

Семинар-практикум
«Игровые методы психологической работы по формированию основ здорового образа жизни и профилактике употребления ПАВ у детей и подростков»
(Приложение : игры и упражнения)

1. Игра «Марионетки».

Цель: осознание процесса манипулирования собой, своих возникающих чувств при этом.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для 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 происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

2. Упражнение «Наши эмоции - наши поступки»

Цель: подведение к потребности осмысления своих поступков, умению это делать.

Участникам предлагается продолжить предложения:

- Я огорчаюсь, когда...
- Я злюсь, когда...
- Мне плохо, когда...
- Я радуюсь, когда...
- Я спокоен, когда...
- Мне нравится, когда...
- Мне не нравится, когда...
- Мне хорошо, когда...

Как только эта часть работы будет закончена, участникам предлагается продолжить предложения дальше: «... когда... и я поступаю...».

Затем следует обсуждение: о чем вы думаете, когда совершаете тот или иной поступок? Всегда ли люди думают, когда что-то делают? Ведущий предлагает группе подтвердить или опровергнуть правильность утверждения: «Прежде, чем что-либо сделать, подумай!» В каких ситуациях этот постулат приемлем? Необходимо подвести подростков к формированию у них следующей установки: «Впереди любого действия должна идти мысль!» Вместе с ребятами ведущий рассуждает о том, что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться перед совершением необдуманного действия.

3. Упражнение «Походки»

Цель. Развитие навыков пластической экспрессии, обучение способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности, а также умения внешне выражать эмоциональные состояния (при ограниченности доступных для этого средств) и понимать их выражение у окружающих.

Описание упражнения. Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3–4 попытки, в них необходимо выражать разное

состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не задействован в показе, находятся в роли зрителей. Их задача – угадывать, что демонстрирует походка.

В качестве примера и разминки можно попросить всех вместе продемонстрировать такие варианты походки, как:

- ◆ уверенная;
- ◆ застенчивая;
- ◆ агрессивная;
- ◆ радостная;
- ◆ обиженная.

Обсуждение. На что именно в походке нужно обращать внимание, дабы понять, что она отображает? Как менялось психологическое состояние участников, когда они показывали различные варианты походки? Скорее всего, оно действительно начинало приближаться к тому, что было показано. Где и как можно использовать такой способ саморегуляции – внешне демонстрировать те состояния, которые мы хотим у себя вызвать? Какие качества творческого мышления тренируются с помощью такого упражнения?

4. Упражнение «3 способа сказать нет».

Цель: формирование асертивности у подростков, умения сказать нет.

Один должен настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать:

- сначала будет говорить нет без аргументов;
- потом «нет в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами»;
- а потом нет в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Обсуждение: - Какую форму отказа было легче всего воспринять?

- Какая форма больше всего раздражала?
- В какой форме было легче всего отказывать?

Данное упражнение может быть использовано в любом тренинге, так как демонстрирует каким образом можно отказать, но при этом сохранить отношения.

5. Игра «Отказ».

Цель: формирование асертивности- умения сказать нет, собственной стойкой жизненной позиции.

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

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

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

В помощь ведущему.

Способы отказа от предложения, попробовать психоактивные вещества:

- Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
- «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?
- Сменить тему: придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).
- «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз...
- «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).
- «Упереться»: отвечать «нет» несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
- Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, «поймают», «случится белая горячка», «заболеем гепатитом» и т. д.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т. д.).

- Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

Как вы думаете, какие из этих приемов более эффективны, а какие не сработают? Почему? Как их лучше использовать?

Важно подвести несовершеннолетних к тому, что всегда важно помнить о том, что человек в любой ситуации имеет право выбора, т. е. любой человек в различных ситуациях может принимать самостоятельно решение, и нам хочется, чтобы в своей жизни каждый из вас сделал правильный выбор - свободу от наркотиков

1. Игра – ворчалка «А кроме того...»

Цель: снятие эмоционального напряжения

Эта игра — прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения. Если Вы заметите, что в классе царит дурное настроение, так как дети утомлены, пережили какое-то разочарование или ожидают неприятной контрольной, то предложите им сыграть в игру

"А кроме того...". Тем самым дети в игровой форме выразят свои жалобы и отрицательные эмоции и их недовольство не выльется в агрессию.

Инструкция:

Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда — потому что идет дождь, иногда — потому что:

- отменили физкультуру и так далее.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: "А кроме того...". Это может выглядеть так:

- "А кроме того, мой любимый свитер до сих пор в стирке".

- "А кроме того, у моего отца сегодня с утра было дурное настроение".

- "А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу".

- "А кроме того, я совсем не хочу писать сегодня диктант".

Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3 минуты.

2. Упражнение «Ромашка» (20 минут)

Цель: осознание участниками всего, что для них ценно, помогает ответить на вопросы: без чего мы не можем себя помыслить? Что для нас по-настоящему важно и значимо? Материалы: каждому участнику выдать лист А4 с изображением ромашки (6 лепестков), по одному набору фломастеров (по 6-12 цветов) и ножницы, клей.

Инструкция-1: «Сейчас каждому из вас предстоит сделать ромашку. Но это будет не простая ромашка». Раздаются листы с ромашками и фломастеры. Инструкция: «В центре этой ромашки, прямо на сердцевине напишите «Я». На каждом из лепестков вы должны 6 раз ответить на такие вот вопросы (сколько лепестков - столько и ответов):

- «Без чего я не был бы я?»,
- «Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»
- «Без чего я себя не представляю?».

Напишите каждый свой ответ на отдельном лепестке.

Ведущий может помочь участникам, немного направив их мысль: «На лепестках, например, могут быть написаны: какие-то важные вам люди (родители, друзья); важные чувства: любовь, понимание; ваше хобби, учеба, какие-то очень важные для вас вещи (плеер, чей-то подарок). В общем, пишите все, что угодно, все, что для вас действительно

значимо и без чего вы себя не представляете. Также вы можете украсить свою ромашку, но только после того, как подпишете все лепестки. Все ли понятно? Какие есть вопросы?»

Время выполнения - 5-7 мин. (В это время можно включить спокойную музыку, желательно без слов). После того как все подписали лепестки ромашки, раздаются ножницы. Участники вырезают цветок так, чтобы лепестки были присоединены к сердцевине

Инструкция-2: «Давайте теперь сядем в круг. Посмотрите, пожалуйста, все на свои ромашки. Какие они у вас получились красивые и непохожие друг на друга! Сейчас нам всем предстоит сделать вот что. Вы должны будете аккуратно оторвать от своей ромашки лепесток со словами: «Я самодостаточная личность, поэтому смогу потерять и/или обойтись без...», и вы произносите то, что написано на одном из лепестков. Затем отрываете его. Например, «Я самодостаточная личность, поэтому смогу обойтись без Интернета».

Отрывая лепесток, вы должны представлять себе, как вы на самом деле теряете то, что написано на лепестке. Отнеситесь к этому упражнению серьезно, с полной ответственностью и отдачей. Лепесток, который вы оторвали, мы бросаем в центр нашего круга. Все это выполняется по кругу. Сначала все по очереди отрывают

один лепесток от своих ромашек, потом второй и так далее, пока у участников не осталось по 2 лепестка или сами участники не задали вопрос: «А если я не хочу расставаться с моими лепестками»? Тренер говорит: «Вы можете оставить 1-2 лепестка, которые вы точно не можете потерять или без которых вы стопроцентно не сможете обойтись в своей жизни».

Как показывает практика, участники с легкостью и, возможно, даже с некоторым сарказмом начинают отрывать лепестки. Здесь важна роль ведущего: он должен призывать к серьезности и просить слушать друг друга. Человек, который отрывает лепесток, должен быть в центре внимания. Однако ближе к концу, подростки сами становятся серьезными. Им все труднее и труднее отказываться от того, что они написали на лепестках. Ведущий должен настаивать, когда дойдет очередь до конкретного человека, чтобы тот обязательно оторвал лепесток. Однако известны случаи, когда ребята отрывали лепесток с надписью «любовь», выкидывали себя (сердцевину ромашки «Я»), а любовь оставляли. Один подросток не смог оторвать последний лепесток с надписью «родители», сказав при этом: «Без них я никто». Ведущий обычно настаивает, чтобы ребята отрывали лепестки, но когда сами ребята высказывают подобные мысли или наотрез отказываются отрывать последний лепесток (а такое часто бывает), ведущий должен уступить.

Анализ упражнения:

- Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно?
- Что вы сейчас чувствуете?
- Как вам без всего того, что вам дорого?
- Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках?
- Что же вам так не хотелось от себя отрывать? Ведущий должен прислушаться к ответам участников, чтобы услышать ответ – «ценности». Если участники такого ответа не дают – называет его сам.

Комментарии к упражнению: «Мы с вами при помощи этого упражнения не только узнали, что для нас ценно, но и как бы проранжировали наши ценности. Проранжировали – значит, расположили в порядке значимости: от менее ценного – к более ценному. То, в какой последовательности мы отрывали лепестки, говорит о том, что для нас менее значимо, а что – более. Те лепестки, которые дольше всего продержались, для нас важнее всего (точнее, важнее всего то, что на них написано). Посмотрите на центр нашего круга, здесь – наши ценности.

В конце упражнения ведущий предлагает собрать свои лепестки с «ценностями» и приклеить их к серединке с надписью: «Я».

Комментарий: Подростки еще не в полной мере ощущают возможность потери того, что им дорого, или того, что они еще не совсем осознают, как ценность (это относится в первую очередь к здоровью). Именно отрывая лепестки, моделируется ситуация потери. Упражнение дает подросткам возможность пережить эти тяжелые эмоции в игре. И таким образом, в жизни учиться беречь и ценить то, что они могут потерять. И уж, конечно, в своей собственной жизни в коем случае не «отрывать своими руками» свои ценности как лепестки от ромашки. Это важно подчеркнуть именно в отношении здоровья.

3. Упражнение «Рак-отшельник»

Цель. Разминка, мобилизация внимания участников, тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу берутся за руки и изображают морскую раковину – «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» – рака-отшельника. Ведущий дает команды:

- ♦ «Жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте.
- ♦ «Домики ищут жильцов»: «раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.
- ♦ «Буря»: по этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» – новых жильцов.

Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один каждый раз остается «бездомным» (он и становится очередным водящим).

Обсуждение. Какие умения развивает эта игра? В каких реальных жизненных ситуациях они востребованы?

4. Анкеты для родителей и детей, позволяющие проанализировать их взаимоотношения.

➤ Для родителей и детей

Найдите несколько минут, чтобы заполнить анкеты и узнать, какими защитными качествами уже обладает ваш ребёнок и какие защитные ресурсы ему необходимы.

Для этого заполните анкеты независимо друг от друга, отметив галочкой те утверждения, которые вам кажутся справедливыми. Затем попросите ребёнка поделиться с вами его ответами и покажите ему свою

анкету. Что получилось? У вашего ребёнка больше защитных качеств, чем вы ожидали? Меньше? Ваши представления о защитных качествах и ресурсах ребёнка о том, что он думает о себе и своей семье, не совпадают? Вместе поговорите и подумайте об этом.

Анкета для детей

Внимательно прочитайте каждое утверждение. Если оно кажется тебе справедливым, отметь его галочкой

1. Я чувствую любовь и поддержку семьи.
2. Я всегда могу серьёзно поговорить с родителями.
3. Я часто разговариваю с родителями на разные темы.
4. Я могу обратиться за помощью не только к родителям, но и к другим взрослым.
5. Я часто серьёзно разговариваю не только с родителями, но и с другими взрослыми.
6. Родители интересуются моей учёбой, иногда помогают делать домашние задания и посещают школьные мероприятия.
7. В моей школе хорошо.
8. Родители чётко формулируют свои требования к моему поведению.
9. Родители наказывают меня, когда я нарушаю принятые в семье правила.
10. Когда я куда-то иду, родители спрашивают, куда я иду, с кем и когда вернусь домой.
11. Количество вечеров, которые я могу проводить вне дома, с друзьями, ограничено.
12. Мои друзья хорошо учатся, не употребляя алкоголь и наркотики.
13. Я занимаюсь музыкой.
14. Я занимаюсь в спортивной секции.
15. Я занимаюсь спортом вне школы.
16. Я стараюсь хорошо учиться.
17. После окончания школы я собираюсь учиться дальше.
18. Мои оценки выше среднего.
19. Ежедневно не менее часа я учу уроки.
20. Мне нравится помогать людям.
21. Мне безразличны катастрофы и стихийные бедствия, такие как голод.
22. Мне безразличны чувства окружающих.
23. Я придерживаюсь собственных убеждений.
24. Я умею принимать решения.
25. Я легко нахожу друзей.
26. Я умею планировать будущее.
27. Я доволен собой.
28. У меня будет счастливая жизнь.

Анкета для родителей

Внимательно прочитайте каждое утверждение. Если оно кажется вам справедливым, отметьте его галочкой.

1. Дома мой ребёнок окружён теплом и заботой.
2. Когда мой ребёнок хочет серьёзно со мной поговорить, я к этому готов (а).
3. Я часто серьёзно разговариваю с ребёнком.
4. Кроме меня, мой ребёнок имеет возможность посоветоваться с другими взрослыми.
5. Мой ребёнок разговаривает с другими взрослыми на серьёзные темы.
6. Я интересуюсь тем, как мой ребёнок учится, иногда помогаю делать домашние задания и посещаю школьные мероприятия.
7. В школе, где учится мой ребёнок, доброжелательная атмосфера.
8. Я отчетливо выражаю свои требования к поведению моего ребёнка.
9. Я устанавливаю правила поведения и наказываю ребёнка за нарушение правил.
10. Когда мой ребёнок уходит из дома, я знаю, куда он пошёл, с кем и когда вернётся домой.
11. Я ограничиваю количество вечеров, которые мой ребёнок может провести вне дома.
12. Друзья моего ребёнка влияют на него хорошо. Они хорошо учатся, не употребляют алкоголь и наркотики.
13. Мой ребёнок занимается музыкой не менее одного часа в неделю.
14. Мой ребёнок посещает спортивную секцию в школе не реже одного раза в неделю.
15. Мой ребёнок занимается спортом вне школы не реже одного часа в неделю.
16. Мой ребёнок старается хорошо учиться в школе.
17. Мой ребёнок продолжит образование после окончания школы.
18. Мой ребёнок готовит уроки как минимум шесть часов в неделю.
19. Мой ребёнок стремится помогать окружающим.

20. Моему ребёнку безразличны катастрофы и стихийные бедствия, такие как голод.
21. Моему ребёнку безразличны чувства других людей.
22. Убеждения моего ребёнка таковы, что не позволяют ему заниматься сексом в подростковом возрасте.
23. Мой ребёнок придерживается собственных убеждений.
24. Мой ребёнок умеет принимать собственные решения.
25. Мой ребёнок легко находит друзей.
26. Мой ребёнок умеет принимать разумные решения.
27. Мой ребёнок умеет планировать своё будущее.
28. Мой ребёнок надеется на счастливое будущее.

➤ **Таблица для детей (от 14 лет) и родителей**

Для родителей

Уважаемые родители, чтобы помочь своему ребёнку избавиться от недовольства собой и своим окружением и от желания поиграть со смертью, попробуйте начать с себя. Проанализируйте, прежде всего, состояние своего внутреннего мира. Таблицу следует заполнять наедине с собой, не торопясь, не лукавя и не стараясь выглядеть лучше, чем вы есть на самом деле

Заполните следующую таблицу:

Я доволен	Я высоко ценю	Я недоволен	Я не люблю
В ЖИЗНИ			
1			
2			
3			
4			
5			
В ЛЮДЯХ			
1			
2			
3			
4			
5			
В СЕБЕ			
1			
2			
3			
4			
5			

Для детей

Дорогой друг, попробуй погрузиться и проанализировать состояние своего внутреннего мира. Таблицу следует заполнять наедине с собой, не торопясь, не лукавя и не стараясь выглядеть лучше, чем вы есть на самом деле

Заполните следующую таблицу:

Я доволен	Я высоко ценю	Я недоволен	Я не люблю
В ЖИЗНИ			
1			

2			
3			
4			
5			
В ЛЮДЯХ			
1			
2			
3			
4			
5			
В СЕБЕ			
1			
2			
3			
4			
5			

Примерная тематика мероприятий, которые могут быть проведены классными руководителями совместно с педагогами-психологами по воспитанию ЗОЖ и негативного отношения к ПАВ

1. *Организация педагогической помощи:*

- Создание благоприятных условий для развития личности ребенка;
- Проведение профилактических бесед;
- Направление на консультацию к психологу, врачам-специалистам;
- Вовлечение учащихся в работу кружков и спортивных секций;
- Формирование классных традиций.

2. *Проведение тематических месячников и акций:*

- Акция «Молодежь за ЗОЖ»
- Месячник правовых знаний
- Месячник «Полиция и дети»
- Акция «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»
- Акция «Детство - территория свободная от курения»
- Декада по профилактике наркомании

3. *Проведение цикла классных часов:*

Начальная школа:

- Вредные привычки
- Мы выбираем ЗОЖ
- Твое здоровье и курение
- В здоровом теле - здоровый дух
- Красота, здоровье, гармония
- Хочешь быть здоровым - будь им!
- Гигиена и здоровье

Средняя школа:

- Коварная сигарета
- «Подросток и наркотики. Взаимосвязь наркомании и других вредных привычек»
- Посмотри проблеме в глаза и скажи наркотикам - НЕТ!
- «Уголовный кодекс о наркотиках»
- ПАВ и его влияние на организм ребенка
- Стать здоровым просто
- Спорт вместо наркотиков»

Старшая школа:

- Курить сейчас не модно
- О вреде никотина и курительных смесей
- Наркомания - мифы и реальность
- ПАВ и его влияние на организм человека
- Уголовный кодекс о наркотиках

4. Участие учащихся школы в различных городских профилактических мероприятиях и акциях против наркомании.

5. Проведение общешкольных и классных родительских собраний на тему «Взаимодействие семьи и школы в вопросах профилактики потребления ПАВ и пропаганды ЗОЖ».

6. Вовлечение родителей в проведение внеклассных и общешкольных мероприятий, конкурсов, экскурсий, туристических походов и поездок.

7. Проведение семейных праздников «Наша дружная спортивная семья».

Используемые материалы:

1. <https://www.narcom.ru/parents/parents/10.html>

2. https://tsn.ua/ru/lady/dom_i_deti/deti/pochemu-podrostki-nachinayut-upotreblyat-narkotiki.html

3. <http://www.psychologies.ru/roditeli/teenagers/detskie-psihologicheskie-travmyi-povyishayut-risk-narkomanii-u-podrostkov/>

4. <http://www.myshared.ru/slide/134632/>

5. <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/12/09/sistema-raboty-klassnogo-rukovoditelya-v-profilaktike>

6. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей // Издание 2-е, переработанное и дополненное // Под научн. ред. Л.М. Шипицыной и Е.И. Казаковой – СПб., 2001