Тренинг по ПАВ

**«Мифы и реальность»**

**Цель:** создание условий для профилактики зависимого поведения, пропаганде социально – эффективного здорового образа жизни среди подростков и формирование у подростков негативной установки на употребление психоактивных веществ через осознание личностных ресурсов и индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению.

**Задачи:**

1. Создание условий для взаимодействия участников группы и активизации групповых процессов.
2. Создание условия для осознания и расширения представлений о важности индивидуальных различий и развитие навыков самопринятия.
3. Создание условий для осознания роли индивидуальных различий в образе современного подростка как основы принятия здорового образа жизни.
4. Создание условий для осознания дополнительных возможностей личности при здоровом образе жизни, критичной оценки отсутствия такового как основы развития ценности здорового образа жизни.
5. Создание условий для осознания индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению на основе ознакомления с ресурсными поведенческими стратегиями, противостоянию употребления психоактивных веществ.
6. Создание условий для закрепления ресурса индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению, осознания индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению.

**Правила тренинга:**

1. Равенство.
2. Уважение.
3. Я – высказывания, то есть высказывания от первого лица.
4. Говорить по очереди.
5. Право на свое мнение.
6. Сохранение тайны (конфиденциальность).

**«Знакомство»**

**Цель:** составление представления о состоянии группы и ее готовности к работе. Создание условий для взаимодействия участников группы и активизации групповых процессов.

**Ход упражнения:** «Давайте познакомимся. Для этого каждый по очереди назовет своё имя и изобразит какую – то позу или жест, которую должны повторить все. Начнем с меня».

**«Я – подарок для человечества»**

**Цель:** Создание условий для осознания и расширения представлений о важности индивидуальных различий и их значимости, развитие навыков самопринятия через осознание уникальности и важности каждого члена группы.

**Ход упражнения:** «Посмотрите на друг друга. Каждый человек уникален. В каждом из нас есть что – то исключительное. Подумайте, что отличает вас от других, что делает вас уникальным. Подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Поразмышляйте, и пусть каждый из вас по очереди закончит фразу «Я подарок для человечества, потому что…».

**«Образ современного подростка»**

**Инвентарь:** 3 ватмана, 3 коробки фломастеров

**Цель:** создание условий для формирования представлений об отрицательных и положительных чертах современного подростка и проблематики здорового образа жизни. Анализ собственных отрицательных и положительных сторон личности через «портрет» сверстника.

**Ход упражнения:** «Мы увидели, что каждый из нас уникален и это очень ценно, но тем не менее есть то, что вас объединяет. Давайте составим общий портрет современного подростка. Для этого разделимся на три группы. В группах вы обсудите, что характерно для современного подростка, какие черты ему присущи, какие у него привычки, какие увлечения. Не забывайте указывать как положительные (хорошие), так и отрицательные (плохие) стороны. После обсуждения изобразите портрет подростка и расскажите о нем.»

Следующий этап упражнения – презентация составленных портретов по группам. После представления используются вопросы для обсуждения:

- Похож ли этот портрет на вас?

- Какие положительные черты современного подростка?

- Какие отрицательные черты современного подростка?

- Чем увлекаются современные подростки?

- Существует ли распространенность курения и употребления алкоголя среди подростков? какое отношение участников к проблеме курения и употребления алкоголя среди подростков? Каковы причины курения и употребления алкоголя?

**«Я могу»**

**Цель:** создание условий для осознания дополнительных возможностей личности при ведении здорового образа жизни.

**Ход упражнения:** «Мы с вами обсудили, что действительно существуют проблемы употребления алкоголя и курения среди подростков. Подумайте над тем, какие преимущества вы получаете, если вы не курите и не употребляете алкоголь. Ответ начните с фразы «Я не курю, поэтому я могу…», «Я не употребляю алкоголь, поэтому я могу…».

Примерные варианты для формулирования ответов:

- иметь здоровые легкие, зубы, хороший аппетит

- различать пищу на вкус

- заниматься спортом

- экономить деньги

**«Замена»**

**Цель:** создание условий для осознания индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению на основе ознакомления с ресурсными поведенческими стратегиями, противостояния употреблению психоактивных веществ.

**Ход упражнения:** «Мы с вами увидели, сколько возможностей дает здоровый образ жизни. Но некоторые все равно продолжают курить, что бы казаться взрослее и авторитетнее, быть принятым в группу, рисковать… Давайте подумаем, чем можно заменить курение и употребление алкоголя. Какой способ замены можете предложить вы»?

Примерные варианты для формулирования ответов:

- активная социальная деятельность

- спорт

- художественная деятельность и др.

**«Заключение и рефлексия»**

**Цель:** создание условий для закрепления ресурса индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению, который был выявлен в ходе тренинга.

**Ход упражнения:** «Сегодня мы с вами увидели, что каждый из нас уникален и как важно не бояться быть собой, что современного подростка характеризуют как положительные так и отрицательные черты, что существует проблема курения и употребления алкоголя среди подростков, что важно использовать возможности, которые открывает здоровый образ жизни и сколько существует способов реализации и проявления индивидуальности как способа противостояния вредным привычкам. Сейчас я хочу, чтобы каждый из вас по очереди рассказал, что было наиболее важным для него, полезным и чем бы вы могли воспользоваться в жизни»?