**« Все в твоих руках!»**

**Психопрофилактика в тренинге с детьми «группы риска»**

**(5-9кл.)**

Пусть жизнь сегодня нелегка,

Невзгод нам нечего бояться.

Поможет ВАМ наверняка,

Дружный коллектив – твое богатство!

Цель: профилактика ПАВ, коррекция чувства одиночества и негативных эмоциональных состояний

Задачи:

* Коррекция поведения через анализ чувств и поступков;
* Работа с телесными « зажимами» (ощущение, напряжение, мышечный зажим);
* Регуляция эмоциональных состояний;
* Формирование социального доверия.

**I.Разогрев группы** (5 мин.)

Упражнение «Снежный ком»

Цель: эмоциональная стабилизация группы, подготовка к дальнейшей работе.

По кругу каждый называет свое имя и все имена, уже названные перед ним. Можно к имени добавить что-нибудь о себе, например: мое увлечение, хобби, ассоциация с моим настроением.

Упражнение «Хлопки по кругу»

Цель: построение отношений между участниками тренинга.

*Пояснение психолога:* «Сейчас мы будем хлопать в ладоши один раз, двигаясь по часовой стрелке. Как только я внезапно хлопну в ладоши два раза, то движение после хлопка начинается в противоположную сторону».

По ходу игры ее участники будут ошибаться, за каждой ошибкой должен последовать вопрос: «Почему ты ошибся?», «Почему пропустил?», «Кто тебе помешал?»

**II. Основная часть** (30 мин.)

Вступительное слово психолога

Наркомания – что это? Это путь к преступлению и тюрьме, к смерти и отчаянию. Наркомания ползет по всему миру и молодеет с каждым годом. Часто подростки становятся жертвами из-за любопытства и чувства одиночества. Ребята, ответьте, на следующие вопросы:

* Сталкивались ли вы или ваши близкие с проблемой наркоманией? Насколько это явление опасно?
* Если эта проблема не решится в ближайшее время, как она повлияет на ваше поколение?
* Есть ли среди ваших сверстников, подростки чувствующие одиночество? Чем можно им помочь?
* Что нужно подросткам, чтобы было меньше желающих пробовать наркотики?

Вывод: подростки сами делают выбор, употреблять наркотики или нет; но тот, кто это делает, выбирает и последствия(короткую жизнь, горе близким, разрушение планов, перспектив на будущее и т.д.)

Упражнение «Орехи»

Цель: коррекция ощущения одиночества и ценности собственной личности.

Количество орехов должно соответствовать числу участников. Каждый берет себе один орех*. Задание:* в течение 1 минуты рассмотреть один орех и запомнить его особенности. Затем все орехи перемешиваются. После этого каждый пытается найти свой.

*Обсуждение.*  Что помогло найти свой орех.

Психолог: В толпе все люди одинаковые, как и орехи, когда лежат вместе. Чтобы увидеть особенности человека, нужно потратить время, присмотреться к нему. О ценности ореха судят по тому, что у него внутри. Он может быть зрелым, зеленым, пустым, гнилым, хорошим. Поэтому нельзя судить о человеке только по его внешнему виду. У ореха очень жесткая скорлупа, она нужна, чтобы защитить нежное ядро. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности. Они не могут сразу открыться, для этого должно пройти время. Одиночество пройдет если рядом верный друг!

Упражнение «Тест на доверие»

Цель: формирование доверия.

Положите в середину круга какой-либо предмет, например вазу или книгу. Объясните группе, что сейчас начнется игра , которая делает невидимое зримым.

Каждый должен встать на определенное расстояние от предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущения безопасности и доверия группе, тем больше будет выбранное расстояние.

Попросите участников поэкспериментировать с разными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно. Каждый поясняет, почему выбор сделал именно так.

Психолог

Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может призвать другого, проникнуться доверием. Доверие очень легко разрушить, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремиться избежать травмы. Старайтесь бережно относится к другим людям.

Упражнение «Огонь – лед»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов.

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде психолога «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбирают каждый произвольно. По команде «Лед» застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Психолог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение «Тень»

Цель: развитие внутренней свободы и раскованности.

Звучит спокойная музыка, дети разбиваются на пары. Один –путник, другой- его тень. Последний старается точь -в- точь скопировать движение путника, который ходит по помещению и делает разные движения: неожиданные повороты, нагибается сорвать цветок, скачет на одной ножке и т.д.

Психолог

Уважаемые ребята! Я хочу рассказать вам притчу «Все в твоих руках!»

« Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё.

Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?»

А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мертвая – выпущу»

Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках!»

В ваших руках возможность стать НАСТОЯЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ, создать семью, посадить дерево, вырастить детей и дожить до глубокой старости. Не пускайте в свою жизнь наркотики, и вы будете СЧАТЛИВЫ!!!

**III. Рефлексия** (5 мин.)

* Что понравилось?
* Какие были ощущения?
* Какие были затруднения?

Через анализ своих чувств, поступков вы сможете в повседневной жизни распознать правду и ложь, избавиться от чувства одиночества, ваш опыт удержит от жизненных ошибок.

**IV. Итог**.(5 мин.)

Подошел к концу наш психотренинг. Я предлагаю на плакате написать пожелание каждому участнику тренинга и нарисовать общий позитивный рисунок.

**Желаю** **всем здоровья и долгих лет жизни!**

Литература:

1.Зарипова Юлия Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам. Серия «Школьный психолог», Москва 2007

2.Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: Тренинги, упражнения, ролевые игры. Изд.2. , Ростов- на-Дону Феникс 2008