

Тренинговое занятие по профилактике девиантного поведения подростков

Профилактический тренинг предназначен для группового занятия с подростками в возрасте от 14 до 18 лет. Содержание упражнений направлено на профилактику безнадзорности и беспризорности среди подростков, помощь в адаптации несовершеннолетним в трудной жизненной ситуации, имеющим конфликт с законом и состоящих на учете в отделах полиции, а также для подростков, чье поведение характеризуется как аддиктивное.

Основные цели тренинга:

1. Формирование ответственности у подростка за свои поступки.
2. Повышение самооценки, формирование навыков управления своими чувствами и эмоциями.
3. Выработка у участников эффективных поведенческих навыков противодействия негативному влиянию окружения в рискованных ситуациях, социально приемлемых форм поведения.
4. Профилактика безнадзорности и беспризорности, социальной дезадаптации и правонарушений подростков.

Основные задачи:

1. Сформировать положительную мотивацию и установки, направленные на противостояние нежелательному влиянию среды.
2. Помочь участникам оценить и скорректировать установки относительно противоправного поведения в целом и своего, в частности.
3. Повысить уровень знаний участников тренинга об их правах, обязанностях, причинах и последствиях правонарушений.
4. Выработать у участников эффективные навыки самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений.
5. Вовлечь подростков в позитивную деятельность, адекватную их интересам, способностям и психическому состоянию, способную отвлечь их от совершения правонарушений.

Ожидаемые результаты:

1. Владение адекватным представлением о последствиях совершения правонарушений, о своих правах и обязанностях.
2. Актуализация у подростков чувства уверенности в своих способностях, противостояния нежелательному влиянию среды и навыка отстаивания безопасного поведения в различных ситуациях.
3. Сформированность умения эффективно общаться с другими людьми, особенно в ситуациях высокого риска.
4. Понимание подростками разрушительного влияния наркотиков, алкоголя.

Комплекс упражнений и методических рекомендаций по их проведению **Упражнение №1 «Что я выиграю / что я потеряю»**

Совершив правонарушение, человек знает последствия, но рискует, видя какой-то плюс для себя. Ведущий предлагает разделить участников на группы. При малом количестве участников возможно проведение упражнения в виде «мозгового штурма», без деления на группы.

Каждой группе предстоит ответить на два вопроса:

- «Что я выиграю от совершения правонарушения?»,
- «Что я потеряю от совершения правонарушения?».

Варианты ответа записываются на отдельных листах. Для рассмотрения дается конкретная ситуация неправомерного поведения на усмотрение ведущего, например, «кража мобильного телефона», «хулиганство в общественном транспорте», «избиение одноклассника» и др.

На выполнение упражнения дается 5-7 минут. Затем результаты работы групп обсуждаются в рамках вопроса «Если правонарушение совершается, какие последствия это влечет для совершившего правонарушение?».

Выслушиваются все возможные варианты ответов. Создаются свои групповые определения последствий.

Упражнение №2 «Письмо негодованию»

Ведущий дает установку: «Попробуйте написать письмо своему негодованию, попытайтесь рассказать ему как вам с ним приходится уживаться; как вам живется с ним и как вам живется без него. Попробуйте оценить какую пользу, и какой вред для вас приносит негодование, а также постарайтесь оценить, как негодование может влиять на ваши отношения с другими людьми».

Самостоятельная работа участников по выполнению установки ведущего. По окончании упражнения можно, при согласии участников, прочитать «письма негодованию».

Упражнение №3 «Учимся противостоять влиянию»

Влияние - это способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход ситуации. Подросткам в данном упражнении предлагается обсудить серию вопросов:

- Что такое влияние, на что или на кого можно повлиять?
- Всегда ли влияние отрицательно?
- Каким образом можно отличить отрицательное влияние?
- Каковы способы негативного влияния (запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и т.д.)?
- Хотели бы участники лично поддаваться такому влиянию и к каким последствиям может привести соглашение?
- Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния?

Далее составляется план безопасности и ведущему необходимо убедить подростков, что обращение за помощью – это не признание собственной слабости, а проявление способности противостоять. В план включаются пункты не только самопомощи и взаимопомощи, но и обращение к родителям, родственникам, взрослым; к специалистам, учителям; в органы полиции, телефоны доверия, школу, социальные службы.

Упражнение №4 Групповая дискуссия «Ответ за поступки»

В дискуссии ведущий предлагает вспомнить ситуации, которые вы могли видеть по телевидению, когда героем преступался закон, возможно, даже группой лиц. Далее организуется групповое обсуждение данной ситуации по

вопросам: Что в данном случае нарушалось? Почему? Каков был исход? При этом задача - попытаться образовать диалог среди участников тренинга и оценить поступок не только со стороны уголовного наказания, но и общественного осуждения.

Упражнение №5 «Рояль»

Вступительное слово ведущего:

- «Подумайте и вспомните, что вы делаете, когда вам плохо?
- Как вы пытаетесь справиться с плохим состоянием?
- Поделитесь, пожалуйста, своим опытом поведения в данных ситуациях».

Участники озвучивают способы преодоления своего «плохого состояния», а ведущий их записывает, причем каждый способ на отдельном листе бумаги и затем выкладывает их на полу как клавиши у рояли.

После этого делает обобщение «Итак, в нашей группе действуют такие способы...», (перечисляет, особенно подчеркивая такие ответы как алкоголь, наркотики, сладкое, компьютер, агрессия и прочие девиации.

Ведущий подводит тренинговую группу к вопросу: «У каждого человека есть свои способы справиться с плохим самочувствием, у кого-то их много, у кого-то мало. Как вам кажется, что лучше – иметь много или мало «клавиш»?

Далее делает заключение: «Конечно, лучше когда «клавиш» много. Это означает, что человек знает множество способов справиться с плохим настроением. Например, в одной ситуации можно поплакать, в другой нужно хорошенько подумать, в третьей нужно обратиться за помощью и т.д. А если у человека есть только одна «клавиша»?

Участников необходимо подвести в процессе обсуждения к выводу: «Если одна «клавиша», тогда в каждой ситуации он будет действовать одинаково, по-другому он просто не умеет».

Переход к обсуждению аддикций: «А если эта «клавиша» - наркотики? Да, тогда и возникает зависимость. Зависимость может появиться не только от наркотиков, а, например, от компьютера, алкоголя, еды, азартных игр. Сейчас выделяют уже более 200 видов разных зависимостей. Зависимость возникает, когда у человека «Не работают другие «клавиши» на рояле».

- А как у вас с количеством «клавиш»?

- Какие есть мысли и чувства по этому поводу? Ваши комментарии?».

Упражнение №6 «Сказка»

Ведущий тренер предлагает ребятам разделить на две группы и сочинить сказку про *Тридцатое государство*, в котором бы жили король и королева, а также их народ. Перед каждой группой устанавливается определенная задача.

- Первая группа пишет сказку, где существуют законы и как они соблюдаются.
- Вторая группа сочиняет сказку, где законов нет и где они совершенно не соблюдаются - о государстве беззакония.
- На работу отводится 10-15 минут. Каждая группа презентует свою сказку.

Затем следует обсуждение. Ребятам предлагается ответить на вопросы:

- В какой стране народу жилось лучше? Почему?
- Нужно ли контролировать исполнение законов? Для чего?
- Нужны ли законы вообще? Какова их роль?

Упражнение №7 «Мне нравится в тебе...»

Ведущий организует взаимодействие участников: «Встаем в круг, а один из нас - желающий - в середину круга. Каждый из нас, кто стоит в круге, скажет что-нибудь хорошее о качествах характера и поступках того, кто стоит в центре, начиная со слов «Мне нравится в тебе...». Нужно предоставить возможность поучаствовать всем желающим.

После проигрывания важно обсудить как участники себя чувствовали, стоя в центре круга.

В заключение ведущему необходимо сказать, что других людей нужно принимать такими, какие они есть. Не стоит предвзято относиться к тем людям, которые отличаются от вас, ведь мы все индивидуальны.

Данная программа профилактического тренинга разработана и апробирована для специалистов психологических и социальных служб, и может быть реализована ими в своей профессиональной деятельности при работе с несовершеннолетними для профилактики аддиктивного поведения, правонарушений, безнадзорности подростков, в целях формирования мотивов у подрастающего поколения здорового образа жизни. Преимущество данной программы, по сравнению с другими методами социального обучения, заключается в том, что она направлена не только на решение ныне существующих проблем несовершеннолетних, их социальную реабилитацию, но и на первичную профилактику девиантного поведения.

Список литературы

1. Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера/Под ред. Р.В.Йорика и А.В.Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.

2. Психологические игры [Электронный ресурс] – URL: <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov.html>