

**Программа
Формирования здорового жизненного стиля, профилактики зависимости
от наркотиков и других ПАВ «Точка опоры».**

**Программа разработана авторским коллективом: под руководством
д.м.н. профессора Н.А. Сирота, д.м.н. профессора В.М. Ялтонского.**

В апробации, реализации и адаптации программы к различным контингентам детей и подростков принимали участие к.м.н., доцент Т.В. Воробьева, научный сотрудник А.В. Ялтонская и другие сотрудники отдела профилактических исследований ФГУ ННЦ наркологии и кафедры клинической психологии МГМСУ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Концептуальные основы

Целевое назначение

Цели

Задачи

Целевая группа

Методика и технология реализации

Структура программы

Ожидаемые результаты

Формы контроля результатов

Формы работы

Показатели эффективности

Учебно-тематический план занятий

Занятие № 1. Знакомство. Цели. Ожидания.

Занятие № 2. Формирование навыков эффективного общения в группе.

Занятие № 3. Принятие правил группы.

Занятие № 4. Умение слушать.

Занятие № 5. Невербальное общение.

Занятие № 6. Я-высказывания.

Занятие № 7. Преодоление проблемных ситуаций. Принятие решения в проблемных и стрессовых ситуациях.

Занятие № 8. Разрешение конфликтов.

Занятие № 9. Внутренние конфликты.

Занятие № 10. Стресс. Преодоление стресса.

Занятие № 11. Стресс-устойчивость. Доверие и контроль. Самозащита в ситуациях угрозы и опасности.

Занятие № 12. Методы эффективного преодоления стресса. Предотвращение опасных ситуаций.

Занятие № 13. Профилактика курения.

Занятие № 14. Профилактика злоупотребления алкоголем.

Занятие № 15. Профилактика употребления наркотиков.

Занятие № 16. Межполовые отношения.

Занятие № 17. Любовь и сексуальные отношения.

Занятие № 18. Профилактика инфекций, передающихся половым путем.

Занятие № 19. Семья. Функции семьи.

Занятие № 20. Семья как система. Родительская семья.

Занятие № 21. Эффективное взаимодействие в семье.

Занятие № 22. Социальные роли. Ролевое поведение и личность. Законопослушное поведение.

Занятие № 23. Личность и личностные ценности. Здоровый образ жизни. Личная гигиена. Закаливание.

Занятие № 24. Постановка и достижение целей. Завершение.

Учебно-методическое обеспечение

Рекомендуемая литература

Введение

В начале XXI века в России сложилась ситуация, когда у подрастающей молодежи нет культурной опоры (социальные институты, позволяющие развить личностные ресурсы), которая позволила бы эффективно адаптироваться к окружающим условиям и справляться с повседневными проблемами и стрессовыми ситуациями. Предоставленный сам себе подросток обращается к девиантным и делинквентным формам поведения, с помощью которых он пытается справиться с требованиями окружающей среды.

Помимо знаний и навыков, приобретаемых в школе, подросток нуждается в знаниях и навыках, позволяющих ему эффективно решать жизненные задачи – выбор профессии, поиск жизненного пути, приобретение друзей, создание семьи, поиск собственной идентичности.

Концептуальные основы

Жизненные навыки — это навыки личного поведения и межличностного общения, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду. Данный подход базируется на понятии изменения поведения.

Теория социального научения А. Бандуры и теория проблемного поведения Р. Джессора являются основой этого направления, позволяя, с одной стороны, приблизиться к пониманию причин возникновения зависимости от наркотиков, а, с другой, создать потенциально эффективные профилактические стратегии. Первая теория связывает данный подход с направлением социальных влияний, вторая — с социально-психологическим направлением, учитывающим проблемы, являющиеся актуальными в подростковом возрасте, включая употребление наркотиков, раннее сексуальное поведение, делинквентность и т.д.

Проблемное поведение — такое как употребление наркотиков, рассматривается с точки зрения функциональных проблем и подразумевает помощь подросткам в достижении личностных целей. С точки зрения концепции Р. Джессора, начальная фаза употребления наркотиков, наблюдающаяся преимущественно в подростковом возрасте, может быть демонстрацией взрослого поведения; формой отчуждения от родительской дисциплины; выражением социального протеста и вызовом по отношению к ценностям среды; «инструментом» эксперимента; стремлением получить новый, ранее не познанный опыт; поиском удовольствия или расслабления; «открытием двери» в группу сверстников; средством стать участником определенного жизненного стиля; сигналом потребности в помощи в ситуации конфликта, напряжения; результатом давления со стороны социальной среды; актом отчаяния; ответом на определенные нарушения в психологическом и социальном развитии. Исследователи описывают большое количество таких субъективных побуждений и четко устанавливают один факт: обусловленное ими употребление наркотиков становится основным фактором в повседневном поведении подростков и молодых людей. Именно поэтому, с точки зрения К. Харрельмана, они нуждаются в приобретении умения противостоять вовлечению в употребление наркотиков, будучи некомпетентными в других формах социального «разговора» со средой, и рассматривают психоактивные вещества как неотъемлемую часть среды.

Впервые программа развития жизненных навыков была разработана Д. Ботвиным. Цель ее заключалась в повышении у подростков устойчивости к различным социальным влияниям, в том числе и к употреблению наркотиков, в повышении индивидуальной компетентности путем обучения личностным и социальным навыкам. В настоящее время такие программы широко распространены в США и странах Западной Европы, и охватывают, в основном, три области: информация и социальная устойчивость; развитие ряда личностных и поведенческих навыков; обучение различным социальным навыкам (коммуникации, налаживания социальных контактов, отказа, отстаивания своей позиции).

Целевое назначение

Цели

Формирование здорового жизненного стиля, личностных ресурсов и стратегий поведения, препятствующих употреблению наркотических и других психоактивных веществ у подростков.

Задачи

1. Осознание и развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения (адекватная самооценка, Я-концепция, эмпатия, аффилиация, интернальный локус контроля и др.).
2. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущих к здоровью и препятствующих поведению риска:
 - принятия решения и преодоления жизненных проблем;
 - восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки;
 - оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;
 - избегания ситуаций, связанных с риском ВИЧ-инфицирования, употребления наркотиков и других ПАВ;
 - использования альтернативных способов получения радости и удовольствия;
 - эффективного общения;
 - разрешения конфликтных ситуаций.
3. Предоставление объективной информации о действии и последствиях употребления психоактивных веществ, о ВИЧ/СПИДе, об инфекциях, передающихся половым путем.
4. Формирование системных знаний и навыков о здоровом образе жизни, личной гигиене, физической культуре и закаливании.
5. Формирование системных знаний и навыков об угрозах и опасностях в сфере жизнедеятельности, примерах и правилах самозащиты и поиске своевременной помощи со стороны взрослых.
6. Формирование системных знаний об обеспечении безопасности собственных действий и предотвращении опасных ситуаций дома, в школе, на улице, в общественных местах (о безопасности на водоемах, при пожаре), а также умений и навыков оказания первой доврачебной помощи.
7. Формирование системных знаний и навыков законопослушного поведения.
8. Формирование системных знаний о факторах, разрушающих здоровье (табак, алкоголь, наркотики).

Целевая группа

Подростки старшего школьного возраста, учащиеся общеобразовательных школ 10-11 классов.

В процессе проведения программы также проводится работа и с учителями и родителями. Выделяются группы волонтеров для проведения дальнейшей профилактической активности: группа лидеров-подростков; группа лидеров-учителей и группа лидеров-родителей. Эти группы в дальнейшем проходят специальную подготовку.

Методика и технология реализации

Программа рассчитана на 24 тренинговых занятия. Каждое занятие проводится 1,5 часа, 1 или 2 раза в неделю. Тренинговая форма работы подразумевает численность участников группы не больше 10-15 человек.

Каждое тренинговое занятие проводится по определенной схеме, состоящей из элементов, позволяющих сделать работу наиболее эффективной.

Этап	Методы	Время
Разминка	Подвижная игра, настраивающая на атмосферу тренинга	5 мин.
Обсуждение домашнего задания	Дискуссия и обсуждение результатов домашнего задания	5-10 мин.
Актуализация индивидуального опыта	Дискуссия. Психодраматические упражнения. Рисунок	15-20 мин.
Создание условий для получения нового опыта (упражнение)	Психодраматические упражнения. Деловые игры. Мозговой штурм. Групповой рисунок. Релаксационные упражнения. Телесно ориентированные методики	20-30 мин.
Мини лекция	Краткое сообщение, основанное на фактах современной науки.	15-20 мин.
Дополнительные темы для обсуждения и упражнения	Дискуссия. Игра. Дополнительная информация. Дополнительная отработка материала	5-20 мин.
Обратная связь	Дискуссия	5-10 мин.
Домашнее задание	Наблюдение. Тренировка навыков. Размышление на тему. Самонаблюдение. Рисунок	5 мин.
Обратная связь ведущих	Обсуждение эффективности проведенного занятия с учетом целей и критериев	10 мин.

Разминка – небольшое по длительности упражнение, целью которого является создание условий для достижения участниками функционального состояния наиболее соответствующего последующей теме. Разминка, по возможности, должна затрагивать все каналы восприятия участников или фокусировать их внимание на том канале, который потребуется использовать далее.

В конце программы имеется список упражнений, которые соответствуют целям разминки. Выбор же конкретного упражнения зависит от особенностей группы, темы и личных предпочтений ведущих.

Обсуждение домашнего задания – предоставление возможности поделиться и переработать переживания, связанные с выполнением домашнего задания, и создание доверительной атмосферы.

Актуализация индивидуального опыта – специальные упражнения и дискуссии, имеющие целью оживить опыт участников, касающийся данной темы, а, возможно, и организовать его.

Создание условий для получения нового опыта – набор упражнений, позволяющих взглянуть с иной точки зрения на обсуждаемую тему, получить новые навыки, переработать имеющийся и получить новый опыт. Этот этап является центральным звеном тренинга. Все остальные наполняются содержанием в зависимости от упражнений этого этапа. В некоторых темах представлены несколько упражнений, имеющих одну и ту же цель. В зависимости от степени подготовленности группы к работе, ведущие выбирают то или иное упражнение.

Мини-лекция – информация, представляющая собой научные факты, изложенные в доступной форме, которая мотивирует участников на работу в рамках темы и повышает уровень информированности о проблеме, а также предлагает способы разрешения обсуждаемых проблем.

Дополнительные темы для обсуждения и упражнения. Не менее важным, помимо темы тренинга, является опыт групповой работы, структурированности пространства и времени. Обсуждение темы занятия может быть различным по длительности в зависимости от состояния группы, поэтому необходимо иметь в запасе дополнительные упражнения.

Обратная связь. Обязательная процедура, направленная на: а) получение ведущими обратной связи об эффективности проведенного тренинга; б) выражение участниками эмоций и переживаний, возникших в процессе тренинга, но не выраженных в нем; в) создание позитивной атмосферы.

Домашнее задание. Необязательное задание, которое можно выполнять в перерывах между тренингами, является методом углубления и развития полученных знаний.

Обратная связь ведущих. Целью этого этапа является обсуждение эффективности проведенного тренинга или причин, по которым он не состоялся, с использованием критериев эффективности материалов к каждой теме, приведенных в конце.

Структура программы

Блоки тренинга	Темы
1. Формирование группы	1. Знакомство. Цели. Ожидания.
	Цель: формирование запроса группы. Адаптация к рабочей атмосфере в группе
	2. Формирование навыков эффективного общения в группе
	Цель: создание условий для получения опыта эффективной групповой работы
	3. Принятие правил группы
2. Формирование эффективного взаимодействия в группе	Цель: осознание необходимости регулировать работу в группе. Установление правил работы в группе
	1. Умение слушать
	Цель: создание условий для формирования навыка активного слушания
	2. Невербальное общение
	Цель: фокусировка на значимости невербальных компонентов общения
3. Я-высказывания	
	Цель: развитие навыков эффективного общения и выражения собственного мнения

3. Проблем-разрешающее поведение	1. Преодоление проблемных ситуаций. Принятие решений в проблемных и стрессовых ситуациях
	Цель: формирование навыка анализа и преодоления проблемных ситуаций
	2. Разрешение конфликтов
	Цель: формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях. Анализ и разрешение конфликтных ситуаций
	3. Внутренние конфликты
	Цель: фокусировка на феномене внутренних (мотивационных) конфликтах и способах их разрешения.
4. Эффективное преодоление стресса	1. Стресс. Преодоление стресса
	Цель: знакомство с понятием стресса и стадиями стресса. Формирование навыка оценки стрессовой ситуации
	2. Стресс-устойчивость. Доверие и контроль
	Цель: создание условий для получения опыта адекватного отношения к окружению
	3. Методы эффективного преодоления стресса
	Цель: обучение методам эффективного преодоления стрессов
5. Профилактика употребления ПАВ	1. Профилактика курения
	Цель: осознание собственной мотивации к курению. Информирование о воздействии курения на организм и психику. Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме
	2. Профилактика злоупотребления алкоголем
	Цель: осознание собственной мотивации употребления алкоголя. Информирование о воздействии алкоголя на организм и психику. Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме
	3. Профилактика употребления наркотиков
	Цель: информирование о воздействии наркотиков на организм и психику. Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме зависимости от наркотиков
6. Профилактика ВИЧ/СПИДа	1. Межполовые отношения и гендерные особенности
	Цель: фокусировка на особенностях личности, связанных с полом. Осознание сложностей взаимоотношения между полами
	2. Любовь и сексуальные отношения
	Цель: формирование сознательного представления о любви и сексуальных отношениях
	3. Профилактика ВИЧ, СПИД. Профилактика ИППП
	Цель: повышение уровня информированности подростков по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИД, ИППП. Создание условий для формирования собственного осознанного отношения к проблеме. Мотивирование к дальнейшему самостоятельному поиску информации о ВИЧ/СПИД
7. Формирование эффективных взаимоотношений в семье	1. Семья. Функции семьи
	Цель: осознание роли семьи в развитии личности человека. Выявление функций семьи, которые способствуют развитию здоровой личности
	2. Семья как система. Родительская семья
	Цель: осознание установок, правил в родительской семье

	3. Эффективное взаимодействие в семье
	Цель: формирование навыков эффективного взаимоотношения в семье
8. Личность	1. Роли. Ролевое поведение и личность
	Цель: раскрытие понятия о социальных ролях. Актуализация представления подростков о присутствии им набора социальных ролей. Рассмотрение и обсуждение воздействия на эффективность работы группы различных вариантов ролевого поведения (неформальные внутригрупповые роли)
	2. Личность и личностные ценности
	Цель: знакомство с понятием личностных ценностей, попытка прояснения собственных ценностей
	3. Постановка и достижение целей. Завершение работы
	Цель: формирование навыка постановки и достижения целей. Создание условий для плавного завершения работы, позволяющего продолжить работу самостоятельно

Ожидаемые результаты

1. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди подростков.
2. Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.
3. Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.
4. Развитие профессиональной и общественной сети профилактики злоупотребления психоактивными веществами;

Формы контроля результатов

До и после программы предполагается проведение экспериментально-психологического обследования ее участников по вышеназванным критериям. Проводится также отсроченное тестирование, спустя 6 - 8 месяцев после проведения программы.

Формы работы

- Групповая работа
- Тренинг поведения
- Когнитивная модификация и терапия
- Личностный тренинг
- Дискуссии
- Мозговые штурмы
- Беседы
- Лекции
- Ролевые игры
- Психогимнастика
- Элементы психодрамы
- Элементы индивидуальной и групповой психотерапии.

Показатели эффективности

Уменьшение факторов риска злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами:

- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- наличие навыков противодействия наркотицизирующей среде, решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, развитие навыков эффективного общения;
- развитие стратегий проблем-преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации.

Учебно-тематический план занятий

Тема № 1. Знакомство. Цели. Ожидания

Цели тренинга:

формирование запроса группы. Адаптация к рабочей атмосфере в группе.

Информация

Представление ведущих.

Представление ведущими программы тренинга.

Форма проведения (что такое тренинг и как он проводится, чем отличается от обычных учебных занятий).

Актуализация личного опыта

Самоопределение участников группы (высказывание ожиданий, с которыми пришли участники тренинга) (Почему вы пришли в группу, что вы хотите от тренинга?)

Упражнения

Упражнение «Снежный ком»

Каждый участник по кругу называет свое имя и имена всех участников, назвавших себя перед ним. Техника направлена на знакомство и сплочение группы. В ней может одновременно принять участие до 20 детей.

Упражнение «Знакомство по парам»

Участники разбиваются по парам. В течение 10 мин. 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. Упражнение помогает познакомиться, дает опыт общения, опыт восприятия информации о партнере и о себе со стороны, развивает внимание к личности другого человека, способствует созданию безопасной атмосферы. В нем может принять участие четное количество подростков 8 - 16.

Упражнение «Поиск общего»

Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение направлено на знакомство, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс. В игре могут принять участие 8 - 30 подростков.

Упражнение «Я – цветок»

Подросткам предлагается нарисовать свой портрет, если бы они были цветками (растениями). Рисунки не подписываются, развешиваются на стене. Во время обсуждения основное внимание концентрируется на своих впечатлениях (лучше позитивных) от общего «букета». Чем похожи,

что нравится, что привлекает внимание, в чем разница. Задача ведущего – подвести к выводу: мы все разные, по-своему интересные, этим и хорош общий букет.

Домашнее задание:

подумайте, что бы вы хотели получить от данных занятий, какие темы обсудить, чему научиться.

Тема № 2. Формирование навыков эффективного общения в группе

Цели тренинга:

создание условий для получения опыта эффективной групповой работы.

Актуализация личного опыта и упражнение

Игра «Кораблекрушение»

Инструкция. «Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии двух тысяч километров к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют несколько коробок спичек и пять десятирублевых купюр. Ваша задача классифицировать ниже перечисленные предметы в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас». Сначала каждый участник выполняет задание самостоятельно, затем объединяются в пары или группы по 4 человека, приходят к общему мнению, затем делают то же самое всей группой.

Список предметов для раздачи:

- зеркало для бритья,
- 25-литровая канистра с водой,
- противомоскитная сетка,
- 1 коробка с армейским рационом,
- карта Тихого Океана,
- 1 бутылка рома
- подушка - плавательное средство,
- 10-литровая канистра с бензином,
- маленький транзисторный радиоприемник,
- средства для отпугивания акул,
- 10 кв. м. непрозрачной пленки,
- 5 метров нейлонового каната,
- 2 коробки шоколада,
- рыболовные снасти.

Игра имеет широкий диапазон задач: отработать навыки эффективного поведения в групповой работе, умения вести диспут; найти традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике; ознакомить с ролевой структурой группы – выявление лидеров, пассивной части, группировок. После обсуждения в малых группах до общегруппового принятия решения ведущий предлагает обсудить эффективность работы и методы ее повышения, заканчивая дискуссию мини лекцией о методах достижения эффективной групповой работы.

Информация

Основы эффективной групповой работы.

Групповые роли (лидер, процедурный лидер, генератор идей, критик).

Стили руководства (демократический, тоталитарный, попустительский).

Организация работы (на примере мозгового штурма).

Есть оптимальное сочетание типов высказываний (выражение эмоций, предоставление дополнительной информации, критика, новые идеи...), которое ведет к наивысшей эффективности принятия группового решения.

Домашнее задание:

проанализируйте структуру взаимодействия в одной из микрогрупп, в которой вы являетесь непосредственным участником (класс, уличная компания, семья, клуб...)

Тема № 3. Принятие правил группы

Цели тренинга:

осознание необходимости регулировать работу в группе. Установление правил работы в группе.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Любая группа существует по каким-либо официальным или неофициальным правилам.

Приведите примеры правил каких-либо групп. Как вы думаете, должны ли быть какие-либо правила, чтобы регулировать работу в группе?

Упражнения

Упражнение «Принятие правил группы»

Группа делится на 2-3 подгруппы, желательно не более 7 человек. В каждой подгруппе вырабатываются правила, по которым они хотели бы взаимодействовать в данной группе. А также санкции, применяемые к ним.

Информация

Правила группы, которые обеспечивают эффективность тренингов (на обсуждение).

Активность в работе группы.

Конфиденциальность.

Говорить по одному.

Уважение мнений каждого.

Выражение своих переживаний в группе.

Добровольность участия в упражнениях.

Домашнее задание:

проанализируйте неформальные правила вашего класса.

Тема № 4. Умение слушать

Цели тренинга:

создание условий для формирования навыка активного слушания.

Актуализация личного опыта

Упражнение «Испорченный телефон»

Ведущий говорит шепотом какое-либо слово рядом сидящему участнику группы, тот передает услышанное следующему. Последний произносит вслух то, что услышал.

Демонстрация ведущими образца плохого умения слушать.

Вопросы к группе: какой вид слушания был продемонстрирован?

Какие признаки этого вида слушания вы можете перечислить?

Демонстрация ведущими образца активного умения слушать.

Вопросы к группе: какой вид слушания был продемонстрирован?

Какие признаки этого вида слушания вы можете перечислить?

Дискуссия «Что такое умение слушать?»

Упражнения

Упражнение «Тренировка внимания»

Тренинг ведется по обычному плану, но добавляется дополнительное правило – тихо, без каких либо слов, поднимать руку в том случае, если участник перестал слушать говорящего (либо говорил с другим, либо думал о другом).

Упражнение «Тренировка уважения к говорящему»

Упражнение вводится как дополнительное правило к тренингу. «Говорит только тот, у кого в руках предмет (мячик, игрушка...)). Тренер так же разделяет правила. Просить слова можно только невербально. Задача тренера обращать внимание на нарушение правил. Это упражнение может переходить и на другие занятия, пока предмет не станет бесполезен.

Упражнение «Умение слушать»

Группа делится на тройки. Один из тройки рассказывает, второй – слушает, третий – наблюдает. После окончания рассказа наблюдатель дает обратную связь по поводу того, как проходил процесс слушания. Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения

Удалось ли применить приемы активного слушания? Помогали ли эти приемы говорящему?

Легко ли было применять приемы активного слушания?

Информация

Активное понимающее слушание.

3 этапа активного слушания: услышать – понять – повторить.

Признаки активного слушания:

концентрация внимания на собеседнике;

совпадение в пространстве, контакт глаз;

использование кивков, «ага», «угу», «поддакивания»;

безоценочность;

уточнение, переспрашивание («не повторите ли вы еще раз...»);

перефразирование («если я вас правильно понял...»);

отражение чувств («мне кажется, вы чувствуете...»);

резюмирование («ваша основная идея...»).

Домашнее задание:
попытайтесь применить приемы активного слушания при общении с родителями, друзьями, знакомыми. На следующем занятии сообщите о результатах.

Тема № 5. Невербальное общение

Цели тренинга:
фокусировка на значимости невербальных компонентов общения.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Какие элементы невербального (несловесного) общения вы знаете?

Как невербальные компоненты влияют на общение?

Упражнения

Упражнение «Невербальное знакомство»

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

Игра в границы «Скажи стоп».

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

Упражнение «Невербальные подарки»

Участника по кругу делают друг другу подарки, используя невербальные средства.

Игра «Немые картины»

Группа делится на две подгруппы. Одна из групп изображает какую-либо «картину». Вторая группа по невербальным проявлениям пытается отгадать название «картины». Затем вторая группа изображает «картину», а первая – отгадывает.

Информация

Вербальная информация составляет менее 50% воспринимаемой личностью информации. Большую часть составляет информация, носящая невербальный характер: мимика, интонация, темп речи, позы, жесты, взгляд, организация пространства, тактильные ощущения.

Конфликтными являются вторжение в личное пространство, слишком пристальный взгляд, агрессивные позы и жесты.

Личное пространство – окружающая территория человека, нарушение которой другими вносит в ощущения определенный дискомфорт. Личное пространство сугубо индивидуально (определяется психологическими, половыми, культурологическими особенностями).

Домашнее задание:

попробуйте использовать способ общения, при котором есть противоречия между вербальным и невербальным каналами. Наблюдайте за реакцией.

Тема № 6. Я-высказывания

Цели тренинга:

развитие навыков эффективного общения и выражения собственного мнения.

Актуализация личного опыта

Демонстрация ведущими примеров с Я-высказываниями и Ты-высказываниями.

Дискуссия

Как вы думаете, есть ли отличия между Я-высказываниями и Ты-высказываниями.

Упражнения

Упражнение «Кто Я?»

Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Техника направлена на осознание и формирование Я-концепции, помогает разобраться в себе, дает возможность подросткам представить себя. Техника может вызвать бурные реакции участников: слезы, смех и т.п.

Психодраматическое упражнение «Понимание»

Тренер просит разбиться на несколько малых групп, каждой из них предлагается вспомнить ситуацию, когда их кто-либо не понимал и разыграть ее. После следует обсуждение причин непонимания и правила построения Я-высказываний. После обсуждения группы повторяют свои сцены, используя Я-высказывания. Участники делятся впечатлениями и переживаниями.

Информация

Чаще всего при общении люди используют «Ты-сообщения». Часто в ответ на «Ты-сообщения» люди обижаются, срываются, начинают защищаться, т.к. такие сообщения содержат выпад, обвинение, неэффективную критику.

С помощью Я-высказываний вы выражаете свои чувства, называя их. Использование Я-высказываний способствует открытому искреннему общению.

Я-сообщения имеют ряд преимуществ по сравнению с Ты-сообщениями: 1) они позволяют выразить как позитивные, так и негативные чувства в приемлемой форме (Я чувствую..., когда ты...); 2) они дают возможность собеседнику узнать нас ближе, снять «маску»; 3) если мы открыты и искренни в выражении своих чувств, то и собеседник становится искреннее в выражении своих чувств.

Одна из распространенных ошибок состоит в том, что начав с Я-сообщения, люди заканчивают фразу «Ты-сообщением». Например: «Меня раздражает это твое хныканье!». Избежать такой ошибки можно, если использовать безличные местоимения, неопределенные слова. Например: «Меня раздражает, когда дети хнычут».

Домашнее задание:

попробуйте использовать при общении с родителями, друзьями, знакомыми Я-высказывания.

На следующем занятии сообщите о результатах.

Тема № 7. Преодоление проблемных ситуаций. Принятие решений в проблемных и стрессовых ситуациях

Цели тренинга:

формирование навыка анализа и преодоления проблемных ситуаций.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Участникам предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев и то, как они вели себя в данных ситуациях.

Упражнения

Упражнение «Преодолей препятствие»

Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: «Представьте, что вы стоите на краю пропасти и вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое препятствие было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и др., которые требуют различные и нестандартные подходы к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием» и «преодолевающим». Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать.

Очень эмоциональная игра. В ее процессе поощряется открытое проявление эмоций. Тренер внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение. Лучше если, играют от 7 до 10 участников, иначе преодоление может затянуться.

Разработка рабочего листа «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем»

Ведущий вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе бумаги навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса.

Упражнение «Пошаговое разрешение проблемы»

Участникам предлагается обозначить какую-либо проблему и разрешить ее по шагам, используя полученную информацию. Эту работу можно выполнить в подгруппах.

Информация

Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций происходит в рамках трех основных стратегий:

- разрешение проблем,
- поиск социальной поддержки,
- избегание.

Этапы разрешения проблем:

1. Ориентация в проблеме предполагает следующие этапы:

- точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);
- понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление;
- выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности.

2. Определение, оценка и формулирование проблемы предполагает следующие этапы:

- поиск всей доступной информации о проблеме;
- отделение информации, относящейся к делу, от информации субъективной, непроверенной, к делу не относящейся, преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов;
- определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;
- постановка реалистической цели с описанием деталей желательного исхода.

3. Третьим шагом в разрешении проблемы является мозговой штурм - генерация альтернатив. При этом следует придерживаться следующих принципов:
- принцип «количество порождает качество», который предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. При этом необходимо предлагать самые различные, возможно и неподходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше;
 - принцип «отсроченного решения». Он предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это есть единственное решение, которое будет принято.
4. Четвертым шагом разрешения проблемы является принятие решения. Цель этого шага - развить имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые полностью разрешают ситуацию и увеличивают положительные последствия.
- Следует рассматривать четыре категории последствий:
- кратковременные или непосредственные;
 - долговременные;
 - направленные на себя;
 - направленные на окружающих.
- Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В таком случае надо рассмотреть каждый их этапов решения и его последствия, определить последовательность этапов и примерные сроки.
5. Пятым шагом разрешения проблемы является выполнение решения и проверка. Процедура выполнения решения и проверки включает четыре этапа:
- эффективное выполнение решения;
 - изучение последствий разрешения;
 - оценка эффективности разрешения.

Домашнее задание:

попытайтесь применять схему разрешения проблемных ситуаций, возникающих в течение недели.

Тема № 8. Разрешение конфликтов

Цели тренинга:

формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях. Анализ и разрешение конфликтных ситуаций.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Что такое конфликт? Каковы причины возникновения конфликтов?

Упражнение

В центре группы два человека пытаются поделить какую-либо вещь. Во время обсуждения ведущие обращают внимание на способы разрешения конфликтных ситуаций.

Информация

Конфликт.

- ✓ Виды конфликта.
- ✓ Для наличия конфликта как минимум необходимо присутствие двух точек зрения и предмета спора.
- ✓ Существует три варианта решения конфликта: обе стороны проигрывают, выигрывает одна сторона, выигрывают обе стороны.
- ✓ Две стороны конфликта: положительная сторона – открытое столкновение различных точек зрения и их аргументация; отрицательная сторона – повышенное напряжение, связанное с ухудшением общего климата.
- ✓ Эффективное решение конфликта – нахождение решения, при котором выигрывают обе стороны или, по крайней мере, обе стороны могут принять. Для эффективного разрешения конфликта необходимы некоторые условия: а) понимание необходимости сотрудничества, готовность сторон услышать и понять друг друга; б) готовность разбираться с проблемой, а не друг с другом (можно говорить о мнении, о проблеме, а не лично о ком-то).
- ✓ Эффективное разрешение конфликта
- ✓ 1. Правильно сформулировать истинную суть проблемы. Определить ее значимость для групповых интересов.
- ✓ 2. Определить причины конфликта.
- ✓ 3. Сформулировать позиции участников (дискуссии по поводу позиций не нужно вести).
- ✓ 4. Выяснить, что хотят достичь представители разных сторон. Формулирование единой конечной цели.
- ✓ Возможен вариант, превращающий вторую сторону из соперника в партнера (особенно если или цели совпадают).
- ✓ Совместный поиск решения проблемы. Выработка возможных вариантов решения конфликта, альтернатив разрешения ситуации. Расширение круга возможных вариантов решений, учитывающих интересы обеих сторон.
- ✓ Анализ всех предложенных вариантов. Выбор варианта решения.

Упражнения

В подгруппах подростки анализируют причины конфликтов или недостаточной сплоченности в классе, ищут пути преодоления этих конфликтов, используя предложенную схему.

Домашнее задание:

понаблюдайте за тем, как окружающие люди пытаются разрешить возникающие конфликтные ситуации.

Тема № 9. Внутренние конфликты

Цели тренинга:

фокусировка на феномене внутренних (мотивационных) конфликтах и способах их разрешения.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

✓ Всегда ли вы однозначно знаете, чего хотите?

✓ Какие типы конфликтов мотивации вы можете выделить?

✓ Как с ними бороться?

Информация

Мотивационные конфликты (К. Левин): 1) два привлекательных объекта; 2) два отталкивающих; 3) амбивалентный объект.

Типы решимости по Джеймсу: 1) разумная решимость (полное понимание ситуации); 2) случайная решимость (жребий); 3) избегание нерешительности (не замечает обстоятельств); 4) нравственное возрождение личности (пересмотр мотивов); 5) волевая решимость (придание нужной значимости).

Типы конфликтов по Фрейдю. Бессознательное разрешение конфликтов. Защитные механизмы личности: проекция, идентификация, отрицание, вытеснение, интеллектуализация, рационализация, сублимация...

Ценности, как способ разрешения внутренних конфликтов. Образование ценностей.

Упражнения

Ролевая игра «Мотивационный конфликт»

Группа разбивается на подгруппы по 3 человека (один участник символизирует сознание, второй и третий – противостоящие мотивы). Совместно они выбирают ситуацию, вызывающую внутренний конфликт. Например, а) молодой человек опаздывает на свидание (уйти или подождать), б) надо к завтрашнему дню сделать уроки, а друзья зовут на улицу... и т.п. Задача участников разыграть конфликтную ситуацию, борьбу мотивов и один из способов разрешения, приведенных в теории (желательно раздать карточки, с описанием способа разрешения внутреннего конфликта). Другие участники угадывают способ.

Домашнее задание:

понаблюдайте за собой (в основном) и одним из близких людей. При этом запишите, какие мотивационные конфликты были в течении недели, и как они решались.

Тема № 10. Стресс. Преодоление стресса

Цели тренинга:

знакомство с понятием стресса и его стадиями. Формирование навыка оценки стрессовой ситуации.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Что такое стресс? Какое влияние на поведение человека оказывает стресс? Приведите примеры стрессовых ситуаций и стратегий преодоления стрессов. Плюсы и минусы стресса.

Упражнения

Упражнение «Оценка ситуации»

Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д. Упражнение направлено на осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработку навыков оценки ситуации. Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Количество участников может быть

любым.

Конверт «Я забочусь о себе»

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

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

Информация

Стресс – неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии любых существенных для организма факторов.

Стадии развития стресса: 1) стадия тревоги; 2) стадия сопротивления (резистентности) – сбалансированное расходование адаптационных резервов организма в условиях повышенных требований; 3) стадия истощения.

Одним из способов эффективного преодоления стресса является переоценка стрессовой ситуации.

«Когнитивная оценка стрессовой ситуации»

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА - это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

ВТОРИЧНАЯ ОЦЕНКА - это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации, ответ на вопрос «Что делать?» Возможны следующие варианты: произвести немедленный поведенческий ответ; подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?)

ПЕРЕОЦЕНКА - это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нем. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Домашнее задание:

попробуйте понаблюдать за собой в стрессовой ситуации, описать свое состояние, свои действия, ситуацию, которая предшествовала стрессовой ситуации и выделить моменты, в которых вы могли бы изменить ход событий.

Тема № 11. Стресс-устойчивость. Доверие и контроль. Самозащита в ситуациях угрозы и опасности

Цели тренинга:

создание условий для получения опыта адекватного отношения к окружению. Формирование навыков самозащиты в ситуациях угрозы и опасности.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Доверчивы ли вы?

Зачем необходимо доверять?

Какие виды доверия вы знаете?

Как связано доверие и стресс-устойчивость?

Хотите ли вы увеличить степень своего доверия к миру?

С какими опасностями вам приходилось встречаться?

Какие способы самозащиты в ситуациях угрозы и опасности вы применяли?

Упражнения

Упражнение «Слепец-поводырь»

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Упражнение направлено на получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут испытывать различную степень доверия к членам группы.

Упражнение «Доверяющее падение»

Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы – его не уронить. Упражнение направлено на получение опыта преодоления недоверия и страха, приобретение опыта доверительного отношения и поддержки. Важно обеспечить «поймку» падающего. В упражнении могут принять участие от 7 до 15 ребят.

Упражнение «Свечка»

Один из участников встает в круг образованный другими подростками группы. Участник начинает раскачиваться, постепенно расслабляя мышцы, поддерживающие его в стоячем положении, а другие участники поддерживают его. Так продолжается до тех пор, пока участник не достигнет состояния расслабленности.

Информация

Базовое доверие – основа взаимоотношений с миром. Его формирование.

Влияние базового доверия на остальные отношения.

Доверие и уровень тревожности.

Доверие – как уверенность в себе и стабильности мира. Тревожность как фактор стресс-устойчивости.

Методы снижения тревожности, закрепленные в культуре.

Ситуации угрозы и опасности. Самозащита.

Домашнее задание:

понаблюдайте, какую роль играет доверие в вашей жизни. Опишите ситуации угрозы и опасности и способы самозащиты в них.

Тема № 12. Методы эффективного преодоления стресса. Предотвращение опасных ситуаций

Цели тренинга:

обучение методам эффективного преодоления стрессов. Формирование навыков предотвращения опасных ситуаций.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Какие методы преодоления стрессов вы знаете?

Какие методы вы используете чаще всего? Приведите примеры.

В какие опасные ситуации вам приходилось попадать?

Как вы предотвращаете опасные ситуации?

Упражнения

Метод «Дыхательной релаксации»

«...Сядьте поудобнее, так, чтобы вы чувствовали себя расслабленно... сделайте глубокий короткий вдох... и... длинный...длинный... выдох...» Так несколько раз, до достижения состояния расслабленности.

Метод «Нервно-мышечной релаксации»

Для достижения состояния расслабленности необходимо несколько раз напрячь до предела мышцы тела и потом расслабить. Есть варианты этого метода: а) напрягать все тело сразу (не слишком эффективно, но быстро); б) напрягать только кулаки (опять, же не слишком эффективно, но не привлекает внимания, поэтому его легко использовать в общественном месте); в) напрягать, расслаблять все мышцы тела по очереди, начиная с плеч, опускаясь до мышц ступней и заканчивая мышцами головы.

Информация

Способы совладания со стрессом:

физическая активность;

методы релаксации (расслабления);

полное глубокое дыхание;

проигрывание стрессовых ситуаций заранее;

переоценка стрессовой ситуации;

отвлекающая деятельность;

способы предотвращения опасных ситуаций.

Домашнее задание:

попробуйте применить предложенные методы в своей деятельности. Запомните, а лучше запишите все детали результата, к которому они привели.

Тема № 13. Профилактика курения

Цели тренинга:

осознание собственной мотивации к курению. Информирование о воздействии курения на организм и психику. Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Кого можно назвать курящими людьми?

Курили ли вы сами? Какие ощущения это у вас вызвало?

Почему люди курят?

Групповой рисунок «Мир в дыму»

Группе предлагается разбить ватман на равные части и нарисовать одну и ту же картину - курящего человека и некурящего. Далее проводится обсуждение. Упражнение может проводиться как в форме групповой работы, так и индивидуально каждым участником.

Упражнения

Обсуждение в малых группах

Группа разбивается на подгруппы и каждой подгруппе дается задание описать жизненный путь человека, начавшего курить. Выделить при этом причины, по которым он это сделал.

Желательно ведущему предложить карточки, на которых написаны характеристики человека:

ребенок 10-12 лет;

подросток 15-17 лет;

взрослый 30 лет, до этого не куривший и т.п.

После окончания работы в микрогруппах проводится презентация и обсуждаются причины табакокурения.

Групповое обсуждение

После того, как выделены причины табакокурения, группе предлагается выделить альтернативную активность, которая могла бы заменить по перечисленным причинам табакокурение.

Дискуссия

Какие «плюсы» курящий человек видит в табакокурении?

Какими способами можно достичь тех же «плюсов»?

Информация

Действие никотина на организм человека.

Последствия зависимости от никотина.

Домашнее задание:

опросите знакомых курящих людей – зачем они курят и составьте небольшую статистику.

Тема № 14. Профилактика злоупотребления алкоголем

Цели тренинга:

осознание мотивации людей, употребляющих алкоголь. Информирование о воздействии алкоголя на организм и психику. Создание условий для формирования здорового отношения к проблеме.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

По каким причинам люди употребляют алкоголь?

Возможно ли, по вашему мнению, употреблять алкоголь умеренно (культурно) или вообще не употреблять его?

Каковы альтернативы употреблению алкоголя?

Упражнения

Психодраматическое упражнение «Вечеринка»

Разыгрывается следующая ситуация: на вечеринке группа подростков пытается уговорить девушку принять алкогольный напиток. Девушка пришла на вечеринку с намерением вообще не употреблять алкоголь.

Из группы выбирается один доброволец. Вся группа пытается уговорить его принять алкогольный напиток на вечеринке. Его задача отказаться, используя самые разные способы. Во время обсуждения ведущие обращают внимание на способы группового давления, способы сказать «нет», которые были использованы.

Ролевая игра «Семья, в которой кто-либо из членов имеет зависимость от психоактивных веществ»

Тренер просит участников изобразить семью человека зависимого от психоактивных веществ. Для этой цели необходимы добровольцы на роли: зависимого, членов его семьи и его социального окружения.

Общий рисунок «Альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем»

Групповой рисунок на ватмане на данную тему помогает сплочению группы, помогает осознать возможности позитивного выхода из ситуации.

Информация

Необходимо затронуть следующие темы:

Признаки зависимости от алкоголя.

Стадии развития болезни (индивидуальная психическая зависимость и ее признаки, физическая зависимость и ее признаки, алкогольная деградация).

Последствия злоупотребления алкоголем.

Факторы риска развития зависимости от алкоголя.

Домашнее задание:

понаблюдайте за знакомыми, родственниками, друзьями, употребляющими алкогольные напитки. Сделайте анализ причин и последствий употребления ими алкоголя.

Тема № 15. Профилактика употребления наркотиков

Цели тренинга:

информирование о воздействии наркотиков на организм и психику. Создание условий для формирования здорового отношения к проблеме зависимости от наркотиков.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Что такое «наркотики»?

Какие вещества относятся к наркотическим средствам?

Приходилось ли вам встречаться с людьми, употребляющими наркотические вещества?

Расскажите об этом.

Каковы причины употребления наркотиков?

Что является альтернативами употребления наркотиков?

Упражнения

Упражнения «Мифы»

Материалы: таблички с надписями «да» и «нет». Подросткам зачитываются спорные утверждения (мифы), касающиеся темы «Наркотики». Те, кто согласен с утверждением, подходит к табличке с надписью «да», кто не согласен – к табличке с надписью «нет». Каждый участник должен объяснить свою позицию. После обсуждения ведущие разъясняют спорные моменты.

Ассоциации на тему «Наркотики»

Участников группы по кругу просят назвать по одной ассоциации на тему «Наркотики».

Упражнение «Отказ»

Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из трех ситуаций:

- одноклассник (сосед) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома,
- одноклассник (сосед) просит оставить какие-то вещи,
- одноклассник (сосед) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя.

Задание подгруппам: в течении 10 мин. придумать как можно больше способов отказа в этой ситуации. Затем каждая группа проигрывает свою ситуацию перед остальными участниками.

Один играет роль «угovarивающего», другой – «отказывающегося».

При обсуждении анализируются стили и способы отказа. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

Ролевая игра «Предотвращение употребления психоактивных веществ»

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений. Задача – предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении. Задача решается с помощью техники мозгового штурма. Упражнение направлено на осознание степени своего участия в решении проблемы.

Информация

Темы, которые необходимо затронуть:

Развитие зависимости от наркотиков:

- стадия проб,
- стадия психической зависимости,
- стадия физической зависимости,
- стадия истощения.

Последствия употребления наркотиков.

Физиологические основы зависимости.

Профилактика. Лечение. Реабилитация.

При объяснении материала хорошо использовать рисунки и схемы, иллюстрирующие развитие зависимости, физиологические основы зависимости от наркотических веществ.

Информацию о действии и последствиях употребления наркотических веществ необходимо преподносить подросткам очень аккуратно, чтобы не спровоцировать лишнего интереса к данной теме. Во время дискуссии, ведущие уточняют информированность подростков о наркотиках. Преподнося информацию по данной теме, опираются на информированность самих подростков. В информационном блоке говорят о действии и последствиях употребления всех наркотических веществ, не рассказывают о действии конкретных наркотиков, если это не всплывает во время дискуссии.

Анализ схемы «Гора жизни»

Подростков просят проанализировать несколько рисунков, которые иллюстрируют формирование зависимости от наркотиков.

Домашнее задание:
какие ресурсы позволяет человеку жить здоровой жизнью (без употребления ПАВ)?

Тема № 16. Межполовые отношения

Цели тренинга:
фокусировка на особенностях личности, связанных с полом. Осознание сложностей взаимоотношения между полами.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

- Существуют ли какие-либо сложности при взаимоотношениях между мальчиками и девочками?
- Какие личностные особенности существуют у людей в связи с их полом?
- Какие особенности нужно учитывать при общении?
- Какую роль играет пол в жизни человека?

Упражнения

Мозговой штурм «Идеальный мужчина и идеальная женщина»

Обсуждение возможных проблем в отношениях между мужчинами и женщинами.

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Необходимо заранее выработать и обсудить с коллегами собственное отношение по данному вопросу.

«Вопросы на листочках»

Каждому подростку предлагается на отдельном листочке записать вопрос, касающийся взаимоотношений мальчиков и девочек. Затем все листочки перемешиваются и раздаются всем участникам группы. Каждый подросток должен ответить на вопрос, который ему попадет.

При возникновении затруднений, ему помогает вся группа.

Информация

Особенности воспитания мальчиков и девочек в разных культурах.

Поло-ролевые особенности.

Домашнее задание:
понаблюдайте и опишите поведенческие стереотипы, характерные для мужчин и женщин.

Тема № 17. Любовь и сексуальные отношения

Цели тренинга:
формирование сознательного представления о любви и сексуальных отношениях.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

- Предлагаю вам поделиться с участниками группы, что по вашему мнению есть Любовь???

Упражнения

Групповой рисунок «Планета Любви»

Группе предлагается на ватмане нарисовать возможные проявления любви. Затем проводится обсуждение рисунков.

Дискуссия в малых группах

Группа делится на 3-4 микрогруппы. Представители каждой получают карточку с вопросом. За 10 мин. необходимо обсудить и ответить на вопрос в любой из следующих форм: сценка, сообщение, рисунок.

Вопросы: зачем нужна Любовь? Что такое любовь к родителям, детям, Родине? Что такое флирт? Что отличает любовь людей от привязанности у животных?

Домашнее задание:

расскажите историю любви о которой вы знаете?

Тема № 18. Профилактика инфекций, передающихся половым путем

Цели тренинга:

повышение уровня информированности подростков по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИД, ИППП. Создание условий для формирования здорового отношения к проблеме.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Знаете ли вы, что такое ВИЧ и СПИД?

Актуальна ли проблема ВИЧ-инфекции для нашего региона?

Эта проблема касается нас?

Знаете ли вы какие заболевания относятся к инфекциям, передающимся половым путем (ИПП)?

Каковы факторы риска заражения ВИЧ-инфекцией и ИППП?

Как предотвратить заражение ВИЧ и ИППП?

Упражнения

Главная цель упражнений – осознание участниками важности принятия ответственных решений. В данном контексте эти решения касаются способности продумать и взвесить последствия употребления наркотиков, последствия незащищенного сексуального контакта или сексуального контакта в состоянии опьянения.

Здесь можно использовать упражнения, касающиеся навыка сказать «нет», навыка противостояния давлению.

Упражнение «Скажи «Нет»

Участники делятся на несколько подгрупп. Каждой подгруппе предлагается ситуация, в которой человек подвергается сексуальной провокации или давлению со стороны других. Группа обсуждает ситуации и ищет выход, позволяющий избежать ситуацию риска.

Упражнение «Ответственное решение»

Группа делится на две команды. Первой команде дается задание придумать и записать как можно больше аргументов в пользу незащищенного сексуального контакта. Второй команде – придумать и записать как можно больше аргументов для отказа от этого предложения. Ведущий описывает ситуацию: молодой человек и девушка вместе учатся в университете. Они встречаются уже два месяца. Молодой человек уговаривает девушку начать сексуальные отношения. Девушка возражает.

В течение 10 мин. команды придумывают аргументы. После чего каждая команда выбирает добровольца. Представитель одной команды играет роль молодого человека, представитель другой команды – роль девушки. Добровольцы садятся в центр круга и обсуждают ситуацию, приводя аргументы, выработанные на первом этапе.

Вопросы для обсуждения: каковы впечатления добровольцев? Каковы впечатления наблюдателей? Возможна ли в жизни подобная ситуация? Какие возможные последствия?

Информация

Необходимый объем информации включает в себя ответы на следующие вопросы: что такое ВИЧ? Что такое СПИД? Как передается ВИЧ-инфекция? Что такое период «окна»? Когда, как, где и кому следует сдавать тест на антитела к ВИЧ? Как избежать инфицирования ВИЧ? Что относят к ИППП? Как избежать заражения ИППП?

Домашнее задание:

опишите как можно больше ситуаций риска заражения инфекциями передающимися половым путем и эффективные способы преодоления этих ситуаций

Тема № 19. Семья. Функции семьи

Цели тренинга:

осознание роли семьи в развитии личности человека. Выявление функций семьи, которые способствуют развитию здоровой личности.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Зачем нужна семья?

Ролевая игра «Семейный обед»

Подросткам предлагается разыграть семейный обед. В процессе обсуждения ведущие обращают внимание подростков на те поведенческие стереотипы, которые были продемонстрированы. Обсуждаются проблемы, проиллюстрированные во время игры.

Упражнения

Ролевая игра «Семейная скульптура»

Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение происходит с привлечением зрителей. Игра дает возможность осознать и прочувствовать ролевые позиции на телесном уровне, помогает соотнести происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

Информация

Семья как единый организм.

Цель семьи.

Функции семьи (физическое и эмоциональное развитие человека, формирование психологического пола ребенка, умственное развитие ребенка, овладение социальными нормами, формирование ценностных ориентаций, социально-психологическая поддержка человека и др.).

Понятие здоровой семьи и дисфункциональной семьи.

Домашнее задание:

Проанализируйте, какие принципы здоровой семьи присутствуют в ваших семьях.

Тема № 20. Семья как система. Родительская семья

Цели тренинга:

осознание установок, правил в родительской семье.

Актуализация личного опыта

В начале занятия ведущий предлагает участникам вспомнить о тех правилах поведения на группе, которые принимались в самом начале ее работы. После этого отмечает, что не одна достаточно устойчивая группа людей, будь то общество в целом, рабочий коллектив, дружеская компания и т.д. не живет полностью хаотично, но руководствуется в своей деятельности определенными правилами, принятыми официально или же сложившимися спонтанно.

Упражнения

Упражнение «Семейные правила»

Участникам группы предлагается составить список приблизительно из 10 правил, существующих в их семьях. Предлагается также разбить их на две группы: правила, одобряемые участником, нравящиеся ему и правила, которые участник хотел бы изменить. После этого предлагается разбиться на пары, обсудить друг с другом составленные списки. В конце упражнения желающие могут поделиться возникшими размышлениями или переживаниями в кругу.

Мозговой штурм «Здоровая семья – права, обязанности, правила»

В подгруппах по 5-7 человек вырабатываются права, обязанности и правила, которые должны существовать в здоровой семье. Затем представители от подгрупп делятся своими списками с остальными участниками группы.

Информация

Здоровая семья.

Дисфункциональная семья.

Семья и ответственность.

Правила и нормы здоровой семьи.

Домашнее задание:

уточните у своих родителей, какие правила существовали в их семьях, когда они были детьми. Сравнить эти правила с правилами своей семьи.

Тема № 21. Эффективное взаимодействие в семье

Цели тренинга:

формирование навыков эффективного взаимоотношения в семье.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Какие сложности, трудности, проблемы возникают у вас при общении с родителями?

Упражнения

Психодраматические упражнения

Разыгрывается несколько проблемных ситуаций, о которых вспоминали подростки. При этом подростки могут побывать в разных ролях.

Участники должны использовать навыки активного слушания, эффективного разрешения конфликтов, использовать Я-высказывания. Обсуждение.

Информация

Семья как единый организм.

Семья как система.

Семья, как социально- и психологически поддерживающая система.

Домашнее задание:

попытайтесь применить принципы эффективного взаимодействия при общении в семье.

Тема № 22. Социальные роли. Ролевое поведение и личность. Законопослушное поведение

Цели тренинга:

дать понятие о социальных ролях. Актуализировать представление подростков о присущем им наборе социальных ролей. Обозначить признаки законопослушного поведения

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Участники группы вспоминают о том, какие роли они выполняли сегодня.

Упражнения

Упражнение «Я дома, я в школе, я с друзьями»

Подростки рисуют себя (свои маски) дома, в школе, с друзьями. Обсуждение.

Игра «Компания»

Для проведения игры необходимы карточки с обозначением предлагаемых ролевых позиций: Лидер, Генератор идей, Миротворец, Подхалим, Критик, Нарушитель правил и законов...

Упражнение проводится по типу «аквариум». Участники получают карточки, предварительно уточнив особенности ролевого поведения персонажей. Никто не объявляет полученную роль. Выбирается проблема, которую решает группа, придерживаясь поведения определенного типа. Задача наблюдателей – определить исполняемую каждым роль, ее влияние на групповую динамику и эффективность ведения дискуссии. После решения проблемы участники делятся своими ощущениями по поводу исполнения заданной роли. Обсуждаются последствия поведения, нарушающего правила и законы.

Информация

Социальные роли.

Личность и социальные роли.

Законопослушное поведение.

Домашнее задание:

какие из ролей вы повседневно исполняете соответствуют вашей личности, а какие – нет.

Тема № 23. Личность и личностные ценности. Здоровый образ жизни. Личная гигиена.
Закаливание

Цели тренинга:

знакомство с понятием личностных ценностей, попытка прояснения собственных ценностей.

Формирование понятий здорового образа жизни, личной гигиены, закаливания.

Актуализация личного опыта

Дискуссия

Что такое ценности? Какие ценности бывают?

Что такое здоровый образ жизни?

Как поддерживать и сохранять здоровье?

Здоровье, как ценность.

Упражнения

Ролевая игра «Декларация»

Группа получает задание составить декларацию прав и обязанностей личности. Работа проводится в форме мозгового штурма. Результаты, полученные в итоге обсуждения, записываются на ватмане. После обсуждения участники зачитывают полученную декларацию.

Упражнение «Ценности»

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живет. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение может провоцировать возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной. В конце упражнения проводится обсуждение. Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

- ✓ *Информация*
- ✓ Понятие личности.
- ✓ Личностные и духовные ценности.
- ✓ Здоровье, как ценность.
- ✓ Здоровый образ жизни.
- ✓ Личная гигиена.
- ✓ Закаливание.

Домашнее задание:

продумайте способы сохранения и поддержания своего здоровья. Начните следовать здоровому образу жизни.

Тема № 24. Постановка и достижение целей. Завершение работы

Цели тренинга:

формирование навыка постановки и достижения целей. Создание условий для плавного завершения работы, позволяющего продолжить работу самостоятельно.

✓ *Актуализация личного опыта*

✓ Упражнение «Мечта»

✓ Участникам предлагается по кругу рассказать о своей мечте.

✓ *Дискуссия*

✓ Всегда ли вам удается достичь поставленных перед собой целей?

✓ Что мешает вам в достижении целей?

✓ Как можно организовать себя на достижение поставленных целей?

✓ *Упражнения*

Упражнение «Шаги постановки цели»

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 похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения.

Упражнение «Ладонка»

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций.

- ✓ *Информация*
- ✓ Краткосрочные цели.
- ✓ Долгосрочные цели.
- ✓ Этапы постановки и достижения целей.

Домашнее задание:

обратитесь к опыту, полученному в ходе программы, и используйте навыки здорового жизненного стиля в дальнейшей жизни.

Учебно-методическое обеспечение

Дополнительные материалы к занятиям представлены в учебно-методическом комплексе к данной программе

Дополнительная литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком Как? М.,2003
2. Кон И.С. В поисках себя. М., 1984
3. Кон И.С. Дружба. Этико-психологический очерк. М.,1980
4. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология. Л., 1991.
5. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании/ Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. М.,2000.
6. Психогимнастика в тренинге/ Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 2000
7. Психологические программы развития личности в подростковом возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
8. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Волкова Т.В. Современные подходы к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди молодежи. М. 2003.
9. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. и др. Концептуальная программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими ПАВ. М., 1999.
10. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивных программ.// Вопросы наркологии. 1996. №4.
11. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других психоактивных веществ. М.: 2003 г.
12. Трубицина Л.В. Методика проведения занятий с подростками по программе позитивной профилактики наркомании, алкоголизма и других видов асоциального поведения. М., 1995.