



Государственное бюджетное учреждение
«Тверской областной Центр социальной
помощи семье и детям»



**Социально-психологический тренинг
по профилактике аддиктивного
и суицидального поведения у подростков
со склонностью
к экстремальным развлечениям**

Тверь
2017

«Социально-психологический тренинг по профилактике аддиктивного и суицидального поведения у подростков со склонностью к экстремальным развлечениям» – Тверь, 2017

Составитель: Шарапов А. В.

Технический редактор: Глазунова Н.В.

Данное методическое пособие адресовано специалистам, работающим с подростками, с целью повышения их профессиональной компетентности в области профилактики аддиктивного и суицидального поведения со склонностью к экстремальным развлечениям.

В пособии предствален порядок проведения социально-психологического тренинга, который содержит план, правила, а также программу тренинга.

При составлении пособия использованы исследования специалистов в области суицидального и аддиктивного поведения несовершеннолетних: Говорина Н. В., Сахарова А. В., Змановской Е. В. и др.

Ответственный за выпуск: ГБУ «Тверской областной Центр социальной помощи семье и детям»

Содержание

Введение	4
• Программа социально-психологического тренинга..	5
1. План проведения тренинга	7
2. Правила тренинга.....	9
3. Первое занятие..... Ошибка! Закладка не определена.	10
4. Второе занятие.....	13
5. Примечание.....	17
Заключение	18
Список использованной литературы	19
Приложение.....	20

Введение

В настоящее время в социальных сетях пропагандируются различные экстремальные развлечения и игры, которые влекут суицидальные последствия. Такие игры подпадают под категорию аддиктивного поведения, цель которых заключается в уходе от реальности.

Опрос, проведённый среди воспитанников социально-реабилитационных центров (СРЦ) для несовершеннолетних, показал, что ведущими мотивами суицидального поведения является «аффективность» (преобладание эмоционального начала над рациональным) и «социальный пессимизм», базирующийся на идее враждебной окружающей действительности (приложение 1).

Актуальность данного социально-психологического тренинга заключается в профилактике и коррекции факторов, провоцирующих подростков на участие в деструктивных сообществах.

Социально-психологический тренинг предназначен для работы психолога с подростками 12 лет и старше. Наиболее продуктивно проведение тренинга в рамках программы, основанной на возможности безопасного проявления подростками своих чувств и мыслей, в условиях доброжелательного принятия со стороны остальных участников.

Тренинговые упражнения направлены на развитие навыков рефлексии, снятие эмоционального напряжения, коррекции фрустрированных состояний, которые помогут выявить альтернативные виды деятельности, что, в конечном итоге, и составляет профилактику аддиктивного и

суицидального поведения со склонностью к экстремальным развлечениям.

Программа социально-психологического тренинга по профилактике аддиктивного и суицидального поведения у подростков со склонностью к экстремальным развлечениям

Характеристика тренинга

Цель заключается в получении нового позитивного опыта для выработки альтернативных видов деятельности, одобряемых общественными нормами для дальнейшей учебной и трудовой деятельности.

Основные задачи тренинга:

1. снятие психоэмоционального напряжения;
2. уменьшение чувства фрустрации;
3. развитие способности конструктивного взаимодействия;
4. развитие навыков рефлексии;
5. поиск новых альтернатив социально значимой деятельности.

Участники тренинга: воспитанники СРЦ.

Ожидаемые результаты реализации программы тренинга: Помочь в формировании ценностно-смысловой ориентации подростков для контроля деструктивного поведения для дальнейшей интеграции в социум.

Условия проведения: Предложенный комплекс занятий тренинга может проводиться на базе СРЦ. Программа тренинга рассчитана на 2 занятия, длительностью по 2 часа каждое. Желательный возраст

участников – 12 лет и старше. Оптимальное количество участников – 10-15 человек. Рекомендуется проводить одно занятие в неделю.

На первом занятии участники знакомятся с правилами работы в группе, а также между собой. На следующем этапе проводится работа по профилактике состояния фрустрации и выработке альтернативных точек зрения по вопросам аддиктивного (зависимого) поведения. Заканчивается занятие упражнениями на снятие психоэмоционального напряжения.

На втором занятии подростки анализируют свои и чужие сильные стороны характера, которые могут послужить психологической опорой для преодоления сложных жизненных ситуаций и интеграции полученного позитивного опыта в учебную и трудовую жизнь.

Материалы и оборудование: стулья, бумага формата А 4, ручки, планшетные держатели.

План проведения тренинга

Цель занятия	Содержание занятия	Время проведения
I. Первое занятие		
Познакомить с целями и задачами тренинга, объяснить правила	Упражнение: «Правила занятия»	15 минут
Познакомить участников друг с другом	Упражнение: «Имя + положительное прилагательное»	15 минут
Снять напряжения	Упражнение: «В шеренгу стройся!»	5 минут
Провести профилактику фрустрации и тренировку коммуникативных навыков	Упражнение: «Вопросы Джеффа»	45 минут.
Снять психоэмоциональное напряжение	Упражнение: «Различия, которые объединяют»	30 минут.
Провести тренировку навыков рефлексии	Упражнение: «Подведение итогов»	10 минут
Итого: 2 часа		

Цель занятия	Содержание занятия	Время проведения
II. Второе занятие		
Снять психоэмоциональное напряжения	Упражнение: "Путаница"	10 минут
Провести тренировку коммуникативных навыков	Упражнение: «Говорю соседу»	10 минут
Провести профилактику фрустрации	Упражнение: «Случай из жизни»	40 минут
Снять психоэмоциональное напряжения	Упражнение: «Поздоровайся локтями»	5 минут
Провести поиск социально-одобряемой деятельности	Упражнение: «Подскажи другу»	30 минут
Провести тренировку коммуникативных навыков	Упражнение: «Скажи комплимент по кругу»	10 минут
Провести тренировку навыков рефлексии	Упражнение: «Подведение итогов»	15 минут
Итого: 2 часа.		

Правила тренинга.

1. Общение по принципу “здесь и теперь”.

Во время тренинга все говорят только о том, что их волнует именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

2. Конфиденциальность всего происходящего.

Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

3. Персонификация высказываний.

Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. Говорим только от своего имени и только лично кому-то.

4. Искренность в общении.

Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, то есть искренность должна заменить тактичное поведение.

5. Уважение к говорящему. Говорим только по одному.

Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

6. Не опаздывать! Во время занятий создается психологическое пространство, которое надо беречь.

7. Правило “Стоп!” – тот член группы, который не хочет отвечать на какой-либо вопрос, участвовать в какой-либо игре, процедуре из-за нежелания быть искренним или из-за неготовности быть откровенным, имеет право сказать

"Стоп!", и тем самым исключить себя из участия в процедуре.

8. **Активность!** – ответственность каждого за результаты работы группы. Это правило подразумевает зависимость эффективности групповой работы от вклада каждого ее члена и необходимость работы не только для себя, на решение собственных проблем, но и на других, ибо работа на другого есть способ познания себя.

9. **Не оценивать!** – мы не используем такие выражения, как, например, "ты ненормальный", "это глупая мысль", "ты такой грубый». В группе участники должны учиться не оценивать других людей.

ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

Содержание: Приветствие, постановка задач, знакомство, снятие психоэмоционального напряжения, тренировка высказываний в группе для профилактики и коррекции чувства фрустрации.

Вступительная часть.

Упражнение для знакомства: «Имя + положительное прилагательное»

Цель: знакомство участников группы и тренера. Снятие психоэмоционального напряжения. Подчёркивание положительных сторон каждого участника программы.

Процедура проведения: Все участники поочередно называют свое имя с эпитетом перед ним. Эпитет-прилагательное должно начинаться на ту же букву, что и имя. Например, активная Анна, серьезный Сергей. Прилагательные должны быть только позитивные. В случае, если возникает негативное или двусмысленное

прилагательное нужно попросить ещё раз подумать и назвать положительную характеристику.

Упражнение: «В шеренгу стройся!»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, улучшение взаимодействия в группе.

Процедура проведения: Предложить участникам занятия как можно быстрее построиться в шеренгу по следующим признакам:

по росту;

по цвету волос (у кого светлее волосы - в начале шеренги);

по цвету глаз (у кого глаза светлей – в начале шеренги).

Основная часть

Упражнение: «Вопросы Джеффа»

Цель: Тренировка навыков ведения дискуссии по острым вопросам. Коррекция состояния фрустрации. Демонстрация возможных альтернативных точек зрения и мнений.

Процедура проведения: Задаётся вопрос или утверждение и каждый участник должен выбрать свою позицию и соответственно подойти к табличке «Да», «Нет», «Не знаю» (развешиваются на стенах в разных местах). После голосования идёт обсуждение выбора участников, аргументация их выбора. В процессе обсуждения можно переходить к разным табличкам (если мнение меняется).

Вопросы:

- Нравится ли вам ваш возраст?
- Согласны ли вы с утверждением, что есть только одно правильное мнение?
- Моя жизнь зависит от окружения (семьи, школы, друзей и т. д.).
- Я уверен в своём будущем.

- Нельзя показывать слабость.
- Очень сильные увлечения иногда могут мешать.
- Чтобы полюбили, нужно сделать что-то важное.

Важно обращать внимание как участники высказываются. Если кто-то стесняется, не нужно требовать ответа - групповая динамика стимулирует к раскрытию. Не следует поправлять «наивные мнения» или направлять к «правильному ответу». Во избежание конфликтов, обязательно нужно учитывать правила тренинга.

Вопросы для анализа:

- Были ли вопросы, над которыми вы раньше не задумывались?
- Были ли вопросы, на которые хотелось бы ответить искренне (неискренне)?
- Трудно ли было отстаивать своё мнение?
- Были ли вопросы, на которые отвечали задумавшись?
- Смущали ли вас некоторые вопросы?
- Что влияет на ваши убеждения?
- Что вы чувствовали к тем, у кого было противоположное мнение?

Время: 45 минут.

Упражнение: «Различия, которые объединяют»

Цель: Упражнение позволит расслабиться участникам. В неформальной и свободной обстановке выявит «объединяющие различия».

Процедура проведения:

- Группа делится на команды по три-пять человек в каждой.

- Каждая подгруппа получает анкету (приложение 2), вычисляет число баллов по всем ее пунктам и заносит результаты в соответствующие графы.
- По окончании заполнения анкеты участники записывают суммарное количество баллов для своей подгруппы по каждой категории, а затем суммируют эти числа.
- В заключение участники игры собираются, сравнивают результаты и обсуждают игру.

Пример анкеты см. приложение 2

Заключительная часть.

Вопросы для групповой и индивидуальной рефлексии:

- Что нового вы сегодня узнали?
- Что вас больше всего удивило?
- Чему вы сегодня научились?

Прощание.

ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ

Содержание: Приветствие, постановка задач, снятие психоэмоционального напряжения, профилактика фрустрации, поиск психических ресурсов, поиск альтернативных социально одобряемых видов деятельности.

Вступительная часть.

Упражнение: "Путаница"

Цель: Повысить тонус группы и сплотить участников, снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения: Участники встают в круг и протягивают правую руку к центру. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию»

(число игроков должно быть четным). Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (важно, чтобы это не был тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, то есть снова выстроиться по кругу, не разъединяя рук.

Длительность: 10 минут

Упражнение: «Говорю соседу»

Цель: Снять эмоциональное напряжение. Показать на примере упражнения о невозможности говорить и слушать одновременно.

Процедура проведения: Участники встают в круг. Поворачивают голову направо (каждый будет говорить своему соседу в левое ухо).

По сигналу все начинают быстро и непрерывно говорить своим соседям. При этом необходимо стремиться внимательно слушать своего соседа слева. Упражнение длится 1 минуту.

Вопросы для анализа:

Удалось ли внимательно слушать говорящего соседа слева?
(Если да, то перескажите повествование подробно).

Можно ли одновременно слушать и говорить?

Длительность: 10 минут.

Основная часть.

Упражнение: «Случай из жизни»

Цель: Профилактика фрустрации, поиск психических ресурсов с опорой на себя и окружение. Повышение самооценки.

Процедура проведения: Каждый участник на листе бумаги в течение 10 минут описывает негативный случай из своей жизни. Далее рассказывает, как он смог преодолеть

трудности, что помогло или вдохновило. Если была помощь от окружающих, то обязательно нужно её упомянуть.

Вопросы для рефлексии:

- Бывает ли такое, что негативный опыт делает нас сильнее в жизни?
- Как наше окружение может нам лучше помочь в преодолении сложностей?
- Стали ли вы увереннее в себе в преодолении жизненных неурядиц?

Упражнение: «Поздоровайся локтями»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, улучшение взаимодействия в группе.

Процедура проведения: Попросить участников встать в круг. Предложить всем рассчитаться на «один-четыре» и сделать следующее:

- каждый «номер первый» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;
- каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;
- каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку — на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;
- каждый «номер четвертый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

Далее все должны «поздороваться локтями» в течение 1-2 минут.

Перед выполнением следующего упражнения ведущий может сказать так: *«У всех у нас есть свои интересы, свои любимые занятия. Иногда полезно узнать о своих сильных сторонах от окружающих людей. Тем более, что вы уже достаточно хорошо друг друга узнали. А вдруг*

окружающие смогут подсказать новые увлечения, занятия или даже будущую профессию, которые принесут пользу и вам, и другим людям?..»

Упражнение: «Подскажи другу»

Цель: Выделение социально одобряемых черт личности каждого участника для интеграции в трудовую и общественную жизнь.

Процедура проведения: Каждый участник берёт лист бумаги формата А 4, подписывает его сверху. Далее лист передаётся по кругу, и каждый следующий участник пишет, чем бы он мог заниматься (увлечение/занятие/профессия) и какое ключевое качество характера этому бы способствовало. Важное условие: занятие должно быть социально одобряемым, а черта личности положительной. Далее следует обсуждение результатов

Вопросы для рефлексии:

- Удивили ли вас рекомендации товарищей?
- Что бы вы хотели попробовать из услышанного?

Заключительная часть.

Упражнение: «Скажи комплимент по кругу»

Цель: Сформировать положительное мнение о каждом участнике.

Процедура проведения: Участники встают в круг. Теперь каждый поочередно говорит своему соседу слева комплимент. Важно, чтобы вступление было одинаковым: «Больше всего в тебе мне нравится...»

Длительность: 5 минут.

Подведение итогов.

Прощание

Примечание:

- 1) Любое упражнение необходимо сопровождать обратной связью для того, чтобы участники развивали навыки рефлексии. К сожалению, для многих людей сама вероятность фиксации собственных чувств представляется затруднительной. Недопустимо только «механистичное» исполнение упражнений.
- 2) Следует всячески стимулировать участников к проявлению чувств и мыслей. За это нужно искренне благодарить.
- 3) Допустимо сократить занятия до 1,5 часа каждое. Главное, чтобы были выделены по теме конструктивные намерения и мысли участников тренинга.

Заключение

В современном российском обществе вопросы профилактики аддиктивного и суицидального поведения у подростков со склонностью к экстремальным развлечениям имеют острый актуальный аспект. Информационное давление, неустойчивое социально-экономическое положение, проблемы института семьи и многое другое заставляют обращать внимание на данную проблематику и разрабатывать меры, направленные на успешную социализацию подрастающего поколения.

Опыт знаменитых педагогов, например, А. С. Макаренко показывает, что от организации учебной и трудовой жизни подростков, от равнодушного отношения к их дальнейшей судьбе зависит как их, так и будущее общества в целом.

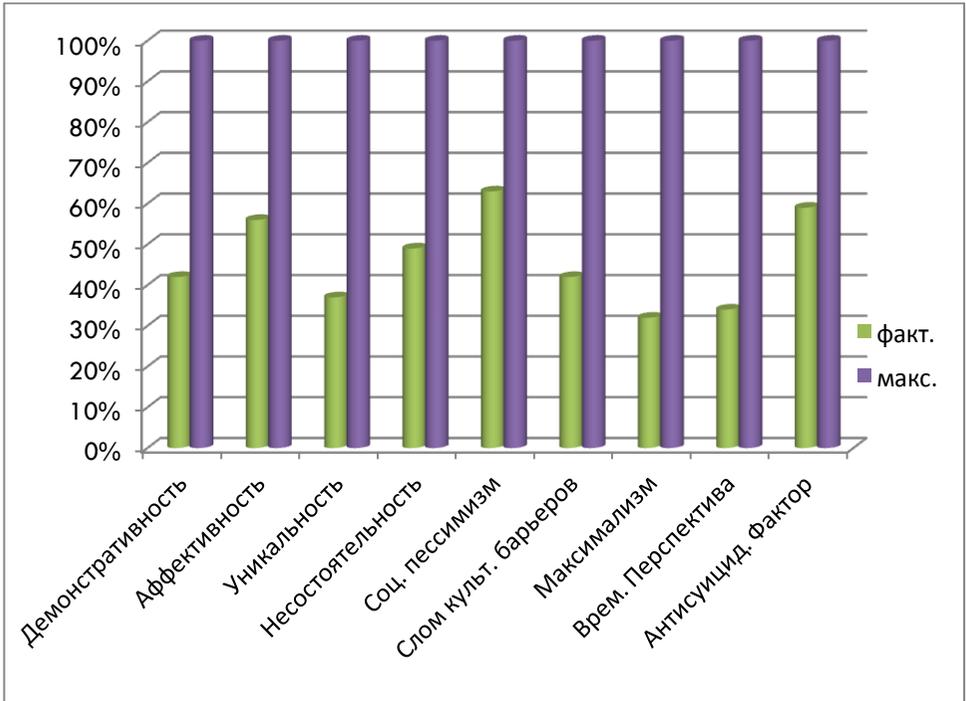
Таким образом, задача родителей, воспитателей, педагогов, психологов заключается в эмоциональном принятии детей и анализе причин, приводящих к деструктивным последствиям для того, чтобы помочь молодым людям получить позитивный опыт социального взаимодействия.

Список использованной литературы:

1. Говорин Н. В., Сахаров А. В. Суицидальное поведение: типология и факторная обусловленность. – Чита: Изд-во «Иван Федоров», 2008. – 178 с.
2. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. — 2-е изд., стер. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. — 240 с.
3. Змановская Е. В., Рыбников В. Ю. Девиантное поведение личности и группы: Учебное пособие. - СПб.: Питер, 2010. - 352 с.
4. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. — М.: Генезис, 2002. — 336 с.
5. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. — М.: Академический Проект; Трикта, 2005. — 336 с.
6. <http://www.studfiles.ru/preview/2118116/>

Приложение

Приложение 1



Социальный пессимизм – 64%.

Аффективность – 56%.

Антисуицидальный фактор – 59%.

Приложение 2

Анкета для участников:

1.	Если у кого-то совпадают месяцы рождения – тот получает 1 балл. Тот, кто родился в воскресенье, получает дополнительные 5 баллов.	
2.	Если родились в разных городах -1 балл. Тот, кто родился за границей, получает дополнительно 5 баллов.	
3.	За каждый размер ботинок от 38-го до 42-го - 1 балл. Тот, кто носит обувь 45-го размера, получает еще 2 балла.	
4.	Любящие путешествовать участники игры получают по 1 баллу. Тот, кто посетил Санкт-Петербург или Сочи, получает еще 5 баллов. Тот, кто во всех перечисленных местах — 7 баллов.	
5.	Если вы помните стихотворение наизусть, прибавьте 3 балла	
6.	1 балл дается участнику тренинга, который хотя бы однажды появлялся на телевидении (эпизодически). Также 1 балл получают те, кто хоть раз опубликовывал свои статьи в газете/журнале. Тот, кто имел дело со всеми тремя средствами массовой информации, получает 7 дополнительных баллов.	
7.	За каждого племянника/племянницу, сводных братьев/сестер участники получают по 1 баллу.	

	Дополнительные 10 баллов получают близнецы.	
8.	Если вы не используете нецензурные выражения, добавьте 5 баллов	
9.	Участники, чья фамилия начинается на буквы Ц, Е, Ф или У, получают 1 балл. Если же фамилия участника начинается на букву Э, ему добавляют еще 7 баллов.	
10.	За каждый иностранный язык, на котором участник может свободно говорить, дают 1 балл. Тот, кто владеет тремя или более иностранными языками, добавляют 12 баллов.	
11.	За каждый город, в котором участники прожили как минимум шесть месяцев, начисляется 1 балл. Тот, кто прожил полгода за границей, включая страны СНГ, получает еще 5 баллов	
12.	Если вы помогали кому-либо перейти через дорогу — 3 балла. Если вы не курите, добавьте ещё 3 балла	
13.	Участники, умеющие свистеть с помощью пальцев, получают 1 балл. Тот, кто умеет стоять на голове, заслужил 7 дополнительных баллов.	
14.	Если вы носите часы, допишите 1 балл. Тот, кто не носит украшений, получает еще 3 балла.	
15.	Те, кто занимается спортом, получает 1 балл. Тот, у кого есть спортивный разряд, получает ещё 5 баллов.	

ГБУ «Областной Центр «Семья»

г. Тверь, наб. р. Лазури 20

Тел.:35-33-22, 58-91-69

г. Тверь, ул. Макарова, д. 5

Тел.:690-890

Часы работы:

E-mail: semiacenter@mail.ru