Среди учащихся ШЛ имени А.Ермекова в ноябре 2023 г. прошел час психолога на коммуникативные тренинги (асоциального6 аутодеструктивного аддиктивного поведения)

*Цели:* снижение риска аддиктивных форм поведения, профилактика зависимого поведения.

*Задачи:*

* актуализация знаний по теме;
* развитие навыков по снижению риска аддиктивного поведения;
* актуализация и закрепление правил здорового образа жизни;
* формирование и развитие навыков по использованию методов и приемов конструктивного отказа.

*Целевая аудитория:* учащиеся 5-9 классов.  
 *План тренинга:*

1. Приветствие.
2. Упражнение 1 «На его месте…»
3. Упражнение 2 «Реклама – двигатель здорового образа жизни»
4. Упражнение 3 «Пропаганда»
5. Групповое обсуждение-беседа «Я против…» + ликбез на тему «Методы и приемы (техники) конструктивного отказа»
6. Рефлексия (обсуждения, ожидания).

Ход тренинга.

*Вступление.*

Педагог-психолог: Здравствуйте ребята! Я приветствую вас на тренинге по профилактике аддиктивных форм поведения под названием «Я против…». Давайте вспомним, что же такое «аддикция», «аддиктивные формы поведения». (идет обсуждение, предложение вариантов со стороны воспитанников). Хорошо. Я думаю, можно начать наш тренинг, как всегда с приветствия, но для начала вспомним основные правила тренинга.

*Приветствие.*

Педагог-психолог: итак, ребята, наше приветствие будет немного необычным. Предлагаю вам сесть в круг и начать приветствие, а приветственное слово будет звучать, например, так «Я – Анна, у меня нет вредных привычек» или «Я – Игорь, однажды пробовал курить» и т.д. В общем, согласно теме и цели нашего тренинга необходимо представить себя «в свете нашей связи (или ее отсутствия) с вредными привычками.

После окончания приветствия идет обсуждение задания.

*1. Упражнение 1 «На его месте…».*

Педагог-психолог: ребята, часто бывает, что мы слышим такое выражение «А на его месте я бы сделал и сказал…».Наше следующее задание дает нам возможность побывать на месте другого человека, а именно: зачитывается инструкция к заданию.

Вы делитесь на три команды: подростки, родители (воспитатели), учителя (врачи).В процессе задания я буду выбирать по два человека (или вы будете выходить по желанию) для инсценировки задания. Задания следующие: разыграть сценку «Мама спалила», «Меня засек учитель», «Врачебная тайна». Каждую сценку мы будем прерывать до момента ее логического завершения, а задача «экспертов» групп «подростки», «учителя (врачи)», «родители (воспитатели)» должны будут давать свои комментарии, варианты разрешения ситуации, способы улаживания конфликта (при необходимости). Если задание понятно, можно начать его выполнять. Итак, сценка первая «Мама спалила» (выходят два человека на роль мамы и ребенка) задача «актеров» показать сценку как мама обнаружила у ребенка сигареты…. (далее сценка прерывается и начинается обсуждение).

Сценка вторая «Меня засек учитель» (инсценируют два человека: учитель, курящий ученик): ситуация, когда ребенка, курящего во дворе школы, застает учитель.

Сценка третья «Врачебная тайна» (для этой сценки необходимо три человека: мама, ребенок, врач): подросток с матерью приходит на прием врачу и узнает, что у него развивается очень неприятное заболевание по причине курения.

После выполнения задания, важно обсудить с воспитанниками: для чего нужно такое задание, чему оно способствует, что им понравилось, что показалось трудным.

*Упражнение 2 «Реклама – двигатель здорового образа жизни»*

Для упражнения понадобится ватман, карандаши, краски и кисти.

Педагог-психолог: ребята, давайте представим, что вы все сотрудники крупного рекламного агентства. Вам дали ответственное задание – придумать такой рекламный плакат, взглянув на который люди обязательно захотят вести здоровый образ жизни и откажутся от вредных привычек. Ваше задание на этом ватмане нарисовать рекламный плакат. Можете пристпать.  
По окончанию упражнение происходит его обсуждение, воспитанники делятся мнениями, ощущениями от выполненного задания.

*Упражнение 3 «Пропаганда».*

Для упражнения понадобятся карточки «Слова для пропаганды»

Педагог-психолог: ребята, я думаю, каждый из вас знает, что такое пропаганда и в чем ее цель. Происходит обсуждение. Хорошо, «рисующими рекламными агентами» вы уже были, а теперь побудете «говорящими рекламными агентами». Вы можете разделиться на три группы, а я раздам вам специальные карточки (из набора «Слова для пропаганды»). Ваша задача создать пропагандистскую речь или листовку на тему «Здоровый образ жизни» или «Я против вредных привычек», но чтобы в вашей речи (листовке) обязательно присутствовали слова, указанные в карточках. Если задание понятно, то на его выполнение я даю вам 5 минут.

Ребята готовят задание, а потом озвучивают свои речи для всех. Затем снова обсуждение задания (речи, листовки).

Педагог-психолог: под занавес нашего мероприятия давайте проведем просто дружескую беседу на тему «Я против…». Начинается беседа, здесь можно обсудить то, как ребята подвергаются вредным привычкам, как с ними борются, о внутренней позиции человека и т.д.. Ребята, мы часто слышим такое выражение «С кем поведешься от того и наберешься», это выражение во многом имеет отношение связывают с пристрастием к вредным привычкам, нередко и вы, наверное, сталкивались с ситуацией, когда ваши сверстники предлагали вам что-то попробовать (алкоголь, сигареты). Давайте с вами вместе подумаем какие могут быть методы и приемы конструктивного отказа от употребления сигареты, алкоголя. (В завершении психолог предлагает опробовать некоторые методы и приемы (техники) конструктивного отказа).

*Заключение.*

Педагог-психолог: ребята, думаю наш тренинг не пройдет бесследно и каждый из нас и я в том числе возьмут для себя что-то нужное и полезное из него. Я вам желаю быть не только здоровыми, но и быть ответственными за свое здоровье, ведь это в наших силах.

Завершающий этап тренинга: рефлексия (обсуждение тренинга). Воспитанники вместе с педагогом-психологом садятся в круг, каждый из участников (в том числе ведущий тренинга) начинает высказываться по очереди, делится своими эмоциями, отмечает «+» и «-» проведенного тренинга.

*Приложение 1*

*Карточки «Слова для пропаганды».*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:  *рука, птица, голос, придумать, зеленый, идти, чудесный, злой, думать* | В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:  *сковорода, боль, сон, вечный, делать, крутой, играть, рисовать, мирный* | В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:  *голова, заноза, труд, красный, лежать, умный, бежать, стучать, мокрый* | |
| В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:  *собака, ночь, голод, гладить, теплый, сухой, лгать, драться, колючий* | В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:  *ребенок, луч, небо, светит, гулять, узкий, мягкий, высокий, прыгать* | В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:  *комната, судьба, дом, гонит, добрый, мудрый, смотреть, дать, золотой* |

Групповое занятие «Я против…»

*Цели:* снижение риска аддиктивных форм поведения, профилактика зависимого поведения.

*Задачи:*

* актуализация знаний по теме;
* развитие навыков по снижению риска аддиктивного поведения;
* актуализация и закрепление правил здорового образа жизни;
* формирование и развитие навыков по использованию методов и приемов конструктивного отказа.

*Целевая аудитория:* учащиеся 5-9 классов.  
Продолжительность: 35 – 40 минут.  
Материально-техническое обеспечение: ватман, кисти, краски и карандаши.  
Занятие разработано и проведено педагогом-психологом ОГКОУ «Магаданский областной детский дом № 2» Уманец Д.С.  
 *План тренинга:*

1. Приветствие.
2. Упражнение 1 «На его месте…»
3. Упражнение 2 «Реклама – двигатель здорового образа жизни»
4. Упражнение 3 «Пропаганда»
5. Групповое обсуждение-беседа «Я против…» + ликбез на тему «Методы и приемы (техники) конструктивного отказа»
6. Рефлексия (обсуждения, ожидания).

Ход тренинга.

*Вступление.*

Педагог-психолог: Здравствуйте ребята! Я приветствую вас на тренинге по профилактике аддиктивных форм поведения под названием «Я против…». Давайте вспомним, что же такое «аддикция», «аддиктивные формы поведения». (идет обсуждение, предложение вариантов со стороны воспитанников). Хорошо. Я думаю, можно начать наш тренинг, как всегда с приветствия, но для начала вспомним основные правила тренинга.

*Приветствие.*

Педагог-психолог: итак, ребята, наше приветствие будет немного необычным. Предлагаю вам сесть в круг и начать приветствие, а приветственное слово будет звучать, например, так «Я – Анна, у меня нет вредных привычек» или «Я – Игорь, однажды пробовал курить» и т.д. В общем, согласно теме и цели нашего тренинга необходимо представить себя «в свете нашей связи (или ее отсутствия) с вредными привычками.

После окончания приветствия идет обсуждение задания.

*1. Упражнение 1 «На его месте…».*

Педагог-психолог: ребята, часто бывает, что мы слышим такое выражение «А на его месте я бы сделал и сказал…».Наше следующее задание дает нам возможность побывать на месте другого человека, а именно: зачитывается инструкция к заданию.

Вы делитесь на три команды: подростки, родители (воспитатели), учителя (врачи).В процессе задания я буду выбирать по два человека (или вы будете выходить по желанию) для инсценировки задания. Задания следующие: разыграть сценку «Мама спалила», «Меня засек учитель», «Врачебная тайна». Каждую сценку мы будем прерывать до момента ее логического завершения, а задача «экспертов» групп «подростки», «учителя (врачи)», «родители (воспитатели)» должны будут давать свои комментарии, варианты разрешения ситуации, способы улаживания конфликта (при необходимости). Если задание понятно, можно начать его выполнять. Итак, сценка первая «Мама спалила» (выходят два человека на роль мамы и ребенка) задача «актеров» показать сценку как мама обнаружила у ребенка сигареты…. (далее сценка прерывается и начинается обсуждение).

Сценка вторая «Меня засек учитель» (инсценируют два человека: учитель, курящий ученик): ситуация, когда ребенка, курящего во дворе школы, застает учитель.

Сценка третья «Врачебная тайна» (для этой сценки необходимо три человека: мама, ребенок, врач): подросток с матерью приходит на прием врачу и узнает, что у него развивается очень неприятное заболевание по причине курения.

После выполнения задания, важно обсудить с воспитанниками: для чего нужно такое задание, чему оно способствует, что им понравилось, что показалось трудным.

*Упражнение 2 «Реклама – двигатель здорового образа жизни»*

Для упражнения понадобится ватман, карандаши, краски и кисти.

Педагог-психолог: ребята, давайте представим, что вы все сотрудники крупного рекламного агентства. Вам дали ответственное задание – придумать такой рекламный плакат, взглянув на который люди обязательно захотят вести здоровый образ жизни и откажутся от вредных привычек. Ваше задание на этом ватмане нарисовать рекламный плакат. Можете пристпать.  
По окончанию упражнение происходит его обсуждение, воспитанники делятся мнениями, ощущениями от выполненного задания.

*Упражнение 3 «Пропаганда».*

Для упражнения понадобятся карточки «Слова для пропаганды»

Педагог-психолог: ребята, я думаю, каждый из вас знает, что такое пропаганда и в чем ее цель. Происходит обсуждение. Хорошо, «рисующими рекламными агентами» вы уже были, а теперь побудете «говорящими рекламными агентами». Вы можете разделиться на три группы, а я раздам вам специальные карточки (из набора «Слова для пропаганды»). Ваша задача создать пропагандистскую речь или листовку на тему «Здоровый образ жизни» или «Я против вредных привычек», но чтобы в вашей речи (листовке) обязательно присутствовали слова, указанные в карточках. Если задание понятно, то на его выполнение я даю вам 5 минут.

Ребята готовят задание, а потом озвучивают свои речи для всех. Затем снова обсуждение задания (речи, листовки).

Педагог-психолог: под занавес нашего мероприятия давайте проведем просто дружескую беседу на тему «Я против…». Начинается беседа, здесь можно обсудить то, как ребята подвергаются вредным привычкам, как с ними борются, о внутренней позиции человека и т.д.. Ребята, мы часто слышим такое выражение «С кем поведешься от того и наберешься», это выражение во многом имеет отношение связывают с пристрастием к вредным привычкам, нередко и вы, наверное, сталкивались с ситуацией, когда ваши сверстники предлагали вам что-то попробовать (алкоголь, сигареты). Давайте с вами вместе подумаем какие могут быть методы и приемы конструктивного отказа от употребления сигареты, алкоголя. (В завершении психолог предлагает опробовать некоторые методы и приемы (техники) конструктивного отказа).

*Заключение.*

Педагог-психолог: ребята, думаю наш тренинг не пройдет бесследно и каждый из нас и я в том числе возьмут для себя что-то нужное и полезное из него. Я вам желаю быть не только здоровыми, но и быть ответственными за свое здоровье, ведь это в наших силах.

Завершающий этап тренинга: рефлексия (обсуждение тренинга). Воспитанники вместе с педагогом-психологом садятся в круг, каждый из участников (в том числе ведущий тренинга) начинает высказываться по очереди, делится своими эмоциями, отмечает «+» и «-» проведенного тренинга.

*Приложение 1*

*Карточки «Слова для пропаганды».*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:  *рука, птица, голос, придумать, зеленый, идти, чудесный, злой, думать* | В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:  *сковорода, боль, сон, вечный, делать, крутой, играть, рисовать, мирный* | В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:  *голова, заноза, труд, красный, лежать, умный, бежать, стучать, мокрый* |
| В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:  *собака, ночь, голод, гладить, теплый, сухой, лгать, драться, колючий* | В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:  *ребенок, луч, небо, светит, гулять, узкий, мягкий, высокий, прыгать* | В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:  *комната, судьба, дом, гонит, добрый, мудрый, смотреть, дать, золотой* |

  