

**«Профилактика асоциального поведения  
подростков – одна из главных задач  
воспитательной работы в школе»  
Тренинг для детей: «Все в наших руках!»**

Тренинг разработан с целью профилактики асоциального поведения  
среди школьников.

**Цели:**

1. Представление программы, знакомство с участниками тренинга. Ознакомление с задачами и правилами группы.
2. Установление контакта с участниками группы. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.
3. Формирование коммуникативных навыков как вербальных, так и невербальных. Снятие коммуникативных барьеров. Формирование умения слушать и воспринимать другую точку зрения, овладение навыками рефлексивного слушания.
4. Осознание своей личности, формирование адекватного восприятия своих достоинств и недостатков. Осознание уникальности и неповторимости своей личности, индивидуальности и неповторимости личности каждого участника группы. Формирование позитивной самооценки.
5. Осознание собственных целей в жизни и права отстаивать свои цели.
6. Информировать о проблемах употребления психоактивных веществ в мире.

Тренинг рассчитан на 3-4 занятия по 45 минут.

Содержание тренинга:

1. Упражнение: « Поиск общего».

Цель упражнения: Установление контакта со студентами. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Продолжительность упражнения: 5 минут.

Содержание упражнения:

Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» той же целью и т. д.

Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс. В игре могут принять участие 8-30 человек.

2. Упражнение: « Знакомство по парам».

Цель: Овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора о чувствах.

Продолжительность упражнения: 5-10 минут.

Содержание упражнения:

Участники делятся по парам. В течение 5 минут рассказывают друг другу о

себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. В упражнение могут принять четное количество участников.

### 3. Упражнение: «Групповой рисунок».

Цель: Познакомить с понятием «личность». Определить понятия: «структура личности», «структура моей и твоей личности». Проанализировать и ответить на такие вопросы такие как: Кто я? Что во мне и в тебе есть?

Продолжительность упражнения: 15 минут.

Содержание упражнения:

Участники по очереди подходят к листу ватмана и рисуют, стараясь создать общую композицию. При этом участники группы не общаются между собой вербально и не обсуждают «общий рисунок», а лишь зрительно, интуитивно стараются понять и уловить друг друга.

### 4. Упражнение: «Кто Я?».

Цель упражнения: Определить и осознать понятие: «границы личности».

Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

Продолжительность упражнения: 5-7 минут.

Содержание упражнения:

Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Техника направлена на осознание и формирование я - концепции, помогает разобраться в себе, дает возможность участникам группы самопрезентовать. Техника может вызвать бурные реакции участников - смех, слезы и т. д.

## Занятие 2

### 1. Упражнения: «Я никогда...», «Что мне нравится в себе».

Цель упражнений: Осознание себя как ценной личности. Формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности. Формирование позитивной «Я- концепции». Подтверждение и осознание уникальности каждого участника.

Продолжительность упражнений: 10-15 минут.

#### 1.1. Содержание упражнения: «Я никогда...».

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». ( Например - «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение неверно (т.е. они, например, прыгали с парашютом).

Тренер заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности.

Выигрывает тот, у кого останется последний незагнутый палец на руках.

Упражнение дает возможность завязать знакомство в игровой форме, разряжает обстановку.

#### 1.2. Содержание упражнения: «Что мне нравится в себе».

Рисунок на чистом листе на данную тему или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т. д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

### 2. Упражнение: «Скажи стоп».

Цель упражнения: Помочь участникам группы осознать собственные границы и права защищать свои границы. Осознание необходимости иметь границы.

Продолжительность упражнения: 10 минут.

Содержание упражнения: Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», тогда, когда, на его взгляд, партнер приблизится на оптимальное расстояние.

3. Группа упражнений, направленных на достижение следующих целей:

Цели упражнений: Формирование умения отстаивать свою точку зрения, умения быть уверенным в себе: в своих мыслях, идеях, чувствах, умения сказать «нет», в случае несоответствия собственных жизненных позиций и принципов чужим, стремящимся навязать свои.

Знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ.

Осознание необходимости иметь цели в жизни.

Помочь в определении своих жизненных целей, в частности:

1. Определить цель.
2. Оценить шаги для достижения цели.
3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.
4. Рассмотреть пути, как справиться с этим.
5. Определить четкие сроки достижения цели.

### Занятие 3

1. Упражнение: «Молоко».

Продолжительность упражнения: 15 минут.

Содержание упражнения: Группа делится на две команды, на тех, кто любит молоко и, тех, кто не любит молоко. Задача тех, кто любит молоко уговорить, тех, кто не любит молоко выпить, предлагаемый пакет молока. Когда цель «уговаривающих» будет достигнута, пакет с молоком вскрывают. Молоко в пакете оказывается синим, что должно вызвать реакции со стороны участников группы.

Эти реакции, безусловно, должны контролироваться и направляться, в соответствии с целями упражнения, со стороны ведущего - психолога.

Рефлексия упражнения поможет психологу мотивировать группу на разговор о доверии/ недоверии. О том, кому и когда мы доверяем, задумываемся ли мы об этом или нет, а также об ответственности за то, что мы предлагаем людям, которые нам доверяют, об ответственности за людей, которые нам доверяют, и т. п., в соответствии с целями данного упражнения и содержанием последующего занятия.

2. Лекция - беседа: «Проблемы злоупотребления психоактивными веществами».

Продолжительность беседы: 15 минут.

Примерное содержание диспута:

1. Что такое зависимость от психоактивных веществ.  
Что дает людям употребление наркотических веществ?  
Каковы последствия употребления?  
Какие вещества вызывают развитие зависимости?  
Почему зависимость от психоактивных веществ - это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?
2. Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ.  
Биологические предпосылки возникновения зависимости.  
Механизм возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ.
3. Психологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

Психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ (низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закрепощенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и т. д.) Психологическая зависимость, механизмы ее развития. Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ (усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция и т. д.)

#### 4. Социальный аспект зависимости от психоактивных веществ.

Социальные предпосылки употребления психоактивных веществ (высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудности в общении, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т. д.)

Проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в социальной среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание и т. д.)

#### 5. Духовный аспект зависимости от психоактивных веществ.

Что такое духовность (потребность каждого человека - чувствовать себя духовным, чувствовать, что его жизнь - это часть чего-то большего, что он приобщен к мировой культуре, искусству, нравственности и т.д.)

Психоактивные вещества - ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума.

#### 6. Возможность выздоровления.

Признание наличия проблемы.

Обращение за помощью.

Выздоровление должно касаться всех четырех аспектов заболевания.

#### 7. Ответственность человека за собственное употребление психоактивных веществ.

Кому выгодно употребление молодыми людьми наркотиков и алкоголя.

Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению наркотиков и алкоголя.

Способы противостояния давлению сверстников и распространителей.

Тренер должен иметь четкое представление об основных понятиях данной темы.

#### 3.1. Упражнение «Шаги постановки цели».

Продолжительность упражнения: 10 минут.

Содержание упражнения:

Участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой. Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожими в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения.

#### 3.2 Упражнение «Ценности».

Продолжительность упражнения: 10 минут.

Содержание упражнения: Каждому участнику группы раздают 5 листов бумаги. На каждом из них они пишут свои самые главные ценности. После того, как задание будет выполнено, по указаниям ведущего участники рвут, выбрасывают листы бумаги, с написанными на них ценностями. Сначала

выкидываются наименее значимые ценности, а далее все по степени значимости.

Оставшись без ценностей, участники группы высказывают свои ощущения, затем ценности возвращаются по степени значимости. Рефлексия упражнения поможет мотивировать студентов на разговор, в соответствии с целями упражнения и последующим содержанием программы. Б.

#### 4. Диспут «Цель - это жизнь».

Продолжительность диспута: 5-6 минут.

Примерное содержание диспута:

Задумывались ли вы, когда -нибудь о том, какие у вас цели? И что такое цель? Должна ли она быть у человека? Должен ли человек ставить перед собой цели, планировать свою жизнь? Можно ли жить одним днем, по - принципу: « Будет день - будет пища»?

Как наши цели соотносятся с нашими мечтами?

Это одно и тоже или нет?

Что может помешать человеку на пути к достижению цели? А, на пути к страстно желаемой цели? Легко ли сбить человека с пути, ведущей к его самой заветной цели? Если легко, что это означает?

Когда у человека нет цели в жизни, чем он живет? Что наполняет его жизнь?

Когда у человека нет целей в жизни, что движет его мечтами и идеями? Есть ли они в таком случае?

Какие опасности могут подстергать человека без целей и идей?

Мы провели с вами данную работу не для того, чтобы продемонстрировать, что Наркотики - это вред. А, в первую очередь, для того, чтобы вы задумались о своей жизни... О том, что она собой представляет, о том, что наполняет вашу жизнь, об опасностях, которые ее подстерегают - все это для того, чтобы вы сумели понять, принять и осознать себя, а это значит для того, чтобы вам стало проще жить: Общаться с людьми, планировать свою деятельность, предвосхищать события жизни и т. д.. Одним словом, для того, чтобы напомнить вам, что жизнь прекрасна, хотя бы потому, что моделируем ее мы. Все в наших руках!

Мы напомнили об опасностях, которые существуют вокруг, чтобы вы сами решили насколько они опасны именно для вас; чтобы вы сами определили быть или не быть им в вашей жизни и, самое главное, чтобы вы были готовы защитить свою жизнь от опасности, и знали как это сделать. Ведь все в наших руках!

#### 5. Упражнение из курса психогимнастики: «Самурай, дракон, принцесса».

Продолжительность упражнения: 15 минут.

Цель упражнения: Повышение позитивного эмоционального фона и настроения. Разряжение обстановки, снятие напряженности. Сплочение группы. Формирование коммуникативных навыков, активизация невербального компонента в общении.

Содержание упражнения: Группа делится на две команды. Принцип игры такой же, как и «Камень, ножницы, бумага». В этой игре «Самурай» «убивает» «Дракона», «Дракон» «убивает» «Принцессу», а «Принцесса» «влюбляет» в себя «Самурая». Каждая команда, внутри своей группы, решает, какого героя будет показывать сама, но по условиям игры, каждая команда должна показывать кого - то одного и все вместе. Игра идет до трех очков. Итак, каждая команда представляет либо «Принцессу» (руками беремся за

«псевдо» - юбочку, и напеваем песенку: «Ля - ля - ля» (мотив песенки выбирается по желанию и обоюдному решению группы); либо «Самурая» - вытаскиваем «псевдо»- меч с криком: «Ха!» (кричать должны все участники группы одновременно); либо «Дракона». И в этом случае, все участники команды одновременно поднимают руки вверх и, растопырив пальцы, рычат. На счет: раз, два, три команды встают в две шеренги лицом друг - другу, и показывают кого - либо из трех героев. Каждый член команды изображает того, героя, какого выбрала команда. Игра идет до трех очков.

6. Завершение тренинга. Рефлексия.