**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних

***«ГАРМОНИЯ»***

🖂 215110, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. 25 Октября, д.1- а Т/ф (48131) 2 – 38 – 27; 4 – 21-35 centr\_garmonia@mail.ru

**ПРОГРАММА**

**тренинга для несовершеннолетних, склонных к девиантному поведению и употреблению ПАВ**

**«Мой выбор – здоровье, жизнь, успех!»**

Составитель

врач-психотерапевт

Сазонова Е.Л.

Программа тренинга

*Тренинг рассчитан на 6 месяцев по 2 групповых занятия в неделю.*

1. **Условия реализации:**

1.1. Программа занятий имеет 6 блоков, каждый из которых реализуется на протяжении 1 месяца.

1.2. Каждый блок представляет собой основные психотерапевтические мишени реабилитационного процесса несовершеннолетних (Программа профилактики ПАВ; Программа стимуляции личностного роста; Программа коррекции агрессивного и конфликтного поведения; Программа коррекции девиантного поведения; Программа развития навыков межличностного взаимодействия; Программа профориентационной работы).

1.3. Программа имеет циклическую структуру, что позволяет независимо от других участников реабилитационного процесса и пройденных блоков, усвоить программу в полном объеме.

1.4. Каждый блок подразумевает проведение двух групповых занятий в неделю на протяжении одного месяца.

**Особенности групповой работы**

2.1. Среди различных методов психотерапии расстройств поведения и личности у подростков предпочтение отдается групповой психотерапии. Работать с подростками 14 - 17 лет сложно, однако такие группы имеют высокий терапевтический потенциал, так как в этом возрасте группа сверстников играет исключительную роль в жизни подростка, а сами они испытывают значительные трудности, связанные с импульсивностью, половым созреванием, конфликтными взаимоотношениями со взрослыми.

2.2. Значимым направлением в реализации программы является:  включение психодинамических процессов в плане катарсического отреагирования инфантильных конфликтов. В ходе которого происходит восполнение недостаточного опыта и гармонизация индивидуального и социального функционирования личности. Это приводит к повышению возможности продуктивного разрешения внутренних и внешних конфликтов.

* Программа опирается на теорию периодизации возрастного развития Э. Эриксона (1996), где каждая стадия имеет свои незавершенные эмоциональные реакции, оставляющие свой след в формировании зависимой, незрелой личности.
* **Цели программы занятий**

3.1 Включение психодинамических процессов в плане катарсического отреагирования инфантильных конфликтов..

3.2 Обучение подростков приемам общения, стимулирование развития их коммуникативной культуры.

3.3  Формирование навыков и умений конструктивного реагирования в конфликтных и стрессовых ситуациях.

3.4  Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

3.5  Предупреждение употребления психоактивных веществ подростками.

3.6  Обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья.

3.7  Содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

3.8  Созданиеусловий для решения возрастных задач развития, успешного прохождения возрастного кризиса..

3.9 Формирование социальной компетентности подростков.

**Задачи:**

4.1 Осознание базовой потребности в безопасности и принятии, формирование базового доверия к миру, обретение состояний психофизического комфорта и расслабления.

4.2 Осознание явлений созависимости, идентификация собственных чувств, мыслей, потребностей, избавление от страха сильных чувств и избегания близких отношений, проработка чувства стыда и сомнения. Принятие на себя ответственности за свои мысли, чувства и поведение.

4.3 Осознание собственных агрессивных тенденций, дифференцировка приемлемых и неприемлемых способов выражения агрессии. Принятие того, что допустимые способы выражения агрессии обычно приводят к положительным результатам. Научение новым приемам разрядки агрессивности, проработка чувства вины.

4.4 Избавление от хронического чувства собственной неполноценности. Повышение самооценки, формирование чувства собственной компетенции.

4.5 Принятие собственной уникальности (создание чувства собственного «я» с соответствующими границами). Получение подтверждения принятия средой сверстников, т. е. обретение еще одного «мы», помимо семейного «мы» и «мы» формально-школьного уровня.

4.6 Воспитать и развить у несовершеннолетних конкретные жизненно необходимые навыки и умения

4.7 Развивать навыки эффективного взаимодействия, общения, совладания со стрессом.

4.8 Предоставить подросткам объективную научную информацию о психоактивных веществах.

4.9 Способствовать формированию положительного «образа — Я»; Развивать навыки самоуважения;  Научить навыкам анализа чувств и преодоления стресса;  Привить навыки эффективного общения;  Способствовать осознанию подростками своих ценностей;  Сформировать навык принятия обоснованных решений;  Сформировать навыки постановки и достижения цели; Сформировать навыки сопротивления социальному давлению.

4.10 Развитие интересов к себе, стремление разобраться в своих поступках, способностях. Формирование первичных навыков самоанализа. Развитие чувства собственного достоинства.  Развитие навыков личностного общения со сверстниками и способов взаимопонимания. Формирование интереса к другому человеку как к личности.

4.11 Создание условий для продуктивного и гармоничного общения со сверстниками и взрослыми; Обучение подростков доступным практическим приемам регуляции своего внутреннего состояния.

**Программа профилактики ПАВ**

**(табакокурение, алкоголизм, наркомания)**

**Цели данной программы:**

1) предупреждение употребления психоактивных веществ подростками;

2) обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья.

**Задачи:**

1. Предоставить подросткам объективную научную информацию о психоактивных веществах;
2. Способствовать формированию положительного «образа — Я»;
3. Развивать навыки самоуважения;
4. Научить навыкам анализа чувств и преодоления стресса;
5. Привить навыки эффективного общения;
6. Способствовать осознанию подростками своих ценностей;
7. Сформировать навык принятия обоснованных решений;
8. Сформировать навыки постановки и достижения цели;
9. Сформировать навыки сопротивления социальному давлению.

Данная программа основана на концепции, которую можно без труда объяснить воспитанникам, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие «единого целого», Т. е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье в челом».

В целом важен каждый из аспектов здоровья, каждый влияет на все остальные. Каждый аспект освещается в данной учебной программе с целью довести до подростков принципы здорового образа жизни. Здоровье — это состояние полного физического, умственного, социального, личностного, духовного, эмоционального и интеллектуального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немощи.

***Цели первичной профилактики наркозависимости:***

1. Предотвращение употребления подростками ПАВ
2. Формирование у подростков здорового образа жизни

***Задачи:***

1. Формирование позитивного отношения подростков к себе
2. Формирование ответственности за свое поведение
3. Формирование у подростков негативного отношения к наркотикам и их употреблению

Большую негативную роль в формировании наркозависимости у подростков играют психологические факторы риска – неадекватная самооценка, неспособность идентифицировать или выразить чувства, низкая стрессоустойчивость, высокая подверженность влиянию групповых норм, повышенная тревожность, импульсивность и т.д.

В связи с этим, при проведении мероприятий по профилактике наркозависимости акцент необходимо делать на психологическую работу с подростками. Это – специфическая и неспецифическая диагностика, тренинги, дискуссии.

Известно, что референтная группа для подростков – сверстники. Зачастую, подростки негативно воспринимают поступающую от взрослых информацию, действуя по принципу: «Выслушай взрослого и сделай наоборот». Считаем, что в этом возрасте целесообразно действовать через волонтеров из среды самих подростков. Предполагается поощрение наиболее активных из них (путевки, подарки, грамоты и т.д.)

**Занятие № 1**

**Тренинг « Курение-дело серьезное!»**

***Цели:***

Способствовать формированию навыков отрицательного отношения к курению

*Задачи:*1) способствовать формированию здорового образа жизни;

2) дать представление о влиянии курения на молодую кожу.

***Ход занятия:***

1. **Энергизатор «Рука к руке».**

Ведущий подает команды:

2) рука к руке;

3) нос к носу;

4) спина к спине;

5) хвост к хвосту;

6)локоть к локтю и т. д.

По этой команде играющие быстро выбирают себе пару и становятся так, как сказал ведущий. Кто остановится без пары, становится ведущим.

* **Объявление целей и темы занятия.**
* **Мозговой штурм.**

-Что такое кожа? (организм, защитный слой)

-Что необходимо соблюдать, чтобы кожа была здоровой? (личную гигиену)

-Какие факторы отрицательно влияют на кожу? (мороз, ветер, солнце, неподходящая косметика, дым сигарет)

* **Мини-лекция.**

ВОЗ считает, что табачная эпидемия, которая убивает около 5 млн. человек в год, является болезнью, распространяемой посредством рекламы, размещенной в том числе, в кинофильмах и в мире моды.

В России в настоящее время курят 65% мужчин и свыше 30% женщин. Растет количество курящих детей и подростков. В старших классах курят 50% мальчиков и 40% девочек. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирают 270 тысяч человек.

Никотин губительно сказывается и на человеческой коже. Дело в том, что вещества, содержащиеся в табачном дыму, суживают мелкие сосуды. В результате ткани недополучают крови, а, значит, испытывают дефицит питания.

Организм людей, выкуривающих хотя бы 5 сигарет в день, большую часть времени испытывают «кислородное голодание», которое губительно сказывается на обмене веществ. Какое-то время природный потенциал помогает компенсировать это состояние, однако наступает момент, когда все внутренние ресурсы уже исчерпаны. И тогда обменные проблемы становятся видны невооруженным глазом.

Двух лет регулярного курения вполне достаточно для «табачной трансформации» - видимого изменения кожных покровов. Эпидермис, испытывающий постоянный дефицит кровообращения, становится блеклым и тусклым. Кроме того, меняется его цвет, текстура и упругость. Все эти изменения укладываются в понятие «кожа курильщика».

Существует еще и термин «лицо курильщика». У табакомана с большим стажем скулы значительно выступают вперед, резко обозначены носогубные борозды, а от углов рта под правильным углом отходят две симметричные складки. Кроме того, у него резко выражена морщинистость вокруг глаз.

Понятно, что курильщик выглядит намного старше своего некурящего ровесника. Табак является специфическим пусковым механизмом для фермента, расщепляющего коллаген. Разрушение этого белка приводит к самым трагическим последствиям: кожа, лишенная своего остова, начинает быстро дрябнуть. Морщины появляются с катастрофической скоростью, причем каждый последующий год курения лишь ускоряет процесс их образования. У курящего человека они формируются в 5 раз быстрее, чем у некурящего.

* **Энергизатор. «Внутренняя бесконечность».**

Ведущий: 1) Давайте походим, как злой тигр, запертый в клетке.

2) Давайте сядем, как сидит курица под дождем.

3) Давайте встанем как солдат на посту и т.д.

* Деление на группы КО.

Ветер, воздух, снег, солнце.

* **Работа в группах.**

1) Нарисуйте «кожу курильщика».

2) Нарисовать «лицо курильщика»

3) Сопоставьте курильщика и человека, ведущего ЗОЖ.

4) Изобразите курильщика на уроке физкультуры.

* **Объяснение проктов.**
* **Рефлексия**