Муниципальное автономное образовательное учреждение «Лицей № 6»

Методическая разработка в рамках  фестиваля методических разработок  
**«Мы не можем об этом молчать!»**

****

**Психологический тренинг для старшеклассников**



# 



Составитель –

педагог-психолог

высшей категории

**Краснощёкова**

**Татьяна Николаевна**

Бердск, 2017

Эпиграф:

*«Когда я слышу, я - забываю;*

*когда я вижу, я - запоминаю;*

*когда я делаю, я - понимаю».*

***Конфуций***

**Цели –** формирование у старшеклассников осознанного и осторожного отношения к проблеме ВИЧ, ЗППП и модных в юношеской среде «допингов» (в том числе с использованием наркотических средств).

**Задачи:**

* Актуализировать проблему собственной ответственности за выбор увлечений.
* Дать информацию об опасности разового употребления наркотических средств и незащищённого полового контакта.
* Способствовать развитии рефлексии в командных отношениях.

Материалы: по одной ручке или карандашу и листу бумаги на каждого участника, бейджики, 1 пластмассовый стаканчик, клубочек, мячик (или игрушка), фломастеры; компьютер с выходом в Internet.

1. Приветствие участников, обсуждение темы тренинга, общий настрой (1 слайд). Предложение выбрать двоих участников, которые за время тренинга будут искать в интернет информацию о статистике по наркозависимых, больных СПИДом и ВИЧ-инфицированных (сделать закладки на сайтах из списка используемых ресурсов).
2. Обсуждение и принятие правил и принципов тренинга (3 слайд):

* Нет зрителей – все участники!
* Оказывай поддержку говорящему!
* Будь искренен в своих высказываниях!

1. Упражнение**«Один шаг».**

*Цель – осознание участниками опасности даже разового употребления наркотического вещества.*

Ведущий формулирует проблему и задаёт вопрос: «Все вы – молодые люди, стоящие на пороге самостоятельно жизни. Многие из вас уже грезят о том, как будут посещать молодёжные клубы, дискотеки, модные тусовки, веселиться и танцевать до утра. Не секрет, что именно такой образ жизни очень тесно соседствует с употреблением допингов – коктейлей и, возможно, наркотических веществ. Кто из вас считает, что однократное употребление наркотика ни к чему не приводит, не изменяет привычного образа жизни, ничего не значит и т.п.?»

Одному из участников, ответивших положительно, предлагается встать напротив ведущего. Ведущий ставит перед собой стул, спинкой к себе.

Ведущий: «Вы считаете, что однократное употребление наркотика ни к чему не приводит, не изменяет привычного образа жизни, ничего не значит и т.п. Стул – это Ваша смерть. Встаньте от этого стула в стольких шагах, сколько Вам нужно сделать до него после однократного приема наркотиков. Представьте, что Вы один раз попробовали наркотик (любой), сделайте, пожалуйста, один шаг вперед, к стулу.

Ведущий резко, вплотную к ногам этого участника ставит стул. «Все, смерть!»,– говорит ведущий.

*Рефлексия.*

*- Что вы почувствовали, когда ведущий неожиданно подвинул стул и сказал: «Всё, смерть!»?*

*- Известны ли вам случаи, когда разовое употребление наркотика ломает жизнь?*

В заключение упражнения предлагается привести примеры из жизни «звёзд» (слайды 3-4).

**4.** Упражнение **«Стаканчик».**

*Цель – осознание участниками хрупкости системы ценностей перед любым неверным шагом на пути взросления.*

Участники тренинга получают небольшие листы бумаги, ручки. Ведущий предлагает им написать свои мечты, планы – на ближайшее время и перспективные, быстро, кто сколько успеет за 2 минуты. Затем все встают, образуют круг. Ведущий просит свернуть листочек (в трубочку или другим способом), подходит к каждому с пластиковым стаканчиком, просит положить в стаканчик свои «мечты и планы». Затем ставит стаканчик в центр круга на пол.

Ведущий: «Вы положили в этот стаканчик свои планы на будущее, мечты... Этот стаканчик, как некое виртуальное четырехмерное пространство, все это вместил. Я сделала то же самое, вместе с вами (кладёт и свой листочек в стаканчик).

Затем ведущий внезапно наступает на стаканчик, проходит по нему…

Реплика ведущего: «Примерно такие чувства (отчаяние, страх, боль, злость и т.п.) испытывают те, кто, сдав анализ крови на «ВИЧ», получает положительный результат («красный крест» в бланке анализа). Рушатся мечты, планы, вся жизнь… Но вы сейчас живы и здоровы, полны сил, ваши планы обязательно сбудутся, ваши мечты станут реальностью, мир не рухнул. Может быть, когда-нибудь, где-нибудь в ситуации, когда вам что-то предложат (наркотические вещества)…, вы вспомните это чувство, и скажете спасительное «Нет». Вы согласны…?»

*Рефлексия.*

*- Что вы почувствовали, когда ведущий наступил на стаканчик?*

*- Какие выводы хочется сделать после этого упражнения?*

В заключение упражнения предлагается «спасти» свои мечты и планы – разобрать листочки из раздавленного стаканчика, сопроводив это действие выводом: «Пока ещё есть время сделать выбор!..» Желающие могут поделиться своими планами и мечтами (которым суждено сбыться!)

**5.**Упражнение **«Белая Ворона».**

*Цель – информировать участников тренинга о способах заражения ВИЧ и ЗППП.*

Участники тренинга сидят на стульях. Ведущий предлагает всем закрыть глаза. Он сообщает, что тот, чьей спины он сейчас коснётся, условно «ВИЧ-инфицированный». Сам условно «ВИЧ-инфицированный» никому не должен показать этого. Все встают. Каждый участник должен поздороваться за руку с тремя разными людьми. При рукопожатии с условно «ВИЧ-инфицированным» последний передает вирус («заражает») через прикосновение ладоней. Ведущий говорит об этом и показывает, как происходит передача вируса: условно «ВИЧ – инфицированный» слегка царапает пальцами середину ладони другого, это будет означать, что он тоже «заражен», и передает «вирус» дальше. После 3-х рукопожатий каждого участника, все садятся.

*Вопрос ведущего:* «Кто не заражен?» Обсуждение. Выводы (процентное соотношение «зараженных» и здоровых).

*Рефлексия.*

*- Что Вы почувствовали, когда я коснулась Вашей спины?(Условно ВИЧ-инфицированному).*

*- Как чувствуют себя подвергшиеся потенциальной опасности?*

*- Какие меры предосторожности обязательны для защиты от ВИЧ?*

**6. Статистика из Internet.** Что происходит сейчас в мире употребляющих, больных и инфицированных: факты, цифры (слайд 6).

*Вывод:* пока мы «играли», жизнь шла своим чередом: кто-то заболел, а кто и умер.

*Рефлексия (под песню «Вечно молодой, вечно пьяный» группы «Смысловые галлюцинации»).*

*- Чему научил тренинг?*

*- Что хочется сделать на пути к своему здоровому будущему?*

7. **Используемая литература.**

1.Методическое пособие «Сталкер». Профилактика наркозависимости/ Н.А. Зубова, С.М. Тихомиров. – СПб.: «АМАЛТЕЯ». 2003. – 150с.

2. Сайт «ВСЕ ЗАВИСИМОСТИ» <http://vsezavisimosti.ru/narkomaniya/skolko-narkomanov-v-rossii.html>

3. Сайт «ВИЧ-инфекция, СПИД, ЗПП» <https://spid-vich-zppp.ru/>

4. Сайт «Первый шаг» <http://stranaprotivnarkotikov.ru/statistika-narkozavisimyx-v-rossii/>