

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ КАЗАЧЕСТВА И КАДЕТСКИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МИЛЛЕРОВСКИЙ КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
ТЕХНИКУМ»



**Комплекс социально-развивающих занятий
по профилактике асоциальных проявлений
подростков.**

Педагог-психолог

«МККПТ» Гончарова Е.Е

Цель комплекса: психологическое просвещение и профилактика асоциальных проявления подростков, активизация внутренних ресурсов обучающихся, оказание подросткам психологической поддержки.

Задачи:

1. Научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении никотина, алкоголя, наркотиков.
2. Формировать адекватную самооценку, навыки принятия решения, социальные навыки, необходимые для здорового образа жизни.

Методики проведения занятий:

сказкотерапия,
социально-ориентирующая игра,
социально-психологический тренинг.

Структура занятий:

Приветствие.
Психологическая разминка.
Основное содержание.
Обсуждение, рефлексия.
Прощание.

Занятие 1.

Тема: Знакомство. Установление контакта.

Цель: знакомство с группой, формирование доверительной атмосферы, знакомство с Конвенцией о правах ребенка.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Встать в круг. Положите руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

Психологическая разминка.

Стоя в кругу учащиеся выбирают водящего. Он встает в центр круга и предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. Например, "Поменяйтесь местами те, кто умеет петь", все те, кто умеет петь, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, старается занять свободное место, а то кто остался без места, продолжает работу.

Основное содержание.

Групповая дискуссия "На что я имею право".

Учащимся предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать "Декларацию о правах обучающегося".

На выполнение задания отводится 10-12 минут.

Обговариваются критерии прав. К ним относятся:

1. Твои права не должны ущемлять прав других людей;
2. Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от себя самого.

Далее коллективно обсуждаются и принимаются разработанные права. Принятые предложения фиксируются на доске.

Информационно-правовая часть «Конвенция о правах ребенка и законодательство РФ». (Ученикам зачитываются основные права ребенка).

Упражнение "Кто Я?"

Учащимся предлагается ответить на вопрос: "Кто Я?" закончив предложения, которые записаны на листочках. Каждый вытягивает листочек и отвечает.

Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно мураве, когда...

Я - стакан воды...

Я чувствую, что я - кусочек тающего льда...

Я - прекрасный цветок...

Я чувствую, что я - скала...

Я сейчас - лампочка...

Я - тропинка...

Я словно рыбка...

Я - интересная книжка...

Я - песенка...

Я - мышь...

Я словно буква "О"...

Я - макаронина...

Я - светлячок...

Я чувствую, что я - вкусный завтрак...

Обсуждение занятия, рефлексия.

Дети ставят восклицательный знак, напротив того права, записанного ранее на доске, которое по их мнению наиболее значимо и объясняют почему.

Ритуал прощания.

Учащиеся встают в круг, берутся за руки, поднимая их вверх. На три-четыре опускают их вниз, расцепляют и говорят "До свидания!"

Занятие 2.

Тема: "Можно" и "нельзя".

Цель: формирование представлений о том, что можно и нельзя через продолжения сказки.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Учащиеся предлагается встать в круг и взять друг друга за руки. Почувствуйте тепло руки слева и постарайтесь передать это тепло в правую руку товарищу, стоящему справа. И наоборот. Присядьте на корточки и несколько секунд помолчите. Вспомните что-нибудь хорошее и доброе. А теперь откройте глаза и молча, глазками, поздоровайтесь со всеми.

Психологическая разминка.

«Пишущая машинка»

Учащимся предлагается представить, что вся группа – это большая пишущая машинка. Каждый получает свою букву на клавиатуре (распределяются буквы). Пишущая машинка может напечатать разные слова и делает это так: ведущий говорит слово, например «поезд», и тогда тот, кому достанется буква «п», хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «о», и снова общий хлопок и т.д. Если допускается ошибка, начинают «печатать» слово с самого начала.

Печатают слова темы занятия «можно» и «нельзя».

Основное содержание.

Детям предлагается послушать сказку о «можно» и «нельзя», которую им необходимо будет дописать.

Сказка про поляну Нельзя и поляну Можно.

«Жил-был лес. Обычный лес, каких много на земле. В нем было множество чащ, опушек, по нему бежали ручейки. В нем жили звери, летали птицы. Но, как во всяком сказочном лесу, в нем были сказочные поляны. На одной поляне, которая называлась поляна Нельзя, жил старый строгий медведь Табу. Он следил за тем, чтобы все точно выполняли его требования «нельзя», он всем говорил «нельзя». На поляне запрещалось говорить слово «можно», потому что это была поляна Нельзя. На другой поляне жила черепаха Добрила, эта поляна называлась поляна Можно. На ней все было можно, кроме того, чтобы говорилось слово «нельзя». Что хотели приходящие на эту поляну, все разрешала Добрила, все они могли делать, и, что хотели, все было можно. К этим полянам вели две узкие тропинки, которые

соединялись в одну большую, и там, где соединялись эти тропинки, рядом было большое грязное зеленое болото, в котором жил злой дракон. Когда кто-либо шел по направлению к полянам, подходил к развилке дракон, высовывал голову и говорил: «Помни, что ты можешь пойти лишь по одной тропинке, а возвращаться на общую – только с моего разрешения. Если я не разрешу тебе вернуться, я тебя съем, а чтобы я разрешил тебе вернуться, ты мне должен доказать, что больше не мог оставаться на поляне Можно или на поляне Нельзя». И много путников было съедено драконом. Немногие возвращались с поляны на общую, более широкую тропинку. Как-то на тропинке, ведущей к полянам, показались два животных. Два существа – Заяц и Барсук. Заяц был очень веселым, он бежал по тропинке, весело подпрыгивая, напевая свою любимую заячью песенку. Он любил шум, смех, любил разыгрывать своих друзей, подшучивать над ними и всячески старался весело проводить время. И вдруг перед ним появилась голова страшного дракона, который объяснил условия прохода на поляны Можно и Нельзя.

- Выбирай, - сказал дракон, - ты можешь пойти на поляну Можно, где все можно, ты можешь пойти на поляну Нельзя, где все нельзя.

Вспомнил Заяц, как ему все говорили «нельзя», родители говорили «нельзя», учителя говорили «нельзя», говорили: не прыгай, не болтай, не плюй другу в лицо, не пробуй запретного. И решил Заяц пойти на поляну Можно.

В след за Зайцем шел по тропинке Барсук.

- Куда спешишь, Барсук? – сказала высунувшаяся голова дракона.

- Хочу пройти на одну из полян, мне сказали, что там очень красиво.

- А ты выбрал, на какую поляну? Ты можешь пойти на одну поляну, где можно все, а можешь пойти на поляну, где все нельзя.

Подумал Барсук: ему многое разрешали, родители разрешали, учителя разрешали. И пошел мудрый Барсук на поляну Нельзя, а веселый Заяц – на поляну Можно. Нам не известно, что было на этих полянах, но прошло некоторое время, день-ночь, еще день-ночь прошли, как на тропинках появились и веселый Заяц, и мудрый Барсук. И появилась снова из болота голова дракона:

- Возвращаетесь. Ну что ж, если жить хотите, объясняйте, чем вам было плохо на этих полянах, что вам там не понравилось, почему вы ушли оттуда. Ведь тебе, Заяц, хотелось, чтобы все было можно. А тебе, Барсук, требовалось, чтобы кто-то ограничивал тебя в твоих действиях. Вы же могли там жить долго, а вы прожили там только три дня. Расскажите, что произошло на этих полянах».

Учащиеся делятся на две группы и сочиняют продолжение сказки, что же могло произойти с героями на этих полянах. Им предлагается распределить роли, выбрав ту роль, которая ближе всего им подходит, и обыграть то, что у них получилось. На эту работу дается 15-20 минут.

Обсуждение, рефлексия.

Участникам предлагается ответить на следующие вопросы:

- Почему вы выбрали именно такое продолжение сказки?
- Если бы вы выбирали, то какую поляну вы выбрали бы и почему?
- Всегда ли хорошо «можно» и всегда ли хорошо «нельзя»?
- Что вы сегодня поняли нового для себя?

Ритуал прощания.

Дети встают в круг и, хлопая в ладоши, говорят друг другу «Спасибо за работу».

Занятие 3

Тема: Хорошо-плохо.

Цель: сформировать умение оценивать свои поступки и поступки других людей.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Дети ходят по классу и приветствуют друг друга разными словами. Один хлопок ведущего – все говорят «Здравствуйте», два хлопка – «Привет», три – «Хеллоу».

Психологическая разминка.

«Восковая палочка»

Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях. Участник в центре круга – «восковая палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перепасовывает ее от одного члена группы к другому.

Основное содержание.

Каждый участник на листочке описывает ситуацию, которая была в его жизни и за поведение в которой он понес серьезное наказание. Листочек складывается самолетиком, и по команде ведущего запускают свои самолетики. Поймав самолетик, каждый участник дает свою оценку описанному в полученном листочке поступку. За ответом следует обсуждение. Желающим предлагается дать свой ответ на вопрос: как бы ты поступил в этой ситуации? Следует обсуждение.

Рефлексия.

Оцените свое эмоциональное отношение к обсуждаемым ситуациям. Для этого прикрепите кружок на доску определенного цвета.

Красный – положительное.

Зеленый – нейтральное.

Фиолетовый – отрицательное.

Ритуал прощания.

«Башня»

Ребенок выставляет руку вперед с поднятым вверх большим пальцем, другой обхватывает его палец. Таким образом выстраивается «башня». На три-четыре «башня» рушится, дети говорят «до свидания».

Занятие 4

Тема: Я сам.

Цель: сформировать умение отстаивать свое мнение, позицию, решение.

Ход занятия

Ритуал приветствия, психологическая разминка.

Дети по кругу передают необычный «Привет!». Например, один ребенок говорит: «Я передаю тебе горячий привет!», другой благодарит и передает свой привет другому. При этом они должны вспомнить ситуации, обсуждаемые на прошлом занятии и сказать несколько приятных слов, выразив при этом уверенность в том, что он никогда не сделает... Например, «Я думаю, что ты никогда не обидишь человека, который слабее тебя».

Основное содержание.

Девиз занятия: «Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать!»

Учащиеся разбиваются на группы, которым раздаются ситуации для обсуждения. В течение 5 минут они разрабатывают предложения по выходу из сложившейся ситуации.

Ситуация 1. Тебе предлагают покурить, но ты знаешь, как это вредно, и отвечаешь отказом. Каким образом ты это сделаешь?

Ситуация 2. По дороге домой после спортивной тренировки старшеклассники предлагают тебе какие-то приятно пахнущие таблетки. Как ты поступишь?

Ситуация 3. К тебе подходит незнакомец и просит, пожалуйста, определить что это? Предлагает понюхать какую-то жидкость и попробовать на вкус. Что ты ответишь?

Ситуация 4. Ты смотрел интересный фильм, а друзья срочно зовут на улицу. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти во двор. Твое решение?

Ситуация 5. На улице, играя с ребятами, вы кричали, шумели, и вам прохожий сделал замечание, ребята предложили тебе ответить ему за всех. Твое решение?

Далее ученика рассказывает о способах давления:

- Лесть
- Угроза
- Обещание награды
- Дружеское давление
- Авторитет.

И о приемах отказа

Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку.

“Перевести стрелки”: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

Смените тему: придумайте что-нибудь еще.

“Продинамить”: сказать, что как-нибудь в другой раз. . .

“Задавить интеллектом”: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствия.

Упереться: отвечать “НЕТ” несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение.

Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия.

Обходить стороной.

Рефлексия.

Игра «Да-нет».

Если дети согласны с утверждением, то они хлопают в ладоши, если нет – топают ногами.

1. Вы хотели бы всю жизнь просидеть дома, не выходя на улицу?
2. У вас есть желание съесть горькое мороженное?
3. Вам хотелось бы сейчас услышать обидное слово?
4. А хотелось бы друг другу сказать обидное слово?
5. А если я буду вас заставлять это делать? Легко ли вам будет отказать?

Ритуал прощания.

Дети сами выбирают, как будут прощаться.

Занятие 5

Тема: Современный человек.

Цель: сформировать представление о современном человеке.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Учащиеся приветствуют друг друга с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать...» Они вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким. Необходимо найти несколько самых теплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому и непременно с улыбкой.

Психологическая разминка.

«Я - подарок для человечества»

Каждый человек – уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша уникальность, исключительность. Подумайте над тем, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я подарок для человечества, так как я...»

Основное содержание.

Вступительное слово:

- Мы все читаем книги, смотрим телевизор, общаемся с достаточно большим количеством людей. Наверняка каждому из нас известны люди, которых называют «везунчиками» и говорят, что «они родились в рубашке». Для этих представителей

человечества жизнь вроде бы не составляет труда, им хорошо в этом непростом мире. Им всегда везет, обстоятельства всегда складываются благоприятно для них. Они никогда не жалуется на нехватку денег, им достаются самые красивые женщины и самые мужественные мужчины. Они достигают тех должностей, которые хотят. Они всегда выглядят веселыми и беззаботными. Они всегда **УСПЕШНЫ**.

Но мы также знаем людей, которым в этой жизни не везет – большей частью или всегда. Они призваны в этот мир не радоваться, а отбывать наказание. Они работают в «поте лица своего», да только хлеб их всегда скуден, а уж на то, чего хотелось бы, денег никогда не хватает. В лучшем случае они могут надеяться, что повезет в будущем. Поэтому они всегда покупают не то, что хотят, а то. На что есть деньги, и потом еще переживают, расставшись с деньгами и сомневаясь: «А стоило ли?». Мир воюет против них. Никогда они не достигают желанных должностей – всегда какой-нибудь (нехороший) человек перехватывает желанное место. Это дает им повод завидовать ему. Впрочем, завидуют они всем и во всем: у того жена красивее, у этой муж зарабатывает, те лучше отремонтировали квартиру, вон уже третью машину за год меняет, а я только вторую, сосед вон сколько зарабатывает, дети у нее воспитаннее, ей класс лучше дали, а у меня...

Подобные люди пребывают в вечном раздражении, все не по ним. Это **НЕУДАЧНИКИ**.

Вот такие небольшие зарисовки. Изучением причин того, почему одни люди успешны, а другие нет, в психологии занимались представители различных направлений. Рассмотрим две точки зрения на понятие «успешность».

НЛП (Р. Бендлер, В. Сатир): в зависимости от стиля поведения и общения все люди делятся на две категории – «ПРИНЦЫ» и «ЛЯГУШКИ».

Далее учащимся раздаются листочки, прочитав которые они должны определить к какой категории относится эта характеристика. На доске таблички «Принцы», «Лягушки».

«ПРИНЦЫ»:

- Чувствуют, что они уникальны, ни на кого не похожи, что других, точно таких же, как они, в мире не существует;
- Независимы: не навязывают себя другим, но и остальным не позволяют это делать;
- Самостоятельны: не подгоняют себя под требования и нормы окружающих, но и последних не переделывают под свои стандарты;
- Принимают себя такими, какие есть: не тратят время, обижаясь на родителей, которые их такими уродили, и на бога, который это допустил; не жалеют себя, таких несчастных;

- У них могут быть разные способности, либо отсутствовать многие из них, но их внимание обращено на имеющиеся и на то, как эффективнее их применить. Для них вообще характерно слово «ЭФФЕКТИВНОСТЬ»
- Они могут ошибаться и терпеть поражение, но никогда не потеряют самоуважение и чувство собственного достоинства. «Можно все потерять, но ведь и можно, предприняв соответствующие усилия, все восстановить».
- Они не боятся проявлять свои чувства.
- Признают за собой и за другими определенные права.
- Ответственны, но не стараются решать проблемы вместо других людей.
- Не стремятся убежать от своего прошлого и «закрывать глаза» на будущее.
- Делают то, к чему лежит их душа. Это не означает, что все, чем они занимаетесь, приносит им удовольствие. Они могут дисциплинировать себя «сейчас» в ожидании удовольствия в будущем. Тем не менее, если им все-таки приходится выполнять работу, которая не слишком нравится, они пытаются внести в нее изменения.
- Они умеют радоваться и наслаждаться всем.
- Они не замыкаются на своих проблемах,

«ЛЯГУШКИ»:

- Живут в ощущении своей беспомощности и зависимости от окружающих.
- Им всегда кто-то или что-то мешает жить.
- Они никогда не живут в настоящем.
- Все их силы расходуется на переживание собственной неуспешности или хамства окружающих, но отнюдь не на анализ происходящих непосредственно с ними событий.
- Их раздражает, что мир живет не по их правилам, и они стремятся этот мир переделать. Поэтому они пытаются манипулировать людьми, заставляя их делать то, что они не хотят делать, но, по их представлениям, должны.
- Их мир – мир чувств, но они переживают их в себе.
- Они всячески сопротивляются всему новому.
- Они считают, что весь мир должен заботиться о них. Они не любят самостоятельно принимать решения.
- Они чрезмерно зависимы от мнения окружающих.

Далее ученикам предлагается обыграть жизненные ситуации с позиции «принцев» и с позиции «лягушек».

1 ситуация – вы пришли устраиваться на работу.

2 ситуация – вы пришли за покупками в магазин.

Рефлексия.

Каким бы я хотел быть?

Есть ли у меня любимый герой? Какое у меня сейчас настроение?

Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно мураве, когда...

Я - стакан воды...

Я чувствую, что я - кусочек тающего льда...

Я - прекрасный цветок...

Я чувствую, что я - скала...

Я сейчас - лампочка...

Я - тропинка...

Я словно рыбка...

Я - интересная книжка...

Я - песенка...

Я - мышь...

Я словно буква "О"...

Я - макаронина...

Я - светлячок...

Я чувствую, что я - вкусный завтрак...