

Министерство Просвещения РФ
Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Майкопское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»

ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ, ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАРКОТИКОВ И ДРУГИХ ПАВ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МАЙКОПСКОГО СУВУ

«Точка опоры»

Майкопское СУВУ

2019 г.

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

Целевое назначение

Цели Задачи

Целевая группа

Методика и технология реализации Структура программы Формы работы

Учебно-тематический план занятий

Занятие № 1. Знакомство.

Занятие № 2. Формирование навыков эффективного общения в группе.

Занятие № 3. Умение слушать.

Занятие № 4. Невербальное общение.

Занятие № 5. Я-высказывания.

Занятие № 6. Преодоление проблемных ситуаций. Принятие решения в проблемных и стрессовых ситуациях.

Занятие № 7. Разрешение конфликтов.

Занятие № 8. Стресс. Преодоление стресса

Занятие № 9. Стресс-устойчивость. Самозащита в ситуациях угрозы и опасности.

Занятие № 10. Методы эффективного преодоления стресса.

Занятие № 11. Профилактика курения.

Занятие № 12. Профилактика злоупотребления алкоголем.

Занятие № 13. Профилактика употребления наркотиков.

Занятие № 14. Межполовые отношения.

Занятие № 15. Семья. Функции семьи.

Занятие № 16. Социальные роли. Ролевое поведение и личность. Законопослушное поведение

Занятие № 17.. Личность и личностные ценности. Здоровый образ жизни. Личная гигиена.

Занятие № 18. Постановка и достижение целей. Завершение.

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. 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).

Цель

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, 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

7. Формирование системных знаний и навыков законопослушного поведения.

8. Формирование системных знаний о факторах, разрушающих здоровье (табак, алкоголь, наркотики).

Участники программы: обучающиеся Майкопского СУВУ в возрасте от 11 до 18 лет.

Методика и технология реализации

Программа рассчитана на 18 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.
Актуализация индивидуального опыта	Дискуссия.	15-20 мин.
Создание условий для получения нового опыта (упражнение)	Психодраматические упражнения. Рисунок	20-30 мин.
Мини лекция	Деловые игры. Мозговой штурм. Групповой рисунок. Релаксационные упражнения. Телесно ориентированные методики	
Дополнительные темы для обсуждения и упражнения	Краткое сообщение, основанное на фактах современной науки.	15-20 мин.
Обратная связь	Дискуссия. Игра. Дополнительная информация. Дополнительная отработка материала	5-20 мин.
	Дискуссия	5-10 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.

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.

Структура программы

Блоки тренинга	Темы
1.Формирование группы	1. Знакомство.
	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
2.Формирование эффективного взаимодействия 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
4. Эффективное преодоление стресса	1. Стресс. Преодоление стресса
	Цель: знакомство с понятием стресса и стадиями стресса. Формирование навыка оценки стрессовой ситуации
	2. Стресс-устойчивость. Самозащита в ситуациях угрозы и опасности.
	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.
	Цель: фокусировка на особенностях личности, связанных с полом. Осознание сложностей взаимоотношения между полами
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
8. Личность	1. Социальные роли. Ролевое поведение и личность. Законопослушное поведение.
	Цель: раскрытие понятия о социальных ролях. Актуализация представления подростков о присущем им наборе социальных ролей. Рассмотрение и обсуждение воздействия на эффективность работы группы различных вариантов ролевого поведения (неформальные внутригрупповые роли)
	2. Личность и личностные ценности. Здоровый образ жизни. Личная гигиена.
	Цель: знакомство с понятием личностных ценностей, попытка прояснения собственных ценностей
	3. Постановка и достижение целей. Завершение
	Цель: формирование навыка постановки и достижения целей. Создание условий для плавного завершения работы, позволяющего продолжить работу самостоятельно

Учебно-тематический план занятий

Тема № 1. Знакомство.

Цель: адаптация к рабочей атмосфере в группе. Установление правил работы в группе.

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.

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

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.

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.

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?

Упражнение «Принятие правил группы» Группа делится на 2-3 подгруппы. В каждой подгруппе вырабатываются правила, по которым они хотели бы взаимодействовать в данной группе.

Рефлексия

Тема № 2. Формирование навыков эффективного общения в группе

Цель:

создание условий для получения опыта эффективной групповой работы с обучающимися.

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.

Рефлексия

Тема № 3. Умение слушать

Цель: создание условий для формирования навыка активного слушания.

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?

Дискуссия «Что такое умение слушать?»

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.

Рефлексия.

Удалось ли применить приемы активного слушания? Помогали ли эти приемы говорящему? Легко ли было применять приемы активного слушания?

Тема № 4. Невербальное общение

Цель: значимость невербальных компонентов общения.

Дискуссия

Какие элементы невербального (несловесного) общения вы знаете? Как невербальные компоненты влияют на общение?

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).

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

Тема № 5. Я-высказывания

Цель: развитие навыков эффективного общения и выражения собственного мнения.

Дискуссия

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

Психодраматическое упражнение «Понимание»

Ведущий 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».

Рефлексия.

Тема № 6. Преодоление проблемных ситуаций. Принятие решений в проблемных и стрессовых ситуациях

Цель: формирование навыка анализа и преодоления проблемных ситуаций

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 линию. 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. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится обсуждение.

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;

3. постановка реалистической цели с описанием деталей желательного исхода. 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;
- долгосрочные;
- 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.

Рефлексия.

Тема № 7. Разрешение конфликтов

Цели тренинга:

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

Дискуссия

Что

такое конфликт? Каковы причины возникновения конфликтов?

Упражнение

В

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

Информация

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, ищут пути преодоления этих конфликтов, используя предложенную схему.

Рефлексия

Тема № 8. Стресс. Преодоление стресса

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

Дискуссия

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

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.

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, 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.

Упражнение «Я забочусь о себе»

Ведущий 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.

Рефлексия

Тема № 9. Стресс-устойчивость.. Самозащита в ситуациях угрозы и опасности

Цель:

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

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 «поимку» 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.

Рефлексия

Тема № 10. Методы эффективного преодоления стресса.

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

Дискуссия

Какие методы преодоления вы знаете и используете чаще всего?

Приведите примеры.

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 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.

Тема № 11. Профилактика курения

Цель:

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

Дискуссия

Кого можно назвать курящими людьми? Курили ли вы сами? Какие ощущения у вас это вызвало?

Дискуссия

Какие «плюсы» курящий человек видит в табакокурении? Какими способами можно достичь тех же «плюсов»?

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 кутивший 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.

Информация: действие никотина на организм человека. Последствия зависимости от никотина.

Упражнения

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.

Тема № 12. Профилактика злоупотребления алкоголем

Цель:

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

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?

Психодраматическое упражнение «Вечеринка»

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»

Ведущий 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.

Рефлексия

Тема № 13. Профилактика употребления наркотиков

Цель:

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

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?

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, говорят о действии и последствиях употребления всех наркотических веществ, не рассказывают о действии конкретных наркотиков, если это не всплывает во время дискуссии.

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 «уговаривающего», 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 осознании степени своего участия в решении проблемы.

Релаксация.

Анализ схемы «Гора жизни»

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

Тема № 14. Межполовые отношения

Цель: фокусировка на особенностях личности, связанных с полом.

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.

«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 попадется. При возникновении затруднений, ему помогает вся группа.

Тема № 15. Семья. Функции семьи

Цели тренинга:

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

Дискуссия

Зачем нужна семья?

Ролевая игра «Семейный обед»

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

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.

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.

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.

Рефлексия

Тема № 16. Социальные роли. Ролевое поведение и личность. Законопослушное поведение

Цель:-дать понятие о социальных ролях. Актуализировать представление подростков о присутствии им набора социальных ролей. Обозначить признаки законопослушного поведения

Дискуссия

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

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.

Тема № 17. Личность и личностные ценности. Здоровый образ жизни. Личная гигиена. Закаливание

Цель: знакомство с понятием личностных ценностей, попытка прояснения собственных ценностей. Формирование понятий здорового образа жизни, личной гигиены, закаливания.

Дискуссия

Что такое ценности? Какие ценности бывают?

Что такое здоровый образ жизни? Как поддерживать и сохранять здоровье? Здоровье, как ценность.

Упражнение 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 живется. 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.

Рефлексия

Тема №18. Постановка и достижение целей. Завершение работы

Цель:

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

Информация Краткосрочные цели. Долгосрочные цели. Этапы постановки и достижения целей.

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

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.

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 профилактике наркомании, алкоголизма и других видов асоциального поведения. М., 1995.