Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Тренинговое занятие в рамках Декады «SOS»**

**«Профилактика негативных явлений в подростковой среде»**

ГАПОУ МО «Мурманский индустриальный колледж»

Ведущие специалисты ГОБУ МО ЦППМС-помощи:

Социальный педагог Кафаджий М.В.,

Педагог-психолог Плиска А.В.

Мурманск,

03.12.2018г.

**Тренинговое занятие в рамках Декады «SOS»**

**«Профилактика негативных явлений в подростковой среде»**

*Цель***:** формирование личной ответственности подростков за свое здоровье.

*Целевая аудитория:* студенты 1-2 курса

*Материалы и оборудование:* листы А4, шарф, отрезки разноцветной пряжи, веревка, швабра, воздушный шарик.

**Ход занятия:**

**1.Приветсвие.**

*Цель:* Познакомится с группой. Создать позитивный настрой на совместную работу.

*Инструкция*: участники тренинга представляются, рассказывают немного про себя, свои ожидания, опасения, имеющийся опыт и т. д. Принятие групповых правил (правило чувств и оценок, правило «Я», правило конфиденциальности и т.д.)

**2. Упражнение «Снежинка»**

*Цель*: сформировать у участников ответственность за себя и в принятии каких-либо решений.

*Инструкция:* очень важно следить за тем, чтобы каждый участник выполнял упражнение самостоятельно, не глядя на соседей, не разговаривая и не переспрашивая.

Инструкция для участников:

*1. Сверните лист бумаги пополам*

*2. Оторвите правый верхний угол*

*3. Сверните лист бумаги еще раз пополам*

*4. Оторвите левый нижний угол*

*5. Сверните лист бумаги еще раз пополам*

*6. Оторвите правый нижний угол*

*7. Разверните лист, посмотрите, что у вас получилось, и покажите соседям.*

*Обсуждение*: посмотрите, у всех получился разный результат, хотя всем зачитывалось одно задание. Почему так получилось? (выслушиваются мнения участников). У кого получилось лучше? (выслушиваются мнения участников).

Посмотрите, как по-разному мы воспринимаем одну и ту же информацию. И определить сейчас, кто сделал правильно, а кто нет невозможно. Так и в жизни **мы** выбираем свой путь и только мы определяем свой образ жизни. В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. Однако среди подростков есть такие, которые уже в начале жизни резко ограничивают свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от собственных пагубных привычек.

**3**. **Упражнение** **«Наши привычки»**

*Цель*: актуализировать понятия «зависимое», «независимое» поведение.

*Инструкция:* вызываются два добровольца, которые умеют делать из бумаги самолетики. Одному из них привязывают к руке шарф – обозначают наличие вредной привычки. Ведущий дает команду «Начали» и засекает время – 1 минута. Во время работы ведущий периодически тянет шарф, отвлекая и дергая таким образом игрока.

*Обсуждение:* Кто справился с работой быстрее, лучше? Почему?

*Резюме ведущего:* в жизни человек с вредными привычками очень от них зависим. Как это сказывается на его работе, учебе?

(Пример - не дает сосредоточиться, заставляет об этом думать, отвлекает от работы)

**4. Упражнение "Марионетка"**

*Цель:* определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

*Инструкция:* Ведущий делит участников на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть 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.

*Обсуждение*: Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли "куклы"?

Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было? Хотелось ли что-либо сделать самому?

**5.Упражнение «Моток пряжи»**

*Цель*: способствовать формированию навыков отказа от рискованного поведения.

*Необходимый материал*: отрезки красной, желтой, зеленой пряжи соединенные последовательно между собой и сформированные в один клубок. Плакат с значением цветов.

*Ход упражнения*: Ведущие предлагают участникам передавать клубок по кругу, предварительно обмотав часть пряжи вокруг пальца. Затем участник передает клубок соседу. Задача каждого, в зависимости от того, какой цвет пряжи ему достался, высказаться (одним или двумя предложениям). Например:

* Желтый цвет – о последствиях табакокурения.
* Красный цвет – о последствиях употребления алкоголя.
* Зеленый цвет – о последствиях употребления ПАВ.

Когда участники выскажутся и размотают клубок, предложите им смотать клубок обратно. Теперь задача участников, сказать, как отказаться от рискованного поведения.

Если у них в руках:

* Желтый цвет – от табакокурения.
* Красный цвет – от употребления алкоголя.
* Зеленый цвет – от употребления ПАВ

**6.Упражнение «Препятствие»**

*Цель*: повышение уровня внутригрупповой работоспособности.

*Необходимый материал*: веревка.

*Инструкция:* Два участника держат веревку на уровне груди на расстоянии приблизительно 2 метра друг от друга. Всем участникам группы предлагается пройти под веревкой. По мере того, как участники повторно преодолевают препятствие, веревка опускает ниже. Кто не преодолел препятствие, выбывает из игры.

*Комментарий ведущего*: Представьте, что веревка – это вредные привычки, которые ограничивают нашу свободу, наши действия, заставляют забыть наши увлечения, то к чему мы стремимся в жизни. Вредные привычки диктуют свои условия, они заставляют нас склонять голову, а иногда заставляют ходить даже на «четвереньках». Тем, кто подчиняется вредным привычкам очень сложно вернуться к нормальной жизни в «полный рост». Я желаю, чтобы вредные привычки не заставляли Вас склоняться, чтобы Вы всегда были сильнее их.

**7.Упражнение «Цель в жизни»**

*Цель:* формирование у подростков ответственности в принятии каких -либо решений.

*Необходимый материал:* швабра.

*Инструкция:* Ведущий приглашает одно из участников - его задача удержать швабру в вертикальном положении на вытянутой руке, установив ее ручкой на ладони, так чтобы перекладина оказалась вверху. Вначале необходимо удержать равновесие швабры, глядя вверх на перекладину. Затем – глядя только прямо перед собой.

После выполнения задания, ведущий спрашивает участника в каком случае легче было удержать швабру, глядя вверх на перекладину или только прямо перед собой.

***Внимание*:** во втором случае швабра менее устойчива, ее труднее держать в равновесии. Поэтому перед заданием убедитесь в том, что падающая швабра никого не заденет.

*Резюме ведущего*: представьте, что швабра – это человеческая жизнь, ручка швабры – жизненный путь, а перекладина – жизненные цели.

 Ели наши помыслы устремлены вверх к нашей цели – нам легче удержать жизнь в равновесии. Мы знаем, что нам нужно, что сделает нас счастливыми (хорошее образование, семья, престижная работа, верные друзья), что поможет достичь заветной цели. Но если мы живем только сегодняшним днем: забыли о своей цели, руководствуемся сиюминутными желаниями (закурить, выпить, принять наркотики, т.е. попробовать в жизни все), а не разумом - тогда легко потерять равновесие, «упасть» и потерять все, что тебе дорого; сбиться с пути.

**8.Упражнение«Мое будущее»**

***Цель***: создание у участников позитивных перспектив на будущее.

*Инструкция:* Участникам предлагается закончить предложения:

- Мое будущее видится мне…

- Я жду …

- Я хочу …

- Я думаю …

- Мне хочется достичь успеха в …

- Для этого мне необходимо …

- Главная сложность, с которой я столкнусь …

-Преодолеть препятствия мне поможет …

**9.Упражнение «Отбери шарик»**

*Цель*: обучение участников пониманию намерения других людей и действий в быстро меняющихся ситуациях.

*Инструкция:* Участники делятся на две команды, свободно перемещающиеся по аудитории. Задача одной из команд – удержать шарик в воздухе и не дать другой команде отобрать его. Участники могут отталкивать шарик, но не имеют права брать его в руки и не должны допустить, чтобы тот упал (в таком случае им засчитается поражение).

Задача другой команды – отобрать шарик. Участники могут сделать это, лишь поймав его руками, отталкивать шарик или пользоваться другими частями тела либо какими-либо вспомогательными предметами им запрещено.

Что бы избежать путаницы, желательно сделать так, чтобы участники команд отличались друг от друга (например, снабдив их налобными повязками разных цветов).

*Необходимый материал:* воздушный шарик, отличительные знаки для команд.

По завершению упражнения участники обмениваются впечатлениями

**10.Шеринг**

*Цель:* выяснить степень удовлетворенности подростками занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

.