



Дисциплина

«Преодоление кризисных периодов развития детей и подростков»

Лекция 10

*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 прочитать 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 талантливого 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

Ведущие групп	Широкий круг специалистов	Педагоги, социальные работники, психологи	Профессион альные психологи, прошедшие специальну ю подготовку	Психотерапевты , имеющие специальную подготовку и опыт групповой работы
Примеры	Рабочие совещания, дискуссионн ые группы, оргкомитеты и др.	Специально созданные группы профилакти ки проблемного поведения, профессиона льного самоопредел ения и др.	Психологич еские группы, работающие с проблемами развода родителей, утрат, агрессивног о поведения и пр.	Психотерапевти ческие группы, работающие с глубинными личностными проблемами

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.

Ухудшается способность к дифференцировке.	Ухудшается понимание излагаемого материала и усвоение информации.	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.
Увеличивается латентный период рефлексорных реакций.	Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопрос, не сразу начинает выполнять задание.	1.Я не тороплю. Учитываю эту особенность при планировании времени для тренинга.

Подкорковые процессы выходят из-под контроля коры.	Он плохо владеет своими эмоциями. Не может контролировать проявление как положительных, так и отрицательных эмоций.	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.
Ослабляется деятельность второй сигнальной системы.	Речь может быть замедленной, краткой, стереотипной. У подростка плохое понимание аудиальной/словесной информации.	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>
Чувствительность к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей.	Подростки становятся обидчивы. Для них лучше ничего не сказать, чем сказать и ошибиться. Они хотят выглядеть лучше всех и производить выгодное впечатление.	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.
Реакция эмансипации – стремление высвободиться из-под контроля, опеки взрослых, внешнее бунтарство, демонстративность.	В группе проявляется как сопротивление: участники могут демонстративно нарушать правила, громко обсуждать слова или поступки ведущего.	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.

Потребность в доверительном общении.	Хотят, чтобы их мнение уважали. Хотят быть услышанными. Тяжело переживают, когда их перебивают, не дослушав.	1.Общаюсь с участниками на равных, но не допускаю панибратства; 2.Обращаюсь лично к каждому; 3.Придерживаюсь правила конфиденциальности и правил групповой работы.
Потребность в общении и дружбе, страх быть отвергнутым.	Часто избегают общения из страха «не понравиться». Поэтому многие не могут сформировать глубокие межличностные отношения.	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.

Стремление быть принятым в своей социальной роли и статусе; потребность быть идентифицированным со сверстниками, обладающими значимыми качествами.	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.	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.
Склонность к риску, острым ощущениям.	Не умеют адекватно оценивать свои силы. Не думают о своей безопасности.	1.Использую упражнения, направленные на отработку навыков адекватного реагирования в трудных ситуациях общения и в ситуациях снятия стресса; 2.Демонстрирую уверенное, спокойное поведение.

Подверженность влиянию со стороны сверстников.	Боязнь твердо выразить свое мнение и оказаться «белой вороной». Могут не иметь своего мнения и не обладать навыками самостоятельного принятия решений.	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.
Низкая устойчивость к стрессам.	Могут действовать необдуманно, вести себя неадекватно.	1.Провожу дискуссию о способах реагирования в стрессовых ситуациях.

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	Конструктивн ые виды контрвлияния	Неконструктив ные виды контрвлияния
1. Убеждение	Конструктивный вид влияния, при условии, что мы ясно и открыто, сформулировали партнеру цель нашего воздействия	Контраргумента ция	Игнорирование Принуждение Деструктивная критика Манипуляция
2. Самопродв ижение	Конструктивный вид влияния, при условии, что мы не используем обманных “трюков” и раскрываем свои истинные цели и запросы	Конструктивн ая критика Отказ	Деструктивная критика Игнорирование

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

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

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

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.