



Дисциплина

**«Преодоление кризисных
периодов развития детей
и подростков»**

***Тема: Групповая терапия
с подростками в период
кризиса***

Преимущества активных методов групповой работы

- **Лекция (5% усвоения)** - наиболее быстрый способ предоставления необходимой информации неограниченному количеству слушателей. Недостатком этого метода является то, что лекция ставит участника в пассивную позицию слушателя, что приводит к зеванию, засыпанию, бумажкокиданию, соседотолканию.
- **Чтение (10% усвоения)** - хорошо забытое многими молодыми людьми занятие. Может происходить в одиночку или в компании, дома или в вагонах, на диване или на стуле, в ванной или соседней с ней комнате, но не позволяет достичь глубокого усвоения информации. Можно прочесть о том, как пользоваться презервативом, и никогда его не использовать.

- **Аудио-визуальные средства (20% усвоения).** Люди любят смотреть кино, слушать радио. Поэтому просмотр или прослушивание талантливое произведения - замечательный способ для эмоционального переживания информации. Так что, если у вас есть высокохудожественный сериал с закрученной интригой об обмене веществ в организме и роли наркотических веществ в нем, покажите его.
- **Использование наглядных пособий (30% усвоения).** Используя наглядные пособия (чучела тушканчиков, макет водонапорной башни, шприц, скелет человека и т.д.), ведущий помогает участникам запоминать и усваивать информацию всеми каналами восприятия: зрением, слухом, осязанием и обонянием. Наглядные пособия для семинаров могут быть самого разного рода: диаграммы, слайды, макеты, модели, раздаточный материал, буклеты, плакаты ...
- **Обсуждение в группах (50% усвоения)** позволяет участникам поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определенной темы (например, о «Проблеме эмоционального состояния инфузории-туфельки после победы над амебой»). Дискуссии и «мозговые штурмы» ценны тем, что позволяют участникам думать, подробно рассказывать о собственных выводах, выслушивать самые разнообразные мнения других.

- **Обучение практикой действия (70% усвоения)** - это ролевые игры, проигрывание ситуаций, практические занятия, самостоятельные исследования. Приобретенный таким образом опыт помогает усвоить информацию, полученную на тренинге. Например, проигрывание ситуации «во время вечеринки с дачи вернулись родители» позволяет усвоить навык уборки территории в течение 30 секунд. А возвращаясь к теме возможной лекции о роли наркотических веществ в обменных процессах человеческого организма, Вы можете сами вместе с участниками *придумать и создать сериал, где главными действующими лицами будут различные органы и системы организма, железы внутренней секреции, гормоны и наркотические вещества, роль которых с успехом исполняют участники группы. Прочное и прочувствованное усвоение материала в этом случае гарантируется.*
- **Выступление в роли обучающего (90% усвоения).** Хочешь выучить и понять сам - объясни другому. Вот почему профессора почти все знают.

ТРЕНИНГ

это форма групповой работы, которая строится на активности самих участников и имеет ряд отличительных черт и преимуществ. Ведущему необходимо определить, к какой тренинговой парадигме он принадлежит и найти свое место среди разных типов групповой работы.

Тренинг по профилактике злоупотребления ПАВ относится к типу **активного обучения**, но при этом имеет черты *консультационной группы*, что обусловлено высокой значимостью проблемы для участников. Ведущий тренинга должен обладать особыми личностными способностями, которые можно развить, и умения, которым можно научиться в ходе специальной подготовки в группах профессионального обучения.

Цели тренинга

- ❖ помощь в исследовании и решении психологических проблем;
- ❖ улучшение психического здоровья;
- ❖ изучение психологических основ общения;
- ❖ развитие самосознания с целью самоизменения и коррекции поведения;
- ❖ содействие личностному росту и саморазвитию.

Общая цель тренингов конкретизируется в трех типах задач:

- 1) развитие перцептивных способностей – лучшее знание себя, другого человека и тех отношений, которые возникают.
- 2) овладение умениями и навыками в сфере общения и формирование адекватных к различным ситуациям установок.
- 3) коррекция развития системы отношений личности.

Правила групповой работы

- **1. Конфиденциальность.**
- **Активность участников**
- **. Принцип исследовательской (творческой) позиции**
- **. Принцип объективации (осознания) поведения.**
- **Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения**

Правила группы

подросткового психологического клуба

«Развитие»

- Доверительный стиль общения
- У нас нет зрителей - все участники
- Здесь и теперь
- Я высказывания (Я думаю, Я считаю...)
- Искренность в общении. Эмоциональная открытость.
- Конфиденциальность всего происходящего в группе.
- Определение сильных сторон личности.
- Недопустимость непосредственных оценок человека
- Не бойся выглядеть смешным.
- Как можно больше контактов и общения с различными людьми.
- Уважение говорящего.
- Каждый имеет право на ошибку.
- Старайся видеть ситуацию в целом.
- Принцип - Антисоветизма.
- Принцип - личной ответственности

- **1. Право говорящего.** Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Мир лишился многих гениальных идей, прерванных в зародыше. Чтобы это не случилось на нашем тренинге, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.
- **2. Правило поднятой руки.** Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: первая - чтобы не перебивали говорящего, вторая - чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы. «Осененный» участник поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.
- **3. Конфиденциальность.** Это правило защищает любого участника и ведущего от сплетен и пересудов. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему городу или поселку. Это правило не касается информации о проблеме, которой посвящен наш семинар. Информацию можно и нужно распространять и пропагандировать!
- **4. «Не давать оценок».** Это важное правило мы часто нарушаем в жизни. Считаем себя в праве осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки («Ты - дурак», «Это идиотская мысль», «Только такие, как ты, могут так делать»). Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.
- **5. Право ведущего.** Я как ведущий могу прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу. Я также буду следить за соблюдением принятых группой правил.
- **6. Пунктуальность.** Нас в группе совсем немного, и отсутствие даже одного опоздавшего ощутимо скажется на процессе. Поэтому я предлагаю награждать опоздавших участников почетной ролью чтеца, певца или танцора с соответствующими функциональными обязанностями.»

Методы тренинга

- групповые обсуждения;
- демонстрации;
- рабочие визиты;
- игры;
- ролевые игры;
- мозговой штурм;
- истории и песни;
- лекционный метод и др.

ТИПЫ ГРУПП

Основные характеристики	Рабочие группы	Обучающие группы	Консультационные группы	Психотерапевтические группы
Конечная цель групповой работы	Постановка и решение конкретной задачи	Обучение конкретным психологическим навыкам с целью профилактики	Решение психологических проблем через организацию взаимодействия участников	Глубинные личностные изменения
Средства достижения цели	Процесс принятия решения	Процесс познания	Эмоциональное погружение	Эмоциональное погружение
Основной предмет группового обсуждения	Содержание и способы решения конкретной задачи	Содержание конкретной сферы знаний и конкретных социальных навыков	Процесс взаимодействия участников друг с другом	Процесс личностных изменений

Состав участников	Все желающие, количество - значения не имеет	Все желающие, количество - значения не имеет	Малая группа, сформированная на основе отбора	Малая группа, сформированная на основе отбора
Время работы	Необходимое для решения поставленной задачи	Необходимо для решения поставленной задачи	3-6 месяцев	Не ограничено
Основная роль и функции ведущего	Управление конфликтами, стимулирование мозгового штурма и принятие решений	Трансляция знаний	Работа с проблемами участников группы	Работа с проблемами участников группы
Конфиденциальность	Не обязательна	Не обязательна	Обязательна	Обязательна

<p>Ведущие группы</p>	<p>Широкий круг специалистов</p>	<p>Педагоги, социальные работники, психологи</p>	<p>Профессиональные психологи, прошедшие специальную подготовку</p>	<p>Психотерапевты, имеющие специальную подготовку и опыт групповой работы</p>
<p>Примеры</p>	<p>Рабочие совещания, дискуссионные группы, оргкомитеты и др.</p>	<p>Специально созданные группы профилактики проблемного поведения, профессионального самоопределения и др.</p>	<p>Психологические группы, работающие с проблемами развода родителей, утрат, агрессивного поведения и пр.</p>	<p>Психотерапевтические группы, работающие с глубинными личностными проблемами</p>

Развитие групп

<i>Стадии развития</i>	<i>Группы со спонтанной динамикой</i>	<i>Группы со структурированной динамикой</i>
<i>1 этап</i>	Заклучение первичного психологического контракта, знакомство, поиск тем общения, светское общение, рост эмоциональной напряженности.	Заклучение психологического контракта, вхождение в ситуацию «здесь и теперь», сплочение и раскрепощение, первые обратные связи.
<i>2 этап</i>	Эмоциональное сплочение и агрессия на ведущего как первое проявление эмоциональной открытости, начало рефлексивных процессов.	Рефлексия групповой ситуации «здесь и теперь», заклучение нового психологического контракта.

3 этап	Самораскрытие и рефлексия, обратные связи и социометрия.	Личностные проекции, самопознание, углубление обратных связей, переход к свободному самораскрытию и обсуждению проблем.
4 этап	Выход из ситуации «здесь и теперь», преодоление субъективного восприятия группы как «оранжереи», социальная реабилитация, завершение.	Изменение контракта, усиление межличностной динамики в группе, социометрия.
5 этап.		Выход из «здесь и теперь», социальная реабилитация, завершение группы.

Что важно знать о физиологии подростка, для того чтобы эффективно провести тренинг

<i>Физиологические изменения, происходящие в головном мозге</i>	<i>Как они проявляются в поведении подростка</i>	<i>Как я это учитываю при проведении тренинга</i>
Сокращается период активности доминирующего центра коры.	Неустойчивое, непродолжительное внимание.	1. Лекционные блоки делаю не более 20 минут, после чего – игры, упражнения 2. Планируя тренинг, я подбираю разные методы его проведения: лекции (необходимый минимум), в остальное время – беседы-дискуссии, игры, самостоятельная работа в микрогруппах.

<p>Ухудшается способность к дифференцировке.</p>	<p>Ухудшается понимание излагаемого материала и усвоение информации.</p>	<p>1.Я использую больше ярких, понятных примеров и фактов 2.По ходу проведения семинара я постоянно проверяю, правильно ли меня поняли участники, с помощью вопросов, анкет, игр. 3.Я неоднократно излагаю сложный материал, используя разнообразные методы.</p>
<p>Увеличивается латентный период рефлексорных реакций.</p>	<p>Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопрос, не сразу начинает выполнять задание.</p>	<p>1.Я не тороплю. Учтываю эту особенность при планировании времени для тренинга.</p>

<p>Подкорковые процессы выходят из-под контроля коры.</p>	<p>Он плохо владеет своими эмоциями. Не может контролировать проявление как положительных, так и отрицательных эмоций.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Я отношусь к проявлению эмоций с пониманием. 2.Не оцениваю. 3.Не «заражаюсь» отрицательными эмоциями. 4.В конфликтных ситуациях переключаю внимание на что-либо другое. 5.Использую эту особенность в качестве «эмоционального якоря» при усвоении информации.
<p>Ослабляется деятельность второй сигнальной системы.</p>	<p>Речь может быть замедленной, краткой, стереотипной. У подростка плохое понимание аудиальной/словесной информации.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Не тороплю. 2.Подсказываю необходимые слова. 3.Рассказываю, использую визуальные материалы, записываю ключевые слова, рисую. 4.Рассказываю эмоционально, с яркими примерами.

Что важно знать о психологии подростка, для того чтобы эффективно провести тренинг

<i>Психологические особенности подростков</i>	<i>Как они проявляются в поведении подростка</i>	<i>Как я это учитываю при проведении тренинга</i>
<p>Чувствительность к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей.</p>	<p>Подростки становятся обидчивы. Для них лучше ничего не сказать, чем сказать и ошибиться. Они хотят выглядеть лучше всех и производить выгодное впечатление.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я избегаю оценок, говорю только о себе, своих чувствах; 2. Принимаю подростков такими, какие они есть; 3. Даю возможность высказаться каждому; 4. Поддерживаю инициативу.
<p>Реакция эмансипации – стремление высвободиться из-под контроля, опеки взрослых, внешнее бунтарство, демонстративность.</p>	<p>В группе проявляется как сопротивление: участники могут демонстративно нарушать правила, громко обсуждать слова или поступки ведущего.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Использую демократичный стиль руководства; 2. Даю участникам право свободно высказывать свои мысли, говорить о своих чувствах; 3. Занимаю равную позицию по отношению ко всем участникам; 4. Отказываюсь от менторского тона, запретов, нотаций.

<p>Потребность в доверительном общении.</p>	<p>Хотят, чтобы их мнение уважали. Хотят быть услышанными. Тяжело переживают, когда их перебивают, не дослушав.</p>	<p>1.Общаюсь с участниками на равных, но не допускаю панибратства; 2.Обращаюсь лично к каждому; 3.Придерживаюсь правила конфиденциальности и правил групповой работы.</p>
<p>Потребность в общении и дружбе, страх быть отвергнутым.</p>	<p>Часто избегают общения из страха «не понравиться». Поэтому многие не могут сформировать глубокие межличностные отношения.</p>	<p>1.Я не только поощряю, но и способствую неформальному общению между участниками группы; 2.Поддерживаю, подбадриваю неуверенных в себе; 3.В план тренинга ввожу дискуссии о любви и дружбе.</p>

<p>Стремление быть принятым в своей социальной роли и статусе; потребность быть идентифицированным со сверстниками, обладающими значимыми качествами.</p>	<p>Может быть ярко выражено стремление к эпатажности, приукрашиванию своих «подвигов», как социально-приемлемых, так и наоборот. Могут не выражать свое мнение, если оно расходится с мнением группы. Болезненно воспринимают потерю авторитета в группе.</p>	<p>1. Я разбиваю «могучие кучки» (например, делю группы на пары так, чтобы в одной паре оказался участник "«могучей кучки» и участник, в нее не входящий); 2. Могу дать домашнее задание, которое требует взаимодействия, возможно даже вне группы (например, провести социологический опрос) 3. Если реальные или надуманные различия (социальный статус, статус подростковой культуры, возраст и пр.) начинают мешать работе, обсуждаю этот момент с группой.</p>
<p>Склонность к риску, острым ощущениям.</p>	<p>Не умеют адекватно оценивать свои силы. Не думают о своей безопасности.</p>	<p>1. Использую упражнения, направленные на отработку навыков адекватного реагирования в трудных ситуациях общения и в ситуациях снятия стресса; 2. Демонстрирую уверенное, спокойное поведение.</p>

<p>Подверженность влиянию со стороны сверстников.</p>	<p>Боязнь твердо выразить свое мнение и оказаться «белой вороной». Могут не иметь своего мнения и не обладать навыками самостоятельного принятия решений.</p>	<p>1.Я использую ролевые игры, направленные на выработку навыков принятия самостоятельных решений и умения сказать «нет»; 2.Поощряю желание участников группы делиться полученной информацией со своими сверстниками.</p>
<p>Низкая устойчивость к стрессам.</p>	<p>Могут действовать необдуманно, вести себя неадекватно.</p>	<p>1.Провожу дискуссию о способах реагирования в стрессовых ситуациях.</p>

Примерная продолжительность тренинга

<i>Этап</i>	<i>Продолжительность семинара</i>		
	1,5 часа	6 часов	18 часов
	Продолжительность этапа		
Введение - 5%	10-15 мин.	5-15 мин.	15-20 мин.
1. Знакомство - 5%.		15-20 мин.	30-45 мин.
2. Ожидания участников – 5 %		10-15 мин.	20-45 мин.
3. Принятие правил работы группы 5%		15 мин.	20-45 мин.
4. Оценка уровня информированности – 5-10 %	5-10 мин.	15 мин.	1-2 часа
5. Актуализация проблемы – 10-30%	10-25 мин.	30 мин – 1,5 часа	1,5 часа – 5,5 часа
6. Информационный блок – 20-40 %	20-35 мин.	1 – 2,5 часа	3-7,5 часов
7. Приобретение практических навыков –20-60%	20-50 мин.	1-3,5 часа	3-10 часов
8. Завершение работы – 5%	5 мин.	15 мин.	30 мин.

Состав группы

- **Возрастной и половой состав.**
- от дошкольных до старческих лет.
- **Гетерогенной или гомогенной.**
- **Критерии однородности и неоднородности:**
 - ✓ демографический (возраст, пол, образование),
 - ✓ проблематический (симптомы, характер нарушений),
 - ✓ личностный (характер, интеллект, круг интересов).
- **Профессиональный состав.**

Размер группы

- Психокоррекция проводится в открытых или закрытых группах размером 25-30 человек (большие группы) и 8-12 человек (малые группы).
- Закрытая группа - группа с постоянным количеством участников.
- Открытая группа предполагает постоянный приток клиентов.

Групповые роли

Групповые роли по Р. Шиндлеру.

- а- лидер,
- b- эксперт
- с- пассивные.
- d- самый "далекий" член группы
- е- Противник

Роли лидера по Д.Морено

1. Лидер по способности к руководству
2. Лидер по популярности
3. "Черная овца"

Роли психолога

5 ролей психолога по С. Кратохвилу (1978)

1. Лидер

2. Аналитик

3. Комментатор.

4. Эксперт

5. Аутентичная личность.

Стили руководства

❖ Эмоциональная стимуляция

❖ Опека

❖ Познавательная ориентация

❖ Исполнительная функция

"Обратная связь"

Тренинговое имя участника. _____

Дата занятия « ____ » _____ 202_ г.

Степень включенности : **012345678910**

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

Твои основные ошибки в ходе занятий:

- а) по отношению к себе
- б) по отношению к группе
- в) по отношению к ведущему

Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось сделать определенный "прорыв", что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться

Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? Почему?

Кто из участников тебе больше всего помог сегодня? Чем?

Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т. п.)

Классификация видов влияния и противостояния влиянию

Вид влияния	Характеристика конструктивности - неконструктивности	Конструктивные виды контрвлияния	Неконструктивные виды контрвлияния
1. Убеждение	Конструктивный вид влияния, при условии, что мы ясно и открыто, сформулировали партнеру цель нашего воздействия	Контраргументация	Игнорирование Принуждение Деструктивная критика Манипуляция
2. Самопродвижение	Конструктивный вид влияния, при условии, что мы не используем обманных “трюков” и раскрываем свои истинные цели и запросы	Конструктивная критика Отказ	Деструктивная критика Игнорирование

<p>3. Внушение</p>	<p>Спорный вид влияния; внушение – это всегда проникновение через “черный вход”</p>	<p>Конструктивная критика Энергетическая мобилизация Уклонение</p>	<p>Деструктивная критика Манипуляция Принуждение Игнорирование</p>
<p>4. Заражение</p>	<p>Спорный вид влияния; никто не может определить, насколько полезно адресату заразиться именно данным чувством или состоянием и именно сейчас</p>	<p>Конструктивная критика Энергетическая мобилизация Уклонение</p>	<p>Деструктивная критика Манипуляция Принуждение Игнорирование</p>
<p>5. Пробуждение импульса к подражанию</p>	<p>Спорный вид влияния; считается приемлемым в воспитании детей и при передаче мастерства от профессионала высокого класса молодому профессионалу</p>	<p>Творчество Конструктивная критика Уклонение</p>	<p>Деструктивная критика Игнорирование</p>

<p>6. Формирование благосклонности</p>	<p>Спорный вид влияния; лесть, подражание как высшая форма лести и услуга адресату влияния могут быть манипуляцией</p>	<p>Конструктивная критика Уклонение Энергетическая мобилизация</p>	<p>Деструктивная критика Игнорирование</p>
<p>7. Просьба</p>	<p>Спорный вид влияния; в российской культуре считается разрушительным для того, кто просит; в американской культуре считается оправданным</p>	<p>Отказ Уклонение</p>	<p>Деструктивная критика Игнорирование</p>
<p>8. Принуждение</p>	<p>Спорный вид влияния; считается конструктивным в некоторых педагогических, политических системах и в аварийных ситуациях</p>	<p>Конфронтация</p>	<p>Деструктивная критика Манипуляция Ответное принуждение Игнорирование</p>

<p>9. Деструктивная критика</p>	<p>Неконструктивный вид влияния</p>	<p>Психологическая самооборона Уклонение</p>	<p>Ответная деструктивная критика Манипуляция Принуждение Игнорирование</p>
<p>10. Манипуляция</p>	<p>Неконструктивный вид влияния</p>	<p>Конструктивная критика Конфронтация</p>	<p>Встречная манипуляция Деструктивная критика</p>

Выявление причин

- **Стремление привлечь к себе внимание.** Известны случаи, когда ребенок с хорошими способностями просто «увязает в двойках», чтобы добиться совместного с родителями выполнения домашних заданий. А уж такие способы привлечения внимания, как дерганье за косички, подножки, просто широко известны.
- **Стремление к самоутверждению.** Многие действия подростков, производящие неблагоприятное впечатление, продиктованы стремлением найти ценности, служению которым они могли бы посвятить себя.
- **Нравственно-духовная незрелость,** ведущая к десакрализации человеческих ценностей, обесцениванию чувства любви, добра.
- **Стремление отомстить** родителям или другим взрослым за пережитые обиды, боль, унижение.

Тренинг по профилактике злоупотребления ПАВ представляет собой обучающую работу в активной (игровой) форме с элементами психокоррекции.

Цель профилактического тренинга –

повышение уровня информированности по проблемам, связанным с наркозависимостью; выработка и развитие навыков предотвращения зависимости от ПАВ у подростков.

Общие ***задачи*** профилактической работы:

- повышение уровня информированности людей о проблеме;
- изменение отношения людей к проблеме;
- выработка и развитие навыков сохранения здоровья;
- формирование мотивации к сохранению здоровья.

Задачи профилактического тренинга:

- 1) выяснить исходный уровень информированности подростков и наличие у них навыков поведения, препятствующего возникновению зависимости от ПАВ;
- 2) дать достоверную информацию о ПАВ, учитывая уровень информированности;
- 3) сформировать у подростков навыки поведения, исключающего возникновение зависимости от ПАВ.
- проверить уровень усвоения информации и закрепление навыков.

Когда встают конкретные задачи: диагностика, коррекция, развитие, обучение, то здесь деятельность тренера обслуживают разные теории. При этом содержание определяется взглядами авторов. Ведущему важно осознавать свои собственные взгляды.

Общая модель тренинговой сессии

Тренинговая сессия - временной интервал, посвященной работе над какой-либо одной задачей. Минимальная сессия, как правило, длится один или три часа. За это время работа над отдельной задачей (например, создание доброжелательной и рабочей атмосферы в начале группы или отработка новых навыков поведения) проходит несколько этапов, о которых речь пойдет ниже. Эти этапы представляют собой цикл, по которому, в свою очередь, выстраивается и тренинговый день, и тренинг любой продолжительности.

Такая циклическая структура тренинга оказывается возможной потому, что в ее основе лежат процессы изменения, разворачивающиеся по основным сквозным линиям – 1) динамика группы, 2) состояние отдельного участника и 3) работа над проблемой. Формула этой структуры выглядит следующим образом:

- 1. Разогрев** = Создание доверительной атмосферы + Актуализация проблемы.
- 2. Действие** = Анализ ситуации + Создание новой модели (информация и/или выработка нового поведения, отношения).
- 3. Завершение** = Обмен впечатлениями + Анализ.

Разогревы

- **Игры-энергетики** – наиболее простые по форме и ограниченные по времени игровые разминки. Используются на этапе знакомства, для создания в начале дня или этапа рабочего и доброжелательного настроения, поддерживают атмосферу эмоциональной безопасности, свободного самовыражения, группового сплочения. Для «энергетизации» или, наоборот, для расслабления группы могут использоваться простые физические процедуры – ходьба, прыжки, касание соседей, например, рукопожатие или похлопывание по спине, контакт глазами, пение. Примеры других специальных игр-энергетиков – в разделе игр и упражнений.
- **Игры-проблематизации** – их основная цель: настроить участников эмоционально и интеллектуально на работу по данной теме. Актуализировать то, что они знают об обсуждающемся вопросе и что хотели бы узнать, если на тренинге предполагается информирующая работа. Либо – актуализировать чувства, воспоминания участников, их личный опыт, если предполагается работа с отношением участников к данной проблеме. Главное при проведении таких игр обращать внимание на следующее:
 - тематическое соответствие разогрева и дальнейшей части работы;
 - организация перехода на этапе обмена впечатлениями к собственно рабочей части (этапу действия) с группой или с отдельным участником – для этого ведущему необходимо выделять особые «ключи» в высказываниях участников и их невербальных проявлениях, которые указывают на то, что энергетический уровень в группе достаточно высок и имеется настрой на работу с данной темой;
 - соответственно, на этапе обсуждения ведущему важно задать вопросы

Игры на отработку навыков

Игры на отработку и опробование новых моделей поведения или отношения к ситуации применяются после того, как проблема выявлена, исследована и совместно ведущим, участником и группой определен путь ее решения. Наиболее оптимальная форма такой игры – ролевая игра. Ее сюжет строится ведущим заранее по заданной теме, если тренинг предполагает жесткое структурирование сценария (см. далее сценарии тренинга по профилактике наркозависимости), либо продумывается в ситуации «здесь и теперь» ведущим вместе с самим участником. Игры на развитие новых навыков служат развитию спонтанности и креативности личности, подкрепляют уверенность в собственных силах. Как правило, игры предполагают опробование нового для себя поведения в старой ситуации, либо нового и адекватного поведения в новой ситуации и таким образом. Для их проведения необходимо:

- **точно смоделировать тип ситуаций** на данную тему, значимых для личности и потенциально осуществимых;
- переходить к играм на отработку навыков только тогда, когда у отдельного участника и всей группы **достаточно ресурсов** для этого - понимания того, что и зачем сейчас будет происходить, и желания попробовать (об этом можно спросить группу напрямую: в случае отрицательного ответа необходимо вернуться на предыдущий этап исследования проблемы для получения необходимых ресурсов);
- во время проведения игры необходимо **подбадривать** участников;
- на этапе обсуждения после обмена впечатлениями по поводу игры обязательно обсудить вопрос **«что из полученного во время игры опыта я перенесу в свою жизнь и как»**.
- Примеры всех игр – в разделе игр и упражнений в конце этого сборника.

Метод ролевой игры

- В ролевых играх участникам предоставляется возможность:
- показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях;
- разработать и использовать новые стратегии поведения;
- отработать, пережить, свои внутренние опасения и проблемы.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ - это небольшие сценки спланированного или произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций.

- Ролевые игры бывают двух типов.

- На этапе актуализации проблемы.
- На этапе отработки навыков.
- РОЛЕВАЯ ИГРА - это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники семинара. Например, неплохо попробовать проиграть ситуацию, когда компания друзей уговаривает подростка попробовать наркотик (это упражнение описано далее). Игра позволит приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в жизни. В ролевой игре участник исполняет роль какого-нибудь персонажа, а не свою собственную. Это помогает человеку свободно экспериментировать и не бояться, что его поведение будет глупым.

Что важно знать тренеру при проведении ролевой игры.

- 1) Ролевая игра должна быть значима для участников. Ее значимость определяется соответствием ситуации сфере интересов участника или личностному плану.
- 2) Необходимо брать такие ситуации, которые могут быть решены в рамках тренинга. Эти ситуации можно выделить с помощью интервью или предварительной диагностики.
- 3) Если ролевая игра неправильная, то участники не примут успех. Время потрачено зря.
- 4) Важен правильный подбор лиц, которые должны принять участие в игре:
важно выбрать тех лиц, на которых ориентируется группа;
неуверенных лучше оставить в покое - они включатся на примере других;
в первые игры лучше включать людей более уверенных;
если это очень доминантные участники и они высказывали сомнения, то можно усилить агрессию - лучше приглашать на роли тех людей, у которых позитивное отношение к тренингу;
бывает так, что кто-то ведет себя эффективно - надо обратить внимание на их достоинства, при этом можно привлечь в игру еще одного участника.

СХЕМА РОЛЕВОЙ ИГРЫ

Тренер обозначает ситуацию ролевой игры. Здесь можно уточнить – бывает ли так, значима ли эта ситуация. Распределяет роли.

Иногда могут быть отказы, для этого необходимо иметь запасной вариант. В первые дни лучше не пускать ситуацию на самотек.

После этого дается инструкция. Надо убедиться, что все понимают инструкцию правильно. Опасность в том, что неуспех будут объяснять нечеткой инструкцией.

Еще раз сформулировать задачу, которую надо решить.

Например: вы должны найти вариант отказа принять наркотик, который предлагает парень из вашей компании. И надо оговорить, что варианты решения есть!!!

После этого организуется ситуация. Размечается пространство и вводятся роли.

Метод мозгового штурма

- Мозговой штурм (генерация идей) представляет собой хороший способ быстрого включения всех членов группы в работу на основе свободного выражения своих мыслей по рассматриваемому вопросу.
- ***Основные правила проведения «мозгового штурма»:***
 - сформулировать вопрос/задание;
 - фиксировать/записывать все поступающие от участников предложения;
 - не критиковать и не оценивать высказываемые на этапе генерации идеи мысли и предложения.

ЭТАПЫ МОЗГОВОГО ШТУРМА:

1 ЭТАП

(продолжительность 10-15 минут)

- Каждая подгруппа выбирает человека, который фиксирует в тетради или на ватмане все, что говорят участники.
- Участники высказывают все мысли, которые приходят им в голову.
- Высказывания не критикуются, записываются без изменений, не оцениваются, несмотря на то, что они могут показаться глупыми, смешными или неверными.

2 ЭТАП

(продолжительность 5 минут)

В микрогруппе идет обсуждение и редактирование высказываний - выбор из общей массы тех, которые кажутся участникам наиболее полезными и приемлемыми.

3 ЭТАП (продолжительность 15 минут)

Каждая группа представляет результаты своих трудов. Тренер записывает все наработанные идеи на ватмане, уточняя формулировки, суть идей, обсуждая приемлемость и реалистичность предложенных способов.