

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ППМС-центра «Развитие»
Центрального района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор ППМС-центра «Развитие»
Центрального района Санкт-Петербурга
Федорова Т.Б.
Приказ № 21-ОД от 01.09.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА
ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

Возраст учащихся: от 12 до 15 лет

Срок реализации: в течение учебного года

Разработчики:

Фурсина Е.А., педагог-психолог
Шаргина А.А., педагог-психолог

Санкт-Петербург

2025 год

Оглавление

1.Пояснительная записка.	3
2.Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.	4
3. Использование новых технологий и подходов.....	8
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы ...	9
5. Цель и задачи программы.....	9
6. Структура и содержание программы.....	10
7. Учебный план программы	10
8. Методы, используемые при реализации программы.	12
9. Адресат и продолжительность программы.....	13
10. Гарантии прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.	13
11.Требования к условиям реализации программы.	13
12. Требования к результату освоения программы.....	14
13. Система оценки достижения планируемых результатов.	14
14. Список литературы.....	15
15. Приложения	16

1. Пояснительная записка.

Актуальность

Предлагаемая программа, предназначенная для подростков, является программой дополнительного образования и составлена на основе ранее существующих программ.

При написании программы использовался принцип ориентации на «зону ближайшего развития» (по Выготскому Л.С.).

Подростковый возраст - время, когда человек оказывается в смысловом промежутке, время, когда образ мира утрачивает качественную определенность, а вместе с ним качественную определенность утрачивает и образ человека, задающий направление развития общества и образования (4, 16). Вместе с этим, образование остается, чуть ли не единственной областью, с которой общество связывает перспективы развития устойчивых гуманистических тенденций и идей. Именно поэтому проблемы, связанные с содержанием образования, в первую очередь школьного, ставятся первоочередными.

Последнее десятилетие наша страна и человеческое сообщество в целом претерпевает глубокий кризис: политический, экономический, нравственный. Чувство неопределенности в завтрашнем дне, безработица, нищета, рост преступности и насилия, военные конфликты, стихийные бедствия - все эти факторы способствуют появлению большого количества людей с различной степенью психических отклонений. Наиболее подвержены психологическим травмам дети, психика которых неустойчива и не способна справиться с серьезными стрессовыми ситуациями.

Дети становятся жертвами игр взрослых: межнациональных конфликтов, борьбы за власть, жертвами физического, психологического и сексуального насилия, семейных неурядиц и раздоров, а также природных и техногенных катастроф.

В подростковом периоде к внешним неблагоприятным факторам добавляется комплекс внутренних, присущих только этому возрасту проблем пола и возраста главными при первой пробе оказались мотивы, связанные с особенностями общения подростков в группе, а основной причиной отказа — не опасение за здоровье, а невозможность достать наркотики (10, с. 70); (9, с. 73).

Обнаруженные расхождения в мотивах — результат несовпадения известных школьникам официальных норм, правил, запретов и реалий подростковой субкультуры, свидетельство двойственного отношения подростков к наркомании и токсикомании. А авторитарный способ утверждения истин на сей счет, недифференцированный, догматический характер распространяемых сведений, наличие в них “белых пятен” — все эти недостатки профилактической работы ведут к мозаичности, разорванности представлений у младших подростков и к откровенной противоречивости — у старших. Излишняя категоричность и морализирование, неактуальные для подростков рассуждения о вреде для здоровья, присущие профилактической работе, оказывают зачастую обратный эффект. В среде школьников резко отрицательное эмоциональное отношение к далеким от их социального опыта стереотипам “наркоман” и “токсикоман” не мешает благополучно воспринимать различные эксперименты с дурманящими веществами,

мало кто всерьез задумывается о реальной угрозе собственному будущему.

Когнитивно-эмоциональный диссонанс в структуре представлений школьников о наркомании и токсикомании, возникающий при существующих формах антинаркотической пропаганды и функционирующих в подростковой субкультуре формах получения опыта, сам по себе может явиться фактором, побуждающим искать истину опытным путем. Поэтому дальнейшие исследования должны быть больше посвящены условиям, причинам, формам возникновения и существования в сознании подростков иллюзорных, стереотипных представлений, а также разработке методов антинаркотической пропаганды, отвечающих половозрастным особенностям школьников (10, с. 70); (9, с. 73)

Профилактика наркомании в подростковой и юношеской среде должна практиковаться как система содействия подросткам в решении задач взросления. Исследования, проведенные на кафедре психологии Самарского госуниверситета, показывают, что прохождение подростками профилактических антинаркотических программ не снижает существенно вероятность того, что подросток попробует, но существенно повышает вероятность того, что он откажется при вторичном предложении наркотика. В процессе профилактической работы подросток обнаруживает для себя способы и возможности решения своих жизненно важных проблем за счет собственных усилий и обучается преобразовывать возникающие в его жизни проблемы в источники развития собственной личности.

«В середине 80-х годов, в СССР насчитывалось 46 тысяч наркоманов. Сегодня на основе анализа следственной практики и результатов социальных исследований специалисты по незаконному обороту наркотиков делают вывод о наличии 3 миллионов россиян, употребляющих наркотики. По другим данным, общее число наркоманов в России в настоящее время приближается к миллиону» (13 с. 5), (1 с. 1).

В настоящее время серьезность проблемы усугубляется быстротой и непредсказуемостью ее распространения, ростом объемов наркотических веществ на рынке, их доступностью, притоком синтетических психоактивных веществ и появлением практики одновременного злоупотребления несколькими веществами сразу. Вдыхание, глотание или курение наркотических веществ вытесняются эпидемией инъектирования, что сопряжено с риском. Таким образом, с точки зрения психологии, наркомания рассматривается как проблема личности, принимающей наркотики, в определенном социально-культурном контексте. Ни одна концепция возникновения психологической зависимости не представляется исчерпывающей и убедительной.

2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Многие исследователи пришли к выводу, что сильнее всего риск употребления наркотиков выражен у молодежи в возрасте 12—18 лет. В это время, молодые люди, должны справиться с большим количеством задач развития, с большим, чем в любой другой период их последующей жизни. Они должны подготовить свой уход из родительского дома, достичь признания в своей возрастной группе, завязать дружеские и партнерские отношения, определить перспективу будущей профессии, создать собственную шкалу ценностей и

этическое самосознание как основу собственного поведения. Риск отклоняющегося поведения (употребление наркотиков и алкоголя — это лишь одна из возможных форм) возникает, если молодой человек не видит этих задач или не может их принять, либо если решение этих задач является для него или кажется ему невозможным.

Наиболее рельефно на фоне остальных причин наркотизации выступает одно из ценнейших качеств личности — *любопытство*. Пытливость ума, который сам себя ведет к гибели. Любопытство — это психическое состояние, которое возникает в результате необходимости ориентировки в окружающей обстановке. Ориентировочно - исследовательский рефлекс «что такое?» заложен в природу животных и человека.

Этот механизм играет большую роль в приспособлении человека к среде обитания. Чаще всего это любопытство как психическое состояние, прекращающееся после того, как «тайна» разъяснилась, а неизвестное стало известным. У детей любопытство проявляется сильнее, чем у взрослых.

Одним из первых авторов, предложивших методику измерения потребности в поиске впечатлений, побуждающих человека к тому или иному виду деятельности, был американский психолог М. Цукерман. Основой его теории, разработанной в 60-е годы, явилось положение, что люди различаются по оптимальному уровню стимуляции и возбуждения и эти различия влияют на выбор ими различных форм жизненной активности. В 1979 году М. Цукерман описал общий паттерн поведения, связанный с высокой склонностью к поиску впечатлений и определил ее как потребность в различных новых впечатлениях, переживаниях, стремлении к физическому и социальному риску ради этих впечатлений. Для измерения отдельных структурных компонентов этой потребности им был предложен тест, который содержит шкалы: а) поиск физического риска. Это интерес к спорту и другим видам деятельности, связанным с физической опасностью; б) поиск нового опыта, в том числе достигаемого через употребление наркотиков, бродяжничество и т.п.; в) несоответствие поведения социальным нормам — употребление алкоголя, игра на деньги и т.п.; г) чувствительность к скуке, стремление к новостям, знакомствам с новыми людьми, неприятие рутины, скучных занятий (15).

Ряд отечественных исследователей считают, что во многих случаях отклоняющееся поведение подростков обусловлено действием механизма поиска впечатлений на фоне неразвитости у них сферы потребностей, искажением процесса социализации и особенностями эмоциональной сферы: низкой стрессоустойчивостью, повышенной тревожностью, импульсивностью (2, с. 85); (6, с. 40).

В ВИЦ Минздрава РФ были проведены исследования по методике М. Цукермана, которые показали, что при равной потребности в поиске впечатлений формы ее проявления на поведенческом уровне могут иметь как социальную, так и асоциальную ориентацию. Выделены три основные формы опредмечивания потребности в поиске впечатлений: физический риск, интеллектуальная активность, социальный риск. Обнаружена высокая положительная связь устойчивых форм поведения, выбора определенных видов деятельности с этими тремя ведущими мотивами: у спортсменов — с физическим риском, у учащихся школ с углубленным изучением предметов — с интеллектуальной активностью, у подростков — с социальным риском.

Исследователи рекомендуют применять методику М. Цукермана для расширения возможностей индивидуального подхода к коррекции поведения подростка, так как, выявляя его интересы и склонности, можно по разному направлять его активность: привлекать к занятиям спортом с высокой степенью риска, развивать интеллектуальные интересы, включать в неформальные молодежные объединения просоциальной ориентации (8, с. 41).

В качестве такого неформального молодежного объединения, включающего и занятия спортом, и развитие интеллектуальных способностей, имеющим высокую степень усилий требующих преодоления страха, являются восточные единоборства. Одним из таких видов восточного единоборства может быть айкидо (5. 12).

Принцип ненападения - является базовым. Идея применения силы только в целях защиты, присущая айкидо, может снизить уровень агрессивности подростков, физические нагрузки на занятиях - эту агрессивность выразить в приемлемой для социального окружения форме. В занятиях айкидо нет спаррингов, т.е. непосредственного единоборства партнеров. Айкидо нацелено на процесс получения знаний и умений, и только потом на достижение результатов. При помощи техник айкидо можно трансформировать «энергию нападения» в «энергию диалога». Технические навыки в айкидо приобретаются не сразу, а постепенно, по мере изменения жизненных установок, но в свою очередь и жизненные установки поддаются коррекции во время занятий (11).

Приобретение навыков саморегуляции на занятиях айкидо позволяет подросткам сознательно корректировать свою психоэмоциональную сферу (14).

Круг явлений, вызывающих травматические стрессовые нарушения, достаточно широк и охватывает множество ситуаций, когда возникает угроза собственной жизни или жизни близкого человека, угроза физическому здоровью или «образу Я».

Нарушения, развивающиеся после пережитой психологической травмы, затрагивают все уровни человеческого функционирования (физиологический, личностный, уровень межличностного и социального взаимодействия), приводят к стойким личностным изменениям не только у людей, непосредственно переживающих стресс, но и у очевидцев и членов их семей. Пост-травматические стрессовые нарушения способствуют формированию специфических семейных сценариев и могут влиять на всю дальнейшую жизнь.

Часто в школе или в семье есть так или иначе психологически травмированный ребенок, и учителя и родители часто не знают, как вести себя с ним, как можно помочь ему. Тем более, что многие родители, имеющие таких детей, тоже травмированы.

При создании программы мы опирались на следующие принципы отбора содержания и его организации:

- принцип научности;
- принцип системности;
- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип ориентации на зону ближайшего развития (по Выготскому Л.С.);
- принцип замещающего развития.

Данная программа была создана с учетом применения норм Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и на основании Методических рекомендаций по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Министерства образования и науки российской Федерации от 10 февраля 2015 года № ВК - 268/07.

Исследования НИИ физиологии детей и подростков показали, что число учащихся, экспериментирующих с алкоголем, табаком, наркотиками и токсическими веществами, растет от среднего школьного возраста к старшему и в 10—11-м классах является максимальным. Это означает, что в экспериментирование вовлекается все больше и больше учащихся. Это касается всех без исключения веществ, с которыми экспериментируют учащиеся, и свидетельствует о том, что ранняя алкоголизация, курение, потребление наркотиков и токсических веществ часто сочетаются друг с другом.

Направленность психокоррекционной работы на периоды и ситуации повышенного риска, кризисные состояния в жизни подростка способствует предупреждению асоциальных форм поведения.

Из этого следует, что целесообразно начинать первичную профилактику в более раннем возрасте, т.е. с 10-12 лет. В подростковом периоде к внешним неблагоприятным факторам добавляется комплекс внутренних, присущих только этому возрасту проблем.

В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма повышается чувство тревоги, возбудимость, возникают депрессивные состояния.

Давление всех перечисленных кризисных ситуаций приводит к тому, что подростки в возрасте 10-14 лет чаще других попадают в категорию так называемых «трудных детей» и составляют в ней подавляющее большинство.

Таким образом, с точки зрения психологии наркомания рассматривается как проблема личности, принимающей наркотики, в определенном социально-культурном контексте. Отсюда становится понятным, что для эффективной профилактической работы необходима реализация комплексного подхода, включающего в себя работу с личностью подростка, его ближайшим социальным окружением.

Любая профилактическая программа предполагает овладение набором из 12 — 15 необходимых и достаточных для реализации здорового стиля жизни психосоциальных навыков. Признание необходимости обучения этим навыкам основано на данных интенсивного научного анализа факторов риска приобщения к психоактивным веществам и противостоящих им факторов риска.

Удобной для практического применения классификацией факторов риска может быть следующая:

1) индивидуальные факторы: низкая самооценка, ощущение собственной незначительности, недостаточный самоконтроль, неспособность правильно выражать свои чувства и др.;

2) берущие начало в семье ребенка: отсутствие должного контроля со стороны взрослых, четких правил поведения, чувства принадлежности к семье, злоупотребление психоактивными веществами членами семьи и т. п.;

3) связанные с обучением в школе: низкая успеваемость, частые переходы из одной школы в другую, нарушение отношений со сверстниками,

злоупотребление психоактивными веществами в школе.

Даже беглого взгляда на перечень факторов риска достаточно, чтобы понять, что приобщиться к употреблению психоактивных веществ или обнаружить какие-либо другие девиации поведения может практически любой ребенок. Поэтому комплекс психосоциальных задач, на решение которых направлены поведенческие программы ПП, служит профилактике любых форм девиантного поведения у всех без исключения здоровых детей. В ходе обучающих психосоциальным навыкам занятий устраняется или минимизируется действие факторов риска.

3. Использование новых технологий и подходов

В программе, реализуемой в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения, используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- проблемное обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- элементы арт-терапии (рисование, рисование на песке, коллажи и т.п.)
- диалог культур;
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- групповые технологии;
- работа в системе погружения;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Использование возможностей современных развивающих технологий позволяет обеспечить формирование базовых компетентностей современного человека:

- коммуникативной (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);
- самоорганизации (умение ставить цели, планировать, контролировать свои действия – как после их завершения, так и по ходу, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы);
- самообразования (готовность конструировать и осуществлять собственную образовательную траекторию на протяжении всей жизни, обеспечивая успешность и конкурентоспособность).

В программе «Обучение коммуникативным умениям (для подростков)» базовые компетентности и универсальные учебные умения формируются с через применение кейс-технологии (метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа).

С помощью игровых техник в программе используются следующие кейс-технологии: коллективная мыслительная деятельность при решении проблемной ситуации, технология критического мышления.

Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них.

Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Проблема и уровень трудности задаются самим исполнителем – моделирование ситуации как проблемную, трудноразрешимую или неразрешимую вовсе.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Данные методы помогают в тренировке ассертивных реакций сначала через игровую деятельность, ролевые игры, затем в реальной жизни. Они дают подростку возможность проверить на практике, развить и интегрировать различные убеждения, навыки и способности.

С помощью новых технологий возможно также сформировать представление о переходных или узловых моментах в жизни индивида, связанных с ответственным выбором, конфликтом и его разрешением, встречей с внешним или внутренним препятствием и его преодолением.

Таким образом, использование этих технологий в групповой работе с подростками в данной программе способствует:

- формированию навыков, связанных с принятием решения, с проблемой выбора, с вопросом занятия эффективной позиции в режиме группового взаимодействия;
- расширению вариативности предпочитаемых стилей поведения и действий.
- пониманию сложных взаимосвязей, помогают социализации и развитию личности подростка;
- переходу от внешней детерминации подростками своего поведения к самодетерминации;
- использованию историко-культурного компонента в образовательной среде (сказки, мифы и т.д.).

5. Цель и задачи программы

Цель программы: первичная профилактика зависимого поведения, повышение психологической устойчивости подростков к наркотической контаминации, заражению.

Задачи:

1. Минимизация факторов психологического характера, влияющих на начало употребления ПАВ.
2. Развитие у подростков навыков интроспекции, способности осознавать свои чувства и самостоятельно управлять ими, развитие коммуникационной культуры и методов самовыражения.
3. Овладение учащимися психотехнологией преобразования негативных установок в личностно-развивающие.
4. Оказание психологической помощи родителям и педагогам, с целью создания общего благоприятного фона для гармоничного развития подростка.

Практическая направленность программы

Данная программа направлена на формирование представлений о здоровом образе жизни и психологическую коррекцию особенностей подростков, которые могут сформировать зависимое поведение. Каждое занятие включает в себя краткий теоретический блок (30 минут) и развернутый практический блок (2,5 часа), когда подростки имеют возможность тренировки и отработки отдельных практических аспектов коммуникативного процесса.

6. Структура и содержание программы

Программа рассчитана на 30 часов.

Регулярность занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия – 2-3 часа.

В программе участвует весь класс. Содержание занятий подробно изложено в приложении к программе.

7. Учебный план программы

Цель программы: первичная профилактика зависимого поведения, повышение психологической устойчивости подростков к наркотической контаминации, заражению.

Категория обучающихся: подростки 12 – 15 лет. В группу набираются дети, в семьях которых выявлена зависимость у родителей или других родственников, дети склонные к девиантному поведению, агрессивные, привлекающие внимание, или, наоборот, неуверенные, замкнутые, конфликтные, дети без ярко выраженных поведенческих особенностей, на основе результатов индивидуального консультирования. Участие в программе должно быть основано на принципе добровольности. Противопоказаниями к участию в групповой работе являются выраженная демонстративность поведения, акцентуации характера.

Срок обучения: 30 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, количество участников в группе 9-12 человек для реализации программы необходимо отдельное помещение, оборудованное для групповой работы с подростками. Длительность каждого занятия – 2-3 часа. Предусмотрено три перерыва по 10 – 15 минут.

Учебный план

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1	Мир моей личности.	8,0	2,0	6,0	Первичная диагностика: - тест для определения уровня тревожности учащихся адаптированный С.М. Зелинским и В. Е. Каганом; - тест для определения самооценки Дембо-Рубинштейн. Наблюдение, рефлексия.
2	Стресс и как с ним справиться.	7,0	2,0	5,0	Наблюдение, рефлексия.

3	Навыки эффективного общения.	5,0	1,0	4,0	Наблюдение, рефлексия.
4	Уверенное поведение.	10,0	3,0	7,0	Наблюдение, рефлексия. Повторная диагностика: - тест для определения уровня тревожности учащихся адаптированный С.М. Зелинским и В. Е. Каганом; - тест для определения самооценки Дембо-Рубинштейн.
Итого:		30,0	8,0	22,0	

Учебно-тематический план

	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
I. Мир моей личности					
1.1	Знакомство. Правила и принципы групповой работы.	3,0	1,0	2,0	Первичная диагностика: тест -опросник коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха). Наблюдение, рефлексия.
1.2	Я-концепция.	3,0	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия.
1.3	Знакомство с чувством собственных эмоций.	2,0	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия.
II. Стресс и как с ним справиться					
2.1	Что такое стресс?	3,0	1,0	2,0	Наблюдение, рефлексия.
2.2	Работа с самооценкой.	2,0	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия.
2.3	Копинг-стратегии.	2,0	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия.
III. Навыки эффективного общения					
3.1	Коммуникативная компетентность.	3,0	1,0	2,0	Наблюдение, рефлексия.
3.2	Снижение деструктивной конфликтности.	2,0	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия.
IV. Уверенное поведение.					
4.1	Принятие решений.	3,0	0,5	2,0	Наблюдение, рефлексия.
4.2	Технология отказа.	2,0	0,5	2,0	Наблюдение, рефлексия.
4.3	Ценности.	2,0	0,5	2,0	Наблюдение, рефлексия.
4.4	Завершение работы. Подведение итогов.	3,0	0,5	2,0	Наблюдение, рефлексия. Повторная диагностика: тест -опросник коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха).
Итого:		30,0	8,0	22,0	

8. Методы, используемые при реализации программы

В программе, реализуемой в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения, используются следующие методы и технологии:

- развивающее обучение;
- проблемное обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- диалог культур;
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- групповые технологии;
- системный подход;
- работа в системе погружения;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач;
- компьютерные технологии (программа Paint и др.).

Использование возможностей современных развивающих технологий позволяет обеспечить формирование базовых компетентностей современного человека:

- коммуникативной (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);
- самоорганизации (умение ставить цели, планировать, контролировать свои действия – как после их завершения, так и по ходу, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы);
- самообразования (готовность конструировать и осуществлять собственную образовательную траекторию на протяжении всей жизни, обеспечивая успешность и конкурентоспособность).

В программе «Правовой компас» используются инновационные технологии в образовательном процессе – кейс-технологии (метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа). Посредством их у учащихся формируются базовые компетентности и универсальные учебные знания.

Через игровые техники используются такие кейс-технологии как коллективная мыслительная деятельность при решении проблемной ситуации, технология критического мышления.

Учащиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них.

Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Проблема и уровень трудности задаются самим исполнителем – моделирование ситуации как проблемную, трудноразрешимую или неразрешимую вовсе.

9. Адресат и продолжительность программы

Программа предназначена для учащихся ГБОУ района 4-9 классы (12-15 лет).

Занятия проводятся для целого класса.

Для оптимизации работы класс делится на группы. В состав группы входят 10-15 человек.

Группа формируется из учащихся на добровольной основе, также приоритетным являются учащиеся, состоящие на внутри школьном контроле, рассматриваемые на КДН и ЗП, а также подростков, входящих в группу риска, у которых наблюдается агрессивное поведение.

10. Гарантии прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы:

- Соблюдение этического кодекса педагогических работников в сфере образования России.

- Соблюдение принципов работы социального педагога государственного бюджетного учреждения дополнительного образования.

- Устав ППМСЦ «Развитие».

- Должностная инструкция социального педагога ППМСЦ «Развитие».

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 8 ноября 2011 года №1534 о внедрении «Программы по созданию условий для воспитания школьников в Санкт-Петербурге на 2011-2015 год».

На первом занятии совместно с участниками проговариваются принципы групповой работы: уважать право участников быть уникальными, самостоятельно мыслить, не проявлять физическое и психическое насилие по отношению друг к другу.

11. Требования к условиям реализации программы

При рассмотрении условий реализации профилактических занятий по программе необходимы следующие условия:

Кадровые - Специалисты (педагоги-психологи, социальные педагоги) ППМСЦ «Развитие» реализуют данную программу на базе образовательных учреждений Центрального района.

Организационно-педагогические условия - Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими профессиональное педагогическое образование и систематически повышающими свою квалификацию.

Информационные - Педагог должен уметь использовать в своей работе компьютер с лицензионным программным обеспечением (включая ноутбук), проекционное оборудование, копировальные устройства, сканер, устройства видео и аудиофиксации, а также доступ в Интернет.

Педагоги должны учитывать возрастные особенности подросткового возраста.

Материально-технические:

- санитарно-гигиенические условия;
- пожарная безопасность;
- наличие образовательной среды адекватной потребностям развития учащихся и здоровьесбережения (помещение, стулья, утварь);
- оборудование – маркеры, ватманы, бумага;
- технические средства – мультимедийная доска, музыкальный центр.

12. Требования к результату освоения программы

Эффективное освоение программы способствует:

- формированию навыков, связанных с принятием решения, с проблемой выбора, с вопросом занятия эффективной позиции в режиме группового взаимодействия;
- расширению вариативности предпочитаемых стилей поведения и действий.
- пониманию сложных взаимосвязей, помогают социализации и развитию личности подростка;
- переходу от внешней детерминации подростками своего поведения к самодетерминации;
- использованию историко-культурного компонента в образовательной среде (сказки, мифы).

13. Система оценки достижения планируемых результатов

Эффективность работы группы определяется по следующим критериям:

1. Обратная связь участников группы после выполнения упражнений и в конце занятия. Участникам задаются вопросы, направленные на выявление их эмоционального состояния и рефлексии.
2. Наблюдение за динамикой изменений стиля поведения участников группы. Протокол наблюдения строится по принципу семантического дифференциала и состоит из шкал, включающих в себя полярные качества (см. приложения).
3. Тест для определения уровня тревожности учащихся адаптированный С.М. Зелинским и В. Е. Каганом (вариант методики Н. Имеладзе, разработанный на базе шкал Тейлора и Сарасона);
 - тест для определения самооценки Дембо-Рубинштейн;
 Диагностика проводится с целью:
 1. Выявления тревожных подростков для проведения индивидуальной работы;
 2. Выявление самооценки подростков.

14. Список литературы

- 1 Аверина Е.В. Антинаркотическое воспитание в школе // Педагогика. - 2007.
2. Еделева Е.Г. Интерактивный «форум-театр»: профилактика наркозависимости // Психологическая газета. - 2007. - № 6/81.
3. Багаева Н. В. О борьбе с вредными привычками в школе. // Предупреждение вредных привычек у школьников. М., Изд-во АПН СССР.. Березин С.В, Лиецкий К.С. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. М., Изд-во Института психотерапии., 2001.
4. Библер В.('. От наукознания- к логике культуры: два философских введения в двадцать первый век,- М., Политиздат, 1991 \ Валентин Ю.В., Зыков О.В., Цетлин М.Г. Теория и практика медикосоциальной работы в наркологии. Фонд НАН. М., 1\2000.
5. Горбатенко Л.С. Родителям и педагогам: все о наркомании. - Ростов н/Д.: Феникс, 2013.
6. Гульдман В.В. Романова О.Л. Корсун АМ и др. Эмоционально-когнитивный диссонанс в структуре представлений школьников о наркомании и токсикомании.// Психологические исследования и психотерапия в наркологии Л., 2001.
7. Гульдман В.В Романова О.Л., Сиденко О.К. Представление школьников о наркомании и токсикомании.// Социологические исследования. 1989.
- 8 Климович В.Ю. Профилактика наркомании и алкоголизма в школе: Программа // справочник руководителя образовательного учреждения. - 2013.
9. Колесова Л.С. Подростки как группа, уязвимая для наркомании и ВИЧ-инфекции // Педагогика. - 2007. - №1.
10. Мастеров Б,М Психология саморазвития. М.. Интерфакс, 1995.
11. Медведева И., Шишова Т. Почему буксуют наши методики борьбы с наркоманией // Воспитание школьников. - 2013. - № 7.
12. Макшанов С.И., Хрящева Т.О. Психогимнастика в тренинге. Изд-во Речь, Спб., 2001
13. Колеченко А.К. Как избежать ситуаций, способствующих употреблению наркотиков СПб, 2001
14. Колеченко А.К. Профилактика зависимости. 2000

15. Приложения

Занятие 1. Знакомство. Правила и принципы групповой работы

Цель: заключение контракта на дальнейшую работу.

Задачи:

- установление контакта;
- построение отношений;
- мотивация на работу;
- тематическая ориентация;
- цели, ожидания.

Главное преимущество групповой работы в отличие от индивидуальной состоит в том, что информация о клиенте, о его особенностях взаимодействия с другими людьми, полученная от него самого, либо опровергается, либо подтверждается уже в процессе работы. Таким образом, она носит более объективный характер

Вопросы:

С какими ожиданиями ты пришел в группу?

Есть ли у тебя опасения или страхи ?

Что бы тебе хотелось здесь получить ?

Правила работы группы:

Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет ничего и никого кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Это и есть самое главное. Что-то делать с собой мы можем здесь только при помощи друг друга, только через друг друга. Наше общение, то, что **мы** внесем в групповое пространство, это и будет помогать пониманию себя. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые мы вызываем друг друга, через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, чтобы оно помогло каждому решить те задачи, которые он перед собой поставил, есть несколько принципов групповой работы».

Правило «Здесь и сейчас»: главным является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент.

Принцип эмоциональной открытости: если участник думает или чувствует что-то важное постоянно, «здесь и сейчас», то ему можно сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.

Правило «Стоп»: каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить». Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.

Правило искренности: говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех, которые его бы успокоили, оправдали или, наоборот, обидели. Если давать партнеру по общению искаженную обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения как о себе, так и о других.

Правило не давать советы: совет, пусть даже необходимый и правильный, трудно выполним, но не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет - это, во-первых, индивидуальный способ действия, не подходящий для другого человека, а во-вторых, совет - это ограничение свободы личности другого, что может вызвать неосознаваемую агрессию на советчика.

Правило «Я-высказывания»: в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени, так как только говоря что-либо от своего имени, можно говорить о своих мыслях и чувствах.

Правило запрета на диагнозы или оценку: оценка поступка без запроса есть ограничение личной свободы, порождающее тревогу по поводу возможных впоследствии оценок, ко-

торые участник может получить от других участников, это может привести к возникновению закрытости некоторых членов группы или к стремлению поступать исходя из принципов социальной желаемости, подстраиваться.

Принцип личной ответственности: все, что происходит или произойдет с данным человеком в процессе групповой работы, - это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно все, но за свои слова нужно отвечать лично. Что бы ты ни сделал - это твой выбор, за который ты первый несешь ответственность.

Принцип личного вклада: чем больше участник проявляет свою активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратной связи он получит, и, следовательно, тем больше у него появится возможностей для личностного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.

Правило конфиденциальности: рассказывать о том, что было на тренинге, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, - неприемлемо со точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за ее пределами, так разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снижению сплочения, необходимого при групповой работе.

Принцип включенности: на занятиях нет супервизоров, наблюдателей, оценщиков.

Принцип постоянства: занятия пропускать нельзя.

Упражнения:

Передел земли». Предлагается лист бумаги - «карта мира». **Каждый** «отрывает» свою «территорию». В конце тренинга можно собрать «карту» на полу и поменяться друг с другом частями.

Методика М. Куна «Кто я?»

-«Муха».

«Хлопки по кругу».

«Мяч».

«Кто я?»

Цель: работа с «образом Я» в структуре «Я-концепции».

Задачи:

знакомство с группой;

знакомство с представлениями о себе участников группы;

осознание множественности собственных «образов Я». *Ход работы:*

участники пишут на листочках 10-20 определений - ответов на вопрос «Кто я?» (5-10 минут). После этого проводится работа с полученными ответами, возможная в нескольких направлениях:

Анонимно: листочки с ответами кладутся в стопку, ведущий читает, а участники пробуют отгадать, кому принадлежат эти определения.

Личностно: каждый участник рассказывает о себе, поясняя, если это необходимо, как это проявляется.

Для обсуждения упражнения можно использовать следующие вопросы:

Легко ли было писать о себе? Почему?

Каких качеств больше: положительных, отрицательных, нейтральных? Почему?

Часто ли вы задумываетесь о вопросе «Кто я?»

Зачем задавать себе этот вопрос?

Интересно ли получать ответы?

Чьи это ответы?

«Муха»

Цель: работа с эмоциональным фоном группы.

Задачи:

диагностика познавательной сферы участников;
эмоциональный «разогрев»;
построение отношений.

Ход игры: вычерчивается на доске или ватмане игровое поле 3х3 клетки. Инструкция: «Представьте себе, что в центре этого поля сидит муха, которая может двигаться по команде из поля в поле в следующих направлениях: вверх, вниз, налево, направо и никак больше. Сейчас по очереди вы даете команды, по которым муха будет переходить из клетки в клетку. Главное, чтобы муха не выходила за пределы поля».

Пройдя тренировочный круг, ведущий переводит игру на новый, невидимый (виртуальный) уровень.

«Хлопки по кругу»

Цель: эмоциональная стабилизация группы, подготовка к дальнейшей работе.

Задачи:

построение отношений;
погружение в работу.

Ход игры: ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас мы будем хлопать в ладоши 1 раз, двигаясь по часовой стрелке. Как только я внезапно хлопаю в ладоши 2 раза, то движение после хлопка начинается в противоположную сторону».

По ходу игры многие участники будут допускать ошибки, на которые следует обращать внимание, например, с помощью следующих вопросов:

Почему ты ошибся?

Почему пропустил?

Кто тебе помешал?

Они могут служить хорошим средством для ускорения процессов групповой динамики.

«Мяч»

Цель: построение отношений.

Задачи:

знакомство участников;
«разогрев» группы

Ход игры: ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас я загадаю качество, внешнее или внутреннее, и брошу мячик кому-нибудь из участников. Если у того, кому я брошу мяч, это качество представлено так же, как у меня, или так же, как у меня, отсутствует, скажу в первом случае «да», во втором «нет». Затем тот, кому я кинул мяч, тоже кидает мяч другому. И, если и у первого, и у второго это качество есть, я говорю «да», а если у первого есть, а у второго - нет или наоборот, то я говорю «нет». Задача группы – понять, какое качество я загадал». Эта игра может повторяться 3-5 раз.

Занятие 2. Я- концепция

Цель: осознание социальных ролей и личностной уникальности подростка.

Задачи:

сознание множественности своих социальных ролей;
развитие способности соотнесения социальных ролей и личностной деятельности («я хочу», «я должен»).

Упражнения:

Синхронизация;

Пусть пересядет то, кто

Мой профиль

Незаконченные предложения

Групповой рисунок «Я в этом мире»

Найди различие

«Синхронизация»

Цель: осознание возможности переживания чувства единения с другими людьми.

Задачи:

сплочение группы;

акцентирование внимания на необычности, но легкодоступности состояния синхронизации.

Ход работы: участникам предлагается на счет «3» показать одинаковое количество пальцев на одной руке. Синхронизация наступает в тот момент, когда почти все участники показывают одинаковое количество пальцев.

Занятие 3. Знакомство с миром собственных эмоций

Цель: осознание «Я-чувствующий».

Задачи:

осознание множественности своих чувственных проявлений;

развитие способности жить в негативных переживаниях.

Упражнения:

«Закройте глаза». Какая сейчас самая яркая эмоция доминирует? Какое место она занимает в вас? Откуда она взялась? Какие ощущения есть у вас? Много их? Откуда они?..

«Конфликт эмоций»;

«Солнце радости»;

«Маски чувств»;

«Градусник чувств»;

«Знакомство руками»;

«Восковая палочка».

«Конфликт эмоций»

Цель: осознание множественности своих проявлений.

Задачи:

выявление (отслеживание) процессов групповой динамики;

осознание и расширение возможности чувствовать;

управление эмоциональными состояниями через групповую динамику.

Инструкция: «Представьте, что вы - эмоции или чувства... Каждый из вас сейчас имеет возможность выбрать одну (побить одной) из эмоций, окунуться в переживание собственных чувств, выбрать одно из многих, которые в вас сейчас есть и проявляется ярче других... Прислушайтесь к себе и заметьте, как много разных состояний находится в вас. Если вы выбрали, то почувствуйте себя в этом состоянии... Нарисуйте маску этого чувства. Теперь, когда вы почувствовали себя в этой эмоции, обратите внимание на других участников. Все вы - эмоции одного человека, которые, возможно, он чувствует, а которые, возможно, чувствовать отказывается. Выберите группой те эмоции или чувства, которые мешают ему комфортно жить, с которыми ему неудобно. Попробуйте прислушаться к каждой эмоции». Разложите маски чувств, в том порядке, в каком вы считаете, сменяет одно чувство другое.

Ход работы: работа ведется в соответствии с отношениями, – возникающими в процессе работы группы.

Условия проведения: готовность участников к более глубокой работе с чувствами.

«Знакомство руками»

Цель: построение отношений через телесные ощущения, выражение отношений в процессе соприкосновений руками.

Задачи:

снятие запрета на телесный контакт;

работа с напряжением в теле;

осознание чувственных переживаний от телесного контакта.

Группа делится на две части, одна из которых образует внутренний круг, а другая - внешний. Участники встают лицом друг к другу.

Инструкция: «Закройте глаза. Внутренний круг, пройдите по часовой стрелке. Внешний круг, пройдите против часовой стрелки. Попробуйте не открывать глаза. Почувствуйте своими руками руки другого человека, который стоит напротив вас. Познакомьтесь... Попробуйте задать вопрос руками... Получите ответ... Попробуйте определить характер этого человека... Пообщайтесь с помощью рук... Доверьте ему свою тайну... Расскажите собеседнику, что вы чувствуете... (3-5 минут). Откройте глаза. Что нового вы узнали о своем собеседнике?... Много ли вам сказали руки про своего хозяина?»

«Восковая палочка»

Цель: переживание телесных ощущений в отношениях доверия - недоверия.

Задачи:

осознание собственной телесности;
осознание телесных переживаний среди других людей;
переживание поддержки других участников группы;
переживание доверия - недоверия в отношениях;
сплочение группы.

Все участники становятся в круг плотно друг к другу, чувствуя друг друга. В центр круга становится один из участников. Тот, кто стоит в центре, - «восковая палочка», закрывает глаза и максимально расслабляется; его раскачивают остальные участники группы, стараясь не причинить ему боль. Затем на месте «восковой палочки» оказываются остальные участники группы. В заключение ведется работа с чувствами, возникшими в результате выполнения упражнения.

стимуляция к невербальному и вербальному выражению собственных негативных эмоций;

Участникам группы раздаются листы бумаги. Предлагается вспомнить один из сложных дней своей жизни и нарисовать настроение этого дня.

В конце упражнения проводится работа с эмоциональными реакциями участников, возникшими в процессе выполнения упражнения.

“ Автобиография за 45 секунд”

Цель: переживание несоответствия желаемого и возможного как стрессовой ситуации.

Задачи:

переживание несостоятельности;
работа с переживаниями обиды и чувства вины.

Участникам дается задание написать коротко свою биографию, в которой было бы понятно все о них. После этого говорить, что время рассказа биографии - 45 секунд (рекомендуем использовать песочные часы). Реально никто не укладывается в это время так, чтобы рассказать о себе достаточно.

В конце упражнения проводится обсуждение результатов игры и обмен чувствами.

“Мой помощник”

Участникам группы предлагается на лист бумаги написать способы выхода из стрессовой ситуации, которые они знают и используют. Предложенные варианты ведущий зачитывает вслух.

В конце упражнения проводится работа с эмоциональными реакциями участников, возникшими в процессе выполнения упражнения.

Занятие 4. Что такое стресс?

Цель: ознакомление с понятием стресса и его стадиями, ослабления стрессовых переживаний.

Задачи:

осознание и вербализация индивидуальных стрессовых переживаний;
работа с индивидуальными защитными механизмами;

Стресс - это острое состояние напряжения организма, в котором последний стремится мобилизовать свои защитные силы, чтобы преодолеть угрожающую ситуацию.

Стресс состоит из 3-х фаз (Selye, 1974):

1. Сигнальная реакция. Мобилизуются защитные функции организма.

Стадия приспособления (адаптация) или сопротивления.

Стадия расслабления. Синдром адаптации.

Упражнения:

Рисунок "Сложный день"

"Автобиография за 45 секунд";

"Вороны - воробы";

"Снежки";

"Мигалки"

"Мой помощник"

"Ролевая игра"

Рисунок "Сложный день"

Цель: выработка индивидуальной и групповой психотехники для изменения стрессовых переживаний.

Задачи:

работа с защитными механизмами;

Ролевая игра

Цель: репетиция поведения в ситуации межличностного взаимодействия.

Задачи:

проживание негативных чувств;

реализация успешной модели поведения;

получение позитивного социального опыта;

Инструкция: "Представьте ситуацию, в которой вы хотели бы действовать с уверенностью в себе, и запишите ее. Вы можете потратить несколько минут на "мозговую атаку" в группе для выдвижения идей, хотя ситуация, выбранная каждым человеком, должна быть значима для него лично.

Ход работы: группа делится на подгруппы по 4 человека. В каждой подгруппе участники по собственной инициативе начинают с короткого описания стрессовых ситуаций, которую они определили для себя. Далее каждая ситуация разыгрывается, и главный участник этой ситуации пробует различные модели поведения для ее разрешения. После того, как все ситуации проиграны, участники этих малых групп дают обратную связь каждому из протагонистов.

Занятие 5. Работа с самооценкой

Цель: нахождение критериев оценки себя.

Задачи:

другие в моих глазах;

я в глазах других;

понимание другого;

риск самораскрытия.

Упражнения:

Транспортное средство»;

«Что общего и что различного?»;

«Я» и мое»;

«Работа с образами границ»;

«Чем я отличаюсь от других?»;

- «Черное и белое»;

«Волшебная палочка»;

«Комплимент».

«Транспортное средство»

Цель: содействие в самораскрытии.

Инструкция: «Выберите себе транспортное средство. Лучше, если оно будет фантастическое, несуществующее... Представьте себя им... Какими возможностями вы обладаете?... В какой среде вы обитаете?... Кто вами управляет?...» Результатом упражнения должно стать осознание участником собственных возможностей.

«Что общего и что различного»

Цель: нахождение сходства и различия между участниками.

Задачи:

выявление критериев определения сходства - различия с другими;

развитие способности к свободному проявлению себя как похожего и себя как отличного; выделение общего и различного как способ построения отношений.

Ход упражнения: участникам предлагается написать 5(10) сходств и 5(10) различий с другими участниками, например в парах.

Вопросы:

Почему трудно делиться «своим»?

Что путает в этом?

Чем ты рискуешь, когда открываешь другим то, что им про тебя известно?

Чем ты рискуешь, когда ты себе открываешь то, что про себя не хочешь знать или не знал никогда?

«Я» и «Мое»

Цель: разотождествление «Я» и «мое».

Задача:

осознание чувств, возникающих в процессе потери - приобретения.

Ход работы: участникам предлагается описать то, что составляет их

«Я», и выделить то, что по-настоящему принадлежит им.

После этого группа выполняет следующее задание: каждый - участник в группе (или один участник) на основе обозначенных им составляющих «мое» пытается определить место и роль своего «Я» в том, что ему принадлежит. Работа ведется с мыслями и чувствами, возникающими в каждом случае.

«Работа с образами границ»

Цель: определение и осознание собственных личностных границ *е. коррекционная работа с ними.*

Задачи:

выстраивание личностных границ в отношениях;

осознание своего «личного пространства»;

осознание механизмов и способов, с помощью которых застраиваются границы с людьми; осознание чувств, возникающих в результате взаимодействия с группой, исходя из занимаемого пространства, их отреагирование.

Ход работы: работа ведется с одним участником. Участнику предлагается образно представить и описать свои границы спереди, справа, слева и сзади. Важным является дистанция в каждом из случаев, образ границы (ее качества), способность управлять границами.

Чем я отличаюсь от других?»

Упражнение аналогично упражнению «Что общего и что различного?» (см. выше), с акцентом на уникальные отличия каждого участника.

«Черное и белое»

Цель: коррекция самооценки.

Задачи:

осознание состояния в случае похвалы (порицания);
 отслеживание динамики самооценки;
 работа с каждым из состояний через отношения в группе;
 отреагирование чувств.

Ход упражнения: выбирается и выводится за дверь один участник, которому дается следующая инструкция: «Перед тобой будет стоять два стула. Они чем-то различаются. Тебе нужно выбрать один из них и сесть на него».

осознание своего «личного пространства»;
 осознание механизмов и способов, с помощью которых выстраиваются границы с людьми;

осознание чувств, возникающих в результате взаимодействия с группой, исходя из занимаемого пространства, их отреагирование.

Ход работы: работа ведется с одним участником. Участнику предлагается образно представить и описать свои границы спереди, справа, слева и сзади. Важным является дистанция в каждом из случаев, образ границы (ее качества), способность управлять границами.

«Задачи с секундомером»

Цель: демонстрация зависимости эффективности работы от похвалы - порицания.

Задачи:

- отследить воздействие внешних оценок на динамику самооценки;
- отследить влияние внешних оценок на процесс взаимодействия в группе.

Ход работы: участники делятся на две подгруппы, которым дается одинаковое задание (например, собрать головоломку, мозаику, решить задачи со спичками и т.д.). Главным условием здесь является то, что задание должно быть выполнено быстро и качественно. Одну группу ведущий постоянно критикует, другую - поддерживает. Важно увидеть то, как влияет поддержка (критика) ведущего на эффективность деятельности. Возможны варианты упражнения. Например, группа делится на подгруппы, которым также даются одинаковые задания. Как и описано выше, одну группу ведущий критикует, другую - поддерживает, а третью - игнорирует. Работа ведется с состояниями каждого из участников, отношениями, возникающими в процессе выполнения задания, снимая возникшее напряжение.

Занятие 6. Копинг-стратегии

Цель: Развитие навыков совладающего поведения

Задачи:

- знакомство с различными копинг-стратегиями
- осознание собственных предпочитаемых копинг-стратегий
- расширение арсенала способов совладающего поведения

Упражнения:

- «33»
- **Мозговой штурм «Как я справляюсь с трудностями» и беседа «Три стратегии совладающего поведения»**
- «Лото»
- «Кочки»

Цель: Сплочение группы, актуализация темы преодоления трудностей

Задачи:

- отследить степень сплоченности группы
- создать легкую стрессовую ситуацию
- выявить поведенческие тенденции участников, направленные на преодоление затруднительной ситуации

Ход работы: Группа участников встает в круг и по очереди считает до 33-х. Первый участник называет число «один», следующий – число «два» и так далее по кругу, пока участники не досчитают до 33-х. При этом все числа кратные 3 или в написании которых

есть цифра 3 (3,6,9,12,13 и т.д.) не называют. Вместо этого участник, который должен был бы назвать это число, молча подпрыгивает. Если кто-то из участников допустил ошибку, счет начинают заново с того, кто ошибся. Ошибки: пропуск чисел, называние чисел, кратных 3 или содержащих 3, подпрыгивание вместо называния всех остальных чисел, одновременное подпрыгивание и называние числа, подсказывание. Тренер обсуждает с группой, что делали участники, чтобы не сбиться и успешно завершить счет.

Мозговой штурм «Как я справляюсь с трудностями»

Цель: осознание способов совладающего поведения

Задачи:

- познакомить участников с новой темой
- обучить участников навыкам совместного рассуждения
- повысить осознанность поведения

Ход работы: Ведущий спрашивает участников, как они справляются с трудностями. Выписывает ответы на доску. Затем объединяет их в 8 групп и обсуждает каждую группу с участниками.

Конфронтация – это противостояние человеком сложившейся ситуации. Такая стратегия применяется индивидуумом как агрессивный ответ к определённым обстоятельствам, т.е. человек воспринимает ситуацию враждебно и отвечает на неё враждебно. У данной стратегии есть свои «плюсы» и «минусы». Использование этой копинг-стратегии уместно в случае существования конкретной угрозы, устранив которую прямонаправленной энергией, можно изменить ситуацию в лучшую сторону для себя или кого-либо. Но конфронтация имеет два существенных минуса и подвоха: во-первых, если угроза не является настоящей угрозой и не персонифицирована, можно только усложнить ситуацию или ещё больше навредить себе; во-вторых, зачастую использование этой стратегии подразумевает преступление против закона, и нужно серьёзно всё взвесить перед тем как, приступить к ней.

Самоконтроль – это стремление человека к подавлению эмоциональных чувств, для того, чтобы прибегнуть к разумным сдерживающим действиям. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать во время чрезвычайных ситуациях, форс-мажорных обстоятельствах, а также во время ссор с равным противником. У самоконтроля есть и негативная сторона: если возникла ситуация, когда просто необходимо показать свой гнев и эмоции, дабы справиться с блефующим противником.

Поиск социальной поддержки – это стремление индивидуума к обращению за помощью единомышленников или просто рядом находящихся людей. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать во время личного горя, утраты, несчастья, чтобы не быть одиноким в трудную минуту и быстрее пережить горе. Однако у социальной поддержки есть свой минус - её нужно уместно употреблять, а не использовать в любой ситуации, тогда это может привести к негативному мнению о человеке, а самого его - воздвигнуть в рамки недееспособности.

Уход – избегание – это когда человек всячески уходит от проблемы, такую стратегию ещё называют переносом ответственности. Данная методика неэффективна, и ни при каких возникших ситуациях и в результате не приводит ни к чему хорошему.

Плановое разрешение проблем – это стремление человека к выработке определённого плана к выходу из создавшейся ситуации. Данный метод копинг-стратегии более уместно использовать при надвигающихся опасных ситуациях, но в случае, если надвигающаяся проблема - свыше возможностей индивидуума, плановое решение проблем может не увенчаться успехом.

Позитивная переоценка – это стремление человека увидеть в любой сложившейся ситуации положительные стороны. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать там, где от самого человека мало что зависит, например переосмысление ценностей после бо-

лезни, аварии. Метод позитивной оценки станет неэффективным, если во время надвигающихся неприятных ситуаций обратить свои мысли в другое, на тот момент не нужное русло.

Принятие ответственности – это стремление человека принять все свои ошибки, решить их, и получить из этого определённый урок. Данный метод копинг-стратегии зачастую применяется сильными и волевыми людьми, которые, в большинстве случаев, находят выход из сложившейся ситуации. Однако и у принятия ответственности есть свой минус – как бы серьёзен и ответственный не был человек, ему неподвластно решение проблем, находящихся за пределами возможности.

Откладывание ответственности – это стремление человека решать проблему на расстоянии. Такой метод копинг-стратегии ещё называют дистанцированием от проблемы – он уместен, когда противник находится в ярости, или проблема может перекинуться на индивидуума, но если дистанцирование использовать в других обстоятельствах, то человек не только не решит проблему, но лишь сделает хуже себе и окружающим.

«Лото»

Цель: развитие навыков совладающего поведения

Задачи:

- создать условия для практического применения полученных знаний
- развить навыки использования копинг-стратегий

Ход работы: Ведущий предлагает каждому участнику не глядя вытащить карточку с названием копинг-стратегии. Затем все участники по очереди разыгрывают ситуацию, в которой стараются действовать согласно выпавшей им стратегии копинга. После проигрывания ситуации, группа обсуждает успешность реализации копинг-стратегии. Тот, кто выступал, описывает свои впечатления.

Ситуация: преподаватель поставил ученику плохую оценку. Ученик считает, что оценка поставлена несправедливо.

Учащийся разыгрывает действия ученика в соответствии с той копинг-стратегией, которая указана в карточке.

«Кочки»

Цель: закрепление навыков совладающего поведения

Задачи:

- создать безопасную ситуацию для использования и тренировки различных копинг-стратегий
- сплочение группы

Ход работы: Ведущий приклеивает к полу листы бумаги формата А5 или А4 (не больше). Все участники выстраиваются в шеренгу. Ведущий связывает ноги участников: правую ногу первого с левой ногой второго, правую ногу второго с левой ногой третьего и т.д. Задача участников – перейти комнату. Наступать можно только на листы бумаги, приклеенные к полу. Если участники заступают за границы листов, падают и т.п., то они возвращаются на линию старта и начинают выполнять задание заново.

После завершения упражнения ведущий помогает отразить чувства участников и проанализировать, какие копинг-стратегии они использовали.

Занятие 7. Коммуникативная компетентность

Цель: развитие навыков социальной ориентации.

Задачи:

- развитие способности анализа ситуаций межличностного взаимодействия, их причин и следствий;
- способность к организации ситуации и извлечению из нее опыта.

На что ориентировались в процессе общения, чтобы понять партнера?

Упражнения:

“Разговор через стекло”;

“Кто знает, какой ты на самом деле”;

“Инопланетяне”;

“Попроси меня о “;

“Монстр”;

“Чет - нечет”;

“Разговор через стекло”

Цель: развитие невербальной коммуникации.

Задачи:

развитие способности к эмпатии;

анализ межличностного взаимодействия;

развитие способности выражать свои чувства, мысли, переживания;

развитие способности поддерживать контакт при ограниченных средствах коммуникации;

анализ стратегии коммуникации.

Инструкция: “Пусть каждый участник посмотрит на группу и выберет того, кого он меньше всего знает. Подойдите друг к другу. Вы можете расположиться в комнате как вам удобно. Представьте, что между вами находится звуконепроницаемое стекло. Вам нужно поговорить на какую-либо тему в течение 10 минут (темы могут быть предложены ведущим)”. После задания проводится обсуждение.

Вопросы ведущего:

Что вы чувствовали в процессе общения?

Какие способы взаимодействия вы использовали?

О чем вы говорили?

одного из инопланетян, этот человек выбывает из игры, кого убила Задача для всей группы: найти инопланетян.

“Кто знает, какой ты на самом деле”

Цель: осознание себя в глазах других.

Задачи:

развитие эмпатии;

осмысление личностных качеств;

развитие навыков вербальной коммуникации;

осознание риска самораскрытия.

Ход работы: участники разбиваются на пары. В течении 30 минут они должны описать себя такими, какими они себя видят и переживают. После работы в парах все участники садятся в круг. Каждый из участников рассказывает о своем партнере от его лица. После этого проводится обсуждение.

Вопросы ведущего:

что мешает вам рассказывать о самом себе?

возникали ли трудности при рассказе и с чем они были связаны?

как отличался ваш рассказ от рассказа вашего партнера о вас?

какие чувства и переживания остались после вашего монолога?

что вы чувствовали, когда были в позиции слушателя?

-когда было тяжелее: когда вы рассказывали, или когда о вас рассказывали?

как изменилась оценка самого себя после вашего рассказа?

Какие трудности возникали в общении?

Были ли эти трудности преодолены?

Кто был ведущим, а кто ведомым в паре?

Какие чувства, переживания, состояния остались после этого общения?

“Инопланетяне”

Цель: развитие навыков социальной ориентации.

Задачи:

анализ ситуации межличностного взаимодействия;
 осмысление невербального компонента общения;
 развитие способности к эмпатии;
 моделирование различных стратегий поведения в ситуации выбора.

Ход работы: участникам дается следующая инструкция:

“Сейчас каждому из вас раздадут карточки, где будут определены ваши роли. Возможны следующие варианты: инопланетяне, “люди в черном” и земляне. В процессе игры происходит смена дня и ночи. Днем идет активное обсуждение, поиск инопланетян, ночью - все закрывают глаза, после просьбы ведущего глаза открывают инопланетяне и беззвучно показывает ведущему предполагаемого “человека в черном”, потом они закрывают глаза, и ведущий просит “людей в черном” сделать свой выбор инопланетянина. Если он угадывает, кто из членов группы - инопланетянин, то днем объявляют, что “человек в черном” раскрыл.
 “Попроси меня о...”

Цель: трансформация слабости в достоинство.

Задачи:

осознание и принятие своих слабостей;
 осмысление слабости или недостатка как недоразвитого достоинства;
 осмысление слабости как достоинства в прошлом;
 реализация своей слабости в просьбе о помощи;
 “Я” как что-то третье между достоинством и недостатком.

Инструкция: “Сейчас вам нужно найти партнера, которому вы больше всего доверяете. Вы можете свободно расположиться в помещении, как вам угодно. После этого вам нужно рассказать партнеру о своих недостатках и слабостях. Завершением каждого монолога должна быть искренняя просьба о помощи.”

Вопросы ведущего:

Какие трудности вы испытывали в процессе своего монолога?

в чем состоит трудность просьбы?

в чем заключается сила вашего недостатка и слабость вашего достоинства?

какие чувства у вас остались после вашего рассказа?

кто был ведущим, а кто ведомым в паре?

какие чувства, переживания, состояния остались после этого общения?

Занятие 8. Снижение деструктивной конфликтности.

Цель: развитие навыков социальной ориентации.

Задачи:

выработка конструктивных стратегий поведения в конфликте;
 обучение способам анализа конфликтных ситуаций;
 внутри личностный и межличностный трансактный анализ;
 овладение конструктивными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях со взрослыми и сверстниками;
 поиск индивидуальных и групповых стратегий трансформации деструктивной конфликтности в конструктивную;
 осознание различия поведения в конфликте и конфликтного поведения.

Упражнения:

«Остров»;

«Титаник»;

• «Белая ворона»;

«Конфликт рук»;

«Трансактные игры».

«Остров» или «Титаник»

Цель: это упражнение служит введением в понятие «конфликт». Оно помогает осознать конфликтную сторону личности и получить опыт активной борьбы.

Задачи:

осознание собственной стратегии поведения в конфликте;

поиск индивидуальной стратегии поведения в конфликте;

трансформация негативных переживаний в развивающие.

Ход работы: всем участникам группы дают следующую инструкцию и предлагают обсудить ситуацию. «Вы плывете на корабле в южной части Тихого океана. В результате полученной пробоины ваш корабль затонул. Но, к счастью, все, кто здесь присутствует, остались живы и благополучно добрались до необитаемого острова. К сожалению, на этом острове нет растительности и животных, есть только питьевая вода. С собой вы успели захватить нож и спички (есть еще деревянная лодка). Вы знаете о том, что через три недели за вами придет корабль и вы сможете покинуть этот остров. Но для того чтобы прожить это время, вам надо съесть одного человека. Сейчас в результате обсуждения вам нужно его выбрать».

После инструкции ведущий покидает группу и предоставляет ей возможность для свободного обсуждения, в процессе которого он может давать комментарии, задавать вопросы, создавать направление для дискуссии. Ведущему следует отмечать создающиеся коалиции, способы психологической защиты и нападения, складывающиеся отношения и ролевые позиции.

Вопросы ведущего:

Кто в группе ведет себя как жертва?

Кого вы в группе никогда бы не съели?

Кого в группе вы стали бы защищать и поддерживать?

Каким образом вы выбираете жертву?

Что вы переживаете в позиции жертвы или нападающего? Возможна модификация упражнения: «Шарокрушение»

Список вещей находящихся в корзине воздушного шара.

Миски, кружки, ложки 9 кг

Ракетница с сигнальными ракетами 6 кг

Географические карты и компас.....2 кг

Консервы мясные 20 кг

Топоры, ножи, лопаты 12 кг

Канистра с питьевой водой 20 л

Бинты, вата, перекись водорода, зеленка 7 кг

Винтовка с запасом патронов 30 кг

Шоколад 10 кг

Золото, бриллианты..... 25 кг

Большая собака .55 кг

Рыболовные снасти .1кг

Туалетное зеркало, шило, мыло и шампунь.....3кг

Соль, сахар, набор витаминов9кг

Медицинский спирт.....10кг

Подборка полезных книг про все.....10кг

Теплая одежда и одеяла30кг

«Белая ворона»

Цель: осознание паттернов невербальной коммуникации.

Задачи:

отработка коммуникативных умений;

развитие способностей к эмпатии;

исследование процесса принятия решения;

исследование невербальной составляющей коммуникации.

Ход работы: участникам группы дается следующая инструкция: «Сейчас вам раздадут карточки, на одной из которых будет написано: «белая ворона». Все остальные чистые. Ваша задача: найти «белую ворону», основываясь на следующих правилах:

во время игры нельзя общаться, даже жестами;

вы должны вжиться в состояние каждого человека и через свои чувства понять, кто «белая ворона»;

если вы приняли окончательное решение, то вы можете назвать этого человека. Если вы угадали, игра заканчивается, если нет, то вы и выбранный вами человек выходят из круга и игра продолжается».

После игры нужно провести обсуждение.

Вопросы ведущего:

Какие чувства, состояния, переживания вы испытывали по отношению к каждому из участников?

Кого из участников было легче почувствовать, а кого труднее?

На каком основании вы принимали решение?

Какие способы поведения использовала «белая ворона»? Что помогло и что помешало в процессе нахождения «белой вороны»?

После обсуждения можно повторить игру, основываясь на полученном опыте.

«Трансактные игры»

Цель: осмысление внутри личностного конфликта.

Задачи:

осознание собственного Родителя, Взрослого и Ребенка;

определение способов взаимодействия этих составляющих внутри личности;

определение взаимосвязи внутри личностного и межличностного конфликтов.

Ход работы: руководителем группы вводятся основные понятия трансактного анализа: Родитель, Взрослый, Ребенок, трансакция, игра. Дается описание составляющих личности (Взрослый, Ребенок, Родитель). Затем каждому участнику предлагается вспомнить конфликтную ситуацию, которая осталась без разрешения или оставила «нехороший отпечаток». Каждый из участников предлагает свою ситуацию, а группа выбирает наиболее значимые для всех. Затем эта ситуация воспроизводится, но в качестве протагониста представлены все три составляющие его личности (Родитель, Ребенок, Взрослый). Протагонист выбирает из группы людей, которые наиболее подходят на роль его составляющих личности. Он переживает несколько раз ситуацию, находясь в различных позициях. Выясняются отношения между этими составляющими, что помогает протагонисту найти подходящий выход изданной ситуации.

Вопросы ведущего:

В какой позиции тебе наиболее комфортно?

В какую позицию тебе труднее вжиться, и какие чувства ты при этом испытываешь?

Как эти составляющие относятся друг к другу?

Что каждая из этих составляющих делает в данной ситуации?

Какую составляющую ты бы хотел изменить?

“Конфликт рук”.

Упражнение аналогично упражнению «Знакомство руками», однако в данном случае прорабатываются различные стратегии конфликтных взаимоотношений, таких как компромисс, конкуренция, избегание конфликтов, сотрудничество.

Занятие 9. Принятие решений.

Цели: Осознание подростками наличия этапа принятия решения и свою ответственность за принятое решение.

Задачи:

Описать этапы процесса принятия решений;

Научить детей принимать ответственные решения относительно своего здоровья;

Предоставить ученикам возможность поупражняться в принятии решений.

Упражнения:

«Диалог субличностей»;

«Слепец и поводырь». Участники делятся по парам. Один закрывает глаза (слепец), другой становится поводырем. Затем - меняются местами.

«Знакомство руками». Участники закрывают глаза и осторожно идут навстречу друг другу.

«Броуновское движение». Беспорядочное движение участников с закрытыми глазами по комнате, проявляя, максимальную осторожность друг к другу. Ведущий называет букву, участники должны построиться в форме этой буквы, и так несколько раз. Таким образом, можно строить слова, и даже целые фразы.

«Групповая скульптура». Композиция, выполняемая либо в парах, либо всей группой, которая может выражать символы, образы, явления, настроение группы;

«Мафия».

«Диалог субличностей»

Проясняется понятие субличности. Выбирается несколько основных субличностей. Вслушивание в их диалог. Влияние на некоторые субличности, и через них - организация влияния на субличности, не поддающиеся прямому воздействию. Участникам группы предлагается следующая ситуация: вы нашли клад в лесу. Как вы с ним поступите? Что будете с ним делать? Какие субличности вступают при этом в диалог? Разыграть сцену, дав высказаться каждому участнику диалога. Прийти к компромиссному решению. Как себя чувствуют субличности интересов которых не были учтены.

Занятие 10. Технология отказа.

Цель: работа с иррациональными установками.

Задачи:

Повышение критичности;

Разграничение понятий «Хочу» и «Надо»

Упражнения:

ролевая игра;

технология отказа;

антиреклама (обыгрывание рекламного ролика алкоголя); рисунок антирекламы.

Технология отказа (8 способов).

Нет, спасибо;

Сообщаешь почему ты отказываешься;

“Испорченная пластинка” на все отвечаешь - нет спасибо;

Уход (отвечаешь “нет” и уходишь);

Меняешь тему разговора;

Избегаешь ситуации;

“Холодный прием” игнорируешь вопрос;

“Я не один” идешь в другую компанию.

Технологию отказа желательно отрабатывать на примерах, предложенных самими подростками.

“Ролевая игра”

Актуализация установок возможна в ситуации ведения тренинга, а также в специально созданных для этого условиях типа ролевой игры.

Ролевая игра представляет собой набор ролей и правил, соблюдение которых позволяет отследить основные тенденции в поведении участников.

Применение ролевой игры в целях работы с установками возможна по следующим этапам:

Выявление когнитивного компонента установки: формулирования установки в виде высказывания типа “Я должен...”, “Я всегда...” или “Я никогда...” и т. д.

Выявление эмоционального компонента установки, работа с чувствами, возникающими при актуализации установки.

Выявление поведенческого компонента установки: работа с ситуацией, актуализирующей установку, и формой ее реализации.

Работа с установками, является работой по переводу формулировок установок из иррациональных в рациональные

посредством изменения долженствования на обладания правом. «Я должен всегда слушаться родителей» после преобразования «Я имею право на собственное мнение». Опасность такой работы

подростковая система ценностей не сформирована и неустойчива, возможна переформулировка типа: «Я имею право делать то, что я хочу». Она может стать оправданием любых даже самых неприемлемых поступков подростков. Для предупреждения этого вводится следующее правило «Я имею право на то, за что несу ответственность».

Иррациональные установки распределяются между участниками, каждый участник является носителем доставшейся ему иррациональной установки. Задается тема, развитие которой в дискуссии групповой обнаруживает функциональную ошибочность иррациональной установки.

Примеры:

Предложить подросткам составить перечень требований, которые они предъявляют к себе, требования которые к ним предъявляют родители, учителя;

выявить из списка иррациональные требования;

Предложить подросткам закончить предложения:

Я всегда ...;

Я никогда ...;

Все учителя... и т.д.

Занятие 11. Ценности.

Цель: осознание подростками своих ценностей.

Задачи:

осознание подростками возможности свободного выбора ценностей;

стимулировать определение подростками своих ценностей;

показать подросткам, что люди обладают различными ценностями и поэтому в жизни выбирают разные пути.

Упражнения:

незаконченные предложения;

«пожар»;

«кошелек»;

Незаконченные предложения

Когда я поступлю в институт, я...

Если бы я мог загадать 3 желания, я бы загадал...

Когда я закончу школу, я ...

Лучшим временем в моей жизни было время, когда я ...

Иногда я спорю со своими родителями, потому что ...

Если бы я мог изменить одну вещь в мире, я бы ...

Иногда мне хочется...

“Пожар”

Представьте себе, что в вашем доме случился пожар. Все ваши родные и животные спасены. У вас есть возможность спасти от огня:

этап - 8 ценных вещей

этап - 4 пункта

этап - 2 вещи

«Кошелек»

Ты идешь по дороге и находишь кошелек с деньгами (100 тысяч рублей).

Занятие 12. Завершение работы. Подведение итогов.

Цель: Прощание с группой. Мотивация на экстраполяцию полученных знаний.

Задачи:

- создать комфортную эмоциональную атмосферу.
- обеспечить эмоционально комфортное завершение занятий
- закрепить полученные знания
- показать участникам важность применения полученных навыков в повседневной жизни, после завершения тренинга.

Упражнения:

- «Настроение соседа»
- «МПС»
- «Рисунок нашей группы»
- «Забор»
- «Круг»
- «Клубок»

«Настроение соседа»

Ход работы: Участники по кругу описывают настроение соседа справа. Сосед отвечает, правильно ли угадали его настроение.

«МПС»

Ход работы: Выбирается водящий, который выходит за дверь. Ему нужно будет угадать словосочетание, которое обозначает аббревиатура МПС. Ведущий может задавать вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет», любому участнику группы. Важно обращаться к конкретному участнику. Вопросы не адресованные лично кому-то из группы, остаются без ответа. Ведущий объясняет остальным участникам, правила: МПС – мой правый сосед. Соответственно, на вопросы водящего нужно отвечать, описывая своего соседа справа. После завершения игра обсуждается.

«Рисунок нашей группы»

Ход работы: На листе ватмана ребята рисуют коллективный портрет группы. Затем презентуют его ведущему и друг другу.

«Забор»

Пожелания группы ведущим и друг другу.

«Круг»

Участники встают в круг и берут в руки канат, связанный в кольцо. Держась за канат, ребята выпрямляют руки и отклоняются назад. Затем возвращаются в исходное положение. Закрывают глаза и повторяют упражнение. После желающие могут поделиться своими чувствами.

«Клубок»

Каждый участник говорит свои впечатления от занятий и кидает клубок следующему. Оставляя нитку в руке. Получается сеть ниточек-отношений, которая связывает всех участников группы.

