Упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своем

Ведущий. Первая важная область неагрессивного настаивания на своем включает обучение умению сказать «нет» или стоять на своем, когда что-то требуют или просят.

Умение сказать «нет» включает три компонента:

- а) скажите о вашей позиции;
- б) назовите причины или суждения в пользу этой позиции;
- в) признайте позицию и чувства другого человека.

Другая область неагрессивного настаивания на своем включает умение попросить об одолжении или настаивать на своих правах:

- а) скажите о том, что ситуация или проблема должна быть изменена;
- б) потребуйте, чтобы ситуация была изменена или проблема разрешена.

Последний навык включает умение выражать чувства, как положительные, так и отрицательные. Например: «Ты мне нравишься на самом деле», «Я на тебя очень зол», «Я ценю, что ты это сказал», «Это меня на самом деле злит» и т.д. Я-высказывания отражают неагрессивное настаивание на своем: я чувствую; я хочу; мне не нравится; я могу; я согласен.

А теперь давайте разыграем сценки, иллюстрирующие вербальный навык неагрессивного настаивания на своем.

Участники делятся на группы, рассчитываясь на 1, 2, 3.

Примеры ситуаций:

- вернуть обратно некачественный товар, купленный вами;*
- сказать другу, что он был не прав, когда в присутствии учителя выругался;*
- убедить учителя принять у тебя пересдачу экзамена;*
- сказать «нет» другу, который просит выйти в его смену;*
- сказать «нет», когда подруга тебя просит дать поносить твою кофточку;*
- сказать «нет», когда предлагают тебе попробовать покурить*
- сказать «нет», когда предлагают тебе попробовать выпить*
- сказать «нет», когда предлагают тебе попробовать ПАВ*

4. Упражнения по выработке невербальных навыков неагрессивного настаивания на своем

Ведущий. Идентифицируйте и поупражняйтесь в следующих невербальных навыках неагрессивного настаивания на своем, предполагающих как словесное высказывание, так и соответствующее невербальное сопровождение: громкость голоса; поток произносимых слов; контакт глаз; выражение лица; положение тела (позы); дистанция.

Попросить подростков разыграть ситуации, приведенные выше, но на этот раз сконцентрироваться на невербальных компонентах.

Обсуждение. Что было легко, что сложно? Что открыли для себя или наоборот убедились?

Выписываем примерные фразы на доску во всех случаях, в том числе предложений (ПАВ, сигарет, алкоголя) с помощью ведущего.

Примеры

- Говорить о своих чувствах и эмоциях
- Говорите, что не нравится открыто
- Предлагая свои варианты, слушайте другие
- Говорить спокойно, ровным тоном
- Дышать
- Говорите о причинах вашего отказа или непонимания

Примеры фраз при предложении ПАВ, алкоголь, сигарет

- У меня другие планы
- Мне не нравится вкус
- Нет, это не в моем стиле
- Спасибо, если мне это понадобится когда-нибудь. Воспользуюсь
- Эти химические радости не для меня
- предложите лучше витамины
- Я хочу быть здоровым
- Я себя прекрасно чувствую без этого
- Отстань
- Я иду кататься на роликах. Пойдем со мной
- Если предложишь еще раз, я перестану с тобой общаться
- На вопрос слабо? – Мне слабо сидеть на всю жизнь.

Заключение «Что забираю, что оставляю».

Каждый участник говорит, что он «забирает» (мысли, навык, вывод) с собой, «что оставляет» (ненужные качества, мысли, навыки) и благодарит группу.

Заключительное слово ведущего:

Неагрессивное настаивание на своем служит вашим интересам, отстаивает ваши права, повышает вероятность получения того, что вам в жизни надо, позволяет открыто и честно выражать себя и при этом не задевает прав других людей и приносит личное удовлетворение.

1. Психология тренинговой работы. Вачков И.В. М. Эксмо, 2007
2. Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы Гуреева И.В.. Волгоград: Корифей, 2010
3. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации) Под ре. Трохишиной – СПб.: Речь, 2001.
4. Энциклопедия независимости. Богданчиков В., Болдырев О., Сурайкин А. Москва ООО «Авион», 2006 г.

Тренинг по теме: «Зависимость от психоактивных веществ»

Старцева Вероника Владимировна,
педагог-психолог МАОУ СОШ №25 с УИОП

Цель тренинга: Формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в проблему.

Упражнение «Ворвись – вырвись из круга».

Цель: отработка навыков противостояния группе, умение убедить, сказать «нет».

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: все участники стоят в кругу, держась за руки. Один доброволец – вне круга или внутри круга. Его задача - любым способом вырваться из круга, если он внутри, или ворваться в круг, если он вне его. Задача группы - не дать ему это сделать. Применимы любые методы, кроме нанесения физических и психических повреждений. Желательно, чтобы каждый член группы имел возможность побывать в роли человека, врывающегося или вырывающегося из круга.

Дискуссия «Зачем люди употребляют психоактивные вещества?»

Цель: знакомство с объективной информацией о действии ПАВ.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущему следует задать разговору серьезный и открытый тон.

Вопросы для дискуссии:

- ✓ Почему люди употребляют наркотики?
- ✓ Каковы последствия употребления?
- ✓ «Плюсы» и «минусы» отказа от предложения попробовать наркотики?
- ✓ Что такое зависимость от психоактивных веществ?
- ✓ Что дает людям употребление наркотических веществ?
- ✓ Какие вещества вызывают развитие зависимости?
- ✓ Почему зависимость от психоактивных веществ - это хроническое, неизлечимое, прогрессирующее и смертельное заболевание?

Резюме ведущего:

Психоактивные вещества, к которым, безусловно, относятся и наркотики, вызывают психическую и физическую зависимость. Они чрезвычайно токсичны для организма и приводят к развитию различных хронических болезней, нередко очень тяжелых. Человек рожден свободным от патологической зависимости. Его выбор, право и ответственность – сохранять эту свободу всегда.

Ролевая игра «Давай с нами!»

Цель: осознание личной вовлеченности в проблему; формирование навыков противостояния давлению группы; осознание стратегий поведения, часто используемых молодежью в ситуации давления; изменение стратегий поведения.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: члены группы изображают компанию подростков, собравшихся на вечеринке. В компании употребляют алкоголь. Доброволец (мальчик или девочка) изображает подростка, который пытается отказаться от употребления алкоголя. Задача группы – уговорить, задача добровольца – придумать как можно больше аргументов и способов, чтобы, не провоцируя конфликта в группе (сохранив дружеские отношения), отказаться от употребления.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Что чувствовали участники?
- ✓ Трудно ли было противостоять давлению группы?
- ✓ Что стало решающим фактором для выбора той или иной стратегии поведения?
- ✓ Как вы думаете, какая стратегия поведения в данной ситуации была бы более эффективной? Почему?

Резюме ведущего:

Будущее человека – в его собственных руках. У человека всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам или желаниям.

Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает личную ответственность человека за вовлечение в употребление психоактивных веществ.

Группа высказывается на тему:

Что нового произошло за время занятия?

Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: Участникам группы предлагается написать «Письмо другу, первый раз попробовавшему наркотики».