

Игры и упражнения для тренинга по профилактике наркомании и других видов зависимостей

Упражнения тренинга

1. «Чувства»

Участникам предлагается: вспомните ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем они меняются. Затем участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

Чувства говорящего

Чувства слушающего

раздражение

сочувствие

возмущение

интерес

жалость

возмущение

обида

отвращение

презрение

понимание

недоверие

сожаление

вина

уважение

ответственность и т.д.

и т.д.

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

2. «Марионетка»

Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирается «марионетка» и два «кукловода». Упражнение заключается в том, что в каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сцену кукольного представления, где «кукловоды» управляют всеми

движениями «марионетки». Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно ничем не ограничивают своего воображения.

После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступали в роли зрителей.

После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управляющих ее движениями.

Цель этого упражнения – дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя. Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта; важно показать, что и состояния зависимости и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными. Это упражнение имеет широкое поле ассоциация, связанных как с ситуацией «наркоман – наркотик», так и своеобразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстника.

3. «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?»

(Мозговой штурм)

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь и наркотики. Ведущие фиксирует по мере поступления ответа на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

1. снимать барьеры в общении,
2. удовлетворять свое любопытство,
3. снимать напряжение и тревожность,
4. стимулировать активность,
5. следовать принятой традиции,
6. приобретать новый опыт».

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, какого им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяющие с помощью алкоголя и наркотиков и если другие способы достичь того же эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять

психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговоры с другом и т.п.

4. «Ролевая игра»

Двое желающих принимают на себя роли подружек, которые встретились как-то вечером на квартире, пока родителей нет дома. Задача одной – уговорить другую выпить вместе с ней спиртное, используя для этого всевозможные аргументы. Другая должна во что бы то ни стало отказаться. Продолжительность такого взаимодействия 15 минут. По окончании остальные участники дают «обратную связь» той подружке, которая отказывается, с целью выделить моменты, наиболее удачные в плане отстаивания своей позиции, и то, что было неубедительно.

В другом варианте этого же упражнения уговаривающей стороной может быть парень, а отказывается девушка; предполагается, что между ними имеется взаимная симпатия.

Упражнение аналогично упражнению «Тосты». Задание и порядок обсуждения те же.

5. «Зависимость» (Незаконченные предложения)

Проводится аналогично описанному ранее.

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я ...
2. В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
3. Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
4. Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...
5. Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, это...
6. Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что...
7. Быть независимым для меня означает...
8. как я понимаю, зависимость это...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы (10 минут). Затем группа делится на пары и участники поочередно зачитывают друг другу варианты предложений. При общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличные

6. «Скульптура зависимости»

Участникам группы предлагается разбиться на тройки и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить “скульптуру зависимости” так, как они ее себе представляют. Ведущий

объясняет, что “материалом” для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства: стулья, одежду и т. д. Дается некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями. После выступления всех подгрупп проводится групповое обсуждение, во время которого каждому участнику предоставляется возможность поделиться своими чувствами и ощущениями.

Смысл этого упражнения в том, чтобы дать участникам глубоко, вплоть до мышечного уровня, прочувствовать и осознать, что же такое зависимость и что происходит с человеком, находящимся в зависимости положении. Для многих людей именно на этом уровне – уровне телесного отреагирования происходит наиболее значимое и впечатляющее знакомство с зависимостью.

7. «Слепой – поводырь»

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается «слепой» и «поводырь». Инструкция «поводырям»: «Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром». Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). «Поводырь» ведет «слепого» за собой или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через 10 минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они чувствовали себя в роли «поводыря» и «слепого», было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

Это упражнение рождает много ассоциаций. Оно позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в дворовой компании. Упражнение помогает подростку более отчетливо осознать свои жизненные роли и свою позицию.

8. «Ответственность» (незаконченные предложения)

Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается немного времени для того, чтобы все завершить.

- Быть ответственным для меня означает...
- Некоторые люди более ответственные, чем другие, - это люди, которые...
- Свою ответственность по отношению к другим людям я проявляю через...

- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяже для меня – это...
- Ответственного человека я узнаю по...
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- Я побоялся бы нести ответственность за...
- Быть ответственным по отношению к самому себе – это...
- Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим». Приведенная ниже таблица поможет ведущему сориентироваться в этом вопросе.

<i>Когда я чувствую ответственность за других</i>	<i>Когда я отношусь ответственно к другим</i>
Я...	Я...
исправляю защищаю спасаю контролирую конфликтую не слушаю	демонстрирую эмпатию подбадриваю делюсь перенимаю их чувства слушаю
Я чувствую	Я чувствую
усталость тревогу страх неуравновешенность	уравновешенность свободу осознанность самоценность
Я беспокоюсь о	Я беспокоюсь
решении деталях ответах обстоятельствах том, чтобы не ошибиться в исполнении	об отношениях человека к о человеке о чувствах с человеком Я верю, моего присутствия с другим человеком достаточно Я помощник-проводник, т.е. сопровождаю

<p>Я манипулятор, т.е. использую других</p> <p>Я думаю, что человек живет в соответствии с моими ожиданиями</p>	<p>другого</p> <p>Я думаю, что человек сам отвечает за себя и за свои поступки</p> <p>Я могу доверять и принимать людей такими, какие они есть</p>
---	--