**Семинар - тренинг для классных руководителей**

**по формированию мотивации к здоровому образу жизни у подростков**

подготовила психолог ГБУ ВО «ЦПППиРД» Бумакова Ю.В.

Основная задача профилактики злоупотребления психоактивных веществ детьми и подростками заключается не столько в предотвращении реального знакомства с психоактивными веществами, сколько в том, чтобы помочь педагогам овладеть определенным *навыками* которые помогут им сформировать у подростков мотивацию к здоровому образу жизни.

Программа предназначена *для педагогов образовательных учреждений*.

**Количество участников:** 20 человек.

**Время проведения:** 3 часа.

**Цель тренинга**: развитие у педагогических работников мотивации к работе по формированию у подростков установки на здоровый образ жизни, инициирование подобной работы в образовательных учреждениях.

**Задачи:**

- помочь педагогу осознать значимость работы по формированию у подростков установки на здоровый образ жизни;

 - развить умения понимать и выражать свои чувства, научить понимать чувства подростков и показать пути формирования подобных умений у подростков;

- отработать навыки работы в команде педагогов для более успешной работы в среде школьников;

- показать многообразие интерактивных форм работы по формированию у подростков установки на здоровый образ жизни;

- объяснить важность умения сказать «нет» в ситуациях, когда подростку предлагается совершить нежелательное для него действие;

- сформировать представление о тренинге как эффективной форме работы, показать логику проведения тренинговых занятий.

***Методы работы:***

- беседа;

- игровые элементы;

- дискуссии;

- ролевые игры;

- мозговой штурм;

- работа в малых группах.

**Ход семинара тренинга.**

 - Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада вас видеть на нашем семинаре - тренинге.

 Современная социальная ситуация неизбежно приведет молодое поколение к необходимости взятия ответственности за свое будущее на себя, самостоятельного выбора и контроля своего поведения. Подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно воздействующих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к преодолению их негативных последствий. Прогрессивно нарастающие требования социальной среды вызывают появление массовых состояний психоэмоционального напряжения, лавинообразное увеличение форм саморазрушающего поведения, различные виды злоупотреблений психоактивными веществами.

Здоровье является важным фактором жизнедеятельности человека, означающим не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни.

В ходе тренинга вы сможете почувствовать себя подростком, научимся понимать их поступки и формировать у подростков мотивации к здоровому образу жизни

**Игра на знакомство «Меня зовут…»**

*Цель:* запомнить имена участников и снять напряжение в группе.

*Инструкция.* Все участники становятся в круг. Ведущий называет свое имя и качество своего характера и бросает мяч другому участнику, участник называет имя и качества предыдущего человека затем свое имя и качества и так по кругу. Игра продолжается до тех пор, пока не представятся все участники.

Эта игра позволяет подросткам узнать друг друга лучше, так как зачастую дети которые учатся в одном классе несколько лет не знаю о своих одноклассниках практически ни чего.

Сейчас мы с вами выработаем правила группы. В работе с подростками это очень важный момент. Дети в данном возрасте могут «раскрыться» только в том случаи если они чувствуют себя «безопасно».

**«Выработка правил группы»**

*Цель:*выработка правил групповой работы.

Каждый из участников заканчивает предложения: «Мне безопасно работать в группе, если …», «Мне небезопасно работать в группе, если …».

Правила группы записываются на ватмане.

**Рефлексия**

А теперь мы с вами перейдем к упражнениям, которые помогут нам сформировать у подростков мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**«Ценности здорового образа жизни»**

Упражнение «Хрустальные люди» поможет нам показать подросткам как простое непонимание поведения другого человека может вызвать агрессию и другие неконструктивные формы поведения.

**Упражнение «Хрустальные люди»**

*Цель:* показать, как простое непонимание поведения другого может вызвать агрессию и другие неконструктивные формы поведения.

*Инструкция.* Группа разбивается на три команды: одна ставит стулья в круг и остается в классе, другая выходит из класса, третья занимает наблюдательную позицию (стулья поодаль, полукругом).

Сначала инструкция дается команде вне класса: «Ваша задача сделать так, чтобы люди, сидящие в классе в кругу, встали и пошли. У вас будет 3 попытки по 2 минуты, между попытками время на обсуждение. Сейчас у вас есть 4-5 минут на то, чтобы договориться, как вы будете это делать». Инструкция сидящим в кругу: «Вы хрустальные люди. Вы встанете и пойдете, если посчитаете это достаточно легким и безопасным для себя. У вас есть 3-4 минуты на то, чтобы о чем-либо договориться, будете ли вы следовать каким-то общим правилам поведения и каким. Когда время пройдет, в класс зайдет другая команда и, возможно, они попытаются что-либо сделать. У них будет для этого 3 попытки по 2 минуты».

 *Инструкция наблюдателям:* «Наблюдайте за тем, что здесь будет происходить, и постарайтесь подыскать максимальное количество примеров из реальной жизни, на которые бы это было чем-то похоже».

*Вопросы для рефлексии:*

- Представители команд, озвучьте, пожалуйста, какие инструкции выданы командам.

- Какие чувства испытывали команды по отношению друг к другу в процессе игры?

- Какие решения приняли команды самостоятельно, помимо инструкции?

- Что команда сидящих думала о намерениях пришедших в процессе игры? А наоборот?

- Если команды действовали агрессивно, в чем причина агрессивных действий?

- Какой образ действий мог бы быть более конструктивным (у той и другой команды)?

- Вопрос к наблюдателям: «На что было похоже происходившее здесь?»

Как правило, в процессе игры команда пришедших идет на всевозможные уловки и ухищрения, чтобы поднять сидящих в кругу, однако никогда не спрашивает их, почему они не встают, и не сообщает своих намерений. Сидящие в кругу часто самостоятельно принимают решение: не вставать ни в каком случае и не говорить вошедшим, почему они не встают, хотя в инструкции этого нет. Обычно группа сообща находит несколько примеров из жизни, для которых эта игра является моделью, случаи, когда стороны, требуя чего-то друг от друга, не желают друг друга понять.

Задача каждого участника вспомнить как можно больше высказываний и пословиц о здоровье и озвучить их по кругу.

Здоров будешь – все добудешь.

Здоровому все здорово.

Здоровье – всему голова, всего дороже.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

Здоровье дороже денег.

Здоровью цены нет.

Здоровье за деньги не купишь.

Чистота – половина здоровья.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Здоровье не ценится, пока не придёт болезнь.

(Обсуждение)

Сейчас я в середину круга положукарандаши, ручки, фломастеры. Каждый из вас должен взять один из предметов. Таким образом, мы разделились на три команды для работы в микрогруппах.

**Игра «Предмет»**

*Цель:* налаживание коммуникативных взаимодействий в микрогруппах.

*Инструкция.* Участникам предлагается взять любой из предметов (например, карандаш, ручку, фломастер), тем самым происходит разбивка на микрогруппы.

***Работа в микрогруппах:***

- дать определение понятию «здоровый образ жизни»;

- создать скульптуру здоровья.

Подведение итогов:

- Какие возможности открываются перед людьми, которые ведут здоровый образ жизни?

**Рефлексия**

Как показывает практика подростки не умеют слушать других. Поэтому следующее наше упражнение будет направленно на то чтобы их этому научить.

**«Мир моих чувств»**

**Упражнение «Цвет моего настроения»**

*Цель:*развитие понимания собственных чувств, умения слушать и слышать каждого участника группы.

*Инструкция.* Каждый по кругу называет цвет, который соответствует его настроению на данный момент. Поясняет, почему выбрал этот цвет, и какие ассоциации у него с ним возникают.

У каждого из нас есть осознание собственных физических и психических границ. Так и у подростков. Сейчас мы выполнить упражнение благодаря которому каждый участник почувствует свою границу, при общении на разных расстояниях.

**Упражнение «Мои границы»**

Цель: Сформировать осознание собственных физических и психических границ, почувствовать разницу, при общении на разных расстояниях.

Инструкция: «А теперь предлагаю вам небольшую разминку»

Один из вас встает возле окна, остальные по-очереди будут подходить к нему. Задача испытуемого сказать стоп, там, где должны остановиться другие участники. Несколько участников.

 Участники по очереди подходят друг к другу, можно разными способами. Тот, к кому подходят, должен сказать «СТОП», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

Обсуждение с участниками, сложно ли было определить собственные границы. На каком расстоянии чувствовался дискомфорт? Что было легче делать – подходить к другому участнику или определять свои границы.

Подростки не умеют выражать свои эмоции и чувства невербольный способом и не понимают других людей, которые не говорят, а молчат при этом их действия и поступки «говорят» больше чем слова. Поэтому целью следующего нашего упражнения будет развитие навыков невербальной коммуникации у подростков.

**Упражнение «Подарок»**

*Цель:*развитие навыков невербальной коммуникации.

*Инструкция.* Каждый из подростков делает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить нельзя. (Обсуждение)

***Мозговой штурм:*** разделите лист бумаги на 2 части, в первом столбике напишите позитивные чувства, а во втором – негативные. (Обсуждение)

**Упражнение «Чувство без слов»**

*Цель:*освоить навыки выражения чувств невербальным способом.

*Инструкция.* Упражнение выполняется молча. Участники выстраиваются друг за другом. Впереди стоящему ведущий называет какое-либо чувство. Участники по кругу с помощью мимики и жестов, без слов, пытаются объяснить другому это чувство. (Обсуждение)

У каждого из нас есть свои ценности в жизни. Так же и у подростков есть свои ценности, но не все их осознают. Выполнение следующего упражнения даст нам возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей и научить этому подростков.

**Упражнение «Мои ценности»**

Цель: Предоставить участникам возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

Оборудование: Чистые листы и ручки на каждого участника.

Инструкция: Это упражнение вы так же сможете проводить на своих занятиях.

Участникам раздается по шесть листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить бумажку, и осознать, как им теперь без этого живется. Затем то же самое происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей. Можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, возможно, добавить какие-либо ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Обсуждение.

Упражнение «Театр кукол» позволит нам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

**Упражнение “Театр кукол”.**

*Цель:* дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

« Предлагаю вам разбиться на тройки. В каждой тройке выберите “марионетку” и двух “кукловодов”. Вам предстоит разыграть маленькую сценку кукольного представления, где кукловоды управляют всеми движениями “марионетки”. Сценарий сценки придумаете самостоятельно, не ограничивая свое воображение».

После репетиции тройки представляют по очереди свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После выступления всех участников психолог приглашает всех сесть в круг.

« Поделитесь своими впечатлениями. Какие чувства испытывали “марионетки”, а какие чувства испытывали “кукловоды”? Какие желания появились у вас в ходе работы?»

Участники говорят о разных чувствах: неудобстве, напряжении, бессилии, а также о чувстве ответственности, комфорта, удовлетворения.

« Можно ли сделать вывод, что состояние зависимости и гиперопека делают отношения между людьми искаженными, неполноценными».

Участники высказали свое мнение.

« Попытки заставить другого человека что-нибудь сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т. п. называется давлением. Давайте обсудим те способы давления, которые наиболее часто используются в компании сверстников».

Подростки постоянно сталкиваются со стрессовыми ситуациями, поэтому наша цель способствовать развитию психоэмоциональной устойчивости у подростков в стрессовых ситуациях.

**Упражнение «Колечко»**

*Цель:*способствовать развитию психоэмоциональной устойчивости у подростков в стрессовых ситуациях.

*Инструкция.* Все участники складывают ладони вместе. Ведущий, сложив руки, держит между ладонями маленький предмет (колечко, монетку). Затем, проходя по кругу, проводит между ладонями всех участников. Незаметно передает колечко кому-нибудь: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» Тот, у кого окажется колечко, должен выскочить в центр круга, а его сосед должен попытаться его задержать. Если участнику удается выскочить, он становится ведущим.

*Рефлексия:*

- Чувствуете, какое напряжение вы испытывали, когда в ходе игры пытались выскочить из круга или задержать того, у кого находилось «колечко»?

- Такое напряжение мы испытываем не только в игре. Все чаще нам приходится слышать о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому сегодня мы поговорим о том, что означает понятие «стресс».

Для того чтобы разделиться на микрогруппы мы с вами поиграем в игру «Картинка»

**Игра «Картинка»**

*Цель:*налаживание коммуникативных взаимодействий в микрогруппах.

*Инструкция.* Участникам предлагается выбрать любую часть из разрезанных картинок. После чего участники складывают картинки – так группа делится на несколько команд.

Сейчас мы свами будем работать в микрогруппах. Задача каждой команды:

- дать определение понятию «стресс»;

- дискуссия «Положительные и отрицательные стороны стресса».

*Подведение итогов.*

Для регуляции собственного эмоционального состояния мы проведем упражнение «Вверх по радуге».

**Упражнение «Вверх по радуге»**

*Цель:*регуляция собственного эмоционального состояния.

*Инструкция.* Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – скатываются с нее, как с горки. Повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до 7 раз.

Часто дети подвержены давлению окружающей среды. Поэтому одной их наших задач является научить их противостоять этому давлению.

**«Противодействие давлению среды»**

Сейчас мы поиграем в игру «Молекулы». Целью, которой является развитие способности быстрого реагирования на изменения в окружающей среде.

**Игра «Молекулы»**

*Цель:*развитие способности быстрого реагирования на изменения в окружающей среде.

*Инструкция.* Участники группы свободно передвигаются по помещению. В любой момент ведущий может дать сигнал: «Молекулы, объединитесь в атомы по 5 (по 7, по 2 …)». Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встать в круг и взяться за руки. И так несколько раз менять число человек в группах (число атомов в молекуле).

Для того чтобы противостоять давлению среды у подростков необходимо выработать специальные навыки, которые могли бы помочь им уберечься от нежелательных форм поведения. Упражнение «Разожми кулак» нам в этом поможет.

**Упражнение «Разожми кулак»**

*Цель:*демонстрация подросткам необходимости выработки специальных навыков, которые могли бы помочь им уберечься от нежелательных форм поведения.

*Инструкция.* Упражнение проводится в парах: один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его любыми способами, но не причиняя боли.

Обсуждение возможных способов достижения цели. Участники называют способы (например: хитрость, уговоры), ведущий записывает их на доске. Ведущий поясняет, что попытки заставить другого человека что-то делать без объяснения истинных причин и с помощью запугивания, обвинений, лести и т.п. называют давлением. Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны группы людей, то есть групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать ее ценностям и нормам.

Подросткам предлагается вытянуть из мешочка фишку. В мешочке находятся фишки четырех цветов (красного, синего, зеленого, желтого). Так происходит разделение одной группы на четыре.

Для того чтобы понять понимают ли подростки, что такое давление среды, мы проведем дискуссию на эту тему.

**Дискуссия на тему «Что такое давление среды?»**

•Приведите примеры отрицательного влияния сверстников?

(не пойти в школу, не уважать родителей, когда заставляют курить и т. д.)

• К чему приводит такое давление?

•Определите причины, по которым подростки попадают в такую зависимость?

•Почему нас можно заставить делать то, чего я не хочу?

•Страх обидеть кого-либо, если откажешь.

•Страх остаться одному, отверженным.

•Страх угроз, насмешек,

•Не знает, как отказать.

•Неуверенность в себе.

•Низкий статус в группе,

•Низкая самооценка.

Вывод: Отсутствие собственного мнения, неумение отстоять собственное мнение, является причиной того, что многие попадают под воздействие отрицательной среды.

Как нужно реагировать на отрицательное влияние? Практика в умении отказать:

•Мне запрещают делать это...

•Я могу пострадать из-за твоего предложения...

•Я не хочу (не могу)...

•Это будет неудобно...

•Я буду жалеть о том, что сделал...

•Сказать «нет» без объяснения.

•Сказать «нет» и объяснить почему.

•Уйти без объяснения.

А теперь мы поиграем. Я подготовила несколько ситуаций из жизни подростков. Вам необходимо разыграть их. Главному герою надо продемонстрировать эффективные приемы отказа.

Всем остальным можно говорить и делать все, что вздумается, ваша цель - заставит главного героя выпить, закурить или попробовать наркотик.

**Ролевая игра «Скажи нет»**

*Цель:* научить способам отказа.

Возможные ситуации для ролевой игры.

**Ситуация №1**. Ты вместе с друзьями в гостях. Родителей нет дома. Один из ребят говорит твоему другу:

“У твоего отца есть запасы спиртного. Давай немного выпьем”. Друг говорит с неохотой: “Ладно, но только чуть-чуть, иначе отец заметит”. Бутылка идет по кругу, двое уже сделали по глотку, теперь твоя очередь. Все смотрят на тебя, что ты будешь делать. Видя твое замешательство, ребята начинаю тебя уговаривать.

**Ситуация №2**. На перемене несколько ребят из твоего класса решили покурить. Ты не куришь, но тебе хочется с ними постоять. Один из них говорит тебе: “Давай закуривай. Не отрывайся от коллектива”.

Ты не хочешь участвовать в этом и отказываешься. Ребята начинают тебя уговаривать и говорить, что если ты не закуришь, то можешь не приходить в их компанию.

**Ситуация №3.**Ты часто ходишь с друзьями в одно место, куда родители ходить не разрешаю! Тебе и друзьям нравиться общаться и находиться в этом неприятно месте. Однажды один из друзей принес флягу с пивом. Ты удивлен, так как раньше не пил пиво. Ты спрашиваешь, почему он начал пить. Он отвечает, что выпьет вместе с тобой всю фляжку, потому что решил напиться. Ты отказываешься. Друг начинает сердиться и оскорблять тебя.

Дискуссия “Результаты ролевых игр”

Ну что, интересно было? Я хотела бы задать вам несколько вопросов:

1. Почему окружающие хотели заставить главных героев употреблять опасные вещества?

2. Какие чувства испытывали главные герои?

3. Какие чувства испытывали их окружающие?

4. Что могло бы случиться потом, если бы главные герои отказались употреблять психоактивные вещества?

5. Что могло бы случиться потом, если бы главные герои согласились употреблять психоактивные вещества?

6. Как могли еще поступить главные герои, чтобы избежать приема психоактивных веществ?

Для снятия эмоционального напряжения, поднятие настроения мы по играем в игру «Что мне поднимает настроение».

**Игра «Что мне поднимает настроение»**

*Цель:*снятие эмоционального напряжения, поднятие настроения.

Участникам дается задание нарисовать то, что поднимает им настроение.

Подростки должны осознатьобщность проблем и возможность взаимоподдержки. В этом нам поможет упражнение «Клубок».

**Упражнение «Клубок»**

*Цель:* осознание общности проблем и возможности взаимоподдержки.

*Инструкция:* каждый из участников держа в руках клубок говорит о том, как его лично коснулись обсуждаемые темы на тренингов занятиях. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать

А сейчас мы с вами нарисуем групповой рисунок на тему «Здоровый образ жизни – это?»

**Упражнение:** **Групповой рисунок на тему: «Здоровый образ жизни – это?»**

*Цель:* выявление отношения подростков к здоровому образу жизни.

Обсуждение.

**Ритуал прощания**

Участникам предлагается попрощаться друг с другом, начиная со следующей фразы: «Я тебе благодарен за то, что…».

**Рефлексия**