

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа №51» городского округа Самара

Рассмотрено:

на заседании МО

руководитель МО

О.А. Огнева О.А. Огнева

Протокол № 1

«30» 08 2022г.

Утверждено:

директор МБОУ «Школа №51» г.о. Самара

О.С. Долгова

Приказ № 155-а.г.



**Социально - психологический тренинг для подростков.
Профилактика совершения суицидального поведения и
употребления ПАВ.
«Линия жизни»**

Педагог - психолог

Бухарова Д.В.

Самара

2022

Пояснительная записка.

Целью программы является снижение рисков суицидального поведения среди несовершеннолетних посредством развития у подростков навыков критического мышления, стрессоустойчивости, позитивного целеполагания. Предупреждение употребления наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ).

Задачи программы СПТ:

1. Формирование навыков критического мышления, целеполагания, стрессоустойчивости.
2. Оказание первой помощи в случае выявления рисков суицидального поведения.
3. Способствовать осознанию жизненных целей, путей и способов их достижения без применения ПАВ.
4. Создать условия для формирования стремления к самопознанию
5. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях
6. Повышение уровня информированности обучающихся о проблеме наркомании;
7. Способствовать формированию навыков общения.
8. Формирование мотивации к сохранению здоровья.

Стратегическую линию тренинговой программы можно изобразить таким образом:

- диагностический этап - получение новой информации о себе и осмысление представлений о своём образе «Я».
- формирующий этап - выстраивание нового типа отношений с самим собою и окружающими; закрепление нового позитивного опыта общения и избавление от неконструктивных способов реагирования.

Тренинг «Линия жизни» предназначен для юношей и девушек 7-11 классов.

Продолжительность СП-тренинга адаптации «Линия жизни» составляет 10 часов (5 занятия по 2 часа работы с подростками).

Предлагаемый план тренинга создан с учетом основных методических требований к работе с подростковой аудиторией.

Категория участников .

Тренинг рассчитан на участников 14-17 лет.

Форма проведения:

Групповое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение.

Успех тренинга в большой степени определяется соблюдением специфических принципов работы группы:

- принцип активности участников: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия — игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников;
- принцип исследовательской позиции участников: участники сами решают коммуникативные проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;
- принцип партнерского общения: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга (не позволяется наносить удары «ниже пояса», загонять человека «в угол» и т.п.);
- принцип «здесь и сейчас»: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;
- принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, притчи, психогимнастика.

Занятие № 1. Тема: «Знакомство с группой. Манипуляции в интернет пространстве»

Демонстрация модели поведения на занятиях; информирование группы по основным вопросам, связанным с программой. Создание рабочего психологического климата в группе. Рассказ — лекция с элементами тренинга о психологических манипуляциях в сети интернет, определение понятий «кибербуллинг». Формирование мотивации к работе по программе. Начало работы — очень ответственный этап. Участники в большинстве наверняка еще не сталкивались с тренинговой формой работы — им необходимо продемонстрировать, как можно и как не следует вести себя на занятиях.

Занятие №2. Тема: «Мои цели, ценности»

Данное занятие отведено на обсуждение с группой жизненных целей, работу с временной перспективой, работу с позитивным целеобразованием. Создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере, формирование представлений об общечеловеческих ценностях, формирование приоритета духовных ценностей над материальными. Осознание, формулировка и обсуждение познавательных, поведенческих, духовных и других целей участников.

Занятие № 3. Тема: «Преодоление трудностей и препятствий. Умение сказать НЕТ»

Это важнейшее занятие в тренинге, направленное на развитие непосредственного умения преодоления стрессовых ситуаций и умения говорить «нет».

Занятие № 4. Тема: «Я и мои чувства»

Данное занятие рассчитано на принятие подростком собственных чувств, и умения их выразить, навыкам анализа собственного состояния и мотивам своих поступков. Именно понимание самого себя способно удержать подростка от импульсивных поступков, которые создают риски и угрозы его безопасности. Развитию умения идентифицировать собственные чувства и переживания, осознанию происходящего, анализу мотивов своих поступков и своего эмоционального состояния.

Занятие № 5. Тема: «Профилактика зависимостей».

ВЫВОДЫ по результатам проведенной работы:

1. В результате мероприятий повысился уровень информированности подростков о способах манипуляции в сети Интернет, у участников мероприятий суицидальных тенденций не зарегистрировано.
2. У обучающихся снизился показатель по шкале – «аффективность». Улучшили способность реагировать на психотравмирующую ситуацию осознанно, под интеллектуальным контролем и оценкой.
3. Снизился показатель по шкале - социальный пессимизм. У данной категории учащихся присутствовала отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного. Улучшились отношения с окружающими.
4. Большинство учащихся (78%) уверены, что для того, чтобы уберечь молодежь от пагубного влияния алкоголя, никотина и наркотиков необходимо полностью запретить продажу сигарет и алкоголя; увеличить штрафы за употребление ПАВ в

общественных местах - 46%; 89% - считает необходимым увеличить количество культурно-оздоровительных центров с возможностью бесплатного посещения кружков, секций и т.п.

5. Из всех видов профилактической работы по предупреждению употребления психоактивных веществ в МБОУ Школа №24 учащиеся чаще всего вспоминают беседы (67%) и просмотры кинофильмов (33%), которые у 87% ребят вызывают негативное отношение к употреблению ПАВ.
6. Помимо выше перечисленных сведений в ходе исследования также было выяснено, что в большинстве семей учащихся существуют традиции позволяющие поддерживать ЗОЖ. Это, прежде всего соблюдение принципов здорового питания - 36%, а также спортивные секции - 24%, туристические походы семьей - 18% и бег п - 4%. Однако, в семьях 18% учащихся подобных традиций не существует.

Все учащиеся школы осознают вред ПАВ для здоровья человека, здоровому человеку они приписывают следующие качества: активный образ жизни, занятия спортом, отсутствие вредных привычек. социально-психологический тренинг разрешающего поведения оказал положительное воздействие на повышение самооценки, адекватное отношение к собственной личности, увеличение уровня самоконтроля, мотивации на достижение успеха. А также обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса, оказание подросткам социальной поддержки с помощью семьи, школы и друзей.

Содержание занятий

Занятие № 1. Тема: «Знакомство с группой.

Манипуляции в интернет-пространстве»

Цель: формирование навыков распознавания манипуляций, в том числе, в сети интернет, развитие навыков критического мышления.

Задачи:

- информировать подростков, о способах манипуляции в сети интернет;
- способствовать развитию навыков критического мышления у подростков;
- информировать подростков о типах опасного контента в сети Интернет.

Время проведения: 1 час (1 час 30 мин.)

2. Краткое объяснение правил (5 мин.)

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение.

Правила работы в группе:

1. Одновременно говорит только один человек;
 2. Желаящий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий;
 3. Критикуя — предлагай;
 4. Не давать оценок другим участникам;
 5. Вся личная информация, сообщённая на тренинге, является закрытой, остается внутри группы;
 6. Уважительное отношение друг к другу, Я-высказывания;
 7. Активное участие;
 8. Только нормированная лексика
3. Знакомство с помощью методики-разогрева.

Презентация партнера, инструкция: «Сейчас мы разобьемся на пары. Дается десять минут на то, чтобы вы рассказали друг другу о себе как можно подробнее — ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- чего я жду от работы в тренинге;
- что я ценю в самом себе;
- предмет моей гордости;

- что я умею делать лучше всего».

Вопросы (обратная связь):

Оцени успешность твоей презентации своего партнера?

Как ты себя чувствовал, когда о тебе рассказывали?

Удалось ли партнеру, верно, изложить сведения о тебе?

Правильно ли он угадывал ответы, которые давались от твоего имени?

Легко ли было говорить от имени другого?

Дискуссия о интернет-манипуляциях

Вопросы для обсуждения:

- Какие формы манипуляции в интернете вы встречали?
- Почему вы считаете, что это манипуляции?
- Как распознать манипуляцию в сети интернет?
- Что лучше всего сделать, если столкнулись с манипуляторами в интернете? Стоит ли дискутировать с манипуляторами?
- Слышали ли вы о группах смерти? Какими приемами чаще всего пользуются манипуляторы?
- Чего хотят добиться манипуляторы в группах смерти и какими методами им это удастся?
- Что такое критическое мышление, как им пользоваться?

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

а) лесть, похвала;

б) шантаж, подкуп;

в) уговоры, обман;

г) угроза, запугивание.

— Ребята, очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении — отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.

Приведите примеры таких ситуаций.

— К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать?

В общении, сами того не осознавая, люди часто используют манипулятивные методы, особенно, когда они хотят от другого человека чего-то добиться. Иногда манипуляции приводят к совершению правонарушений, как то: курение в общественном месте, хулиганство и т. д. Поскольку понятие «манипуляция» все понимают по-разному, поэтому рассмотрим вначале, что же это такое. Манипуляция — это скрытое психологическое воздействие на партнера по общению с целью добиться от него выгодного поведения. Часто мы поддаемся такому воздействию, потому что боимся отличаться от других, проявляем конформность. Конформность — изменение в поведении или мнении человека под влиянием реального или воображаемого давления со стороны другого человека или группы людей.

Задание для Вашей команды: вы делитесь на пары, берете по листочку бумаги, на котором написана тема, и, используя свой житейский опыт, нужно придумать диалог на тему, а также корректно сказать «Нет!» манипулятору. Ситуации:

- одноклассник предлагает прогулять урок, на котором будет контрольная;
- на улице навязчиво предлагают незнакомую жвачку и обещают заплатить деньги, если ты приведешь друзей ее попробовать;
- друзья решили отпраздновать день рождения и купили пиво, чтобы выпить его на автобусной остановке и предлагают тебе присоединиться;
- любимая девушка/парень предлагает погулять по ночной Москве;
- бывший одноклассник предлагает прокатиться до дома на крыше электрички. Затем происходит презентация диалогов.

Рефлексия упражнения: были подобные ситуации в жизни участников? Как они поступали? Что самое сложное в общении с манипулятором? Проявляют ли они

конформность в обычной жизни? Всегда ли это плохо?

Занятие № 2. Тема: «Мои цели, ценности»

Цель: актуализация личных целей и ценностей, формирование навыков позитивного целеполагания.

Задачи:

- информировать подростков о необходимости совершенствования навыков целеполагания, позитивного целеобразования;
- сформировать навыки поведения, способствующие безопасному, бесконфликтному общению в процессе проведения тренингов, у несовершеннолетних, допуская употребление немедицинское потребление психоактивных веществ;
- способствовать формированию навыка постановки и достижения цели.

Время проведения: 1 час (1 час 30 мин.)

Обсуждение с группой жизненных целей, работа с перспективой, работа с позитивным целеобразованием. Возможно — собственный пример.

Упражнение «Роза и чертополох»

Каждый участник берет два предмета, один будет «розой», то есть качеством, которое принимается в участнике, другой — «чертополохом», то есть качеством, которое желательно изменить. Один участник подходит к другому члену группы и говорит фразу: «Я дарю тебе розу за то, что ты...» и «...чертополох за то, что ты...». Участник, получивший подарки, дарит их следующему по той же схеме. И так вся группа. Упражнение направлено на формирование мотивации к личностным изменениям.

Упражнение «Ценности»

Участникам раздают по шесть листочков и предлагают на каждом из них написать то, что для них ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Нужно смять и отложить бумажку и осознать, как теперь без этого живется. Затем то же самое происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. И так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, можно добавить какие-то ценности и посмотреть, сохранился ли прежний порядок ранжирования.

Большое значение имеют интонации и голос ведущего, произносимый текст должен быть простым и гладким. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной — не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга).

Прежде чем проводить это упражнение в группе, ведущий должен получить опыт его проведения и оценить его глубину. В конце упражнения проводится обсуждение.

Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность того, что для них действительно ценно.

Упражнение «Фильм о моей жизни»

Представьте, что вы режиссер. Какой фильм о своей будущей жизни вы могли бы снять? В каком жанре (боевик, комедия, мелодрама)? Каких актеров пригласили бы на главные роли? Напишите сценарий этого фильма и прочитайте его группе.

Упражнение «Маршрут успеха»

Перечислите свои цели-мечты:

- а) на месяц,
- б) на полгода,
- в) на год,
- г) на пять лет.

Для этого задайте себе вопросы:

1. Чего я хочу достичь?
2. Что я должен для этого предпринять?
3. Какие могут возникнуть проблемы?
4. Какими способами я могу этого достичь?
5. В какие сроки я хочу это сделать?

В результате участники должны составить личные планы на месяц, полгода, год, пять лет.

Упражнение «Пожелания по кругу»

Цель: поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Ведущий предлагает членам группы пожелать своему соседу что-нибудь хорошее.

Вопросы ко всему тренингу:

1. Изменилось ли ваше представление о себе?
2. Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?
3. Что нового вы узнали о себе?
4. Какие выводы вы сделали для себя?

Домашнее задание

Написать о своих жизненных целях и ценностях и конкретных способах, действиях которые вы можете осуществить для достижения данной цели.

Занятие № 3. Тема: Преодоление трудностей и препятствий

Цель: обучение навыкам ответственного поведения, способствующим сохранению физического и психического здоровья.

Задачи:

- способствовать формированию у подростков навыков сопротивления социальному давлению;
- способствовать привитию навыка эффективного, безопасного, комфортного общения в коллективе сверстников;
- способствовать формированию навыков преодоления стрессовых ситуаций.

Время проведения: 1 час (1 час 30 мин.)

Упражнение «Комплименты»

Профилактикой любой беды, болезни является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, которые мы слышим в свой адрес. Участникам предлагается сказать соседу слева комплимент.

Упражнения на развития навыков конструктивного отказа

Упражнение «Выпроси»

Участники рассаживаются по парам, и один выпрашивает телефон или что-то другое ценное, а другой должен отказаться. Это происходит в трех разных стилях — спокойный, напряженный и открытого давления. Потом пары меняются ролями.

Упражнение «Отказ»

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения,

аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа также проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик «за компанию».
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль — «уговаривающего», другой — «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Занятие № 4. Тема: «Я и мои чувства»

Цель: осознание понятия «Я — чувствую»; расширение сферы осознаваемого в своих чувствах и в чувствах окружающих; освоение умения успешной коммуникации; формирование представления о сущности эмпатийного понимания.

Задачи:

- способствовать осознанию подростками вариативности своих чувств и эмоций;
- способствовать формированию навыка анализа чувств и эмоций;
- сформировать у подростков навыки более успешного, эффективного общения в коллективе;
- способствовать развитию навыков у подростков самоконтроля.

Время проведения: 1 час (1 час 30 мин.)

Упражнение «Передача эмоций и чувств при помощи голоса и интонаций»

Внимательно посмотрите, перед вами на столах два вида конвертов: квадратные и прямоугольные. Каждый участник группы, у кого квадратный конверт, вскроет его, найдет карточку с названием эмоционального состояния, и с соответствующей интонацией произнесет эту фразу: «Сегодня был солнечный день» (Можно выбрать любую фразу).

А участники игры попытаются угадать, какое чувство, эмоцию передал партнер.

(Примерный набор эмоций: восхищение, грусть, безразличие, агрессия, смущение, недовольство, радость, страх, раздражение, удивление...)

Обсуждение:

Какие чувства вы испытывали во время выполнения данного задания?

Трудно или легко было в процессе выполнения упражнения?

Что больше понравилось — показывать чувство или угадывать его?

Давайте обсудим, какие приемы вам известны, чтобы справиться со своими эмоциями?

Ведь некоторым это прекрасно удается. (Желающие делятся своим опытом).

Передача эмоций и чувств посредством жестов и мимики.

Если человек эмоционален, он легко и часто использует жестикуляцию. Кого-то это раздражает, а кто-то просто не может без этого жить. Даже целые государства и народы (Италия, Испания, народы Закавказья).

Упражнение «Выражение чувств без слов»

В следующем упражнении вы передадите эмоции и чувства только при помощи мимики и жестов, но молча.

Напечатать названия чувств и эмоций на листочках, и просить детей изобразить то чувство, которое он вытянет на бумажке. А остальные участники группы угадывают чувство, которое было показано. Примерный набор: влюбленность, обида, радость, смущение, сильная боль, ужас, злость...

Обсуждение:

Какие чувства вы испытывали во время выполнения данного задания?

Трудно или легко было в процессе выполнения упражнения?

Что больше понравилось — показывать чувство или угадывать его?

Упражнение «Логическое мышление, находчивость и интуиция. Игра "Кто я?"»

На спину игрока ведущий прикалывает табличку с персонажем сказки, неодушевленным предметом, известной личностью и т. п. Игрок должен угадать, кто он, задавая наводящие вопросы группе, на которые можно отвечать «да» или «нет». Побеждает тот, кто угадал, кто он, задав минимум вопросов.

Упражнение «Я — сильный, Я — слабый»

Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я — сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит: «Я — слабый» — произнося это с соответствующей интонацией, т. е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Обсуждение:

1. Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?

2. Почему, как вы думаете?

3. Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?

4. Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я — сильный», «Я — слабый» на выполнение задания?

Упражнение «Рисунок Я»

Материалы: карандаши или фломастеры, бумага А4.

Взяв карандаши либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно, чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем, всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке.

Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и, демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное — способствовать тому, чтобы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Обсуждение:

1. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.

2. Какими качествами обладает этот человек?

3. Это уверенный в себе человек или наоборот?

4. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?

5. Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

Упражнение «Список моих лучших качеств»

Цель: осознать, какие свои качества мы считаем лучшими, сформулировать, записать и отследить, как с помощью неосознаваемых процессов оценки себя и других по одному и тому же параметру могут варьироваться с точностью до наоборот.

Упражнение «Пожелания по кругу»

Цель: поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Ведущий предлагает членам группы пожелать своему соседу что-нибудь.

Вопросы ко всему тренингу:

1. Изменилось ли ваше представление о себе?
2. Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?
3. Что нового вы узнали о себе?
4. Какие выводы вы сделали для себя?.

Занятие № 5. Тема: «Профилактика зависимостей»

Разминка. «Поменяйтесь местами» (5 мин)

Описание упражнения

Участники сидят на стульях в кругу. Тренер выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу, водить мотоцикл, вышивать крестиком, кататься на коньках и т.д.)). В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

Психологический смысл упражнения

Разминка, создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

4) Оценка уровня информированности. (20 мин)

Ведущий просит группу ответить на вопросы:

1. существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
2. сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
3. что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
4. насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи?
5. как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли?
6. знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?
7. что такое зависимость?
8. какой она может быть?

Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог, обобщает высказывания участников тренинга о том, какие виды зависимости существуют и почему они формируются.

В настоящее время выделяют несколько различных видов зависимостей, имеющих одну и ту же психофизиологическую природу: алкогольная, наркотическая, игровая (азартные или компьютерные игры), пищевая (булимия, анорексия), информационная (телевизор, Интернет), эмоциональная (очень сильная любовь, безответная любовь; несамостоятельность, нужда в других; сильная потребность в интернет-общении или телефонном общении), трудовая (трудоголизм), шоппинг-зависимость, сексуальная (в том числе виртуальная) и другие, имеющие более уникальные проявления.

Вопросы для обсуждения

Что же такое зависимость?

Какие виды зависимостей существуют?

Каким было использование психоактивных веществ в древние времена?

Зачем используют наркотические вещества в современном мире?

Затем предлагается выполнить задание.

5) Основное упражнение (20 мин)

«Нити судьбы»

Упражнение предназначено для развития у участников группового психологического тренинга способности рефлексировать сложные структуры межличностных отношений. Предваряя, ведущий объясняет сложный характер межличностных отношений людей. В контексте задач упражнения психолог обращает внимание участников на то, что:

а) между двумя людьми (А и Б) имеются отношения (порой очень сложные) (альфа-отношение),

б) третье лицо (В), будучи наблюдателем, так или иначе может относиться к отношениям А и Б, то есть может быть отношение к взаимоотношению (бета-отношение),

в) четвертое лицо (Г или опять же А и Б) могут тем или иным способом заметить, что В нравятся или не нравятся взаимоотношения А и Б (гамма-отношения).

Описание упражнения

Звучит история о главном герое, у которого есть дружная семья, любимая работа, верные друзья, любимая спортивная команда. Но кроме друзей у него есть и завистники. Однажды появляется на его горизонте старый школьный друг, который покатился по наклонной плоскости и потянул за собой нашего героя. А дальше... давайте выберем главного героя...

Выбирается главный герой, у которого, по предложенной истории, наблюдается химическая зависимость. Главный герой называет себя самым нелюбимым именем (психологическая защита от глубокого соотнесения себя с наркозависимым). Остальные участники распределяют социальные роли: родители, коллеги, друзья, недруги, завистники. Социальное окружение связывается с главным героем посредством нитей. Определите реакцию окружения со своей позиции (мама, папа, дети, коллеги и т.д.). Если вы не хотите продолжать общение с героем, то оборвите нить. (каждый участник комментирует свой выбор в данной ситуации)

Проходит полгода. Усилия близких людей и лечение в специализированной клинике помогли главному герою выбраться из наркотической зависимости (наступило состояние ремиссии)...

Определите реакцию окружения со своей позиции (мама, папа, дети, коллеги и т.д.). Если вы не хотите продолжать общение с героем, то оборвите нить. (все действия героев обосновываются)

Кто остался в итоге с нашим героем? Почему? (ответы участников тренинга, обобщение ответов психологом)

Рефлексия. (5 мин)

Эмоциональное состояние участников тренинга (ответы по кругу).

Основное упражнение «За все нужно платить»

Звучит продолжение истории о главном герое, которому приходится расплачиваться самым дорогим за употребление психоактивных веществ. Участники представляют себя в роли этого главного героя, выбрав для себя нелюбимое имя (психологическая защита от глубокого соотнесения себя с наркозависимым).

Каждый участник тренинга на листочках не большого размера записывает 3 любимых блюда, 3 любимых занятия и 4 самых дорогих человека. Листочки раскладываются веером в руках, надписями к участнику. Ведущий, проходя по кругу четыре раза, забирает по одному листочку (расплата за употребление психоактивных веществ) и очень внимательно следит за изменением психо-эмоционального состояния

ребят.

Предлагается ответить на главный вопрос: «Зачем? **Зачем обращаются к наркотикам подростки?**» «Почему?» - понятно: потому, что нет понимания в кругу семьи, предал лучший друг, безответная любовь и т.д. Но зачем? Мы знаем уже, к чему это приводит, стоит ли платить такую цену, чтобы стать более уверенным в себе, своих силах и возможностях? Может быть, стоит заняться саморазвитием и добиться того, к чему стремился, но для этого необходимо понять чего ты хочешь. Понять самого себя! Это сложно, но возможно, если приложить определенные усилия.

Притча...

В одном из поселений жили мудрец и хитрец. Люди слушали мудреца, а хитрец завидовал ему и хотел разрушить его авторитет. Он взял бабочку. Зажал ее между ладонями и пришел к мудрецу. «У меня там бабочка. Скажи- она живая или мертвая?» И думал хитрец: если мудрец скажет – мертвая, он раскроет ладони, и бабочка улетит.

Мудрец ошибется. А если же он скажет – живая, он сожмет ладони, и бабочка погибнет. Мудрец все равно ошибется.

Мудрец сказал:

-Все в твоих руках.

В ходе тренинга, по необходимости, используются методы психо-коррекции.

Рефлексия. Эмоциональное состояние участников тренинга (ответы по кругу).

Общий вывод подводится участниками тренинга и комментируется.

7) Советы психолога (15 мин)

Умейте управлять собой.

1. Постоянно следите за гармонизацией в себе «хочу», «могу» и «надо». Ваши потребности, возможности и необходимость могут входить в противоречие друг с другом, но не должны мешать вашей жизнедеятельности.

2. Попробуйте разобраться: кто же я такой и что мне надо в этой жизни. Не беритесь не за свое дело. Не бойтесь говорить «нет», когда не можете что-либо выполнить.

3. Помните, что детренируемость сознательных процессов (память, способности логически мыслить) способствует потере контроля над собой и развитию различного рода зависимостей: как внутренних — от таблеток, еды, никотина, алкоголя, так и внешних — вы становитесь более чувствительны, внушаемы, эмоциональны.

4. Добивайтесь, чтобы ваше истинное «Я» в большей степени зависело от внутренних процессов, а не от внешних (конфликтных ситуаций, взаимоотношений с друзьями).

5. Постоянно работайте над собой, закаляйте свою волю.

6. Попробуйте оценить собственный потенциал, осознать свои возможности личностного роста.

7. Знайте, что резервы у каждого человека разные, они зависят от индивидуальной конституции, от генетической предрасположенности.

8. Стремитесь быть более «вооруженным» (т.е. иметь хорошее образование, навыки, опыт, знания).

9. Выберите или создайте для себя принципы, или модель восприятия мира, которые помогут вам жить. Сознательно откажитесь от всего ненужного или мешающего.

7) Упражнения завершения (5 мин)

«Аплодисменты по кругу»

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Рефлексия тренинга.

Эмоциональное состояние участников тренинга (ответы по кругу). Общий вывод, оценка внеклассного мероприятия подводится участниками тренинга и комментируется.

Презентация для размышлений: «Хочешь изменить мир? Начни с себя!» (см. диск в приложении)

И в заключение - одно суждение, принадлежавшее человеку, испытавшему на себе власть наркотика и сумевшего одержать над ним победу.

«Человек всегда стремился к свободе и раскрепощению. Увы! Универсального пути достижений этих категорий нет. Каждый идет своей одинокой и трудной дорогой, и зачастую не хватает простого терпения, чтобы понять: радость уже в том, что ты идешь, а не стоишь на месте. Тех же, кто с помощью наркотиков хочет познать рай на земле, я огорчу: этот рай неминуемо обернется адом, потому что жизнь - она как дикий зверь - не любит, когда ее боятся. Скорость вознесения всегда эквивалентна силе удара при падении».

Приложение 1

Наркотики и возраст или когда возникает интерес к наркотикам?

Приводимые ниже данные представляет собой лишь осторожную попытку построить некую усредненную картину отношения детей, подростков и молодежи к наркотикам в зависимости от принадлежности к той или иной возрастной группе.

Внимание! *К сожалению, первая, из приводимых здесь возрастных границ, имеет тенденцию к постоянному снижению.*

8-11 лет. Детей этого возраста интересует все, что связано с наркотиками - их действием, способами употребления. Наркотик - это неизвестный и запретный мир, и как все незнакомое и запретное вызывает особое любопытство. По данным диагностических исследованиях дети этого возраста о последствиях употребления наркотиков либо ничего не слышали, либо слышали, но ничего не поняли, либо не восприняли всерьез. Знания о наркотиках обрывочны, чаще всего получены со слов друзей и случайных приятелей. Наркотики пробовали употреблять единицы, возрастных группировок, принимающих наркотики как норму пока еще нет. Активное употребление чаще всего связано с токсическими веществами (токсикомания). Часто детей этого возраста вовлекают в более взрослые сообщества на правах распространителя (передаточное звено).

11-14 лет. Основной возраст начала наркомании. Интерес вызывает возможность употребления «легких» наркотиков. Широко распространено заблуждение, связанное с существованием легких наркотиков.

О наркотиках подростки этого возраста знают многое, информация черпается из рассказов знакомых. Знания часто носят недостоверный характер. Отношение к наркотику, если и не позитивное, то с присутствием определенного «ореола привлекательности». Опасность употребления наркотиков недооценивается. Говорят о проблеме только между собой.

Первые эпизоды наркотизации и алкоголизации у младших подростков 11-13 лет связаны, как правило, с трудной семейной или школьной ситуацией, безнадзорностью, не критичным отношением к поведению окружающих. Так как в этом возрасте наиболее доступны лекарственные и бытовые средства (бензин, клей, зубные пасты, таблетки и др.), и в то же время имеется заблуждение, что они менее вредны и опасны, то именно эти средства и оказываются тем с чего начинается пристрастие к психоактивным веществам. аддиктивное поведение.

14-17 лет. Наиболее опасный возраст для начала экспериментирования с любимыми психоактивными веществами.

Возраст часто называют - возрастом независимости. Опыт знакомства с

наркотиками происходит на дискотеке, на молодежной вечеринке, в компании друзей, в подворотне, в изолированных от влияния взрослых пространствах. У большинства возникает либо личный опыт употребления того или иного наркотика, либо - опосредованный через близких знакомых и друзей.

Вместе с расширением и объективизацией информации о наркотиках и риске злоупотребления ими формируется и все более и более определенное отношение к наркотику.

Можно выделить пять групп по отношению к наркотикам:

Первая группа. «Употребляющие и втягивающие других».

Употребление считается признаком уверенности, независимости, силы. Активный интерес к наркотикам приобретает прагматический смысл: исследуются различные формы наркогенных веществ, идет поиск путей повышения эффекта, при одновременном снижении риска.

Вовлечение других в среду употребляющих наркотики может быть связано с убеждением полезности, или быть продиктовано негативными стремлениями: нанесением вреда, разрушением имиджа «чистоты», материальной выгодой (распространение наркотиков за возможность скидок при покупке для себя).

Вторая группа. «Употребляющие, но понимающие опасность».

Не стремятся распространять наркотики, себя считают жертвами. Многие хотели бы избавиться от пагубной привычки, но им не хватает силы воли преодолеть возникшую зависимость или внешние обстоятельства. В этой группе есть и такие, кто идет на сознательное саморазрушение, пытаясь таким образом что-то «доказать миру».

Третья группа. «Активные противники».

Это сама малочисленная группа, позиция ее представителей: «Я никогда не буду употреблять наркотики и буду противостоять распространению этого зла среди моих друзей». Иногда эта позиция основана на знаниях, чаще - на эмоциональном отражении. Во втором случае – «грамотный наркоман» может поколебать уверенность активного противника.

Четвертая группа. «Равнодушные противники».

Для этой группы характерен отказ от употребления наркотиков при допущении употребления наркотиков другими: «Я наркотики не употребляю, а другие меня не касаются. Хотят травиться - их дело».

Пятая группа. «Не определившие свое отношение к наркотикам».

Члены этой группы выступают потенциальными участниками четырех предыдущих.

Признаки употребления различных групп наркотиков

Психоактивное вещество	Психические и другие нарушения при интоксикации	Признаки последствий употребления наркотиков
<p>1. Психодепрессанты. а) Препараты опия</p>	<p>Эйфория, экстаз, сонливость, нарушение сознания, тревожность, смазанная речь, заторможенность, утрата аппетита, снижение общей активности.</p>	<p>Необычная сонливость в самое разное время, замедленная «растянутая» речь, частое «отставание» от темы разговора. Добродушное поведение, покладистость, впечатление постоянной задумчивости. Стремление к уединению в тишине и темноте. Суженные зрачки, не реагирующие на изменение освещения. Снижение болевой чувствительности. Следы от инъекций на верхних и нижних конечностях, в паховой области.</p>

<p>б) Успокаивающие и снотворные препараты (транквилизаторы):</p>	<p>Расслабление, снижение тревоги, замедление психической и физической активности, сонливость, депрессия спутанность. Притупление восприятия удовольствия и боли. Обильный пот, падение кровяного давления, судороги.</p>	<p>Сонливость, рассеянность, повышенная агрессивность. Влияние обычных социальных ограничений ослабевают или исчезает.</p>
<p>2. Психостимуляторы.</p>	<p>Возбуждение, болтливость, эйфория, подозрительность, раздражительность, агрессивность, депрессия, бессонница, головокружение, учащенное сердцебиение.</p>	<p>Гиперактивность, болтливость, расширенные зрачки, выпуклость глаз, плохой запах изо рта, язвы в полости рта, покраснение кожи. Отсутствует чувство голода. Нарушается режим сна и бодрствования. Появляется сильное сексуальное раскрепощение. Деятельность носит непродуктивный, однообразный характер.</p>
<p>3. Галлюциногены. а) Препараты конопли:</p>	<p>Эйфория, тревога, подозрительность, смех, расслабление, ощущение пустоты в голове, речевое возбуждение, жестикуляция, легкость тела, искажение восприятия пространства.</p>	<p>Словоохотливость, колебания настроения, налитые кровью глаза, повышенный аппетит. Тревога, депрессия, безразличие, бездеятельность.</p>
<p>б) Другие галлюциногены (ЛСД, псилоцибин и др.)</p>	<p>Галлюцинации, иллюзии, деперсонализация, бред, паника, депрессия, суицидальные намерения, провалы в прошлое, ступор, расширение зрачков, учащенное сердцебиение, потливость, дрожание.</p>	<p>Непредсказуемое или буйное поведение, расширенные зрачки.</p>
<p>в) Ингалянты</p>	<p>Эйфория, ощущение пустоты в голове, спутанность сознания, галлюцинации, потеря аппетита, вспыльчивость, смазанная речь, Легко происходит передозировка, приводящая к повреждению внутренних органов, мозга и смерти от асфиксии.</p>	<p>Изменение поведения и личности. Расширенные или суженные зрачки, налитые кровью глаза, отек вокруг глаз, шмыгание носом. Запах растворителей изо рта.</p>

Педагогам и другим школьным работникам необходимо знать не только признаки наркоманий, но и проявления, возникающие у наркоманов при абстиненции («ломке») в случае лишения наркотических веществ, так как зачастую при этом необходима специальная медицинская помощь, своевременное направление подростка к наркологу.

Общие признаки лишения наркотиков и токсических веществ. Лишение наркотиков и токсических веществ вызывает у лиц, зависимых от них, следующие проявления:

- страдальческий внешний вид (облик): заострившиеся черты лица, запавшие «тусклые» глаза, землистый цвет кожных покровов, неестественная бледность;
- изменение самочувствия: чувство недомогания, дискомфорта, тягостное самочувствие, вялость, слабость, разбитость, повышенная утомляемость, снижение работоспособности вплоть до ее утраты;
- изменение настроения: угрюмость, сниженное настроение, подавленность, недовольство всем окружающим, капризность, раздражительность, вспыльчивость, злобность, тревога, тоска, безразличие, безучастность к окружающему;
- повышенная потливость;
- изменение двигательной активности: неусидчивость, двигательное беспокойство, возбуждение или, наоборот, неподвижность, неспособность даже к незначительным физическим нагрузкам;
- болевые симптомы: боли в различных частях тела в виде жжения, покалывания, сильные «выкручивающие» боли в мышцах, особенно в мышцах спины, поясничной области, иногда непроизвольные подергивания отдельных групп мышц, их судорожное сведение, головные боли, боли в сердце, желудке, кишечнике;
- нарушение работы желудочно-кишечного тракта: снижение или отсутствие аппетита, многократная рвота, понос с мучительными позывами;
- отсутствие желания курить даже у курильщиков с многолетним стажем, вплоть до отращения к табачному дыму.

Приложение 3

Советы психолога родителям

1. Нельзя допускать, чтобы кто-либо из ближайшего окружения наркоманов был заинтересован в его излечении более, нежели он сам. Особенно это относится к родителям.

2. Разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркоманов. Долгие разговоры с ними на эту тему могут даже доставить удовольствие другим собеседникам (например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры), поэтому такие беседы не имеют лечебного значения и с этой точки зрения будут пустой тратой времени.

3. Наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем больше мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намерение, и обычно этим и ограничивается.

4. Наркоманы испытывают большое удовольствие, если им удастся вернуть в свою среду того, кто пытался вырваться из их круга, поэтому полная смена окружения (например, переезд в другой город или местность) увеличивает шансы подростка на разрыв с группами наркоманов, а тем самым и с наркотиками.

Независимо от семейного и школьного влияния на подростка, он должен оставаться под опекой соответствующей медико-психолого-педагогической консультации, находя там помощь в таких вопросах, как, например, внезапно возникший семейный конфликт, исключение из школы, потеря работы и средств к существованию, отсутствие "крыши над головой", правовые хлопоты и т.д. Проблемы такого рода ставят подростка в критическое положение, поэтому справедливо считать необходимым, создание сети специальных центров, которые оказывали бы помощь подросткам, оказавшимся в трудной ситуации.