**Факторы риска и факторы защиты в профилактике наркозависимости среди подростков и молодежи.**

Определенные жизненные обстоятельства могут, как подтолкнуть ребенка к наркотикам, так и препятствовать началу употребления. Важно понимать, что зависимость не возникает мгновенно, как и в случае с другими заболеваниями, уязвимость одного человека больше другого определяется несколькими факторами.

Итак, какие же факторы влияют на риск возникновения наркомании. Условно факторы риска можно разделить на несколько групп: биологические, социальные и психологические.

***Биологические факторы риска:***

- к общим биологическим фактора риска относят: органические поражения головного мозга; некоторые хронические соматические заболевания (заболевания тела). Началу злоупотребления и развитию болезней патологической (патология - отклонение от нормального состояния или процесса развития) зависимости способствуют последствия нейротравм и нейроинфекций (поражений центральной нервной системы в результате физических травм или инфекционных заболеваний, таких как менингит или энцефалит, вызываемый укусами клещей), слабоумие, также психические заболевания (шизофрения, эпилепсия). Повышение концентрации или отсутствие в организме человека некоторых эндогенных (внутреннего происхождения) веществ, вырабатываемых самим организмом для нормальной жизнедеятельности, а также способность организма к их выработке. Пробуют ПАВ многие, но продолжают употреблять только те, у кого они дают выраженный эффект удовольствия.

- специфические биологические факторы риска: генетическая (врожденная) предрасположенность к употреблению ПАВ (у детей и кровных родственников больных алкоголизмом вероятность заболевания алкоголизмом в 4-6 раз выше, чем у детей из здоровых семей); низкая степень изначальной толерантности, т.е. способности человека переносить определенные дозы ПАВ без каких-либо вредных последствий; способности ПАВ к формированию зависимости. Например, при героиновой наркомании зависимость формируется гораздо быстрее, и она более сильная, чем при курении.

***Социальные факторы*** ***риска*** – это условия жизни человека в различных социальных общностях и особенности функционирования самого Социальные факторы риска – это условия жизни человека в различных социальных общностях и особенности функционирования самого общества, которые способствуют употреблению ПАВ. Их можно разделить на следующие группы:

- макросоциальные факторы риска – условия, характеризующиеся функционированием общества в целом (на уровне страны и мирового сообщества). Макросоциальные включают в себя официальную политику государства в отношении потребления ПАВ.

- Микросоциальные – условия, характеризующие ближайшее окружение ребенка и подростка (семья, образовательное учреждение, досуговые учреждения, социальное окружение по месту жительства и т.д.). На начало злоупотребления и формирования болезней патологической зависимости большое влияние оказывает семья, ее социальная структура (неполная семья), экономическое положение, отношение к употреблению ПАВ членов семьи, культурные, нравственные традиции, также влияют различные социальные группы: школа, училище, ВУЗ и др.

Рассмотрим микросоциальные факторы риска злоупотребления ПАВ, относящиеся к опыту жизнедеятельности в трех наиболее значимых для ребенка общностях: в семье, в учреждении образования, среди сверстников.

Значимыми общими факторами риска будут: в семье – несоблюдение членами семьи социальных норм и правил, неправильные воспитательные меры, воспитание одним родителем, наличие хронических семейных конфликтов, постоянная занятость родителей; в образовательном учреждении – ранее асоциальное поведение, академическая неуспеваемость, особенно начавшаяся в начальных классах, конфликтные отношения со сверстниками и педагогами; в среде сверстников – наличие в ближайшем окружении ребенка или просто лиц с девиантным поведением, отчуждение или конфликтные взаимоотношения со сверстниками.

Специфическими факторами риска формирования аддикции и химической зависимости являются: в семье – злоупотребление ПАВ кем-либо из членов семьи; в образовательном учреждении – употребление ПАВ на территории образовательного учреждения, а также терпимое отношение администрации к употреблению ПАВ (в том числе курению) учащимися и педагогами; в среде сверстников – одобрение наркотизации в ближайшем окружении ребенка лиц, употребляющих ПАВ.

***На индивидуально-психологических факторах риска остановимся более подробно***, при которых ПАВ выступает модулятором психического состояния, влечение к ПАВ выполняет задачу компенсации «слабых звеньев» личностной структуры, защищая уязвимые места личности:

*общие факторы риска:*

нарушения саморегуляции (саморегуляция – это важная часть человеческой психики. Речь идет об управлении своим психическим и эмоциональным состоянием. Воздействуя на себя с помощью мыслительных образов, управляя дыханием или используя другие приемы, человек может довольно быстро «прийти в себя») и самоконтроля (**самоконтроль** – это способность контролировать эмоции, порывы и поведение, помогающая нам в достижении наших целей. Самоконтроль н*еобходим для успешного выполнения большинства наших повседневных дел*, например, на работе, учёбе, в личных отношениях и т.д.), трудности прогнозирования последствий собственных действий;

проблемы самооценки (неустойчивая, зависимая от сиюминутного положения);

снижение мотивации достижений (**Мотива́ция** **достиже́ния** — одна из разновидностей **мотивации** деятельности, связанная с потребностью добиваться успеха и избегать неудач. Легче всего слиться с "серой массой", быть таким, как все. Не привлекать к себе внимание. Успех часто связан с опасностью и тревогой, а также может вызывать у окружающих зависть и агрессию );

низкая способность к осмыслению себя (своих особенностей), своих поступков и заботе о себе (**Забота** **о** **себе** включает понимание своих телесных и психологических потребностей, контакт со своими мыслями и чувствами, осознание своих возможностей и ограничений);

агрессивность (причинами здесь может служить эмоциональная восприимчивость, а также чувство ранимости, неудовлетворенности, дискомфорта) и нетерпимость (с одной стороны, неспособность принимать убеждения, чувства, **поведение**, которое отличается от нашего собственного; с другой стороны, **это** и нежелание предоставить равную свободу выражения мнения другому человеку);

неумение распознавать и адекватно выражать свои чувства (Многие либо не умеют, либо затрудняются в выражении чувств. Много здесь зависит от культуры, от воспитания. Считается, что мальчики не должны плакать. "Не реви, ты же – мужчина". Будто бы слезы не для мужчин. Будто слезы – это признак слабости);

склонность к регрессивному поведению (возвращение в проблемной ситуации к ранним или более незрелым (детским) формам поведения);

неспособность к межличностному общению (проблемы с навыками коммуникации);

несформированность собственной системы ценностей (Психологическое понятие «система ценностей» подразумевает под ценностями то, что человек ценит в окружающем его мире. К ценностям могут относиться: Здоровье, Любовь, семья, дети, дом, Близкие, друзья, общение, Самореализация в работе. Получение удовольствия от работы, Материальное благополучие, Духовные ценности, духовный рост, религия, Досуг — удовольствия, хобби, развлечения Творческая самореализация Самообразование Социальный статус и положение в обществе Свобода (свобода выбора, свобода слова и т. д.) Стабильность);

неправильное восприятие социальной поддержки (поддержка может восприниматься, как жалость в следствии это может привести к агрессии);

слабые адаптационные способности, то есть неумение человека приспосабливаться к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

**Л.П. Великанова, О.В. Каверина, Р.В. Бисалиев разделяют психологические факторы на 3 группы:**

1. Личностные особенности – различные психопатии (стойкие расстройства психики, приводящие к агрессивному или явно безответственному поведению) и акцентуации характера (чрезмерная, сверх обычного уровня, выраженность тех или иных качеств личности, зачастую в ущерб другим качествам). Причинами употребления психоактивных веществ для них могут служить выраженный первичный поисковый рефлекс, желание быть в центре внимания, стремление к лидерству, к уверенности, бесстрашию, стремление к творческим переживаниям и так далее.

2. Факторы, влияющие на вероятность развития злоупотребления или заболевания в процессе развития и формирования личности. Процесс формирования личности связан с периодами взросления и дальнейшей жизни человека, на каждом из этих периодов можно выделить основные моменты, предрасполагающие к началу употребления ПАВ.

Первый этап совпадает с этапом раннего детства – от 1 до 3 лет. На этом этапе основным способом познания окружающих человека социальных отношений является подражание. Если ребенок наблюдает у окружающих его взрослых людей явную связь между употреблением алкоголя и появлением состояния радости, счастья, удовлетворенности, то у него неосмысленно формируется эта же самая связь.

Второй этап совпадает с возрастом младшего школьного возраста. В этом возрасте ребенок активно изучает мир, познает его через свой чувственный опыт. На этом этапе наблюдается в основном потребление веществ, с наиболее интересными чувственными переживаниями (летучие ПАВ – бензин, растворитель), активный переход с одних ПАВ к другим и, как правило, групповое их потребление.

Третий этап – начало самоактуализации (стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей). Бурные физиологические изменения, осознание своей индивидуальности, появление собственных, отличных от групповых интересов, стремлений, планов в этот период сопровождается появлением тревоги, опасений, стеснительности в общении и может стать причиной ситуационного потребления ПАВ с целью облегчения своего состояния. С другой стороны, эти же процессы приводят к индентификации подростков себя со «взрослыми» и к потребности признания обществом своей взрослости. Достигается же это, по мнению подростков, разрешенным «взрослому» поведением: курением, употреблением ПАВ, ранней половой жизнью. В этот период потребление ПАВ может быть вызвано желанием противопоставить себя обществу.

3. Особые психологические состояния, способствующие началу наркотизации и развитию болезней зависимости, включают в себя реакции на стресс и сильных переживаний по поводу невозможности достижения намеченных целей и удовлетворения влечений, крушения планов и надежд, при которых человек прибегает к приему ПАВ для облегчения своих переживаний.

Подводя некоторый итог, можно отметить, что риск приобщения ребенка и подростка к употреблению ПАВ может иметь как внутренние причины, так и внешние. Вероятность пристрастия к употреблению ПАВ определяется совокупностью (комплексом) воздействующих условий.

4. Защитные факторы, препятствующие злоупотреблению ПАВ.

Профилактика злоупотребления должна быть направлена на снижение влияния факторов риска употребления ПАВ и укрепление защитных факторов. Подробно это описано в работе Гусевой Н.А.

Защитные факторы – это условия, препятствующие злоупотреблению ПАВ. Специалисты отмечают, что факторов защиты гораздо меньше, чем факторов риска, и они не могут быть так четко и однозначно классифицированы.

Внутренние защитные факторы – личностные. Первую группу составляют условия гармоничного развития личности ребенка и его успешной социализации, то есть становления его как успешного члена общества, усвоение им образцов поведения, социальных норм и ценностей, знаний, навыков, позволяющих ему успешно функционировать в обществе, другую – специфические антинаркотические установки, получившие название внутриличностный антинаркотический барьер.

Гармоничное развитие личности выступает, как защитный фактор. Согласно современному подходу к профилактике злоупотребления ПАВ, гармонично развитая личность не нуждается в приеме ПАВ для удовлетворения своих насущных потребностей. Стратегическая задача профилактической деятельности состоит в том, чтобы создавать и поддерживать оптимальные условия развития личности, то есть условия, в которых возможно развитие человека в рамках актуальных потребностей человека социально-приемлемыми способами. Для этого необходимо воспитателю распознать в «разрушительных симптомах» (немотивированной агрессии, тревожности) ресурс созидательной энергии и перенаправить эту энергию в позитивное русло.

Человек не может стать личностью вне социума. Поэтому благоприятные условия для успешной социализации являются значимыми факторами, защищающими от вовлечения в наркотизацию. Успешная социализация предполагает хорошие адаптационные способности, т.е. умение принимать «роли», различные по статусу и содержанию, избегая при этом патологических ролей, и формирование социальной компетентности, т.е. развитие у человека навыков, достаточных для выполнения задач, присущих тому жизненному периоду, в котором человек находится.

Следующая группа защитных факторов связана с формированием и развитием прочных антинаркотических установок. То есть профилактическая работа должна предполагать возникновение у детей и подростков базы необходимых знаний о ПАВ и последствиях их употребления, оценку полученной информации и выработку на ее основе безопасного и ответственного поведения.

Ну, а теперь можно перейти к практической стороне вопроса, и рассмотреть какие можно использовать упражнения для развития гармонической личности.

***Практические упражнения (2 блок)***

* **Стойкие нарушения саморегуляции и самоконтроля, трудности прогнозирования последствий собственных действий.**

***Упражнение «Противоположные движения»***

Психологический смысл упражнения. Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя желание «зеркально отразить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Инструкция. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров спонтанно двигается под музыку. Задача другого - выполнять, с его точки зрения, противоположные движения. Через две минуты участники меняются ролями. Сопровождайте упражнения негромкой танцевальной музыкой.

Вопросы для рефлексии. Кому кем больше понравилось быть – демонстрирующим движения или выполняющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь не делать того, что тебе показывают, а поступать точно наоборот?

***Упражнение «Фокусировка»***

Психологический смысл упражнения. Дети учатся контролировать свое внимание. Фокусирование внимания на различных частях тела – базовый навык при овладении саморегуляцией.

Инструкция. Участники удобно располагаются в креслах или на ковриках на полу. Закрывают глаза. Включите расслабляющую музыку. По вашей команде подростки сосредоточивают внимание на своем теле. Их задача – сконцентрироваться на той части тела, о которой вы говорите. Интервал удержания внимания на каждой части тела от 15 до 30 секунд.

Ваши слова. Займите удобное положение и закройте глаза. Почувствуйте ваше тело, которое лежит на полу. Почувствуйте пол. Ощутите воздух, который проникает в вас. Направьте ваше внимание на кисти рук, на ладони. Почувствуйте запястья, локти, предплечья. Переведите внутренний взгляд на колени, щиколотки, ступни. Ощутите живот, солнечное сплетение, область грудной клетки. Переведите ваше внимание на спину. Сосредоточьтесь на копчике, пояснице. Плавно и медленно передвигайте внимание вверх, от копчика по всему позвоночнику до головы. Почувствуйте затылок, макушку, височные области, лоб. Переведите фокус на свое лицо. Глаза, щеки, нос, подбородок, губы.

***Способы, связанные с управлением дыханием***

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

* **Проблемы самооценки (неустойчивая, зависимая от сиюминутного положения).**

***Упражнение «Черное и белое»***

**Цель:** коррекция самооценки

**Задачи:**

* Осознание состояния в случае похвалы (порицания),
* Отслеживание динамики самооценки
* Работа с каждым из состояний через отношения в группе
* Отреагирование чувств

**Ход упражнения:** Выбирается и выводится за дверь 1 участник, которому дается следующая инструкция: "Перед тобой будет стоять 2 стула. Они чем - то отличаются. Тебе нужно выбрать один из них и сесть на него. В процессе того, что будет происходить, тебе нужно только следить за своим состоянием, настроением, чувствами, мыслями".

***Упражнение «Ситуации, влияющие на самооценку подростков»***

Цель: упражнение направлено на исследование межличностных отношений.

Наиболее часто выделяются два фактора: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Благодаря этому упражнению подросток учится понимать других и адекватно реагировать на критику, отстаивать свою позицию, в том случае, если критика была незаслуженной.

Упражнение выполняется в парах. Участники пар тянут карточки, на которых

написаны ситуации, которые необходимо обыграть. После обыгрывания, участники

должны поменяться ролями и снова разыграть ту же ситуацию.

После выполнения упражнения проводиться обсуждение, подростки анализируют свое поведение и свои ощущения, и пытаются выяснить, правильно ли они поступили; также параллельно выясняется, заслужена ли была критика в их адрес.

Время выполнения задания- 45 минут.

В ходе обсуждения затрагиваются такие важные понятия как: критика, ответственность, личностное мнение, жизненная позиция, авторитарность, дружелюбие, агрессивность.

* **Снижение мотивации достижений.**

***Упражнение: «Персонаж успеха».***

***Цель:*** повышение уровня мотивации достижения посредством самоанализа и отождествления.

*Процедура:* Определите для себя персонаж. Это может быть: сказочный персонаж, герой любимого фильма, животное. Персонаж, которому присущи: целеустремленность в действиях, преодолевая препятствия стремление достичь результата. Попробуйте отождествиться, ассоциироваться с персонажем, который в вашем воображении будет настойчиво, невзирая на трудности и препятствия, направляться к своей цели и добьется ее. Побудьте в образе этого персонажа, и попытайтесь не менее пяти минут, также преодолевая в воображении трудности, достичь своего. Когда мы отождествляемся с героем, мы пытаемся перенять его качества, в воображаемой ситуации успешно находим решения проблем - это имеет определенное влияние на нашу личность. Данное упражнение помогает избавиться от неуверенности, предвосхитить ситуацию для достижения своей цели, найти причины неудач, способствует настойчивости и повышению мотивации достижения. В конце упражнения ответьте для себя на вопросы: Что вы хотели достичь? Почему выбрали именно этот персонаж? Что вам мешает добиться определенной цели? И т.д.

*Шеринг (обсуждение, обмен мыслями, эмоциями, чувствами).*

***Упражнение «Надо – хочу».***

Необходимое время:20 минут.

Оборудование: лист бумаги, ручка.

Цель: развитие умения определять и трансформировать мотивы, т.к. знание мотива – понимание и осознание необходимости выполнения определенной деятельности, не всегда побуждает к ней. Поэтому важно трансформировать «знаемые» мотивы в реально действующие. Для этого наделяем мотивы личностным смыслом.

Процедура: Ведущий произносит инструкцию: «Напишите на листке бумаги 5 дел, которые вы считаете, что вам необходимо сделать, начните эти записи со слов «не надо…», далее напишите 5 причин, которые вам мешают осуществить запланированные дела, начиная с фразы: «я не могу…». А теперь у каждой фразы, вместо «мне надо» напишите: «я хочу», и соответственно вместо «я не могу», напишите «я не хочу».

***Упражнение «Даже если…».***

**Цель**: позитивное формулирование цели, повышение уровня притязаний.

**Процедура:** ведущий произносит инструкцию: «Подумайте и сформулируйте то, что вы хотите. При этом, если у вас имеются какие-либо препятствия, сообщите нам в следующем виде: « Я хочу…….., но…»

А теперь, вместо «но…» скажите:

« Я хочу…….., а…..»

А теперь, вместо «а…» скажите:

«Я хочу….., даже если….»

* **Низкая способность к осмыслению себя, своих поступков и заботе о себе.**

***Упражнения на развитие позитивного Я-образа «Кто я?»***

***Цель:*** способствовать самоанализу подростков, развивать самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, — свои и окружающих людей.

*Материал:* лист бумаги и ручка для каждого участника.

Ход упражнения: У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом воз­никает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

* повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
* о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
* насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
* отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
* совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
* из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

***Упражнение Ласковое слово***

***Цель:*** способствовать самоанализу подростков, развивать самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики — свои и окру­жающих людей.

Ход упражнения: Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых.

Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?

Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

***Упражнение Мое качество***

***Цель:*** углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, познание себя при помощи группы.

Ход упражнения: — Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь.

Когда и как в последний раз проявилось в ва­шем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тог­да? Что слышали? Что ощущало ваше тело…, ваши руки... кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново...

Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

***Упражнение «Работа с образами границ"***

**Цель:** определение и осознание собственных личностных границ и коррекционная работа с ними

**Задачи:**

* Простраивание личностных границ в отношениях
* Осознание своего "личного пространства"
* Осознание механизмов и способов, с помощью которых выстраиваются границы с людьми
* Осознание чувств, возникающих в результате взаимодействия с группой, исходя из занимаемого пространства, их отреагирование.

**Ход работы:** Работа ведется с одним участником. Участнику предлагается образно представить и описать свои границы спереди, справа, слева и сзади. Важным является дистанция в каждом из случаев, образ границы (ее качества), способность управлять границами.

* **Агрессивность и нетерпимость.**

***Упражнение «Спустить пар».***

Цель: научиться слушать других, брать на себя ответственность за свое поведение.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накипело и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

***Упражнение «я и моя агрессия»***

Упражнение помогает ответить на вопрос: на что похожи ваши несдержанные проявления? Для ответа следует представить себе агрессию как нечто имеющее форму, цвет, размер, назначение. Это может быть предмет или даже живое существо — что именно, человек должен понять и почувствовать сам так, как будто агрессию можно увидеть своими глазами.

Если есть потребность, можно нарисовать тот образ, который получился. Так, агрессивные проявления словно «вытаскиваются» из человека и его психика становится от них независимой.

***Упражнение «где живут чувства?»***

Еще один способ знакомства со своими отрицательными эмоциями — это возможность обозначить их присутствие в себе и своем теле. Ведь, как правило, человеку намного легче бороться с тем, что он хорошо знает и понимает. Целью этих упражнений как раз является понять свою агрессию, чтобы потом снизить ее проявление. Вспомните, когда в последний раз вели себя агрессивно, попробуйте снова вызвать эти чувства, но не с целью испытать отрицательные эмоции, а для того, чтобы понять, как реагирует на них тело.

В каком месте живут негативные чувства? Это может быть голова, низ живота, грудная клетка, горло и так далее. После анализа, нужно спросить себя: что следует делать с этими знаниями дальше? Ответ зависит от чувств и желаний самого человека. Возможно, он захочет выразить свои знания в письме или на бумаге, принять и спрятать ото всех в своей памяти, а возможно поделиться с другими людьми.

***Упражнение «новый «я»***

Представьте себе, какими бы вы были, если бы уровень агрессивности был снижен. Составьте свой личный автопортрет. Для удобства и эффективности упражнения его можно не просто составить словесно, но еще и нарисовать. К портрету составьте перечень качеств и свойств характера, которыми вы хотели бы обладать вместо агрессивных проявлений.

**Неумение распознавать и адекватно выражать свои чувства.**

**Игра «Мимика человека»**

Поочередно называть эмоции или чувства, которые может переживать человек. Если человек в течение десяти секунд не называет нужное слово, то он выбывает из игры

**Радость, печаль, грусть, страх, удивление – все это разнообразные эмоции.**

1. А как мы выражаем свои эмоции?

– А можно ли глядя на человека понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает? – Что помогает это определить?

**Мимика** – выражение лица человека. Ваше лицо выражает различные эмоции.

**Упражнение «Понимаете ли вы язык мимики?»**

Перед вами 9 выражений лица, в которых художник закодировал девять эмоциональных состояний человека. Попытайтесь их расшифровать.

**Игра «Изобрази, угадай эмоцию. (Работа с пиктограммами).**

На столе картинкой вниз раскладываются схематические изображения эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая, ее остальным. Задача ребенка – узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

***Упражнение «Конфликт эмоций»***

**Цель:** осознание множественности своих проявлений

**Инструкция:** "Представьте, что вы - эмоции или чувства… Каждый из вас сейчас имеет возможность выбрать одну (побыть одной) из эмоций, окунуться в переживание собственных чувств, выбрать одно из многих, которые в вас сейчас есть и проявляется ярче других… Прислушайтесь к себе и заметьте, как много разных состояний находится в вас. Если вы выбрали, то почувствуйте себя в этом состоянии…Теперь, когда вы почувствовали себя в этой эмоции, обратите внимание на других участников. Все вы - эмоции одного человека, которые, возможно, он чувствует, а которые, возможно, чувствовать отказывается. Выберите группой те эмоции или чувства, которые мешают ему комфортно жить, с которыми ему неуютно. Попробуйте прислушаться к каждой эмоции".

**Ход работы:** работа ведется в соответствии с отношениями, возникающими в процессе ведения группы.

***Упражнение «Передача эмоций»***

Цель: регуляция эмоциональной сферы.

Инструкция: «Участники рассаживаются в круг. Первому предлагается вызвать в себе максимум отрицательных эмоций и, называя их, перебросить мяч другому участнику, постаравшись передать отрицательные эмоции. И так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника. Затем первый участник, бросавший мяч, переходит на положительные эмоции и делится ими с другим участником, перебрасывая ему мяч и подбирая теплые слова. После этого происходит групповое обсуждение».

Время проведения: 10 минут.

* **Неспособность к межличностному общению.**

***Упражнение «Уникальные слова»***

Цель: развитие навыков коммуникации, обогащение словарного запаса и внимания при беседе.

Время: 15–20 мин.

Количество участников: любое

Ведущий тренинга рассаживает участников в круг. Выбирается какое-то художественное произведение (фильм), которое все участники читали (смотрели), ну или хотя бы имеют представление о его содержании. Перед участниками ставится задача: рассказать содержание этого произведения, но рассказать в определенном порядке. По очереди (по кругу) каждый участник вносит свою лепту: говорит одну фразу, **раскрывающую содержание** произведения. Эта фраза не должна быть короче трех слов, и все слова в этой фразе должны быть уникальными, то есть не повторяться на протяжении всего упражнения. Это условие касается вообще всех слов, в том числе местоимений, предлогов и имен собственных.

Если кто-то нарушил правила (произнес слишком короткую фразу или повторно использовал слово) или просто сдается, то он выбывает из игры. Последний оставшийся объявляется победителем.

Упражнение можно повторить несколько раз, перед началом каждого список задействованных слов обнуляется.

Иногда могут возникать спорные ситуации. Считать ли, например, слова «красивый» и «некрасивый» за одно и то же. Ведущий в таких случаях берет на себя роль арбитра. Можно обговорить заранее тонкости: например, что изменение окончания не меняет слова, а изменение суффикса и/или приставки — меняет. Поэтому «красивый» и «некрасивый» — разные слова, «красивый» и «красивенький» — тоже, «красивый» и «красивое» — одно и то же.

Затем проводится обсуждение:

Было ли сложно выполнять данное упражнение?

Что вам помогло в этом упражнении?

***Игра «Сто мячей»***

**Цель:** Игра способствует развитию навыка распределения внимания, умения устанавливать контакт с окружающими.

**Время проведения:** 15 мин.

**Содержание:** Игра проводится в несколько этапов. Одно из главных условий – играть молча.

**1 этап:** Все участники встают в круг. В руках у ведущего – мяч. Он бросает его кому-либо из играющих, предварительно «договорившись» с ним взглядом. Тот, кто поймает мяч, перебрасывает его еще кому-либо, тоже предварительно «связавшись» с ним взглядом и т. д. Задача играющих – поймать взгляд партнера и не допустить падения мяча на пол.

**2 этап:** Игра проводится точно так же, как и на первом этапе, только ведущий вводит еще один дополнительный мяч, тем самым усложняя проведение игры.

***Упражнение «Интервью»***

**Цель:** развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

**Время проведения**: 10 мин

**Содержание:** Выполняется в парах. «У вас есть 20 минут, в течение которых вам необходимо взять друг у друга интервью. Вы должны как можно больше узнать о своем партнере: его жизни, интересах, ценностях, важных жизненных событиях, чтобы как можно точнее составить представление о данном человеке» [5].

**Рефлексия.**

***Упражнение «Толстое стекло»***

**Цель:** отработка навыка невербального общения

**Содержание:** Представьте что между вами и вашим партнером толстое стекло. Ваша задача договориться о встрече при помощи мимики и жестов. Речь использовать нельзя.

**Рефлексия.**

* **Несформированность собственной системы ценностей.**

***Упражнение «Ассоциации»***

Назовите слова, которые ассоциируются у вас со словом «ценность».

1. Ценность — важность, значимость, польза, полезность чего-либо.

2. Психологическое понятие «система ценностей» подразумевает под ценностями то, что человек ценит в окружающем его мире.

3. К ценностям могут относиться:

Здоровье

Любовь, семья, дети, дом

Близкие, друзья, общение

Самореализация в работе. Получение удовольствия от работы

Материальное благополучие

Духовные ценности, духовный рост, религия

Досуг — удовольствия, хобби, развлечения

Творческая самореализация

Самообразование

Социальный статус и положение в обществе

Свобода (свобода выбора, свобода слова и т. д.)

Стабильность

***Упражнение «Мир моих ценностей»***

Цель: осознать ценности - свои и других участников.

Запишите на листочках пять самых важных вещей в вашей жизни, после чего про ранжируйте их по степени важности. Зачитывание происходит поочередно.

Вопросы для обсуждения:

- Какие ценности были общими?

- Почему именно они были определены?

- С какой целью мы выполняли это упражнение?

- Почему важно иметь в жизни собственные ценности?

* **Не правильное восприятие социальной поддержки.**

***Упражнение «Наводка»***

Цель – упражнения для сплоченности и понимания друг друга, умение слушать других, воспринимать ответы положительно.

Участники разбиваются на две команды, каждая команда придумывает несколько слов, которые записывает на отдельных листочках бумаги, затем из чужой команды выбирают человека, которому дают прочитать «слово» и он должен жестами объяснить своей команде, что это за слово, а команда должна угадать это слово, затем выбирается другой человек из чужой команды, который «показывает» новое слово. Сравните, какая команда быстрее и правильнее отгадывала слова.

***Упражнение «Умение слушать».***

Цель – развитие умения слушать других*.*

Каждый из участников 3-4 предложениями должен рассказать свою автобиографию. При этом, прежде чем начать рассказ, каждый в двух-трех предложениях излагает содержание того, о, чем говорил предыдущий выступающий. По окончании упражнения надо обсудить, умеют ли участники слушать друг друга.

***Упражнение «Комплимент»***

Цель — развитие умения видеть в любом человеке положительное.

Сидя в кругу, каждый участник должен посмотреть на партнера, сидящего слева, подумать о том, какая черта характера, привычка того ему нравится, и сказать ему об этом, т.е. сделать комплимент. Тот, кому сделан комплимент, должен как минимум поблагодарить. Если кто-то не готов, он может пропустить ход и сделать комплимент после других.

* **Низкий уровень стрессоустойчивости**.

***Техника «Наедине с хищником».***

Представьте свой страх в виде некоего животного, птицы, хищной рыбы. Попробуйте поговорить с ним, выяснить, что ему нужно от вас. Может быть, вам удастся договориться по-дружески. Мол, я дам тебе то, что тебе нравится, а ты успокоишься и оставишь меня в покое.

Страх имеет свойство трансформироваться. Вспомните какую-либо экстремальную ситуацию и вспомните момент, когда у вас сработал некий «переключатель», и на смену страху пришла смелость. Каковы же основные механизмы позитивной трансформации страха?

Страх - паника – отчаяние – смелость – азарт – риск.

Эти механизмы «запуска бесстрашия» есть у каждого из нас. Но они либо срабатывают в ответственный момент либо нет. Вот почему нужно научиться управлять ими. Но как? Мы должны научиться уходить из негативного будущего, куда мы погружаемся, когда боимся. Для этого используется любое действие, как физическое, так и умственное, и поэтому легче всего начать с дыхания.

***Техника « Три – один».***

Сядьте в удобное положение, руки положите на колени ладонями вверх. Сделайте глубокий вдох, а во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 3 три раза: три (пауза), три (пауза), три (пауза). Затем снова сделайте глубокий вдох, а во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 2 три раза: два (пауза), два (пауза), два (пауза). Снова сделайте глубокий вдох, а на выдохе мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 1 три раза: один (пауза), один (пауза), один (пауза).