

Тема занятия: Стрессовые ситуации в жизни подростка. Проблема зависимого поведения. Что делать и как поступать?

Цели:

- Определить круг эмоционально значимых проблемных ситуаций, способствовать выработке эффективных моделей поведения в них;
- Расширить и углубить информацию о зависимом поведении, сделать ее более полной и дифференцированной;
- Способствовать формированию у подростков установок здорового образа жизни.

Ход занятия

I. Вводная часть

1. Упражнение «Визитка. Мое состояние. Установление правил»

Цель: знакомство участников друг с другом, определение их эмоционального состояния, правил работы в группе.

В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое настоящее имя или псевдоним. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все могли прочитать имя. Если участники занятий не знакомы, то ведущий дает 3-5 минут на знакомство, в процессе которого участники, свободно двигаясь по комнате, останавливаются друг против друга, читают имена, написанные на визитках, задают любые вопросы.

После знакомства психолог предлагает участникам взять заранее подготовленные конверты со снежинками из цветного картона основных цветов. Каждый участник, получая конверт, выбирает одну из снежинок определенного цвета, наиболее символизирующую его состояние в данный момент. Подростки по кругу представляются, показывают выбранную снежинку и объясняют свой выбор: «Снежинка этого цвета похожа на меня, потому, что...»

После знакомства психолог предлагает выработать правила работы группы на тренинговом занятии:

На нашем занятии будут установлены правила, которые вы должны соблюдать (Громова Т. В., Чибисова М. Ю. Правильный набор. Правила в групповой психологической работе с детьми и подростками. Комплект материалов. – М.: Генезис, 2009.):

Правила занятия:

- Правило конфиденциальности
- Правило «Я»
- Правило активности
- Правило ответственности
- Правило внимания к слову
- Правило личного мнения
- Правило чувств и оценок
- Правило «Стоп»

2. Упражнение «Дирижёр оркестра»

Участники начинают аплодировать, когда психолог поднимает или опускает руки. Чем выше руки, тем громче участники хлопают в ладоши. Далее один из участников может взять на себя роль психолога (дирижера оркестра).

II. Основная часть

1. Упражнение «Стаканчик»

Цель: моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, работа с переживанием стресса, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Психолог ставит на ладонь стаканчик (пластиковый, одноразовый) и говорит участникам группы следующее: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей. В него вы можете положить то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент психолог резко сминает этот стаканчик и спрашивает: «Как вы считаете, что сейчас произошло? Что вы почувствовали? Что вам захотелось сделать? Когда возникают такие же чувства?». Подростки подводятся к понятию **стрессовой ситуации**: «То, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

Стресс это психофизиологическая реакция организма на воздействие внешней среды, выходящая за границы адаптационной нормы».

2. Упражнение «Ящик с проблемами»

Цель: выявить наиболее значимые для подростков стрессовые ситуации, помочь им осознать и проанализировать эффективные и неэффективные способы решения этих ситуаций.

Для выполнения упражнения потребуется коробка средних размеров с отверстием для писем.

Всем членам группы следует написать письма, в которых нужно указать какую-то проблему, или стрессовую ситуацию и отпустить их в ящик. Далее каждому участнику следует вытянуть письмо наугад и предложить свой способ решения проблемы. Остальные подростки так же могут подключиться к обсуждению. Психолог фиксирует высказывания подростков. Проводится совместное обсуждение, анализ высказываний, заполняется и вывешивается на доску таблица эффективных и неэффективных способов решения проблемных ситуаций.

Примерные ситуации: поругался с другом (подругой), поссорился с родителями, провалил экзамен, предложили попробовать незнакомое вещество, предложили попробовать пиво, проблемы с внешностью (прыщики на лице, лишний вес, худощавость и пр.).

В заключение выполнения данного упражнения подростки подводятся к выводу о том, что «Если у вас возникла какая-либо проблема, вы можете получить помощь в ее решении. Все проблемы решаемы».

3. Сеанс «Стресс» с использованием специального программного обеспечения «Сталкер»¹

Цель: определить, что подростки знают о стрессе, основных закономерностях протекания стрессовых реакций, воздействии стрессов на организм человека и возможных способах их преодоления.

Сеанс проводится с каждым подростком в индивидуальной форме. Следует обратить внимание на неэффективные ответы в предложенных ситуациях и оказать дополнительную информативную помощь.

4. Игра «Марионетка»

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он несвободен, осознать понятие «зависимости».

Участники должны разбиться на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы – марионетки, один из участников играет роль куклы. Для

¹ Зубова Н. А., Тихомиров С. М. Методическое пособие по информационно-профилактической программе «Сталкер» - профилактика вовлечения в аддиктивные формы поведения детей и подростков. – СПб.: Амалтея, 2003.

каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно, чтобы на месте куклы побывал каждый участник.

После завершения игры проводится обсуждение.

1. Что вы чувствовали, когда были в роли куклы?
2. Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли было?
3. Хотелось ли что – то сделать самому?
4. Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?
5. Назовите случаи, когда человек может быть зависимым и от чего?
6. Назовите чувства, которые возникают у вас при слове «зависимость».

Ответы ребят фиксируются на доске.

7. Подберите синонимы к слову «независимость». Ответы фиксируются на доске. Акцент делается на позитивной окраске этого понятия (сила, уверенность, ответственность, решительность, самостоятельность и т.д.).

8. Какие слова вызывают больше позитива?

Психолог: «В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. О нём человек начинает задумываться рано. Но среди подростков есть такие, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от своих собственных пагубных пристрастий.

Давайте попробуем разобраться в причинах, почему подростки выбирают такой путь. Ребята называют причины, а психолог их записывает на доске».

Наиболее типичные ответы:

1. Любопытство (*60% попробовавших наркотик становятся зависимыми*).
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка решить семейные или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.
4. Возможность привлечь внимание.
5. Скука, неумение интересно проводить свободное время.
6. Стремление получить удовольствие, избавиться от неприятных переживаний.

9. К чему это приведёт, обсудить в группах, заполняя таблицу «Перспективы зависимого человека»?

5. Упражнение «Перспективы зависимого человека»

Участники разбиваются на группы по 3 человека, получают таблицу и заполняют бланк. Затем проводится обсуждение, каждая группа приводит свои аргументы, ведущий фиксирует их и обобщает. Подростки подводятся к выводу, о том, что зависимые люди имеют плохое здоровье, их взаимоотношения с окружающими разрушаются, в перспективе их ждет смерть.

Таблица «Перспективы зависимого человека»

Утверждение	всегда	часто	редко
1. Ухудшение здоровья			
2. Потеря доверительных отношений с родителями			
3. Потеря друзей			
4. Уголовная ответственность			
5. Физическая зависимость			
6. Снижение успехов в школе			
7. Потеря возможности учиться, работать			
8. Денежные проблемы			
9. Контакт с криминальным миром			
10. Духовная бедность, узость интересов			
11. Использование сильных наркотиков			
12. Преждевременная смерть			

6. Мини – лекция «Правила уверенного отказа»

Психологу следует повесить плакат «Правила уверенного отказа», прочитать эти правила вместе с участниками и обсудить их.

1. Вежливо и спокойно сказать: «Нет, спасибо».
2. Не только отказать, но и объяснить причину отказа: «Нет, потому, что...».
3. Настойчиво и уверенно повторить свой отказ: «Нет и все!».
4. Просто уйти, иногда это лучший способ.
5. Ответить холодным взглядом на опасное предложение, сделать вид, что вы этого не слышали.
6. Не проявлять грубости и агрессии.

7. Разыгрывание ситуации «Просьба»

Цель: отработка навыков уверенного отказа в опасных ситуациях.

Психолог предлагает двум желающим поучаствовать в разыгрывании сценки с использованием «Правил уверенного отказа».

Ситуация: Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую-то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться, тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

После разыгрывания сценки следует обсудить с подростками их впечатления и ответить на вопросы:

1. Легко ли было отказаться от предложения?
2. Какой способ отказа был наиболее результативен?
3. К чему бы могла привести ситуация, если бы Сергей согласился отнести коробку?

В заключении подростки подводятся к выводу, что знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

Психолог: Определенные позитивные качества позволяют человеку успешно противостоять провоцирующему поведению. К таким качествам можно отнести самостоятельность, критичность мышления, высокую самооценку, высокую стрессоустойчивость, низкую тревожность, наличие чувства юмора. Эти качества не являются врожденными и могут успешно поддаваться развитию.

Не каждый изначально обладает качествами, позволяющими уверенно чувствовать себя в сложных ситуациях, поэтому необходимо учиться правильному поведению в таких ситуациях, обсуждать возможные выходы и решения проблем с друзьями, родителями, психологом.

Кроме этого, существует большое количество способов регуляции собственного психологического состояния. Одним из них является способ саморегуляции.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов; управления мышечным тонусом и дыханием.

7. Сеанс «Солнышко» - диафрагмально-релаксационное дыхание с помощью технологии биоуправления по программе «Экватор»²

Цель: выявление умений подростков регулировать свое психоэмоциональное состояние.

Вначале сеанса психолог проводит инструктаж со всеми участниками группы по следующей схеме:

1. Исходное положение: сидя, слегка откинувшись на спинку стула или кресла. Руки опущены, расслаблены.

2. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается. Здесь уместно вспомнить упражнение «Бутылка».

3. Выдох через рот, медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка на выдохе втягивается.

Соотношение длительности фаз вдоха и выдоха: для диафрагмального дыхания 1:2, для диафрагмально-релаксационного дыхания 1:3. Ритм дыхания – индивидуален и создает чувство комфортного дыхания.

После этапа обучения проводится сеанс «Солнышко» индивидуально с каждым подростком по той же схеме. Данные сеанса сохраняются в базе данных компьютера. Проводится разъяснение результатов сеанса.

8. Упражнение-релаксация «Введение в образ независимого человека» (Звучит музыка «Одинокий пастух»)

Цель: сформировать у подростков установку на позитивный образ самого себя, отдохнуть и расслабиться.

Психолог: Сядьте удобно, расслабьтесь, положите руки на колени, можно закрыть глаза. Представьте себя в будущем. Вы стали известными людьми. Кем вы стали, чего вы добились, как сложилась ваша жизнь.

III. Заключительная часть

1. Рефлексия

Психолог: Наше занятие подходит к концу. Мы выяснили, что в нашей жизни бывает очень много трудных и стрессовых ситуаций, но человек может найти

² Ледина В. Ю., Зубова Н. А. Экватор. Обучение навыкам саморегуляции: Методическое пособие. – СПб.: Амалтея, 2004.

способы и силы с ними справиться. Среди этих способов мы выделили наиболее позитивные, какие, ответьте по кругу, передавая мяч?

Кроме этого, мы определили, что человеку необходимы определенные качества: независимость, уверенность, самостоятельность... Хочется узнать ответ на следующий вопрос: «В чем преимущество людей, независимых, самостоятельных, свободных?», ответьте каждый по кругу, передавая мяч.

2. Упражнение «Колодец»

Цель: завершение работы группы, развитие позитивной ориентации подростков на дальнейшие занятия.

Психолог предлагает каждому участнику написать на листочке пожелание группе и затем опустить в колодец (имитация колодца в виде корзины, ведра). После того как все пожелания окажутся в колодце, психолог их перемешивает и предлагает каждому участнику на прощание «зачерпнуть» капельку волшебной воды в виде одного из пожеланий. Пожелания можно прочитать сразу же или оставить для себя.

3. Эмоциональная оценка собственного состояния

Психолог предлагает подросткам снова взять конверты со снежинками, выбрать снежинку определенного цвета, символизирующую собственное эмоциональное состояние в данный момент, по окончании работы группы и объяснить свой выбор: «Сейчас снежинка этого цвета похожа на меня, потому что...».

3. Памятка для подростков «Как противостоять желанию попробовать сигарету, алкоголь, наркотик» (Приложение 1)

4. Ритуал прощания

Психолог: «Встаньте все в круг и возьмитесь за руки. Сейчас мы с вами постараемся избавиться от всего плохого, отрицательного, что может быть на душе, отправив весь «негатив» в космос. По команде начинайте сближаться, постепенно поднимая руки вверх и с повышением произнося протяжно, резко обрывающееся «у-у-у!»».

Психолог: Спасибо всем за работу на занятии. Вы творческие, активные, жизнерадостные ребята. Надеюсь, что вы в своей жизни сделаете правильный выбор! До свидания!

40 способов сказать наркотикам «НЕТ!»

1. Спасибо, я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.
2. Я больше в этом не нуждаюсь.
3. Я не курю.
4. Не похоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо.
5. Не сегодня или не сейчас.
6. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
7. Я не думаю, что мне это стоит начинать до тех пор, пока я не буду иметь много денег.
8. Нет. Не хочу неприятностей.
9. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
10. Мои родственники будут недовольны.
11. Я таких вещей боюсь.
12. А почему ты думаешь, эту штуку называют дурманом?
13. Когда -нибудь в другой раз.
14. Эта дрянь не для меня.
15. Нет, спасибо.
16. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
17. Не хочу растрачивать свои сбережения на эту глупость.
18. Ненавижу думать о том, что случится, если взрослые меня застанут за курением.
19. Нет, спасибо, я дождусь, пока мне будет разрешено законом.
20. Нет, спасибо у меня и так хватает неприятностей.
21. Я за витамины!
22. Нет, спасибо, препаратов не хочу.
23. Нет, спасибо у меня и так ужасные оценки.
24. Ты надо мной смеешься.
25. Я и без этого прекрасно себя чувствую.
26. Нет, спасибо, у меня завтра проверочная работа, и мне сегодня надо готовиться.
27. Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
28. Я вчера поздно лёг. И у меня и без того красные глаза.
29. Нет, я за рулём.
30. Нет, мне понадобятся все мои мозги, какие есть.
31. Я пытаюсь сколотить легкоатлетическую команду, и слышал, что дым вредит лёгким.
32. Нет, спасибо, это опасно для жизни.
33. Ты с ума сошёл? Я даже не курю сигареты.
34. Эти химические радости не для меня.
35. Нет. Я пробовал, и мне не понравилось.
36. Мне не хочется умереть молодым.
37. Нет, когда-нибудь я захочу здоровую семью.
38. Это мне ничего не даёт.
39. Я начинаю себя глупо вести, когда курю.

40. Я цыпленок? А где ты видишь на мне перья?



бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Вологодской области «Великоустюгский центр психолого-медико-социального сопровождения»

Как противостоять желанию попробовать сигарету, алкоголь, наркотик

памятка для подростков



**Илатовская Лариса Анатольевна,
педагог-психолог**

162390 Вологодская область
г. Великий Устюг, ул. Пушкирха, д. 7
тел/факс (81738) 2-79-74
e-mail: dece@mail.ru

**Надо, прежде всего, всегда помнить, что
ВЗРОСЛЫЙ – ЭТО ЧЕЛОВЕК САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ,
НЕЗАВИСИМЫЙ, УМЕЮЩИЙ ВЫБИРАТЬ И
ОТКАЗЫВАТЬСЯ!!!**

Любопытство не порок, но его надо уметь направлять и ограничивать. Риск должен иметь какую-то оправданную цель.

Дружбу не завоевывают слепым подражанием или отказом от себя, своего мнения. Если лидер, «кумир» принимает сигареты, алкоголь или наркотики – значит, он только носит маску «сильного», а сам раб привычки, раб своей страшной болезни.

Стремясь быть признанным в среде значимых для тебя людей, ты принимаешь их стиль поведения и привычки. Ты такой же, как все. Но заслужить истинное уважение окружающих можно, лишь проявив независимость, самостоятельность в выборе решений. У тебя должна быть своя жизненная позиция, и этот выбор не зависит от других. Это проявление силы твоего

характера, а не слабости. Уговоры о доказательствах твоей взрослости, мужественности – не более чем утопия. Никакой смелости в пробе, а тем более употреблении психоактивных веществ, нет.

Наоборот, смелым себя может считать лишь тот, кто не идет за другим, отказываясь от яда. А тот, кто поступает, как другие в его компании, лишь бы над ним не смеялись, и есть трус.



правильные и

Принимайте
обдуманно

решения в ситуации проб сигарет, алкоголя или
наркотика!

Помните о последствиях своего выбора!!!

Берегите свое здоровье!