

Тренинг «Моя жизнь»

Класс : 10 «А»

Педагог-психолог Панченко В.С.

Тренинг «Моя жизнь»

Актуальность: В настоящее время достаточно остро стоит проблема аддиктивного, зависимого поведения в молодежной среде. Особую значимость профилактики аддикций приобретает в подростковом возрасте, на время которого приходится основной кризисный период развития. Именно в этом возрасте начинают формироваться очень важные качества личности: стремление к саморазвитию и самопознанию, появление рефлексии и развитие нравственных ценностей.

Основная задача современного общества – это воспитание физически и психически здоровой личности подрастающего поколения, умеющего ставить цели и достигать их. Наиболее эффективным способом профилактики зависимых форм поведения является формирование у молодежи безопасного поведения, базирующегося на системе ценностных ориентаций здорового образа жизни.

Цели: Профилактика аддиктивных форм поведения подростков через интерактивную форму игры.

Задачи:

Научить навыкам эффективного общения;

Актуализировать осознание подростками своей иерархии ценностей;

Сформировать навыки принятия обоснованных решений и сопротивления социальному давлению.

План тренинга:

Организационный момент – 5 минут

Вводная часть – 5 минут

Основная часть – 25 минут

Рефлексия – 5 минут

Время проведения: 40 минут

Класс: 17 человек

Ход работы:

Все этапы (пункты) тренинга объединены одной общей темой. Участникам предлагается игровая ситуация, в рамках которой происходит основное действие.

В качестве итога тренинга выступает воздушный лайнер, собранный из деталей, полученных в ходе игры. Данный лайнер выступает символом того, что человек сам является активным строителем своей жизни и только он ответственен за её итоги.

Организационный момент:

Участники путем жеребьевки делятся на четыре команды после. Игра начинается с вводной беседы, в ходе которой раздаются маршрутные листы. Игра начинается по сигналу ведущего. Участникам излагаются правила, по которым осуществляется игровое взаимодействие. Для того, чтобы дойти до финала тренинга, участникам необходимо собрать элементы воздушного лайнера, полученные за каждый пройденный пункт.

Вводная часть:

Цель: введение в игру, знакомство с группой.

С этого момента все участники – это пассажиры воздушного лайнера. В результате поломки навигационных приборов произошло приводнение. И вот они уже в Тихом

океане. Весь груз уничтожен огнем, какая-то часть плавает на поверхности воды. Становится понятно, что вы находитесь в тысячах миль от места назначения. К счастью, недалеко находится небольшой остров. Куда и нужно доплыть. Единственное, что осталось нетронутым, это плавающие на поверхности четыре детали обшивки самолета, на каждой из которых может уместиться до десяти человек. Это единственный шанс спастись.

Участники делятся на четыре команды следующим образом: каждый участник свободно перемещается по залу, в котором стоят четыре круга стульев (по количеству участников), имитирующих детали обшивки. По команде ведущего каждый занимает свободный стул. Так и образуются команды, которые поплывут до ближайшего берега.

Теперь необходимо выбрать капитана. Участники молча должны договориться об этом (при помощи мимики, жестов). На работу отводится 2-3 минуты.

И так совершается первое путешествие в неизвестность...

Основная часть:

Пункт 1. «Ценности человека»

Цель: создание определенных условий, для понимания того, что поведение человека регулируется определенными ценностями.

Упражнение «Весло»:

Каждому участнику раздаются пять листочков с изображением весла, на каждом из которых пишут самые важные ценности жизни. После написания участникам нужно отдать наименее важную. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна, самая важная. Для каждого участника она будет своя. Подводится итог упражнения: это весло поможет нам добраться до берега в очень сложных и экстремальных условиях.

Упражнение «Остров среди океана».

Игровая ситуация: «Мы оказались на необитаемом острове среди Тихого океана, где мы проведем остаток жизни. Там есть все, что необходимо для поддержания жизни: вода, еда, лекарства, одежда. Но там нет ни интернета, ни телефона, ни других средств связи. Разрешается взять с собой пять вещей, которые вы можете реально увезти на себе». Все ответы решаются совместно группой, записываются на листе бумаги, затем предоставляются ведущему. Идет аргументация выборов. Здесь и далее на каждом пункте все команды получают детали будущего воздушного лайнера.

Пункт 2. «Устойчивость к социальному давлению»

Участники доплыли до берега. Там они видят сундук, в сундуке пакет в котором что-то неизвестное и очень опасное. Ведущий активно убеждает засунуть руку, достать содержимое пакета. Подводится итог упражнения: как происходит выбор в нашей жизни. Задается вопрос: «Чем опасен необдуманный выбор?».

Пункт 3. «Умение сказать нет»

Ведущий говорит о том, что дальше идти будет очень сложно целой командой. Десять человек не сможет дойти до конца пути, необходимо будет оставить два человека здесь, около сундука. Необходимо аргументированно обосновать дальнейшее следование целой группы. Если команда всё же оставляет участников, то их возвращают на следующем пункте.

Пункт 4. «Социальное воздействие»

На пути следования им встречается заблудившийся моряк, который злоупотребляет спиртными напитками. Задача участников – убедить его отказаться от вредной привычки и следовать вместе с ними. Смоделировать ситуацию принуждения: моряк предлагает присоединиться к нему. Участники аргументируют отказ и всё-таки убеждают его спасти свою жизнь, а не умирать здесь, в джунглях. Моряк им рассказывает о том, что пройдя через джунгли можно найти самолет, на котором можно добраться до обитаемой земли.

Пункт 5. «Социальная поддержка»

По дороге командам встречается препятствие: огромный обрыв, на противоположном краю которого перекидной мост, который необходимо поймать и перекинуть к командам. Очерчивается ограничительная линия, за которую заходить нельзя. На расстоянии одного метра кладется канат, который и необходимо ухватить, подручными предметами пользоваться нельзя (ветки, одежда, шнурки и т.д.). Задача участников: договориться как это сделать (например первый держит второго, являясь противовесом).

Пункт 6. «Зависимые формы поведения»

После перехода через мост виднеется заброшенное здание. Вы можете сделать выбор: заходить туда или нет. Идет обсуждение между участниками. Можно помогать участникам «вредными» советами: «Так интересно, что же там», «Я бы на вашем месте не рискнула туда заходить» и т.д.

Команда обсуждает в течение одной минуты.

Если участники не решаются войти в здание, то идут на следующий пункт 7, если же заходят, то проходят задание.

Упражнение «Кукла-марионетка»

Цель: определить, почувствовать ощущение несвободы, когда кто-то управляет тобой.

Участники разбиваются по три человека, в одной группе может быть и четыре. Задание: два участника играют роль кукловода, а один в роли марионетки. Марионетка не должна сопротивляться действиям кукловодов. Каждый участник должен побывать в роли марионетки.

После прохождения пункта участникам предлагается ответить на вопросы:

Что вы чувствовали в роли куклы?

Комфортно ли вам было?

Хотелось ли что-то исправить в действиях кукловода, сделать по-своему?

Пункт 7. «Эмоции как средство передачи информации»

На выходе из кукольного театра последнее путешествие. Комната эмоций, пройти которую можно, только разгадав эмоции соперников. Одна команда изображает эмоции, а вторая отгадывает их (варианты: волнение, гнев, страх, радость, горе и т.д.)

Рефлексия:

После прохождения всех пунктов участники проходят к площади и начинают собирать воздушный лайнер из элементов, собранных после прохождения каждого этапа. После сбора всех элементов лайнера в одно целое, прохождения тренинга

можно считать оконченным. Участники путешествия садятся в круг для подведения итогов и обсуждения вопросов:

Что представляет собой символично собранный образ воздушного лайнера?

Кто управляет человеческой жизнью?

От кого зависит выбор человека?

Почему необходимо с осторожностью делать выбор в жизни?

Каждая команда высказывает свое мнение, что понравилось, для чего был проделан этот сложный путь.

Вывод: Интерактивная форма проведения данного тренинга очень успешна в работе с подростками. В этой игре участники имеют возможность применить накопленный опыт в ситуациях выбора, а также научиться другим формам эффективного взаимодействия.