

**Наименование документа:** Тренинг по профилактике алкогольной и наркотической зависимости у подростков.

**Информационного блок:** Психолого – педагогическое сопровождение.

**Вид документа:** тренинг.

**Назначение документа:** психологи, педагоги.

**Область применения:** психолого – педагогическая работа.

**Автор разработки:** Герасимова С.Н., педагог-психолог.

**Название учреждения:** МОУ СОШ №2 городского округа город Буй Костромской области.

**Почтовый адрес:** 157008 Костромская область, город Буй, улица Республиканская, дом 4А.

**Электронный адрес:** school2\_buy@mail.ru

# **Тренинг по профилактике алкогольной и наркотической зависимости у подростков.**

## **Содержание**

I. Структура модели предоставления информации	
1. Обоснование актуальности опыта	3
2. Цели тренинга	3
3. Задачи тренинга	3
4. Степень новизны опыта	4
5. Описание содержания опыта	4
6. Условия реализации и внедрения опыта. Перспективы применение опыта в массовой практике	7
7. Обоснования для групповой работы с подростками	7
II. Организация встреч	8
III. Встреча № 1 «Знакомство в группе»	10
IV. Встреча №2 «Введение в тему алкогольной и наркотической зависимости»	12
V. Встреча № 3 «Отработка навыка говорить «НЕТ»»	16
VI. Встреча № 4 «Игра»	19
VII. Встреча № 5 «Алкоголь: отношение, понимание, проблемы»	20
VIII. Встреча № 6 «Дискриминация»	22
IX. Встреча № 7 «Заключение»	25
Литература	27

## **1. Обоснование актуальности опыта, его практической значимости.**

В последнее время проблема подростковой и юношеской наркомании и алкоголизма стала очень актуальной. Большое количество современных подростков хотя бы раз в жизни сталкивалось с этой проблемой: кто-то сам пробовал курить травку или выпивать, кому-то предлагали знакомые, у кого-то принимают наркотики друзья или приятели. Даже те, кто сами лично не сталкивались с этой бедой, все равно что-то да слышали о ней. Для того, чтобы справиться с растущей волной наркомании необходимо проводить больше просветительской и профилактической работы среди подростков: не все из них правильно понимают степень опасности наркотической и алкогольной зависимости. Твердая личная позиция негативного отношения к ним – гарантия того, что в случае столкновения подростка с предложением ему наркотика, он откажется его принятия. Тренинг «Профилактика наркотической и алкогольной зависимости» направлен на предотвращение употребления подростками алкоголя и наркотиков, а также на пропаганду здорового образа жизни.

## **2. Цели тренинга:**

- сформировать у подростков негативное отношение к принятию наркотиков;
- выработать навыки отказа от наркотиков, научить их отстаивать свои интересы.

## **3. Задачи тренинга:**

- осознать мотивы, толкающие людей на употребление наркотиков.
- обеспечить достаточную информированность подростков о вреде наркотических веществ и алкоголя.
- разрушить иллюзии и ложные представления относительно алкоголя и наркотиков.
- развивать у подростков навыки общения друг с другом, умение жить в обществе.

#### **4. Степень новизны опыта.**

Новизна работы заключается в том, что она представляет собой практически первый опыт обобщения разных методов работы с подростками. В качестве одного из основных методов работы нами предлагается тренинг по профилактике алкогольной и наркотической зависимости у подростков.

#### **5. Описание содержания опыта, его технология.**

В основе программы лежит принцип поэтапности развития группы и постепенности в понимании каждым участником проблемы наркотической зависимости. Каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является в содержательном плане основой для следующей. В процессе тренинга развиваются техники самопознания и понимания проблемы: анализ, обратная связь, рефлексия.

Занятия организуются из группы 10 – 15 человек, продолжительность каждого занятия 2 часа, частота занятий 1 – 2 раза в неделю. Продолжительность встреч может варьироваться в зависимости от степени заинтересованности и подготовленности участников.

Программа тренинга включает в себя следующие этапы:

##### **1 ЭТАП – ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ – 2 ЧАСА.**

Цели данного этапа включают в себя знакомство с участниками тренинга, первичную диагностику ожиданий от работы, ориентирование в программе и диагностику личностных характеристик участников. Последнее необходимо сделать для полного представления психолога о будущем участнике, а также для того, чтобы оценить возможности его работы в группе и проследить динамику изменений подростка в отношении к самому себе, обществу и проблеме наркотической зависимости. Для тестирования рекомендуется использовать следующие методики (на выбор): «Определение уровня субъективного контроля (УСК)», «Акцентуации характера» Шмишека, «16-ти факторный личностный опросник» Р. Кеттела, тест Л. Сонди.

Подбор в группу включает в себя следующие критерии:

1. Участие в тренинге только по желанию самих подростков.
2. Лица, работающие в группе, не должны страдать явными физическими недостатками.
3. Нежелательно участие в группе тех, кто страдает сильными болями, обладает значительно сниженным интеллектом, имеет любые расстройства сознания (галлюцинации, бред), двигательные расстройства.
4. Участники тренинга не должны быть зависимыми от приема наркотиков или алкоголя. Данный тренинг имеет в основном профилактическую и просветительскую значимость.

Кроме того, на этом этапе необходимо подготовить помещение, где тренинг будет проводиться. Комната должна быть не маленькой, но и не огромной. Участникам должно быть комфортно. Необходимо заранее подготовить стулья для участников (лучше расставить их по кругу). В комнате должно быть окно, помещение должно проветриваться. В помещении должно быть не жарко, однако необходимо исключить и низкую температуру воздуха. Важно, чтобы в момент проведения тренинга в помещении не было посторонних.

## 2 ЭТАП – ЗНАКОМСТВО В ГРУППЕ – 2 ЧАСА (встреча №1)

Целью данного этапа будет знакомство участников между собой, а также создание атмосферы принятия и доверия в группе.

## 3 ЭТАП - ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ АЛКОГОЛЬНОЙ И НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ - 3 ЧАСА (ВСТРЕЧА №2).

Цели данного этапа заключаются в умении осознавать свой опыт, связанный с алкоголем и наркотиками, а также в умении осознавать мотивы, толкающие людей на прием дурманящих средств.

## 4 ЭТАП - ОТРАБОТКА НАВЫКА ГОВОРИТЬ «НЕТ» - 4 ЧАСА (ВСТРЕЧА №3 - 4).

Данный этап направлен на осознание участниками различий между людьми, на тренировку навыков отстаивания своих интересов, на умение говорить «нет».

## 5 ЭТАП - ПОНИМАНИЕ ПРОБЛЕМЫ АЛКОГОЛИЗМА - 2 ЧАСА (ВСТРЕЧА №5).

Цели данного этапа направлены на тренировку умения выделять признаки, по которым можно сказать, что имеется алкогольная зависимость, а также на понимание того, как алкоголь влияет на взаимоотношения между людьми.

## 6 ЭТАП - УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ ДЕЙСТВИЯ НА СЕБЯ - 2 ЧАСА (ВСТРЕЧА №6).

Основной целью этапа будет осознание участниками тренинга понятий «дискриминация» и «ответственность», умение принимать ответственность в сложных ситуациях на себя.

## 7 ЭТАП - ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАБОТЫ В ГРУППЕ - 2 ЧАСА (ВСТРЕЧА №7).

На данном этапе необходимо провести рефлексию пройденных занятий и полученного в них опыта. Рекомендуется также провести повторную диагностику участников с целью измерения динамики работы в группе. Можно использовать такие методики, как «УСК» и «Акцентуации характера подростков» Эйдемиллера.

## 8 ЭТАП - ДОКУМЕНТАЦИЯ И ПОДВЕДЕНИЕ ПСИХОЛОГОМ РАБОТЫ ГРУППЫ - 3 ЧАСА.

После завершения работы группы психолог должен провести рефлексию всех занятий, оценить эффективность тренинга, задокументировать результаты в тетради, подвести итог работы.

Стратегическую линию программы можно изобразить таким образом:

Получение информации о вреде наркотиков и алкоголя

|

Осознание важности отказа от принятия наркотиков

|

Формирование осознанной позиции непринятия

По отношению к алкоголю и наркотикам

|

Закрепление позитивного опыта работы в группе,  
рефлексия полученных знаний

#### **6. Условия реализации и внедрения опыта.**

Перспективы применения опыта в массовой практике.

Программа предназначена для работы с подростками и молодежью 13 – 18 лет, хотя при незначительных изменениях может использоваться и для работы с лицами, достигшими зрелого возраста.

Предполагаемая работа имеет просветительское и практическое значение.

#### **ОБОСНОВАНИЯ ДЛЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ.**

Особенности подростковой психологии заключаются в стремлении подростков к объединению в группы. Самореализация в этом возрасте предполагает удовлетворение потребностей в уважении и самоуважении при растущем стремлении к независимости от давления родительского авторитета. Это возраст(13-16 лет) называют еще периодом второй перерезки пуповины, что является необходимым этапом в развитии суверенной личности. Организуя профилактическую работу, необходимо все это иметь в виду. Очевидно, что использование средств и методов, усиливающих авторитарное давление (запреты, нотации, запугивание и т.п.), не соответствует потребностям данного возраста. Предлагаемый же групповой метод учитывает последние, хотя и делает более сложным и многомерным процесс педагогического взаимодействия, который можно представить в общих чертах, разделив его на четыре этапа:

1. Установление доверительного контакта с группой.
2. Установление договорных отношений с группой (прояснение ожидания сторон, где психолог выступает в роли человека,

помогающего подростку познакомиться с проблемой наркомании, разрешить его страхи и сомнения, а также научиться справляться с затруднительными ситуациями).

3. Реализация программы.
4. Завершение работы, подведение итогов и оценивание результатов работы.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ВСТРЕЧ.**

Каждое занятие включает в себя следующие этапы.

1. Введение. Необходимо привлечь внимание участников, познакомиться (на первом занятии), обсудить цели, задачи и структуру предстоящих занятий, пробудить интерес и сформировать мотивацию к участию в данной программе (или на данном занятии).
2. «Тело» занятия. Выполняются специальные упражнения, разыгрываются ролевые ситуации, организуется обсуждение и обратная связь, тренируются навыки.
3. Заключение. Делается акцент на центральной теме, проясняются существенные моменты, дается общая обратная связь.

Ведущему необходимо придерживаться следующих основных правил для того, чтобы

- поддерживать самооценку участников,
- обеспечивать безопасность самораскрытия,
- создавать благоприятную групповую атмосферу на основе доверия и притяжения,
- исследовать процесс взаимодействия в группе и обеспечить формирование смысла (осознание того, что происходит).

1. Давайте каждому возможность говорить.
2. Идентифицируйте собственные чувства и говорите о своих переживаниях.

3. Уважайте уникальность каждого участника и его переживаний.
4. Слушайте, что говорит человек и осознавайте, как это влияет на вас.

Занятие лучше всего начинать с разминочного упражнения, не несущего смысловой нагрузки. Его цель – снять напряжение и обеспечить общую эмоциональную вовлеченность. После этого целесообразно предложить участникам вспомнить прошлое занятие и поделиться мыслями и чувствами, оставшимися после него, могут быть вопросы или предложения по ходу занятий. Далее идет основная часть с проигрыванием ситуаций и выполнением специальных упражнений. В заключение предлагается вспомнить все занятие и поделиться впечатлением.

### **Встреча №1.**

#### **ЗНАКОМСТВО В ГРУППЕ.**

Цели и задачи:

- познакомить участников между собой,
- обеспечить атмосферу принятия и безопасности,
- выработать правила групповой работы,
- прояснить ожидания участников и познакомить их с программой занятий.

Информирование участников, введение новых понятий и терминов:

**ТРЕНИНГ** - активные методы работы в группе, направленные на решение каких-либо личностных проблем (в данном случае - на профилактику наркотической и алкогольной зависимости).

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** - определенный тип жизнедеятельности человека, благодаря которому он способен выполнять профессиональные, общественные и бытовые функции в оптимальных для здоровья условиях.

**АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** - форма деструктивного поведения, которое приносит вред самому человеку и обществу, это уход от реальности посредством изменения своего психического состояния.

РЕФЛЕКСИЯ - процесс самопознания человеком своего внутреннего состояния, оценка своих ожиданий и впечатлений от групповой работы

### УПРАЖНЕНИЕ «СНЕЖНЫЙ КОМ»

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый последующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

### УПРАЖНЕНИЕ «САМЫЙ-САМЫЙ МОЙ ПЛАКАТ»

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов: 1.Имя. 2.Возраст. 3.Знак зодиака. 4.Мой любимый цвет.

Нарисовать: а) чем я люблю заниматься, б) так я выгляжу, когда счастлив, в) вот мое любимое место.

Эти плакаты прикрепляются на груди и участники в произвольном порядке ходят по комнате, знакомясь друг с другом в течение 15 минут.

### УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛЕДНИЙ – ЛИШНИЙ».

Участники рассаживаются на стулья, ведущий становится в центр круга. Он задает любой вопрос, приходящий ему в голову, а все, кто ответил бы на этот вопрос утвердительно, меняются местами (ведущий тоже принимает участие). Таким образом, один из них, не успевший занять свободный стул, становится ведущим, придумывает и задает новый вопрос и т.д.

НАПРИМЕР: «Меняются все, кто по знаку зодиака Овен!» или «Меняются все юноши» или «Меняются те, у кого зеленые глаза!» и т.д.

### УПРАЖНЕНИЕ «Зачем я здесь?»

Участники по кругу говорят о том, зачем они пришли на тренинг, чего ждут от занятий, о своих целях и желаниях. Для прояснения групповых ожиданий задаются следующие вопросы:

1. Что бы я хотел получить от занятий?
2. Что мне может помочь?

3. Что мне может помешать?
4. Чего я жду от ведущего группы?

#### УПРАЖНЕНИЕ «ГРУППОВЫЕ ПРАВИЛА».

Есть несколько вариантов по выработке групповых правил. Можно предложить высказаться желающим о том, какие они хотели бы установить на занятиях правила, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно. Ведущий фиксирует на ватмане все предложения, затем идет короткое обсуждение. Вот некоторые из правил:

1. Закон «ОО» (о пунктуальности).
2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, другие молча слушают, и, прежде, чем взять слово, поднимают руку.
3. Без оценок: принимаются разные точки зрения, никто никого не оценивает.
4. «Здесь и теперь»: то, что происходит на занятии, остается между участниками и не выходит за пределы круга.
5. Правило «стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, то, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

Групповые правила можно не записывать на ватмане, а нарисовать.

#### РЕФЛЕКСИЯ «МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ»

Каждый из участников, кто хотел бы высказаться, говорит о своих ощущениях от занятия, о своих чувствах и пожеланиях.

#### ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ «ЛЕСЕНКА».

Участники тренинга с закрытыми глазами ходят по комнате и стараются построиться по росту.

### **Встреча №2.**

## **ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ АЛКОГОЛЬНОЙ И НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ.**

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

- осознание собственного опыта, связанного с алкоголем и наркотиками.
- осознание мотивов, толкающих людей на употребление дурманящих средств.
- выяснение имеющихся предрассудков и ложных представлений.

### **ИНФОРМИРОВАНИЕ:**

**НАРКОМАНИЯ** - болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в список наркотиков и появление зависимости от этих веществ.

**ЭЙФОРИЯ** - состояние безграничного счастья, обычно неадекватно оцененное человеком.

**ДИСФОРИЯ** - тоскливо-злое настроение.

**ТОКСИКОМАНИЯ** - болезнь, проявляющаяся в зависимости от веществ, не включенных в список наркотиков (транквилизаторы, нитрокрашки, циклодол, пары ацетона, клея, эфедрон).

**НАРКОТИКИ** - вещества, прием которых вызывает изменение психики человека (опийные, гашишные).

### **ПРИВЕТСТВИЕ «Я – АССОЦИАЦИЯ».**

Каждый из участников тренинга (по кругу) называет свое имя, добавляя к нему тот предмет, животное, явление и т.д., с которым он себя ассоциирует. Остальные, называя свое имя, повторяют предыдущие.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЗДРАВСТВУЙ!»**

Все стоят в кругу. Ведущий мысленно рассчитывает участников на 1 – 3. Всем первым номерам он на ухо говорит: «Чукчи!», вторым: «Японцы!», третьим: «Европейцы!». После этого образовавшиеся команды здороваются своим способом с остальными и т. д.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЧУВСТВА»**

Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда они общались с человеком, злоупотребляющим алкоголем или наркотиками. В течение 5 минут они делятся друг с другом этим опытом в парах, при этом один в течение этого времени рассказывает, а другой слушает, затем роли меняются. После этого в общем кругу составляется список чувств, которые испытывали участники, когда рассказывали и когда слушали.

Чувства говорящего	чувства слушающего
Раздражение	сочувствие
Возмущение	интерес
Жалость	возмущение
Обида	отвращение
Презрение	понимание
Недоверие	сожаление
Вина	уважение
Ответственность	и т.д.

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

### МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ЗАЧЕМ ЛЮДИ УПОТРЕБЛЯЮТ АЛКОГОЛЬ»

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь. Ведущий фиксирует все ответы по мере поступления на ватмане, поощряя к активности всех участников. В конце подводятся итог и обобщение, задается вопрос о том, были сделаны какие-либо открытия. В ходе обсуждения надо обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя, и есть ли другие способы достичь этого эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещений дискотеки, разговора с подругой или другом и т. д.

### УПРАЖНЕНИЕ: «ПЕРЕДАЙ НЕВИДИМЫЙ ПРЕДМЕТ»

Участники по кругу передают друг другу какой-то невидимый предмет (при этом каждый должен передавать то, что, как ему кажется, он получил от своего соседа). В конце упражнения все высказываются по поводу того, что им передали, что передавали другому человеку они сами и что при этом чувствовали.

Цель упражнения: Научить участников эмпатийным переживаниям и умению чувствовать другого человека, развивать взаимопонимание и сплоченность в группе.

#### «ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ».

Также в режиме мозгового штурма подростки выделяют причины употребления наркотиков и последствия.

ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ
Скука	скандалы дома
Поиск новых приключений	денежные трудности
За компанию	плохое самочувствие
Чтобы расслабиться	столкновение с законом
Для вдохновения	истощение

Обычно оказывается последствий значительно больше, что позволяет оценить наглядно степень риска.

#### УПРАЖНЕНИЕ «МИФЫ».

Участники группы делятся на четверки. В подгруппах они должны вспомнить все мифы, касающиеся наркотиков, которые знают. Например: “Марихуана совершенно безопасна”.

“Алкоголики – люди без будущего”

“Под наркотиком усиливаются сексуальные ощущения”

“В жизни все надо попробовать”

“Достаточно 1 раз попробовать, чтобы стать наркоманом”.

Затем организуется дискуссия, в ходе которой каждая группа

отстаивает свою точку зрения. После этого, уже в кругу, обсуждаются все мифы.

После упражнения полезно дать участникам дополнительную информацию, развенчивающую мифы, и статистические данные, существующие в обществе.

### РЕФЛЕКСИЯ ДНЯ.

Каждый из участников (по желанию) говорит о своих чувствах и ощущениях прошедшего дня, делится впечатлениями.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ.

#### 1. «ТОЛКАНИЕ»

Участники становятся в круг, прижимаясь друг к другу. После этого они начинают толкаться.

#### 2. «ПОДАРОК».

Участники по кругу дарят своему соседу тот подарок, который им хотелось бы сделать. (Вручение подарка чисто символическое).

### Встреча 3.

#### ОТРАБОТКА НАВЫКА ГОВОРИТЬ «НЕТ».

##### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- осознание различий, существующих между людьми; принятие их такими, какие они есть;
- тренировка навыков отстаивания своих интересов, умения говорить «нет», нон-конформизм.

##### ИНФОРМИРОВАНИЕ:

**ЗАВИСИМОСТЬ** - состояние периодической или хронической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического вещества. Зависимость характеризуется высокой толерантностью от вещества, влечением продолжать употребление вещества и возникновением проблем, обусловленных злоупотреблением этим веществом.

**ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ** - неспособность воспринимать реальность как все люди, субъективное переживание собственной нормальности через ощущения.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ** - зависимость тканей организма, наличие толерантности и абстинентного синдрома.

**АБСТИНЕНЦИЯ** - болезненные ощущения в организме, вызванные отсутствием в нем вещества, вызывающего зависимость, ломка.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ИМЯ»

Каждый член группы по кругу произносит свое имя три раза с разной интонацией. Группа повторяет имя 3 раза, выдерживая интонацию представляющегося.

#### УПРАЖНЕНИЕ «МЫ ПОХОЖИ»

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречному по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- ты похож на меня тем, что...
- я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему «Чем мы похожи»; затем 4 минуты на тему «Чем мы отличаемся». По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и трудно сделать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы в сущности похожи и в тоже время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

#### УПРАЖНЕНИЕ «Запретный плод»

В центр комнаты помещается коробочка, в которой лежит какой-либо предмет. Участникам предлагается следующая инструкция: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?» Далее участники по очереди выполняют упражнение. В итоге идет обсуждение того, как легко

было выполнять это упражнение, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

ЦЕЛЬ: осознать свое поведение в ситуации запрета.

### МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ОТКАЗ»

Преимущества отказа от приема алкоголя в группе сверстников

Недостатки отказа от приема алкоголя в группе сверстников

варианты

сохранить здоровье

«белая ворона»

быть сильным

потерять прежних друзей

избежать неприятностей

насмешки

с законом и т.д.

После сбора мнений проводится обсуждение. Упражнение призвано создать основу для способности делать осознанный выбор.

### УПРАЖНЕНИЕ «ТОСТЫ».

Дается задание участникам составить список аргументов в пользу выпивки (тосты), 10 вариантов. Далее группа делится на пары и дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен вежливо отказаться, найдя контраргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5-7минутони меняются ролями. Во время общего обсуждения выделяются те варианты отказа,, которые были наиболее эффективными, кроме того, участники делятся своими чувствами, возникшими в той или иной роли.

### УПРАЖНЕНИЕ «ШПРИЦ»

Упражнение делается по кругу. Инструкция: тот, у кого в руках находится шприц, должен предложить соседу справа уколиться якобы имеющимся в шприце наркотиком; задача второго отказаться; делается 3 попытки, после чего шприц передается тому, кто отказывается, и так далее по кругу. В конце проводится короткое обсуждение, отмечаются те

варианты отказа, которые были наиболее убедительны, и те случаи, когда у «искусителя» сохранялось настойчивое желание продолжить уговоры.

#### УПРАЖНЕНИЕ «РОЛЕВАЯ ИГРА».

А. Две подружки.

Двое желающих принимают на себя роли подружек,, которые встретились как-то вечером на квартире, пока родителей нет дома. Задача одной – уговорить другую выпить с ней спиртное, используя всевозможные аргументы. Другая должна во что бы то ни стало отказаться. Продолжительность такого взаимодействия 15 минут. По окончании остальные участники дают обратную связь той подружке, которая отказывается, с целью выделить моменты, наиболее удачные в плане отстаивания своей позиции и те, что были неубедительны.

Б. Сходная ситуация, но уговаривающей стороной должен быть парень, а отказывается девушка; предполагается, что между ними взаимная симпатия. Остальное аналогично.

#### РЕФЛЕКСИЯ ДНЯ.

#### ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ «ПУТАНИЦА».

Инструкция: «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг, потянем руки к середине круга. По моей команде одновременно возьмемся за руки и сделаем так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась одна чья-то рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами».

Потом предлагается распутаться, не разнимая рук. Упражнение завершается одним из 3-х вариантов:

- 1) Все участники окажутся в одном кругу.
- 2) В результате окажется 2 или больше независимых круга.
- 3) Образуются круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

#### Встреча 4.

#### ИГРА.

## ИНФОРМИРОВАНИЕ:

Перечень терминов: депрессия, передозировка, привыкание, страхи и т. д.

### ПРИВЕТСТВИЕ «ГРУППОВОЙ НАТЮРМОРТ».

Каждый участник говорит, с каким предметом в данный момент, он себя ассоциирует. В итоге из этих предметов составляется групповой портрет-натюрморт.

### УПРАЖНЕНИЕ «ДИСПУТ».

Задается тема для обсуждения:

“Допустимо ли употребление наркотиков в обществе?”

“Эффективно ли бороться с алкоголизмом при помощи сухого закона?” и т. д.

Все рассчитываются на 1 – 2. Первые номера отстаивают одну точку зрения, а вторые – противоположную. Действие идет по кругу, при этом отвечающий должен перефразировать предыдущего участника, а затем возразить, обращаясь к следующему по кругу участнику. Когда круг закончится, упражнение продолжается, но точки зрения меняются на противоположные, благодаря нечетному количеству участников. Таким образом, каждый будет отстаивать противоположные точки зрения, что формирует более осознанную позицию в отношении алкоголя и наркотиков, кроме того, происходит тренировка навыков отстаивания своей позиции в процессе общения.

### УПРАЖНЕНИЕ «КОЛОКОЛ».

Все участники вместе с ведущим встают в круг, взявшись за руки. Делая вдох, все вместе резко выбрасывают руки вверх, затем на выдохе, также резко наклоняясь. Опускают руки вниз произнеся «Бум-м!» (изображая колокол). Частоту ударов регулирует один из участников.  
ЦЕЛЬ: снять напряжение, сплотить группу.

### РЕФЛЕКСИЯ ДНЯ.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ «СКАЖИ КОМПЛИМЕНТ».

Участники по кругу говорят друг другу комплименты. Круг потом можно повторить еще раз.

## **Встреча 5.**

### **АЛКОГОЛЬ: ОТНОШЕНИЕ, ПОНИМАНИЕ, ПРОБЛЕМЫ.**

#### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

- осознание своего отношения к алкоголю;
- понимание того, как влияет алкоголь на взаимоотношения с другими людьми;
- выделение признаков, по которым можно сказать, что имеется алкогольная проблема.

#### **ИНФОРМИРОВАНИЕ:**

**АЛКОГОЛИЗМ** - болезнь, вызванная зависимостью от приема спиртосодержащих напитков.

#### **ПРИВЕТСТВИЕ «МОЙ СПОСОБ».**

Участники предлагается поздороваться со всеми своим способом. Остальные по кругу повторяют.

#### **УПРАЖНЕНИЕ «МЯЧ – ИМЯ».**

Мячик перекидывается по кругу, тот, кто кидает его называет имя человека, которому кидает мяч. Игра проводится в очень быстром темпе.

**ЦЕЛЬ:** ввести участников в рабочее состояние; групповое сплочение.

#### **УПРАЖНЕНИЕ «МНЕНИЕ».**

Участникам предлагается представить себя в нескольких социальных ролях и с этих позиций ответить на следующие вопросы.

1. Допустимо ли употребление алкоголя подростками?
2. С какого возраста можно употреблять алкоголь?
3. Какова реакция на то, что подросток употребляет алкоголь?
4. Какова доля ответственности за то, что подросток употребляет алкоголь?(в %).

#### **ПРИМЕР**

Роли	родитель	педагог	врач	психолог	друг	подросток
1	да	нет	нет	да	да	да
2	16	21	18	16	14	14
3	тревога	вызвать родителей	напугать	узнать, в чем дело	это его дело	это мое дело
4	70%	20%	10%	10%	0%	50%

На индивидуальную работу дается 10 минут, затем все ответы обсуждаются, суммируются на ватмане. Особый акцент делается на вопросе ответственности, необходимо помочь подросткам осознать ответственность за совершаемые поступки и то, насколько эти поступки совпадают с их намерениями, т.е. являются на самом деле желательными.

### НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ «АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»

Зачитываются предложения под диктовку, во время паузы участники должны их закончить:

- Когда я вижу пьяного, я чувствую...
- Алкоголик – это...
- Человек с алкогольными проблемами – это...
- Общаясь с алкоголиками, мне труднее всего бывает...
- Когда я наблюдаю поведение алкоголика, я понимаю...
- Когда я замечаю, что мне трудно отказаться от приема алкоголя, я сознаю, что...
- Главным признаком алкогольной зависимости, как мне кажется, является...

Затем участники в парах зачитывают свои предложения. Следует отметить как самые типичные, так и отличные варианты ответов.

### УПРАЖНЕНИЕ «АТОМЫ».

Представьте, что все мы - атомы. Они все время двигаются и иногда соединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно

будет определяться тем, какое число я назову. Мы все будем двигаться по комнате, и я буду говорить, какое-то число, и вы будете объединяться.

## **РЕФЛЕКСИЯ ДНЯ**

**ЗАВЕРШЕНИЕ: «ПЕРЕДАЧА ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ».**

Все становятся в круг. Пожимая друг другу по очереди руку, надо попрощаться с ним, передавая ему какое-либо чувство (радость, поддержку, ласку и т.д. Потом чувства называются.

## **Встреча 6.**

### **ДИСКРИМИНАЦИЯ.**

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

- дискриминация и проблема наркомании;
- понимание своей ответственности в построении отношений с другими людьми;
- осознание понятия «дискриминация» как явление принадлежности к тому, что воспринимается как чуждое; ярлыки; значение общественного мнения.

**ИНФОРМИРОВАНИЕ:**

**ДИСКРИМИНАЦИЯ** - принадлежность к кому-то или чему-то, что воспринимается как чуждое.

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** - контроль человека за своей деятельностью, с точки зрения общественных норм и принципов, умение самому отвечать за свои поступки.

**КОНФОРМИЗМ** - влияние на человека групповых правил, его согласие с ними, даже если они противоречат личному мнению по вопросу, несамостоятельность, боязнь принимать решения самому или идти против мнения большинства.

**НОН-КОНФОРМИЗМ** - самостоятельность в принятии решений и в поступках, независимость от группы, умение отстаивать свои интересы.

**ПРИВЕТСТВИЕ «Я - ХОРОШИЙ».**

По кругу каждый называет 5 своих положительных и 3 отрицательных качества.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЗА КРУГОМ».

Все участники, кроме одного, становятся в круг. Инструкция: стоящие в кругу должны не пустить в круг того, кто за ним; последнему, наоборот, нужно попасть в круг; пропустивший будет выдворен за круг. По окончании все делятся своими чувствами, плавно переходя на тему дискриминации. Далее предлагается вспомнить ситуацию, когда участники подвергались притеснениям. Этим опытом делятся в парах или выносят несколько ситуаций на общий круг. Обращается внимание на то, как мы реагируем на дискриминацию, какие чувства мешают нам быть более справедливыми и как мы платим впоследствии за допущенный произвол.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ОБСУЖДЕНИЕ ИСТОРИИ».

«Володя и Катя дружат уже больше года. Последнее время Катя стала замечать, что Володя сильно изменился, стал часто пропускать уроки, у него появились «подозрительные друзья». Однажды на дискотеке Володя позвал Катю в пустой класс и признался, что уже несколько месяцев балуется «ханкой», ему это нравится, но он не считает себя наркоманом; Катя ему очень нравится, и поэтому он ей предложил попробовать уколоться вместе. Катя была сильно встревожена, от предложения отказалась и тот же вечер рассказала о случившемся своей подруге Тане; та ее внимательно выслушала, но вмешиваться не стала, сказав, что это не ее проблема.

После бессонной ночи Катя наутро решила рассказать обо всем еще одной однокласснице. Она знала, что у Светы от наркотиков в прошлом году погиб брат. Света тут же взяла инициативу в свои руки, заверив Катю, что все уладит. Она сообщила о случившемся классному руководителю. Был собран экстренный педсовет и поставлены в известность родители Володи. В результате от юноши отвернулись сверстники, только Дима, его друг с третьего класса, оставался рядом и уверял, что все это можно пережить.

Володя наркотики больше не употребляет, но с Катей отношения нарушились.»

После чтения участникам необходимо определить рейтинг персонажей рассказа, отвечая на вопросы:

Кто вызывает большую симпатию?

Чьи действия были наиболее правильными?

Группа делится на подгруппы по 4 – 5 человек, в которых осуществляется обмен мнениями, желательно прийти к общей точке зрения. Затем идет общая дискуссия. Ключевые понятия: «ответственность» и «дискриминация»

#### РИСУНОК «КАКОЙ Я ВИЖУ ПРОБЛЕМУ НАРКОМАНИИ».

Надо нарисовать, как участники видят наркоманию и наркоманов. Потом рисунки выкладываются в круг и идет обсуждение.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПРОЙДИ МИМО СКАЛЫ»

На полу чертится линия. Участники выстраиваются по ней. Первый в цепочке должен пройти мимо «скалы», которую составляют остальные. Далее по цепочке. Потом идет обсуждение, где было проходить легко, кто пропускал идущего, кто строил ему преграды, что чувствовали участники.

#### НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ «ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ»

Проводится аналогично описанному ранее.

- Быть ответственным для меня означает...
- Некоторые люди более ответственны, - это люди, которые...
- Безответственные люди – это...
- Самый тяжелый вид ответственности для меня – это ...
- Ответственного человека я узнаю по ...
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я ...
- Я побоялся нести ответственность за ...
- Быть ответственным по отношению к самому себе – это...
- Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и кругу. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень ответственности за свои

чувства, мысли, поступки. Проводятся отличия в понимании «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим».

### **РЕФЛЕКСИЯ ДНЯ.**

#### **ЗАВЕРШЕНИЕ «ПРОЩАНИЕ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ»**

Все участники выходят в круг. Тренер предлагает каждому участнику согнуть руки в локтях на уровне груди, при этом ладони направлены в центр круга.

далее один из участников выходит в центр круга, закрывает глаза, находит поочередно ладони каждого. При касании рук он мысленно прощается с участником и передает ему чувства благодарности за прожитое вместе время. Каждый участник повторяет эту процедуру.

### **Встреча 7.**

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

##### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

- рефлексия проведенных занятий и полученного на них опыта
- «заземление»

#### **ПРИВЕТСТВИЕ «АПЛОДИСМЕНТЫ».**

Каждый из участников выходит в круг и представляется по имени (можно по имени-отчеству, фамилии, т.е. как удобно самому представляющемуся). При этом группа точно знает, что перед ней знаменитая, выдающаяся личность. Поэтому она встречает участника аплодисментами и бурными овациями.

#### **УПРАЖНЕНИЕ «СКУЛЬПТУРА ЗАВИСИМОСТИ».**

Участники путем “броуновского движения” делятся на группы по 3 человека. Каждая из них должна придумать и показать скульптуру любого вида зависимости (алкогольной, наркотической и т.д.). Когда одна группа показывает, остальные должны попытаться угадать, что она обозначает.

После этого показывающие говорят, что они имели в виду, создавая композицию и почему именно этот вариант выбрали.

### РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЙ.

Участники по кругу делятся своими впечатлениями, отвечая на вопросы:

1. Что я хотел от занятий?
2. Чему я научился во время обучения?
3. Над чем хотел бы работать дальше?
4. Как буду использовать полученный опыт в повседневной жизни?
5. Что мне может в этом помешать?
6. Какие ресурсы (качества, способности, знания и т.д.) есть у меня, чтобы преодолевать препятствия?

### УПРАЖНЕНИЕ «ЭПИТАФИЯ».

Один из участников тренинга выходит из комнаты. Остальные должны придумать ему небольшое стихотворение, отражающее память о работе в группе. Вышедший же, в свою очередь, пишет на листке, как ему кажется, вспомнят о нем остальные. Потом можно каждому лично или всем вместе проверить, как совпали эти результаты.

### УПРАЖНЕНИЕ «ГРУППОВОЙ ПОРТРЕТ»

**ЦЕЛЬ:** Составить групповой портрет. Группа обсуждает, какую часть тела каждого человека взять на составление общего портрета. На основании этого он и составляется.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ «ПРОЩАНИЕ»

Стоящим в кругу участникам предлагается помахать всем рукой, стоя в круге лицом друг к другу. Далее все поворачиваются спиной к кругу, оборачиваются и снова машут друг другу рукой. Затем отходят еще на шаг и повторяют движение.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Профилактика наркоманий и токсикоманий у подростков. /Сост. В. Ю. Котляков, О. В. Смердов. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 1997г. – 64с.
2. Тренинг женской реабилитации. /Сост. О. В. Козырина. – Кемерово, 1996г.
3. Психотренинг: игры и упражнения. /Н. В. Цзен, Ю. В, Пахомов. – М., Физкультура и спорт,.. 1980г.
4. Групповая психотерапия. /К. Рудестам. – М., Прогресс, 1993г.
5. Психотренинг для учителей и старшеклассников. / Г. Н. Сартан. – Методические пособия, М., 1992г.
6. Наркомания и токсикомания у подростков и детей./ В. А. Жмуров, Л. Г. Красовская. – Иркутск, 1992г.
7. Размышления о наркомании. / М. И. Буянов. – М., 1990г.
8. Психология. Словарь. Под ред. А. Петровского. - М., 1991г.
9. Лекции из курса «Аддиктивное поведение и работа с наркоманами» психотерапевта М. Викдорчик. - Кемерово, 1999г.