

Профилактика употребления ПАВ

Цель тренинга: обозначить проблемы, связанные с наркоманией и предупреждение первого употребления ПАВ.

Задачи:

1. Изменение отношения детей к наркотикам.
2. Умение сказать “Нет” наркотикам.
3. Повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании.
4. Формирование мотивации к сохранению здоровья.

Введение (10 минут).

Здравствуйтесь ребята!

Не хочу я смириться с судьбой
И скажу всем девчонкам,
Мальчишкам: “Постой!
Эти игры со смертью
К беде приведут
И для жизни, для счастья
Ничего не дадут”.
И совет мой, наверное,
Очень простой,
Скажем дружное “НЕТ”
Этой смерти пустой.
Будет счастлив по-своему
Каждый из ВАС.
Чтоб костер этой жизни
Никогда не погас!”

1. “Знакомство в группе” (15 минут).

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личных ожиданиях от тренинга, просит участников представиться так, как они хотели бы назвать себя во время тренинга (для простоты запоминая легче сделать бейджики для всех участников, в которые вписываются их имена). Так же участники рассказывают о своём отношении к поставленной проблеме и опыте приёма наркотических или иных психотропных веществ.

Ведущий представляет тему тренинга, обозначает проблему, кратко рассказывает, что будет происходить в ходе тренингового занятия.

2. Принятие правил работы (20 минут).

Правила:

- Говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища;
- Желая высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий;
- Критикуя – предлагай;

- Не давать оценок другим участникам;
- Вся личная информация, сообщенная, на тренинге является закрытой.

По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

3. Игра “Ассоциации” (30 минут).

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Материал: ручки и листы бумаги.

Дается задание: назовите 2-3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите – “наркотики”, “наркомания”, “зависимость”. После чего участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации.

4. Мозговой штурм “Что такое зависимость?” (25 минут)

Ход упражнения: Участники самостоятельно определяют – что такое зависимость, и какие бывают виды зависимостей. Свои варианты записывают на стикерах. Затем все стикеры прикрепляются к флип-чарту и обобщаются в общее определение и существующие виды.

5. Оценка уровня информированности (30 минут).

Ведущий просит группу ответить на вопросы:

- Существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
- Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
- Насколько опасна проблема наркомании среди подростков?
- Среди ваших друзей есть токсикоманы?
- Знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?
- Как влияют наркотические вещества на здоровье?

Если группа не спешит включаться в дискуссию, ведущий предлагает высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы (а бывает он крайне низким; нам пришлось столкнуться с полным незнанием каких-либо фактов об опасности применения ПАВ в ряде подростковых групп) следует избегать изложения материала в лекционной форме. Особенность тренинговой работы – участие всех каналов получения информации. Выработка положительного личного опыта.

6. Игра “Спорные утверждения” (40 минут).

Цель: эта игра, кроме информирования. Дает возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Материалы: четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями, эти листы прикрепляются по четырем сторонам комнаты.

- “Совершенно согласен”
- “Согласен, но с оговорками”
- “Совершенно не согласен”

- “Не имею точного мнения”

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: “почему я считаю именно так”. Выслушав, мнение каждого из участников ведущий в виде краткой лекции излагает свое мнение, после этого участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь. Примеры спорных утверждений:

- Наркомания и токсикомания – это преступление.
- Легкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал.
- Токсикомания это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания и токсикомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотики “за компанию”.
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что завясят от них.
- Наркоман может умереть от СПИДА.
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркомания не излечима.
- Наркоманы и токсикоманы это не люди.

7. “Сбрось усталость” (10 минут).

“Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость. Чуть-чуть осталось, повтори ещё”.

8. Просмотр фильма “Последнее дыхание” (1.10 минут).

В фильме показаны наркоманы и токсикоманы во время “ломки”, короткое интервью с рассказом о проблемах, возникающих в связи с приёмом наркотиков. В конце фильма короткая статистика о смертности среди наркоманов, и обсуждение фильма.

9. Упражнение “Причины и последствия употребления ПАВ” (20 минут).

Ход упр.: Участники объединяются в 3-4 команды, каждая из которых готовит свои варианты причин употребления психоактивных веществ, а также последствия такого употребления. После, каждая команда предлагает свои варианты. Мнения групп обсуждается.

10. Ролевая игра “Семья” (15 минут).

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии для выхода.

Каждая равная по количеству игроков микро группа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника – найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию. После чего каждая микро группа разыгрывает свою ситуацию, затем необходимо обсудить наиболее приемлемые способы решения проблемы.

11. Прием “Автоколебания тела” (10 минут).

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное – искать приятный ритм и темп раскачивания.

12. Упражнение “10 заповедей здоровья” (20 мин)

Ход упражнения: Каждый из участников должен самостоятельно составить 10 собственных заповедей здоровья. После окончания работы из всего количества выбирается 10 наиболее точных, с которыми соглашаются все участники.

13. Упражнение “Символ жизни” (25 мин)

Ход упр.: участникам предлагается создать общий символ жизни нашей группы. Для этого на полу раскладывается большой лист бумаги, на котором уже есть центральная часть символа. Все участники оставляют на этом листе свои части символа, которые все вместе составляют общий символ жизни.

14. Подведение итогов (20 мин)

Все участники делятся между собой впечатлениями, “отправляют в почтовый ящик” свои впечатления и оправдавшиеся ожидания, а также недостатки проведенного тренинга.

Ожидаемые результаты.

- Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
- Повышение уровня развития умений и навыков:
 - конструктивного общения между собой и со взрослыми;
 - отстаивания и защиты своей точки зрения;
 - осознанного и уверенного умения сказать “НЕТ”.
- Учащиеся должны уметь:
 - применять полученные знания на практике
 - уметь говорить “НЕТ”;
 - вести активный здоровый образ жизни.
- Учащиеся должны знать:
 - болезни, связанные с применением ПАВ;
 - причины и последствия ПАВ;
 - вредное влияние ПАВ на организм человека.

- Учащиеся должны приобрести навык:
 - работы в коллективе;
 - Высказывания своих мыслей;
 - Изучения научной литературы.

Список используемой литературы

1. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления. Учебное пособие / Под ред. Э.Ф. Вагнера и Х.Б. Уолдрон. – М.: Академия, 2006.
2. Сирота Н. А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других ПАВ среди детей и подростков. НКО Фонд Система профилактических программ. – М., 2003
3. Профилактика зависимости от ПАВ (руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска) Воробьева Т.В., Ялтонская А.В. Профилактика зависимости от ПАВ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. – М.: УНП ООН, 2008. – 64 с.

Пояснительная записка

Выработка у подрастающего поколения устойчивости к наркотическому давлению среды требует пристального внимания, т.к. общество остро нуждается в работе по ограждению детей и подростков от пагубного влияния наркотиков. При этом профилактика употребления ПАВ среди школьников должна быть неотъемлемой частью всей системы воспитания.

Профилактика – это не только и не столько предупреждение чего-либо, сколько активный процесс создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих благополучие.

Важнейшим в профилактической работе является:

- Обучение школьников умению противостоять жизненным трудностям и конфликтным ситуациям;
- Формирование у школьников отрицательного отношения к психоактивным веществам и последствиям их употребления.

Следует отметить, что наркомания имеет биологическую основу и социальные следствия, а в личностно-психологическом плане представляет собой этическую проблему.

Употребление психоактивных веществ является одной из острых проблем нашего общества. Отмечена тенденция неуклонного омоложения потребителей: возраст первого знакомства с наркотиками – 11-17 лет. А случаи приобщения к употреблению табака, алкоголя, токсических веществ и того раньше – с 8-10 лет. Т.е. первое потребление ПАВ приходится на подростковый период, поэтому система профилактики употребления ПАВ в нашем учебном заведении ориентирована на подростков 13 лет и старше.

Профилактическая работа включает в себя три компонента

1. Образовательный компонент

Специфический – знание о действии ПАВ на сознание и организм человека, о механизмах развития зависимости, последствиях к которым она приводит.

Цель – научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.

Неспецифический – знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ними, заботы о себе.

Цель – формирование развитой Я – концепции у подростка.

2. Психологический компонент – коррекция отдельных психологических особенностей подростка, являющихся факторами риска употребления ПАВ, психологическая адаптация подростков из группы риска.

Цель – психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия и выполнения решений, умения сказать “нет”, отстаивать свои границы, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умение обратиться в случае необходимости за помощью.

3. Социальный компонент – помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения и т.д.

Цель – формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни.

Пример одного цикла занятий в системе профилактики употребления ПАВ для подростков.

Тема: Уроки “здорового образа жизни”

Цели:

- оказать эффективную психолого-педагогическую поддержку;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование навыков принятия и выполнения решений;
- помочь учащимся определить свои ценности и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий.

Задачи: способствовать

- осознанию учащимися всей важности проблемы подростковой наркомании;
- осмыслению подростком личной системы жизненных ценностей;
- психологической готовности к совершению выбора и умению противостоять негативному давлению сверстников;
- формированию навыков постановки и удержания цели в рамках совершенного выбора.

Программа рассчитана на 2 занятий, в объеме 4 часов.

Этапы проведения:

1. Теоретический блок (2 часа).

2. Развивающий блок – игра “Иной” (2 часа).

Предполагаемый психологический результат

Участники занятия смогут:

- осознать всю важность проблемы подростковой наркомании;
- актуализировать возможности в понимании себя и окружающих;
- обучиться навыкам формирования здорового жизненного стиля, препятствующего злоупотреблению ПАВ;
- самоопределение каждого участника в игровой ситуации и совершение личного выбора, а также проанализировать сделанный выбор и принять его последствия;
- получение нового личного опыта в контексте сделанного выбора.

Теоретический блок

Цели – научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.

Задачи – познакомить подростка с действием ПАВ на сознание и организм человека и о механизмах развития зависимости, последствиям, к которым она приводит.

В своем выступлении психолог или социальный педагог должен обратить внимание подростков на следующие аспекты:

1. Что такое наркотики и наркомания?

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека и вызывают психическую и физиологическую зависимость.

Наркотики принято разделять на легальные (разрешенные в употреблению в ряде стран) и запрещенные.

Легальные наркотики – к ним относится ряд лекарств, которые выписывают строго по назначению врача, применяются лишь в период болезни, табак и алкоголь.

Запрещенные наркотики – особенностью этих веществ является способность очень быстро формировать психическую и физиологическую зависимость от их применения. К ним относятся: марихуана, производные опия, кокаин, ЛСД, амфетамины, эфедрин.

Наркомания – смертельное заболевание, при котором влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить невозможно.

2. Причины употребления:

- из любопытства;
- ради удовольствия, желание испытать радость, восторг, наслаждение;

– как протест против родителей: “Я сам знаю, как распоряжаться своим здоровьем, своей жизнью”;

– чтобы снять напряжение.

3. Взаимосвязь уровня самооценки и потребления ПАВ.

Заниженная самооценка, неуверенность в своих силах является одним из наиболее важных факторов риска употребления ПАВ. Наркотик становится средством защиты от плохого настроения, от боли и унижения.

Заниженная самооценка способствует тому, что подросток может попасть под дурное влияние сверстников.

Самооценка – это ваше восприятие или чувства, возникающие у вас по отношению к себе.

Высокая самооценка:

Я красивый.

Я умный.

Я веселый.

Я учусь на своих ошибках.

Низкая самооценка:

Я – уродина.

Я – тупица.

Я боюсь ошибиться.

Я угрюмый.

Тест “Определите ваш уровень самооценки”

Большинство людей периодически плохо себя оценивают. Поэтому, отвечая на вопросы, пишите, как вы себя оцениваете в большинстве случаев.

Отвечайте откровенно, т.к. вы самостоятельно будете обрабатывать результаты.

| | да | нет |
|--|----|-----|
| 1. Вас сильно задевает критика? | | |
| 2. Вы очень стеснительны или слишком агрессивны? | | |
| 3. Вы пытаетесь скрыть свои чувства от окружающих? | | |
| 4. Вы боитесь теплых дружеских отношений? | | |
| 5. Вы пытаетесь сваливать ваши ошибки на окружающих? | | |
| 6. Вы ищете оправдание для отказа изменить себя? | | |

| | | |
|--|--|--|
| 7. Для вас неважно ваше физическое состояние? | | |
| 8. Вы не доверяете себе? | | |
| 9. У вас бывают трудности в достижении личного успеха? | | |
| 10. Вы рады, когда у других возникают проблемы? | | |

Если на большую часть этих вопросов вы ответили “да”, вам не помешало бы улучшить самовосприятие.

Благодаря высокой самооценке вы можете:

- быть таким, каким вы хотите быть;
- более полно контактировать с окружающими;
- быть более открытым миру.

Последствия низкой самооценки:

- потеря уверенности в себе;
- неверное восприятие себя и других;
- отсутствие упорства в достижении цели.

4. Как избежать давления сверстников?

(При употреблении термина “давление сверстников”, имеется в виду негативное давление).

Отрицательное влияние сверстников может побудить вас:

- употреблять алкоголь и наркотики;
- пропускать школу или занятия;
- воровать;
- хулиганить;
- конфликтовать с родителями.

Чтобы преодолеть давление вы должны знать:

- кто вы и каковы ваши ценности;
- как самостоятельно принять решение;
- как поступать в различных ситуациях.

Алгоритм действия:

1. Разберитесь, что происходит на самом деле: где вы; с кем вы; что они делают; как они себя ведут; как вы относитесь к тому, что происходит?
2. Подумайте о последствиях: как вы будете относиться к себе завтра; может ли это привести к проблемам; может ли это нанести вред вашему здоровью; будут ли ваши родители разочарованы вами; какие могут быть последствия?
3. Примите свое решение.
4. Сообщите другим о вашем решении.

5. Что происходит после того, как я принял решение?

Сказав “нет”, вы можете:

- хорошо к себе относиться;
- заставлять других уважать себя за то, что вы личность;
- сохранить отношения с родителями;
- сохранить здоровье;
- оградить себя от несчастья.

Сказав “да”, вы можете:

- потерять уважение к себе;
- позволить другим принимать за вас решение;
- потерять уважение других, поскольку они видят, что вы зависимы;
- испортить отношения с родителями.

Тест “Как хорошо вы можете противостоять давлению сверстников?”

Отвечайте откровенно, т.к. вы самостоятельно будете обрабатывать результаты.

| | да | нет |
|---|----|-----|
| 1. Вы нравитесь себе и уважаете себя? | | |
| 2. Вы знаете свои сильные и слабые стороны? | | |
| 3. Вы доверяете себе? | | |
| 4. Вы знаете, какие ценности для вас действительно важны? | | |
| 5. Вы знаете, как самостоятельно принять решение? | | |
| 6. Вы общаетесь с друзьями, которые принимают вас таким, какой вы есть? | | |
| 7. Вы знаете, как сказать “нет” в ответ на давление сверстников? | | |
| 8. Вы знаете, как вести себя в различных “давящих” ситуациях? | | |
| 9. Вы несете ответственность за свои поступки? | | |
| 10. Вы раздумываете, прежде чем что-либо сделать? | | |

Если вы ответили “нет” на 2-3 вопроса, ваша способность противостоять давлению сверстников может быть самостоятельно преодолена, если на большее количество вопросов, то вам необходимо обратиться за помощью.

Куда можно обратиться за помощью?

Есть много людей, которые могут дать вам хороший совет:

- проверенные друзья;

- родители – попробуйте поговорить с ними, они тоже были подростками, спросите их, как они противостояли давлению сверстников, когда были молоды;
- специалисты школьной социально-психологической службы;
- учителя.

Не бойтесь просить помощи, это признак силы, а не слабости.

Развивающий блок – большая психологическая игра “Иной” (под “Иным” подразумевается подросток, злоупотребляющий наркотическими средствами).

Вид игры – игра-драма.

Тип сюжета – реальный.

Время на игру и на обсуждение – 1,5–2 часа

Участники:

- Возраст участников – 13-16 лет _____.
- Размер группы – 20 человек _____.
- В качестве ведущих, участвуют педагог-психолог и социальный педагог.
- Классный руководитель участвует в качестве наблюдателя.

Подробный сценарий игры с указанием задач каждого этапа

| № этапа | Время на проведение | Содержание каждого этапа | Задачи, решаемые на каждом этапе | Материалы, необходимые для проведения каждого этапа |
|-------------------------------|----------------------------|--|--|--|
| | | | | Этапа |
| 1. Создание рабочей атмосферы | 10 мин. | Приветствие Упражнение “Представление имени” | – Выявить ожидания участников; – снятие эмоционального напряжения в группе; – мотивация на эффективное участие в группе. | |
| | 10 мин. | Разминка Упражнение “Кто Я?” (10 позитивных определений) | – Формирование позитивной самооценки, внимания к собственной личности и особенностям другого. | Бумага, ручка |
| 2. Основная | 40-50 мин. | Игра “Иной” | – погружение в роль | Достаточно |

| | | | | |
|--------------------------------|------------|------------|--|---|
| часть | | | <p>и игровую ситуацию;</p> <p>– формирование адекватно воспринимать создавшуюся ситуацию;</p> <p>– формирование навыков принятия и выполнения решений, умения сказать “нет”, отстоять свои границы;</p> <p>– формирование ответственности за себя, свои действия и свой выбор.</p> | просторное помещение, но не слишком большое, чтобы не нарушить ощущение безопасности. |
| 3.Рефлексия проделанной работы | 40-50 мин. | Обсуждение | <p>– отреагировать ситуацию из роли, затем из своей личной позиции;</p> <p>– дать обратную связь другим игрокам;</p> <p>– обсудить возникшие чувства и ощущения.</p> | |

Инструкция (работа в 2 подгруппах по 10 человек).

Представьте себе, что вы пришли к однокласснику на празднование Дня рождения. В гостях у него вы встретились с незнакомым вам сверстником. Ваш одноклассник представил его вам, как своего нового товарища. У него был очень странный неряшливый вид, несмотря на жару, длинные рукава у свитера, сухие волосы, говорил он невнятно и у него были неуклюжие движения. Несмотря на то, что он вам не понравился, вы не подали никакого вида. Про себя вы дали ему имя “Иной”.

Вы танцуете и веселитесь. В самый разгар веселья, “Иной” подходит ко всем по очереди и предлагает принять химическое вещество, уговаривает попробовать, обещает, что это изменит ощущения, и при этом вы мгновенно получите огромное удовольствие и наслаждение.

Ваша задача:

- погрузиться в игровую реальность;
- попытаться противостоять “Иному”;

- сделать свой личный выбор;
- каждой подгруппе презентовать свою игровую ситуацию по ролям.

Вопросы для обсуждения:

- что было самым интересным на занятии?
- тяжело ли было противостоять давлению “Иного”?
- удалось ли “Иному” уговорить кого-либо попробовать химическое вещество?
- какие чувства и ощущения вы испытывали?

Формы обсуждения игры – групповая дискуссия.

Возможно продолжение профилактической работы в деятельности психолога и педагогов (классного руководителя), если в ходе игры будут выявлены дети, которые приняли решение, сказав “да”.

Психокоррекционный комплекс индивидуальной помощи подросткам группы риска "Преодоление"

Настоящая комплексная программа предназначена для индивидуальной коррекционной работы психолога с подростком, имеющим проблемы в поведении. Индивидуальная программа может применяться тогда, когда работа с подростком в группе невозможна, когда проблемы носят индивидуальную особенность, а не межличностного характера, когда необходимо постоянное наблюдение психолога за процессом развития личности подростка.

Программа "Преодоление" составлена с целью: оказать содействие полноценному психическому и личностному развитию подростка. Она решает следующие задачи:

- исправление отклонений в психическом развитии подростка (эмоциональном, мотивационном, поведенческом) на основе создания оптимальных психологических условий для развития творческого потенциала личности подростка;
- формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, самовыражения, саморегуляции;
- обретение подростком положительных ценностных ориентиров и личностных смыслов жизни.

Программа состоит из трех блоков: подготовительного, основного коррекционно-развивающего и заключительного. По истечении двух–трех недель по окончании работы необходимо проведение повторной диагностики подростка с целью отслеживания динамики развития его личности. Программа состоит из 17 занятий по темам, актуальным в подростковом возрасте. Каждое занятие определяет свои цели и ставит конкретные задачи. Комплекс составлен так, чтобы было возможно использование в работе отдельно взятых занятий в зависимости от глубины проблемы подростка, приемлема замена отдельных упражнений, данных в программе на сходные по цели. В данном случае представлена часть программы: тематический план, подготовительный блок и два занятия коррекционно-развивающего блока по темам "Конфликт" и "Стресс".

Индивидуальная психокоррекция обеспечивает конфиденциальность, тайну и по своему результату бывает более глубокой, чем групповая, что является наиболее эффективным методом воздействия на сознание подростка, которому необходима помощь взрослого, которому он доверяет.

Тематический план

I блок. Подготовительный (2 занятия).

- Занятия 1, 2. Знакомство.
- 1 этап. Установочный.
- 2 этап. Диагностический.

Тесты:

- Учебная мотивация (автор Г.А. Карпова).
- Тест WEIS (автор Векслер).
- СМОЛ (для учащихся 14-16 лет).
- Акцентуация личности (автор Шмишек – для учащихся 12–13 лет).

- Анализ семейной тревоги (автор Э.Г. Эйдемиллер).
- Семейная социограмма (автор Э.Г. Эйдемиллер).
- К чему люди стремятся в жизни (автор Рокич).
- Самооценка (автор В.А. Ковалев).
- Агрессивность (Басса – Дарки в адаптации Г.А.Цукерман).
- Социометрия (автор Д.Морено).

II блок. Коррекционно-развивающий (14 занятий).

- Занятие 3. Кто я?
- Занятие 4. Я и мой мир.
- Занятие 5. Мои чувства, мои эмоции.
- Занятие 6. Мотивы.
- Занятие 7. Я и мои родители.
- Занятие 8. Неуверенность и ее маски.
- Занятие 9. Смысл жизни – в ценностях?
- Занятие 10. Дружба.
- Занятие 11. Конфликт.
- Занятие 12. Стресс.
- Занятие 13. Страхи и фобии.
- Занятие 14. Метод СДР (смотри, думай, решай).
- Занятие 15. Психоактивные вещества – со мной или без меня?
- Занятие 16. Мое будущее.

III блок. Заключительный.

- Занятие 17. Обратная связь.
- Повторная диагностика *(по истечении 2-3 недель)*.

Содержание программы

I блок. Подготовительный (2 занятия)

- Занятия 1,2. Тема: Знакомство.

1. Установочный этап.

Цели:

- установление контакта с подростком, побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, повышение у подростка уверенности в себе;
- формирование желания сотрудничать с психологом и что-то изменить в своей жизни, формирование психологом коррекционной программы, поиск способов решения проблемы.

Беседа-интервью с подростком, выявление глубины проблемы.

Сбор информации об учащемся:

- а) интервью с классным руководителем, педагогами, родителями, одноклассниками;
- б) просмотр классного журнала, тетрадей учащегося;

в) наблюдение за учащимся на уроках и во внеурочное время.

2. Диагностический этап.

Цели:

- диагностика особенностей развития личности;
- выявление факторов риска;
- формирование общей программы психокоррекционной работы.

Тест “Учебная мотивация” (автор Г.А.Карпова).

Цель: выявление интересов подростка.

Тест WEIS (автор Г. Векслер).

Цель: определение уровня интеллектуального развития учащегося.

Тест “СМОЛ” (для учащихся 14–16 лет).

Цель: выявление типа личности подростка, его характерологических особенностей.

Тест Шмишека (для учащихся 12–14 лет).

Цель: определение типа акцентуации характера.

Тест “Анализ семейной тревоги” (Э.Г.Эйдемиллер).

Цель: определение уровня эмоционального контакта подростка с членами семьи.

Тест Семейная социограмма” (автор Э. Г. Эйдемиллер).

Цель: выявление семейных межличностных отношений.

Тест “К чему люди стремятся в жизни”.

Цель: измерение ценностной ориентации подростка.

Тест “Агрессивность”.

Цель: определение эмоционального состояния.

Самооценка.

Цель: изучение степени адекватности оценки подростком самого себя и самопринятии.

Социометрия (автор Д.Морено).

Цель: определение социометрического статуса учащегося в учебном коллективе.

На этом этапе проводится совместно с подростком анализ результатов диагностики. На основе полученных данных строится дальнейшая работа согласно цели и задач данных занятий.

II блок. Коррекционно-развивающий (14 занятий)

Цели:

- гармонизация и оптимизация развития личности подростка;
- переход от отрицательной фазы развития личности к положительной;
- овладение способами взаимодействия с миром и самим собой.

Задачи:

1. Развитие у подростка “Я-концепции”.
2. Формирование жизненно важных мотивов (коммуникативных, профессиональных, познавательных, достижения и т.д.).
3. Развитие навыков самосознания, самоконтроля, саморегуляции.
4. Формирование стратегии преодоления трудностей и метода принятия решений (СДР).
5. Формирование объективных знаний о вредном воздействии психоактивных веществ на живой организм, развитие психологического иммунитета к психоактивным веществам.
6. Развитие целеполагания.

Занятие по теме: Конфликт

Цель:

- введение в понятие “конфликт”, осознание собственной конфликтности, получение опыта активной борьбы.

Реквизит:

- распечатка – памятка “Способы разрешения конфликта”;
- карточки с ситуациями конфликта;
- карточки с изображением солонки и стола, вилки и ложки, парты и пенала.

1. Шеренг о самочувствии, о настроении.

2. Эмоциональный разогрев:

Упражнение “Молекула”

Инструкция: Подростку предлагается двигаться с закрытыми глазами по комнате в такт музыке, прислушиваясь к своим внутренним переживаниям.

3. Основная часть.

Беседа с подростком по понятию “Конфликт”:

Как только человек начинает делать свои первые шаги в мире людей, в его жизнь входят конфликты. Вспомни свои конфликты в раннем детстве, в данное время дома или раньше в детском саду. Что называют конфликтом? С чего он начинается? *Конфликт* – это отношение между двумя или несколькими людьми, при котором один из них, оба или несколько чувствуют гнев и считают, что другая сторона виновата в этом. Конфликт возникает тогда, когда люди в некорректной форме передают друг другу чувства. Каждый отстаивает свое мнение, не слушая другого человека.

Задача: найти взаимопонимание. Конфликт возникает в том случае, когда задеты чувства другого человека.

- Как разворачивается конфликт?
- К чему он может привести?
- Какое наблюдается поведение у людей в конфликтной ситуации?
- Можно ли избежать конфликта?

Упражнение “Конфликт рук”

Инструкция: Подростку предлагается закрыть глаза, сосредоточиться на своих руках и вложить в них свою энергию. Ничего не говоря, познакомившись с руками сидящего рядом человека, побороться с ним, сначала шутя, а затем побить их, вложив в них силу, помириться с помощью рук, попрощавшись, открыть глаза.

Рефлексия:

- Расскажи, что происходило с тобой в разные моменты “общения” с чужими руками.
- Что ты переживал в момент ссоры и борьбы? Ты почувствовал его?
- Что хотелось сделать? Нравится ли тебе конфликтовать с кем бы то ни было?

Упражнение “ В стране вещей”

Инструкция: Необходимо разобраться в конфликтных ситуациях, мысленно принимая на себя роль того или иного предмета (карточки: стол и солонка, вилка и ложка, парта и пенал)

Рефлексия:

- В какой роли тебе было комфортнее? Почему?

Упражнение “Закончи предложение”

- Конфликт – это плохо, потому что...
- Конфликт – это хорошо, потому что...

Вывод: Конфликты полезны, при умении их конструктивно разрешать.

Беседа с подростком о том, умеет ли он разрешать конфликт? Если да, какие способы он использует?

Разбор конфликтных ситуаций (по карточкам)

4. Заключение.

Рефлексия:

- Что нового ты узнал сегодня на занятии?
- Было ли оно полезным для тебя?
- Что ты понял, какие выводы смог сделать?
- Что ты будешь использовать в жизни из того, что узнал сегодня? Есть ли такие моменты?

Занятие по теме: Стресс

Цели:

- формирование понятия о стрессе, его причинах, способах борьбы с данным явлением;
- выработка индивидуальной психотехники видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Реквизит: бумажный стаканчик, бумага и письменные принадлежности.

1. Шеренг о настроении.

2. Эмоциональный разогрев:

Упражнение “Фокусировка”

Инструкция: Подростку предлагается удобно расположиться в кресле. Отдавая себе команды, следует сосредоточить внимание на определенном участке своего тела, почувствовать его тепло. Например, по команде “Тепло!” надо сосредоточиться на своем теле, по команде “Рука” – на правой руке, “Кисть!” – на кисти правой руки, “Палец!” – на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде “Кончик пальца!” – на кончике указательного пальца правой руки. Команды самому себе следует подавать с интервалами 10-12 секунд. Продолжительность упражнения 5 минут.

3. Основная часть

Упражнение “Стаканчик”

Инструкция: Психолог ставит на ладонь мягкий одноразовый стаканчик и говорит: “Представь, что этот стаканчик – сосуд для самых твоих сокровенных чувств, желаний, мыслей. В него ты можешь положить то, что для тебя действительно важно и ценно, это и есть, то, что ты любишь и чем очень дорожишь” На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент психолог сминает этот стаканчик.

Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у подростка. Важно обсудить, что почувствовал подросток, и что ему хотелось сделать.

– Когда у человека могут возникнуть такие же чувства?

– Кто ими управляет?

– Куда они деваются потом?

– То, что ты пережил сейчас – это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как ты это пережил, и есть твоя настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у тебя, в том числе и в общении с другими людьми.

– Психолог вводит понятия стадий стресса: адаптация, истощение жизненной энергии – внутренние (эмоциональное внутреннее состояние – гнев, страх) и внешние стрессоры (холод, шум).

Упражнение “Жизнь и смерть”

Инструкция: Подростку предлагается 2 листа бумаги. На одном он пишет “жизнь”, на другом “смерть”. Психолог предлагает подростку подумать и определиться, кому из окружающих людей он отдал бы свои листочки с данными записями?

Рефлексия:

– Почему этому человеку ты отдал бы “жизнь”, а этому – “смерть”?

– А почему теперь ты решил их оставить себе? Что понял?

– Что ты почувствовал сейчас?

– Как ты понимаешь, что такое “позитивное” мышление?

Оно необходимо человеку, чтобы управлять стрессом. Как справиться со стрессом?

– Подростку предлагается овладеть динамической медитацией (в 5 этапов) для управления стрессом:

1. Встать прямо и максимально расслабить тело. Дыхание через нос как можно глубже. Не нужно работать как насос, дыхание должно быть хаотическим и достаточно быстрым. Концентрируйся на собственном дыхании. Тело при этом может начать двигаться – не мешай ему. Движения могут быть любыми.
2. Теперь ты должен стать “сумасшедшим”. Ты можешь делать все, что угодно – кричать, прыгать, трястись, танцевать, смеяться, плакать. Не контролируй себя! Наоборот, старайся усилить то, что тебе хочется сделать. Делай все как можно энергичнее, пытайся превратиться в сплошной сгусток энергии.
3. Встань прямо и подними руки вверх. Начинай выкрикивать звук “Ха”. При этом у тебя должно создаваться ощущение, что звук резко падает в низ живота. Во время крика старайся выплеснуть из себя все негативные эмоции, исторгнуть все, что мешает, исчерпать себя до дна. Делай это, как можно энергичнее.

4. Резко остановись. Замри в этом положении, в каком оказался. Сохраняй неподвижность. Прислушайся к тому, что происходит внутри тебя. Не старайся обнаружить в себе что-нибудь необычное, а просто стань сторонним наблюдателем.
5. Начни легко танцевать, кружиться, напевать. Почувствуй благодать и освобождение.

4. Заключение.

Рефлексия:

- Что полезного узнал сегодня?
 - Какие выводы сделал?
 - Что именно будешь использовать в жизни?
-