Тематические игры и психологические упражнения для работы со старшими подростками

1. Дискуссия «Мой друг зависим от наркотиков»

Цель: выработать несколько различных стратегий поведения, которые позволяют не вступать в созависимые отношения с наркопотребителем; дают возможность сохранить личную безопасность и в то же время помочь близкому человеку.

Ведущий предлагает группе обсудить вопрос «Как следует строить отношения с другом, употребляющим наркотики?». Участники высказывают свои идеи и мысли на заданную тему. Высказывания могут обсуждаться и критиковаться в корректной форме.

Главное, чтобы в результате дискуссии родилась стратегия, которая действительно будет работать. Ведущий направляет ход обсуждения, выявляет нелогичные и дискриминационные моменты, уточняет правильность понимания группой отдельных высказываний.

3. Ролевая игра «Семья»

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Материалы: для того, чтобы ролевая игра прошла более естественно, можно заранее подготовить некоторые атрибуты для членов семьи.

Группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа должна придумать истории семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника – найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию. После этого необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

4. Ролевая игра «Предотвращение употребления наркотиков»

Цель: приобретение практических навыков. Игра дает возможность каждому участнику самому найти решение задачи, находясь в роли «большого начальника», формирует собственный масштабный подход к преодолению проблемы, позволяет приобрести опыт создания социальных проектов.

Участники делятся на две микрогруппы. Одна представляет администрацию школы, другая – администрацию города.

Примеры ролей для участников:

администрация школы: директор, завуч, завхоз, учителя;

администрация города: мэр, его заместитель, председатель комитета по делам молодежи, представитель органов управления МВД и т.д.

Ведущий помогает распределить роли между участниками. Задача участников игры: находясь в избранной для себя роли, предложить творческое решение проблемы наркотиков в рамках школы, двора, одного города. Результатом игры становится проект «администрации школы», «администрации города».

С позиции практической целесообразности лучше ограничить масштаб до уровня: «свой двор», «своя школа». Ведущий предлагает участникам продумать не только то, что можно сделать, но и кто будет это делать, откуда можно взять деньги на эту деятельность, как можно будет оценить эффективность предложенной программы. Несколько лучших проектов можно наградить (если есть такая возможность).

Упражнение «Шприц»

У каждого подростка существует естественный психологический барьер по отношению к наркотиками, особенно внутривенным. Не так-то просто в первый раз решиться на то, чтобы проколоть себе вену или ввести в организм вещество, действие которого непредсказуемо. Именно на этом этапе, до того как подросток прошел «посвящение»: сделал первую инъекцию или выкурил первую сигарету, необходимо выработать у него навыки самозащиты.

Упражнение делается по кругу. Тот, у кого находится в руках шприц, должен предложить соседу справа якобы уколоться. Время ограничено 1 мин. Каждый участник будет в той и иной роли. Обсуждение. Выделить тех, кто лучше всех уговаривал, кто лучше всех отказывался, тех, кто был наиболее убедительным. Спросить у участников, в чем смысл и цель упражнения (*рефлексия)*.

5. Упражнение «ДА», «НЕТ», «Может быть»

Цель: Осознание собственной позиции по отношению, к какому-либо утверждению и формирование умения высказывать свою точку зрения. Приобретение опыта аргументации своего высказывания по поводу употребления ПАВ.

Условия проведения: В трех направлениях прикрепляются три таблички: «ДА», «НЕТ», «Может быть». Группе предлагаются предложения в утвердительной форме, и возможность занять какое- либо место под табличкой в зависимости от своего отношения к утверждению. Каждый может высказаться, прокомментировать свою позицию. Ведущий должен следить, чтобы между участниками не возникала дискуссии. Высказывания необходимо начинать с фраз: «Я считаю….», «Я думаю….», «Мне кажется….».

Перечень утверждений:

1.Наркомания-болезнь.

2.Я верю в бога.

3.СПИД-проблема проституток и наркоманов.

4.Любовь с первого взгляда существует.

5.Я готов войти в магазин голым за 1 миллион долларов.

6.Слабые наркотики безвредны.

7.Презервативы должны быть доступны всем.

8.Мужчины-сильный пол.

9.Машина - не роскошь, а средство передвижения.

10.Семья- это моя опора в жизни.

11.Мир прекрасен без наркотиков.

12.Я всегда говорю правду.

13.Я хочу поменять свой пол.

14.Все можно купить за деньги.

15.Я знаю, для чего живу.

Вопросы к анализу:

- Были ли вопросы, над которыми вы раньше не задумывались?
- Помогло ли это упражнение узнать друг о друге больше?
- Вы искренне отвечали?
- Что вы чувствовали, если только вы выбрали такой ответ?
- Открыли ли вы что-нибудь новое для себя и в себе?

6. Упражнение «Жизнь с болезнью»

Цель: осознание участниками проблем, связанных с зависимостью от наркотиков; изменение взглядов на проблему наркопотребителей.

Материалы: небольшие листы бумаги, ручки на каждого участника.

Ведущий выдает каждому участнику по 12 листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать: на 4 листочках — названия любимых блюд, на 4-х — названия любимых занятий, увлечений, на 4-х-имена близких или любимых людей.

Когда все участники готовы, ведущий говорит:

«Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить… и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по 1-ой карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого, ведущий сам

проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников — это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Обсуждение:

- Как себя чувствовали участники во время игры?
- Как сейчас себя чувствуют?
- С чем (или с кем) труднее было расставаться?

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того, чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из Вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой и закончилось вместе с игрой... и т.д.». После этого участники делятся, пережитыми чувствами.

Если накал эмоций в группе остается высоким, сделайте небольшой перерыв (5 мин.) или проведите упражнение на снятие тревожности.

Комментарий: Необходимо соблюдать осторожность при проведении данной игры, так как в группе могут быть участники, попробовавшие наркотик или находящиеся в той или иной стадии зависимости. В этом случае данная игра может оказать разное воздействие, с одной стороны, показать насколько опасно дальнейшее употребление, а, с другой, — вызвать у человека чувство безысходности. Еще раз вспомним заповедь тренера, как и врача — не навреди!

7. Упражнение «Имя».

У каждого человека есть определенные ассоциации, связанные со своим именем. При помощи слов, начинающихся с букв имени, можно обеспечить вхождение в тему «Работа с мифами». Участников просят рассказать о спонтанных ассоциациях по теме «Наркотики, алкоголизм влияние на здоровье».

Первый этап: Каждый участник пишет на листе бумаги свое имя по вертикали и на каждую букву имени записывает понятие по данной теме, которые ему приходят в голову (15 мин.).

Обсуждение, рефлексия. Примерные вопросы:

- Что чувствовали, когда писали?
- Кого или о чем вспоминали?
- Хочется ли проявить свое отношение к тому, что здесь написано (ваше имя и «негатив» рядом) физически или каким-либо другим способом?
- Как? Сделайте это.

Второй этап упражнения: Каждый участник пишет на листе бумаги свое имя по вертикали и ведущий просит написать спонтанные ассоциации связанные с моментами из жизни, от которых испытывали наибольшее удовольствие или счастье. (10-15 мин.).

Обсуждение, рефлексия. Примерные вопросы:

- Что чувствовали, когда писали?
- Кого или о чем вспоминали?
- Что было легче, а что труднее написать (обратить внимание специалистов на то, что детям проще написать «негатив», чем «позитив» из-за отсутствия опыта)?
- В чем смысл этого упражнения?

Предложенные вашему вниманию игры и упражнения – малая часть того, что может быть использовано специалистом в профилактической деятельности с детьми разного возраста. Определенная творческая переработка некоторых из них позволит вам применять их в работе не только с указанной возрастной категорией. Кроме того, вы можете использовать такие методики как: видеолекторий - просмотр художественных фильмов, дискуссия, мозговой штурм, деловая игра, в основном со старшими подростками.