

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОЦИАЛЬНЫЙ МИКРО-ПРОЕКТ

# Комплекс тренинговых занятий «Зона личной ответственности»

Автор: педагог-психолог 2 категории  
Севрюкова Олеся Сергеевна

МОГИЛЕВ 2023



## АННОТАЦИЯ

Одним из приоритетных направлений профилактической работы, осуществляемых педагогическим коллективом с учащимися в учреждениях образования, является противодействие употреблению и распространению наркотических веществ.

Комплекс тренинговых занятий «Зона личной ответственности» нацелен на формирование у учащейся молодежи целостного представления о пагубности наркотических средств и принятие личной ответственности по факту их употребления или распространения.

На основе предлагаемых материалов могут проводиться как отдельные мероприятия в рамках воспитательных часов, так и комплекс занятий.





## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....                                                                   | 3  |
| Занятие 1. Информационное просвещение.....                                      | 4  |
| Занятие 2. Мотивация к изменению поведения.<br>Формирование навыков отказа..... | 5  |
| Занятие 3. Постановка целей. Формирование желаемого образа «Я».....             | 6  |
| Занятие 4. Визуализация. Подведение итогов.....                                 | 7  |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                                                 | 9  |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....                                             | 10 |
| Приложение 1.....                                                               | 11 |
| Приложение 2.....                                                               | 12 |
| Приложение 3.....                                                               | 13 |
| Приложение 4.....                                                               | 14 |
| Приложение 5.....                                                               | 15 |
| Приложение 6.....                                                               | 16 |
| Приложение 7.....                                                               | 17 |





## ВВЕДЕНИЕ

Наркомания - это тяжелое, фактически неизлечимое заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества, разрушающее мозг, психическое, физическое здоровье, заканчивающееся преждевременной смертью. Эта болезнь характеризуется жесткой зависимостью человека, его физического и психического состояния от наркотика. Наркотическая зависимость приводит к потере нравственных ценностей, угасанию жизненных стремлений, утрате человеческих чувств и привязанностей.

Профилактика зависимостей, в том числе и наркопотребления, стала неотъемлемым направлением в организации профилактической работы учреждения образования. Полностью оградить учащихся от негативного влияния и воздействия социума нельзя, но научить их осознанно отказываться от вредных привычек можно и нужно.

Групповая работа в форме тренинга предполагает активное социально-психологическое обучение, которое осуществляется на основе механизмов группового взаимодействия. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда наблюдается стремление подростка стать частью группы. При таких занятиях возможно создать условия для построения взаимодействия между участниками процесса посредством осознанного активного включения, что способствует коррекции возможных асоциальных проявлений личности.

**Цель** комплекса тренинговых занятий: формирование у учащейся молодежи целостного представления о пагубности наркотических средств и принятие личной ответственности по факту их употребления или распространения.

**Задачи:**

- повысить уровень знаний по заявленной проблематике;
- сформировать модель ответственного поведения в отношении себя и социума;
- сформировать навыки отказа;
- сформировать положительное самовосприятие и позитивные установки на будущее.

**Форма работы:** групповая.

**Время реализации:** 2 недели.

**Режим работы:** длительность занятия – 1,5 часа 2 раза в неделю.

**Возраст учащихся** - 14-17 лет

**Количество участников в группе**- 10-12 учащихся с проявлениями делинквентного поведения.



**Оборудование:** техническое средство для просмотра видео, ватман или цветные стикеры, цветные карандаши или фломастеры, ручки.

## **1 занятие. Информационное просвещение.**

Ход занятия:

❖ **Приветствие ведущего** (разъяснение актуальности темы с приведением статистических данных).

❖ **Упражнение «Три факта о себе»** (подходит для группы, участники которой уже знакомы между собой и являются учащимися одного учреждения, группы). Участники, по очереди называют свое имя и три факта о себе, один из которых ложь. Остальные угадывают, что из сказанного правда.

❖ **Разъяснение правил группы** (ведущий разъясняет правила работы на занятиях):

общение по принципу «здесь и сейчас» (во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе);

конфиденциальность всего происходящего (всё, что происходит во время тренинга ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга);

персонификация высказываний (безличные фразы такие как: «большинство людей считают...», «некоторые из нас...» следует заменить на «я считаю», «я думаю», т.е. говорить только от своего имени и только лично кому-то);

уважение к говорящему (У каждого участника занятия должна быть возможность высказаться и быть услышанным. Не следует перебивать и прерывать друг друга. Задавать вопросы и высказывать свою точку зрения нужно после окончания выступления предыдущего участника);

отключение мобильных телефонов во время занятия, в том числе для ведущего.

❖ **Упражнение «Вопросы и ответы о зависимости».**

Учащиеся делятся на микрогруппы по 3-4 человека. Каждая микрогруппа получает вопросы для обсуждения (Приложение 1). Время: 20 мин. Затем коллективное обсуждение.



## ❖ **Просмотр антинаркотического клипа. Обсуждение.**

(Приложение 2)

Примерные вопросы для обсуждения: Ваше впечатление от просмотра? Что Вы почувствовали во время просмотра? О чем задумались? Как это о Вашей жизни?

## ❖ **Упражнение «Рефлексия»**

Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания в дальнейшем. Также участникам предлагается продолжить фразы:

Я сегодня почувствовал...

Сегодня я понял....

Открытием для меня стало....

Я понял (а), что я.....

## **2 занятие. Мотивация к изменению поведения. Формирование навыков отказа**

Ход занятия:

❖ **Приветствие ведущего.** Необходимо спросить, не появились ли вопросы к обсуждению по прошлому занятию. При необходимости обсудить. Затем приступить к предложенным упражнениям.

❖ **Упражнение «Оценка состояния».** Учащимся предлагается самостоятельно заполнить чек-лист (Приложение 3). Время: 20 мин. Затем переходим к коллективному обсуждению.

Примерные вопросы для обсуждения: в чем конкретно возникли сомнения? Какие аргументы в пользу здорового образа жизни ты считаешь вескими? Какие можно выработать персональные рекомендации, чтобы все-таки принять решение в пользу самого себя и своего здоровья?

## ❖ **Упражнение «Триггеры и предохранители».**

Учащимся предлагается смоделировать ситуацию по недопущению употребления психоактивных веществ (Приложение 4). Время: 10 мин. Затем переходим к коллективному обсуждению.

Примерные вопросы для обсуждения: Что нарисовано? Применяли ли ранее такой способ? Планируете ли применять сейчас?

## ❖ **Упражнение «Говорить нет без чувства вины».**

Учащимся предлагается ознакомиться с рекомендациями по



формированию навыков отказа (Приложение 4), которые при наличии технических средств можно продемонстрировать на экране. Затем необходимо разбить ребят на пары и предложить смоделировать ситуацию, где провокатор (один из пары) предлагает:

- употребить алкогольные напитки;
- употребить наркотические средства;
- распространить наркотические средства;
- предоставить помещение для употребления.

Второй учащийся, исходя из предложенных рекомендаций, формулирует отрицательный ответ. Ситуации и детей можно менять местами.

### ❖ Упражнение «Рефлексия»

Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания в дальнейшем. Также участникам предлагается продолжить фразы:

- Я сегодня почувствовал...
- Сегодня я понял....
- Открытием для меня стало....
- Я понял (а), что я.....

## 3 занятие. Постановка целей.

### Формирование желаемого образа «Я».

Ход занятия:

❖ **Приветствие ведущего.** Необходимо спросить, не появились ли вопросы к обсуждению по прошлому занятию. При необходимости обсудить. Затем приступить к предложенным упражнениям.

❖ **Упражнение «Достижение изменений».** Учащимся предлагается самостоятельно заполнить чек-лист (Приложение 5). Время: 20 мин. Затем переходим к коллективному обсуждению.

Примерные вопросы для обсуждения: с каким вопросом возникли трудности? Почему? Собираетесь ли реализовывать план?

### ❖ Упражнение «Лучшая версия себя».

Учащимся предлагается работа с метафорическими ассоциативными картами (К.Крюгер «Мои ресурсы», А.Гращенкова «Подсказки подсознания», Л.И. Кононова «Тропинка к своему Я») Вариант ресурсных карт («Невесомость» Е.Хуторной) для распечатки представлен в Приложении 6.



Учащимся необходимо выбрать 4 карты: «Я настоящий», «Я идеальный» (улучшенная версия), «Что мешает стать идеальным», «Что поможет стать идеальным». Затем переходим к обсуждению. Примерные вопросы для обсуждения: Что нарисовано, что происходит на картинке? Какими качествами обладает персонаж? Если начнет двигаться, что будет делать? Что не сразу привлекло внимание? Как это применимо в Вашей жизни? Готовы ли Вы начать изменения?

### ❖ Упражнение «Рефлексия»

Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания в дальнейшем. Также участникам предлагается продолжить фразы:

Я сегодня почувствовал...

Сегодня я понял....

Открытием для меня стало....

Я понял (а), что я.....

## 4 занятие. Визуализация. Подведение итогов.

Ход занятия:

❖ **Приветствие ведущего.** Необходимо спросить, не появились ли вопросы к обсуждению по прошлому занятию. При необходимости обсудить.

Данное занятие является заключительным. К просмотру предлагается видеоролик «Наркотики-секреты манипуляции» от общественной организации «Общее дело» (Приложение 2), продолжительность фильма-36 мин. Затем переходим к коллективному обсуждению.

Примерные вопросы для обсуждения: Ваше впечатление от просмотра? Что Вы почувствовали? Согласны ли Вы, что Ваша жизнь-зона Вашей ответственности? Выбор компании может повлиять на Вашу жизнь?

Далее на закрепленном ватмане (или на доске с помощью цветных стикеров) каждый учащийся подходит и пишет ответ на вопрос: что уже сегодня Вы готовы сделать для улучшения качества Вашей жизни?

### ❖ Упражнение «Визитка»

Каждый учащийся получает небольшой лист бумаги и оформляет свою визитку «Я через 10 лет». С помощью этой визитки он представляется перед группой.



### ❖ Упражнение «Рефлексия»

Участники проговаривают, что нового они узнали на комплексе занятий, что им больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания в дальнейшем. Также участникам предлагается продолжить фразы:

Я за время обучения почувствовал...

За время обучения я понял....

Открытием для меня стало....

В заключение я хочу сказать.....





## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большинство подростков не рассматривают наркопотребление как источник личной опасности и считают, что такая проблема их не коснется. А некоторые из них и вовсе видят в этом выход из сложной ситуации и зачастую практикуют рискованное поведение в отношении потребления наркотических веществ. Для предотвращения тенденции употребления психоактивных веществ необходимы своевременные профилактические меры.

Профилактика наркомании в учреждении образования делится на первичную, вторичную и третичную. В ходе реализации данного комплекса занятий был сделан акцент на вторичную и третичную профилактику. Такая профилактика проводится с учащимися, которые уже имели тот или иной опыт употребления психоактивных веществ.

После проведения предложенного комплекса занятий, у ребят сформировалось более целостное представление о пагубности наркотических средств, сформировалось понятие о личной ответственности по факту их употребления или распространения, появились благоприятные установки на будущее.

Стоит отметить, что учащиеся с интересом принимали участие в практических упражнениях, много рассуждали на предложенную тему. Также некоторые подростки сообщили, что не задумывались ранее о глобальности проблемы наркопотребления и распространения.





## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грецов, А. Г. Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2007.
2. Кривцова С.В., Рязанова Д.В., Пояркова Е.А., Байдакова О.И., Зеликман Ю.А., Крыжановская С.С., Лунин В.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками. - М.: Генезис, 2022.
3. Михалевич Е. Ф., Лукьянович И. А., Станкевич Ю. В. Профилактика наркопотребления среди старшеклассников: пособие для педагогических работников учреждений общего среднего образования. – Минск, 2012.
4. Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М.: Генезис, 2002





## Вопросы для обсуждения

1. Что такое наркозависимость?
2. Какова продолжительность жизни активного наркомана?
3. Какие внутренние органы разрушаются в первую очередь от употребления наркотиков?
4. Какие заболевания, передаваемые путем инъекции, вы знаете?
5. Что такое ломка?
6. Знаете ли вы меру наказания за уголовные преступления, связанные с наркотиками?
7. Какие социальные проблемы влечет за собой наркомания?

## Ответы

1. Жизненно необходимая потребность в употреблении наркотиков.
2. 5–6 лет. Врачи утверждают, что трудно встретить наркомана старше 30 лет.
3. Мозг, сердце, печень, почки, легкие и т. д.
4. Гепатит В, С, ВИЧ, сифилис и пр.
5. Мучительно-болезненное состояние, связанное со сформировавшейся потребностью организма в употреблении наркотиков.
6. От 5 до 25 лет по различным статьям УК РБ. И наказание с каждым годом все более ужесточается.
7. Государство вынуждено тратить на лечение как самих наркоманов, так и их детей, рождающихся инвалидами, возрастает уровень преступности, наркоманы являются распространителями опасных заболеваний и т. п.







## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Оцените по 10-балльной шкале, насколько Вы зависимы от употребления психоактивных веществ.

|                   |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |               |
|-------------------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|
| Табак             | Совсем не зависим | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Очень зависим |
| Алкоголь          | Совсем не зависим | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Очень зависим |
| Наркотики         | Совсем не зависим | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Очень зависим |
| Другое (уточните) | Совсем не зависим | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Очень зависим |

Аргументы за употребление и против него (проводится в первую очередь касательно употребления наркотиков / алкоголя) Кратко напишите Ваши личные аргументы соответственно в каждой колонке в указанной последовательности.

|                  | За | Против |
|------------------|----|--------|
| Употребление ПАВ | 1  | 2      |
| Трезвость        | 3  | 4      |



## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

В окне слева нарисуйте триггер (пусковой механизм), который может Вас спровоцировать на употребление ПАВ. Затем вообразите, что Вы можете применить предохранитель, который не позволит совершить опрометчивый поступок и нарисуйте его справа.

| Триггер                                                                             | Предохранитель                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |



## Рекомендации по формированию навыков отказа (И.А.Лукьянович)

Выработайте внутреннюю решимость. Предварительно внутри себя настройтесь на полный отказ. «Нет, я этого делать не буду, и сейчас скажу об этом».

Скажите «нет» кратко и четко, без дополнительных объяснений: «Мне это не подходит, не нужно, меня это не устраивает. Я этого делать не буду». Сделайте акцент на «я», поставьте ударение.

Сделайте паузу для выслушивания провокаций партнера. Спокойно слушайте. Перебивать – только затягивать разговор. Не оправдывайтесь, чтобы собеседник не нашел новых контраргументов в противовес вашим аргументам. Не вступайте с ним в спор и, по возможности, уходите от какого-либо диалога.

Дайте знать собеседнику, что вы его поняли (при необходимости еще раз скажите ему об этом). Повторите отказ минимум три раза: «Я этого делать не буду». Эффективным является отказ, повторяемый четыре раза





## План достижения изменений

Изменения, которых я хочу достичь \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Наиболее важные причины, по которым я хочу измениться

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я планирую сделать следующее для достижения моих целей: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

План действий

- 1.
- 2.
- 3.

Возможные препятствия на пути достижения цели (внешние, внутренние)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Люди, которые могут помочь мне (кто и каким конкретно образом) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я надеюсь, что мой план осуществится, потому что \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Как я узнаю, что мой план работает \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



































