**Занятия педагога психолога с детьми по профилактике употребления ПАВ и других зависимостей**

**Занятия состоят из 4 блоков:**

1 блок - “Я узнаю себя” (Цель – переоценка собственного “Я” и получение удовлетворения своей значимости в обществе).

2 блок - “Я и вредные привычки”. (Цель – оценка своего поведения, изменение системы жизненных ценностей).

3 блок — “Я познаю мир”. (Цель – выражение чувств, связанных с критическими ситуациями и их переживанием, преодолением, осознание предстоящих трудностей, готовность к поиску путей их решения).

4 блок “Я и здоровое будущее” (Цель - ориентация на здоровый образ жизни, конкретные и устойчивые планы на будущее и их реализация).

**Структура тренингового занятия:**

Каждое занятие состоит:

* ритуал приветствия;
* упражнение на снятие нервно-психического напряжения;
* упражнение на сплочение группы;
* тестовые задания;
* мини-лекция;
* дискуссия с использованием мозгового штурма;
* упражнение на снятие напряжения;
* обратная связь (подведение итогов работы);
* ритуал прощания.

**Периодичность занятий:**1 раз в неделю.

**Продолжительность занятий:**2 академических часа.

**Используемые методы и методики (для диагностического этапа).**

1. Диагностика на специализированном оборудовании “Имедис-эксперт”, “Омега-М”, “Психомат”.

2. Исследование при помощи диагностических методик: тест – опросник для выявления акцентуаций характера (К. Леонгард), экспресс – диагностика характерологических особенностей личности (Г. Айзенк), “Тест цветовых предпочтений М. Люшера”, методика изучения личности дезадаптированного подростка и его ближайшего окружения (Клейберг Ю.А.).

3. Метод опроса (беседа).

4. Метод наблюдения.

**Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:**

К участию в освоении программы не допускаются подростки, имеющие психиатрические заболевания, злоупотребляющие наркотическими веществами и прошедшие лечение в наркодиспансере.

**Способы, обеспечивающие гарантию прав участника программы.**

Гарантия прав участников программы обеспечивается “Правилами работы группы”, которые вырабатываются на первом занятии.

**Сферы ответственности участников программы и тренера (педагога-психолога).**

Участники несут ответственность за:

- соблюдение правил групповой работы;

- свое поведение.

***Ответственность****з*а происходящее возлагается на педагога-психолога в пределах своей компетенции.

Он несет персональную ответственность за:

- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- адекватность используемых диагностических и коррекционных методов, обоснованность рекомендаций;

- применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психическим насилием над личностью подростка, а также за совершение иного аморального проступка.

***Ведущий обязан***хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате диагностической, тренинговой работы, если ознакомление с ними может нанести ущерб ребенку или его окружающим.

В ходе тренинговых занятий ведущий взаимодействует с родителями подростков, посещающих коррекционно-реабилитационные занятия, систематически обменивается информацией с целью отслеживания динамики происходящих изменений с педагогами.

**Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:**

1. Специалисты, реализующие программу, должны иметь опыт тренинговой работы в подростковых группах.

2. Уметь оценивать навыки группового взаимодействия (есть ли контакт подростков в процессе работы, все ли вовлечены в процесс обсуждения, нет ли тех, кто занимает выжидательную позицию, отсиживается).

3. Направлять ход обсуждения при разборе фрустрационной ситуации.

4. Помогать подросткам почувствовать личностную свободу, принять себя и сверстников такими, какие они есть на самом деле.

5. Проводить занятия на высоком эмоциональном подъеме.

6. Наблюдать за стилем поведения и творческим самовыражением подростков.

**Требования к материально-технической оснащенности занятий.**

**Размер помещения**должен позволять поставить стулья в круг и проводить подвижные игры, то есть допускать быструю перестановку мебели, содержать рабочую зону, и чистую зону (для обсуждения). Стулья должны передвигаться свободно, и их должно быть достаточное количество.

В помещении должны отсутствовать препятствия, отгораживающие участников друг от друга (столы, парты, лишние стулья).

Столы нужны только для размещения изобразительных, раздаточных материалов, технических средств. Если тренинг проходит в классе, необходимо вынести лишние столы и стулья или расставить их по периметру.

Стены должны быть удобны для разменщения листов бумаги, ватманов по ходу тренинга. Одна или две стены должны быть предназначены для развешивания работ перед началом обсуждения. Художественное оформление стен репродукциями должно быть минимальным и продуманным.

Необходимо учитывать освещенность, возможность проветривания помещения до начала занятий, во время перерывов, так как работа в шумном, мало освещенном и душном помещении значительно снижают внимание и повышают утомляемость.

**Изобразительные материалы.**

1. Краски, карандаши, фломастеры, маркеры, восковые мелки, пастель (для рисования).
2. Журналы, цветная бумага, фольга, текстиль (для создания коллажей или объемных композиций).
3. Бумага для рисования разных форматов, цветов и оттенков, кисти разных размеров, губки для закрашивания больших поверхностей, ножницы, нитки, клей, скотч и пр.

**Технические средства.**

Комплекс специализированного диагностического и коррекционного оборудования. Музыкальный центр для проведения упражнений, музыкального сопровождения. Копировальный аппарат для размножения раздаточных материалов, диагностических методик, и материалов, нарабатываемых в ходе тренинговых занятий.

**Сроки и этапы реализации программы:**

***1, 3 этап – диагностический***(сентябрь, январь, май).

Первичная диагностика на этапе комплектования тренинговой группы, срезовая и итоговая диагностика по завершению тренинговых занятий.

***2 этап — коррекционно-реабилитационные занятия*** с целью отказа от злоупотребления ПАВ на основе развития и коррекции физических и психических состояний (октябрь - декабрь, февраль - апрель).

***4 этап — консультативное психолого-педагогическое сопровождение*-**оказание консультативной помощи (на всем протяжении занятий и до конца учебного года).

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

1. Разовьются личностные качества, способствующие самопознанию, саморазвитию, самовоспитанию.

2. У несовершеннолетних сформируются представления о негативном влиянии ПАВ на психическое и эмоциональное состояние, как угроза внутренней стабильности.

3. Появится осознанная мотивация на окончательный отказ от злоупотребления ПАВ.

4. Научатся сопротивляться давлению сверстников, отказывать в ситуациях вовлечения к употреблению ПАВ.

5. Разовьются способности к адекватной оценки фрустрационной ситуации и умения находить конструктивные пути выхода из нее.

6. Несовершеннолетние обучатся различным приемам снятия накопившегося эмоционального напряжения.

**Система организации контроля за реализацией программы.**

Контроль за реализацией программы осуществляет педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих у подростков в ходе всего курса коррекционно-реабилитационных занятий, а также по данным срезовой и итоговой диагностики.

Родители также следят за изменением в личностном развитии, поведении, эмоционально-волевой сфере у подростков.

Дальнейшее консультативное сопровождение после завершения коррекционно-реабилитационных занятий позволит и дальше наблюдать изменения у подростков при помощи следующих методов: наблюдения, опроса.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

У несовершеннолетних:

- повысится уровень мотивации и ориентации на здоровый образ жизни;

- разовьются способности к адекватной оценке ситуации и умению сказать “Нет”.

- они обучатся приемам и методам снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения.

1. **Занятие 1**

***Тема: “Я и мои чувства”.***

***Цель: создание доверительной обстановки в группе, установление контакта между участниками, формирование положительной мотивации, развитие эмпатии, коммуникативных навыков, групповой сплоченности.***

***Время: 2 академических часа.***

***Форма зала: круг.***

***Материал: магнитофон, бумага формата А4, ватман, белый картон, английские булавки, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, бланки к тестовым заданиям, упражнениям.***

**1. Упражнение “Снежный ком”.**

*Цель:* установление контакта между участниками, сплочение группы, создание положительного настроя на дальнейшую работу.

*Инструкция*: ребята, для того чтобы мы познакомились и запомнили имена друг друга, проведем игру-разминку “Снежный ком”. В общем кругу каждый называет свое имя. Работа разворачивается по принципу “снежного кома”: первый участник называет свое имя, второй - имя предыдущего участника, потом свое, следующий называет имена двух предыдущих, затем свое имя, и т. д. Самому последнему участнику нужно будет назвать имена всех участников группы.

*Анализ:*

Ваше настроение от проведенного упражнения?

Готовы ли работать дальше?

**2. Упражнение “Имя”.**

*Цель:* оформление карточек-визиток, развитие групповой сплоченности, доверия.

*Инструкция:*сейчас каждый из вас по кругу назовет свое тренинговое имя, т.е. такое, по которому он хотел, чтобы к нему обращались участники группы. Знайте, если вы хотите понравиться окружающим людям, необходимо помнить, “что имя человека — это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке”. Представляется полная свобода выбора.

А теперь оформите карточки-визитки, где укажите свое тренинговое имя. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Прикрепите булавкой на грудь так, чтобы все могли его прочитать. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы будете обращаться друг к другу по этим именам. На работу вам дается 3 -5 мин.

*Анализ:*

Всех устраивает тренинговое имя, которое вы себе взяли?

**3. Упражнение “Давайте поздороваемся”.**

*Цель:*отвлечься от проблем, настроиться на дальнейшую работу, поднять эмоциональный фон настроения.

*Инструкция:* сейчас вы будете свободно передвигаться по аудитории и здороваться, но здороваться своеобразно. Если я хлопну 1 раз, вы будете здороваться руками, 2 раза - плечами, 3 – спинами. И так, начали! Спасибо. А теперь давайте придумаем еще приветствия. 1 хлопок - здороваемся носами, 2 - бедрами, 3 - ногами.

*Анализ:*

Как вам больше понравилось здороваться?

Понравилось ли упражнение?

**4. Упражнение “Принятие правил работы группы”.**

*Цели:* ознакомление с правилами работы группы и их принятие, формирование сплоченности и работоспособности группы.

*Инструкция:* ребята, правила существуют в любой группе и в любом обществе. Для дальнейшей работы нашей группы мы должны сейчас обсудить и принять правила. Поэтому внимательно прочитайте предлагаемые правила. Все ли согласны с тем, что написано? Есть ли предложения об изменении правил или добавление новых? В знак того, что мы их принимаем, поаплодируем.

*Правила работы группы:*

- Общение по принципу “Здесь и теперь”.

- Активность.

- Откровенность и искренность.

- Правило “Я”.

- Уважение к говорящему.

- Контроль поведения.

- Ответственность.

- Правило “Стоп”.

- Соблюдение конфиденциальности.

**5. Упражнение “Ваши ожидания”.**

*Цель:* развитие эмпатии, групповой сплоченности.

*Инструкция:* сегодня первый день наших тренинговых занятий. Но, прежде чем начать работу, я попрошу вас всех высказаться о своих ожиданиях, пожеланиях на предстоящий тренинг.

*Анализ:*

Что ждете от этих занятий?

Чтобы вы хотели узнать нового, интересного, полезного?

**6. Тест “Волшебная страна чувств” (Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева).**

*Цель*: исследование внутреннего мира.

**7. Упражнение “Построимся по…”**

*Цель*: разрядка, сплочение, осознание относительности любой системы оценки, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

*Инструкция*: ребята, вы должны молча, хаотично перемещаться по аудитории, а потом, когда раздастся команда ведущего, построиться в шеренгу по каждому из следующих признаков:

по росту, по первой букве имени, по первой букве фамилии, по дню и месяцу рождения.

Разговаривать нельзя, общаться только с помощью мимики или жестов. По окончании построения озвучить правильность выполнения задания.

*Анализ:*

Ваше впечатление от этой игры?

Какие сложности возникли и с чем это связано?

**8. Упражнение “Кто Я?”.**

*Цель:* развитие доверия, открытости, расширение представление о себе, самоанализ.

*Инструкция*: ребята, ответьте на вопрос “Кто Я?”, используя для этого 10 слов или словосочетаний. Ответы следует записывать так, как они приходят в голову, не стараясь отобрать удачные или неудачные важные или неважные характеристики. По желанию можете зачитать свои ответы вслух. А теперь поделимся своими впечатлениями.

По окончании работы проанализируем свои ответы.

Знак “+” поставим напротив ответов, обозначающих качества и роли, которые вам в себе нравятся; знак “—” - напротив тех, которые не нравятся, а в случае, если не сможете определиться, — знак “?”.

*Анализ:*

Легко ли писать о себе?

Ваше впечатление от упражнения?

**9. Упражнение "Рисунок по кругу".**

*Цель*: развитие добрых, внимательных отношений, учить умению принимать другого человека со всеми достоинствами и недостатками, развитие эмоциональной сферы.

*Инструкция:* возьмите по листу чистой бумаги и карандаши. По моей команде “начали” все начинают рисовать. Как только дам команду “стоп”, начатые рисунки вместе с карандашом вы должны передайте слева сидящему по кругу. Упражнение продолжается до тех пор, пока лист с карандашом не вернется к хозяину.

*Анализ:*

Понравилась ли вам данная игра?

Какое у вас сейчас настроение?

**10. Упражнение “Экран настроения”.**

*Цель:* подвести итоги дня, выразить свое настроение.

*Инструкция:* ребята, на “Экране настроения”. Мы будем выражать свое настроение на протяжении всех занятий. Перед вами восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) различных цветов и оттенков. Каждый из вас пусть возьмет тот цвет, который соответствует вашему сегодняшнему настроению и отметит его в виде круга на “Экране”.

**11. Обратная связь.**

*Цель*: узнать мнение участников о тренинговом занятии.

**12. Упражнение “Моя ладонь”.**

*Цель:* самораскрытие, получение обратной связи о прошедшем дне тренинга.

*Инструкция:* ребята, каждый из вас должен на листе бумаги обвести свою ладонь и на ней написать свое имя. Затем, ладонь мы будем передавать соседу слева, который напишет вам пожелание и так далее по кругу, пока ладонь не вернется к вам назад.

А сейчас прочитайте, что вам пожелали участники группы.

*Анализ:*

Какое у вас самочувствие?

С каким настроением вы уходите с занятия?