

**Министерство образования и науки Республики Тыва**  
*Государственное бюджетное образовательное учреждение*  
*«Республиканский центр психолого-медико-социального*  
*сопровождения «Сайзырал»*

Утверждена  
Приказом директора  
ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал»  
№ 12 от «22» февраля 2011 г.  
Директор \_\_\_\_\_ Полякова В.В.

## *ПРОГРАММА*

*Психолого-педагогическая коррекция и реабилитация*  
*несовершеннолетних, склонных к употреблению ПАВ*

*Тренинг*  
*проблеморазрешающего поведения*

*Автор – составитель - Булгакова И.В.*

### **Пояснительная записка**

За последние два десятилетия Россия пережила очень сложный период: раскол общества, затянувшиеся социально-экономические и политические преобразования, разрушение прежних устаревших стереотипов поведения, потерю идеалов и ценностей. Это явилось причиной неуверенности людей в завтрашнем дне и привело к тому, что взрослые, родители зачастую оказались малоспособными оказывать эффективное воспитательное воздействие на детей. Многие родители оказались не в состоянии справиться со своими жизненными проблемами, так как не владеют эффективными социально-адаптивными стратегиями поведения. В свою очередь дезадаптивные родители не могут обучить своих детей эффективным способам разрешения проблем. Дети оказываются психологически беспомощными, незащищенными, уязвимыми в трудных жизненных ситуациях. Они не имеют определенных жизненных навыков, позволяющих им выбирать эффективные способы снятия стресса и напряжения, дающих возможность самостоятельно справиться с воздействием хронических стрессовых ситуаций и сформировать здоровый жизненный стиль. Происходит увеличение форм дезадаптивного и саморазрушающего поведения, в том числе злоупотребление ПАВ.

В теории стресса и копинга Ричарда Лазаруса говорится, что в результате взаимодействия человека с окружающей средой у него формируются определенные стратегии поведения, основанные на его личном опыте. Лазарус вводит понятие «копинг» - преодоление стресса, совладание с ним. Каждый человек находит собственные способы совладания со стрессом (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личного опыта (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). В зависимости от используемых стратегий и ресурсов у него могут развиваться разные формы поведения, как адаптивные, так и дезадаптивные. Столкнувшись с проблемной ситуацией, человек производит ее когнитивную оценку: он суммирует информацию о произошедшем и оценивает возможные последствия (первичная оценка); определяет, какими методами можно повлиять на негативное событие и его исход, определяет механизмы и ресурсы преодоления стресса (вторичная оценка). Затем ситуация рассматривается еще раз, новым взглядом. Происходит когнитивная переоценка ситуации. После произведенной оценки ситуации индивид приступает к выработке механизмов преодоления стресса (копинг – процессу). Для этой цели он актуализирует имеющиеся у него ресурсы и выбирает стратегии поведения.

Опираясь на теорию Лазаруса и учитывая особенности нашего общества, Сирота Н.А. и Ялтонский В.М. установили, что развитие личностных ресурсов и навыков решения проблем помогает подросткам не включаться в употребление ПАВ.

Поэтому в программу психолого-педагогической реабилитации, коррекции несовершеннолетних, злоупотребляющих ПАВ включена программа по формированию навыков проблеморазрешающего поведения

направленная на обучение воспитанников здоровому поведению, здоровому жизненному стилю.

Основными целями данной программы является формирование навыков осознания, понимания воспитанниками собственных копинг-стратегий и их развитие, совершенствование с учетом требований социальной среды.

В рамках программы предполагается решение следующих задач:

1. Формирование психологической готовности к восприятию проблемной ситуации.

2. Формирование знаний о стратегиях преодоления проблемных ситуаций и их практическая отработка.

3. Перенос полученных навыков опознавания и решения проблемных ситуаций в ситуации реальной жизнедеятельности и реального общения с другими людьми.

Количество участников 10 человек.

Возраст участников 14-18 лет.

Количество часов по программе 12.

#### Учебно-тематический план

№	Тема	Часы
1-2	«Проблема и пути ее решения»	4
3	«Коллективное решение проблемы»	2
4	«Учимся договариваться и уступать»	2
5	«Сам строю свою жизнь»	2
6	«Создание мозгового центра по разрешению проблем»	2
	ИТОГО:	12

**ЗАНЯТИЕ 1 «Проблема и пути ее разрешения» (Цель – ознакомление с процессом разрешения проблем)**

**1. Вводное обсуждение:** Участники предлагают собственные варианты определения проблемы. Обсудив все предложения, ведущий делает обобщения и выводит определение: «Проблема – это сложный вопрос, требующий решения или исследования».

«Жизнь так устроена, что прожить без проблем невозможно, но можно научиться с ними справляться. Бывает, когда мы сталкиваемся с проблемой, то так тяжело ее переживаем, что все наши мысли переполнены только переживаниями. В такие моменты мы часто забываем, что любая проблема имеет свое решение, надо только стараться найти решение этой проблемы. Когда эмоции захватывают нас, полезно просто остановиться и подумать. Если постараться, то всегда можно найти способ решения трудной ситуации и даже несколько способов».

Существует несколько способов поведения человека в проблемной ситуации:

**1.Разрешение проблемы** - это активный способ, при котором человек старается

использовать все имеющиеся у него возможности для поиска способов разрешения проблемы. Если ты решил использовать этот способ, то попробуй вначале сесть и придумать как можно больше способов решения твоей проблемы, какими бы нереальными они тебе не показались. На этом этапе важно все твое воображение. Когда ты составишь список способов решения, выбери те способы, которые больше подходят тебе. Когда ты выберешь подходящий для тебя способ или несколько способов, попробуй продумай план конкретных действий того, что ты будешь делать используя выбранный способ. Запиши план на бумаге и следуй ему. Если выбранный тобой способ не поможет, то попробуй искать другой.

**2.Поиск поддержки окружающих** - это активный способ, при котором человек

для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к другим людям. Всегда помни, если ты сам не можешь справиться с проблемой есть люди, к которым ты можешь обратиться за помощью, советом. Есть люди, которым ты можешь рассказать о своей беде, своих переживаниях.

**3.Избегание** – пассивный способ, при котором человек старается избежать

контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Обсуждение: Какие способы чаще всего используете вы? Эффективны ли они? Удастся ли с их помощью решить проблему?

**2.Вводное обсуждение:** «Мы уже познакомились с вами со способами реагирования в проблемных ситуациях. Для того, чтобы научиться самостоятельно решать проблемы необходимо знать этапы процесса решения проблемы. Как вы думаете, с чего начинается решение проблемы?».

Ведущий знакомит участников с этапами разрешения проблем. Участникам раздаются памятки с описанием этапов:

1. ориентация в проблеме;
2. определение и формулирование проблемы;
3. генерация альтернатив;
4. принятие решения;
5. выполнение решения и проверка.

Как мы видим, решение любой проблемы начинается с **ориентации в проблеме**.

Что это такое? Для того, чтобы начать работать с проблемой необходимо сначала понять для себя:

- что проблема возникла;
- проблемы в жизни – это нормальное и неизбежное явление;
- любые проблемы несут в себе изменения или вызов личности (обсуждение данного понимания, приведение примеров).

И еще, очень важно верить в то, что выход из проблемы всегда есть и существуют эффективные способы ее разрешения.

Далее необходимо **сформулировать свою проблему**. Необходимо понять, что мешает в разрешении проблемы и поставить для себя реалистичную цель решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.

Ребятам предлагается привести собственные примеры различных проблем и организуется ролевая игра «Определение и формулирование проблемы». В ходе игры участникам необходимо:

1. Сформулировать свою проблему.
2. Определить то, что мешает в ее разрешении.
3. Поставить цель для разрешения проблемы.

Домашнее задание: «Вся наша жизнь – это цепь малых и больших проблем».

Постарайтесь определить ряд проблем, возникающих на этапе от одного занятия

до другого, и повторить выполненное на занятии (сформулировать свою проблему, определить то, что мешает в ее разрешении и поставить цель для ее разрешения).

## **ЗАНЯТИЕ 2 «Проблема и пути ее разрешения» (Продолжение)**

1. Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии. Обсуждаются результаты домашнего задания.

Далее ведущий знакомит с третьим этапом разрешения проблем – **генерацией**

**альтернатив:** «Третья стадия разрешения проблем «мозговой штурм» - генерация (объясняется понятие слова) альтернатив. На этой стадии генерируется множество различных вариантов разрешения проблемы. Чем больше самых разнообразных предложений вы выскажете, тем лучше. Необходимо предлагать самые различные, возможно и неподходящие варианты. Не бойтесь, что некоторые из них покажутся не очень разумными или наивными».

Практическое задание: Участникам предлагается разбиться на две команды. Дается нейтральная проблемная ситуация (например, ситуация кораблекрушения). Каждой команде в течение заданного времени необходимо найти как можно большее количество вариантов решения проблемы. Какая из команд найдет большее их количество, та команда побеждает.

Обсуждение: Акцентируется внимание ребят на том, что любая проблема всегда имеет несколько вариантов решений. Список решений сохраняется для следующего этапа.

2. Ведущий знакомит участников с четвертым этапом разрешения проблем – **принятием решения**.

Обсуждение: Под эффективными понимаются решения, которые приводят к полному разрешению проблемы и увеличивают положительные последствия.

Для дальнейшей работы используется список решений проблемной ситуации (см. предыдущее задание). Участникам предлагается отобрать наиболее эффективные способы.

3. Ведущий знакомит участников с шагами пятого этапа разрешения проблем- **процедурой выполнения решения и его проверки:**

- эффективность разрешения проблемы;
- изучение последствий разрешения;
- оценка эффективности разрешения;
- самоподкрепление (самопоощрение).

Ведущий просит провести оценку ситуации, которую разбирали в предыдущем задании, сравнивая реальные результаты с ожидаемыми.

### **3. Упражнение «Трудная ситуация»**

Задание: Один из участников предлагает сложную ситуацию, подробно рассказывает о ней, уточняет детали – становится протагонистом и выбирает вспомогательное лицо. Ситуация проигрывается. Возможно проигрывание другими вспомогательными лицами роли протагониста, возможны обмен ролями, техника «зеркала». Таким образом, показываются пути возможных решений, альтернативные методы взаимодействия. Возможна заключительная сцена как часть процесса завершения – сцена, прививающая новые навыки. Использовать все пройденные шаги решения проблемы.

Обсуждение: Часто ли вы сталкиваетесь с подобными ситуациями в жизни? Что позволило взглянуть по-другому на ситуацию? Было ли что-то неожиданное? Было ли трудно найти другой вариант поведения? Сможете ли вы использовать найденные решения в жизни?

Разрешение представленной проблемы анализируется пошагово.

Ведущий помогает протагонисту понять, что его трудности не так уж необычны, что многие люди сталкиваются с подобными проблемами, подчеркивает положительные аспекты ситуаций, сильные стороны протагониста.

**ЗАНЯТИЕ 3 «Коллективное решение проблемы»** (Цель – формирование способности совместного решения проблемы).

**1. Вводное обсуждение:** Каждый человек сталкивается с огромным количеством проблем. Одни из них он решает сам, в одиночку, а другие в сотрудничестве с кем-нибудь. Как вам кажется всегда ли проблемы лучше решать в одиночку? Стоит ли прибегать к помощи других? Важно ли уметь решать проблемы совместно с другими людьми и в каких ситуациях? Приведите примеры в каких ситуациях проблемы лучше решать вместе с другими людьми.

Ведущий обобщает ответы участников и делает вывод о том, что вместе решать проблемы часто бывает эффективнее, но при этом и сложнее.

Далее следует обсуждение темы «Почему коллективное решение часто бывает более продуктивным, чем индивидуальное?».

### **2.Игра «Как поймать льва?»**

Задание: Участникам дается задание в течение трех минут записать как

можно больше способов, которыми можно поймать льва. Затем, участники делятся на подгруппы (по 3-4 человека). Каждая мини-группа в течение 5-7 минут должна написать общий список вариантов ответа. Одинаковые способы вычеркиваются. Побеждает группа, у которой осталось больше всего способов.

Обсуждение: Обращается внимание участников на тот факт, что в результате коллективного обсуждения увеличилось количество интересных ответов.

### **3. Диагностика умения сотрудничать**

Участникам предлагается проверить, насколько развито у них умение решать проблемы сообща.

#### **Упражнение «Ресторан»**

Задание: Участникам предлагается представить себя посетителями необычного ресторана. У хозяина ресторана были свои причуды. Он не обслуживал единичные заказы. Его можно понять – в его маленькой кухне были только одна сковородка и одна кастрюля. Кроме того, дрова в этой стране были дороги, рабочих рук не хватало. Поэтому хозяин просил одиночных посетителей найти себе сотрапезников, то есть тех, кто согласится есть тоже самое блюдо. Некоторых посетителей возмущали причуды хозяина, и они порывались уйти. Но в этом городке не было другого, даже самого захудалого ресторана. Посетители возвращались, знакомились друг с другом, чтобы выяснить вкусы, и понимали, что очень приятно находить точки соприкосновения с другими людьми, пусть даже по такому пустяковому поводу.

Далее участники ищут себе сотрапезников, свободно передвигаясь по комнате и обсуждая пожелания друг друга. В результате все участники должны объединиться за столиками по четыре (или три) человека. Убедившись, что все сидят за столиками, ведущий переходит ко второму этапу игры – созданию совместного рисунка.

Участникам объясняется, что и форма оплаты обеда в этом ресторане тоже необычная. Хозяин был страстным коллекционером – собирал рисунки, нарисованные его посетителями. Рисунки должны быть аккуратными и красивыми.

Участники должны выполнить рисунок в отведенное время.

Обсуждение: Получилось ли у участников сотрудничать? Что помогло? Что мешало? Что было наиболее трудным? Если в процессе работы возникали трудности, то необходимо акцентировать внимание на развитии определенных умений (например, умения слушать и понимать других, четко выражать свои мысли и т.д.).

**ЗАНЯТИЕ 4 «Учимся договариваться и уступать»** (Цель – развитие навыков эффективного взаимодействия).

1. Вводное обсуждение: На прошлом занятии мы убедились в том, что решать

проблемы сообща гораздо эффективнее. В народе даже поговорка есть такая: «одна голова хорошо, а две – лучше». Но вместе с тем мы увидели, что работать в сотрудничестве бывает непросто. Какими умениями надо обладать, чтобы решать проблемы вместе? Какие качества помогают человеку сотрудничать с другими людьми? Как вам кажется, умеете ли вы договариваться друг с другом?

## 2. Упражнение «Сладкая проблема»

Задание: «Сядьте в общий круг. У меня есть для вас печенье. Чтобы получить его,

вам надо сначала выбрать партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте напротив друг друга парами... Между партнерами я положу салфетку и одно печенье. Пожалуйста, пока не трогайте его.

В чем же заключается проблема? Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдаст вам его. Поговорите об этом в паре, но помните, что вы не имеете права взять печенье без разрешения партнера».

После завершения переговоров партнерам по паре предлагается рассказать другим ребятам, как они решили свою проблему. Способы не оцениваются, не критикуются. Возможность высказаться есть у всех. Затем, ведущий дает паре еще по одному печенью и предлагает обсудить, как они поступят с ним на этот раз. После этого вновь следует обсуждение. Ребята говорят о возможных вариантах сотрудничества и чувствах, которые у них возникали во время упражнения в связи с тем или иным вариантом решения проблемы.

Обсуждение: Удалось ли договориться? Если да, то что помогло? Если нет, то что помешало договариваться? Легко ли было договариваться с партнером? Удалось бы договориться, если бы на месте этого партнера был другой человек?

## 3. Упражнение «Групповой портрет»

Задание: Участникам предлагается самостоятельно разбиться на 2 команды.

Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, нужно попросить сделать это кого-то из своей группы. Все вместе участники группы должны придумать, как будет расположен рисунок на листе, каким будет сюжет. После того как групповые портреты созданы, каждая группа представляет свой портрет и рассказывает, как она над ним работала.

Обсуждение: Удалось ли договориться? Если да, то что помогло? Если нет, то что помешало договориться? Легко ли было договариваться в группе? Понравилось ли всем решать поставленную задачу? Ведущий просит перечислить качества, которые помогают человеку сотрудничать с другими людьми.

## 4. Лекция «Что такое толерантная личность, и чем отличается толерантная личность от нетолерантной»

Ведущий знакомит участников с основными чертами толерантной личности и читает лекцию об основных отличиях толерантной личности от нетолерантной. Занятие проводится в форме дискуссии. Совместно с ведущим школьники обсуждают положительные стороны толерантного поведения и отрицательные стороны нетолерантного поведения.

### **5. Упражнение «Черты толерантной личности»**

Подготовка: бланк опросника с колонкой В на большом листе прикрепляется на доску или стену. Процедура проведения. Участники получают бланки опросника. Ведущий объясняет, что 10 характеристик, перечисленных в опроснике, свойственны толерантной личности.

Задание: Сначала в колонке А поставьте:

<<+>> напротив тех трёх черт, которые, по-Вашему мнению, у Вас наиболее выражены;

<<0>> напротив тех трёх черт, которые у Вас наименее выражены.

Затем в колонке В поставьте:

<<+>> напротив тех трёх черт, которые, на Ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности. Этот бланк останется у Вас о результатах никто не узнает, поэтому Вы можете отвечать честно, ни на кого не оглядываясь. На заполнение опросника даётся 3-5 минут. Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикреплённый на доску. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число ответивших подсчитывается число ответов бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и является ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы).

Участники получают возможность:

1. Сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповым представлением.
2. Сравнить представление о себе (<<+>> в колонке <<А>>) с портретом толерантной личности, созданным группой.

### **6. Упражнение «Пантомима толерантности»**

Задание: Участники тренинга разбиваются на микрогруппы по 3-4 человека. Группы получают одно из определений толерантности и пытаются изобразить это определение с помощью пантомимы таким образом, чтобы остальные участники догадались, о каком определении идёт речь. Участники тренинга обсуждают, какая пантомима не вызвала затруднений при угадывании.

**ЗАНЯТИЕ 5 «Сам строю свою жизнь»** (Цель – формирование более осмысленного отношения к планированию жизненного пути)

1. Упражнение «Через три года»

Задание: Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих

их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3-5 пунктов). Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» - так, как будто с тех пор прошло уже три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы: Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме? Как она влияет на то, как ваша жизнь складывается теперь, по прошествии трех лет? Если бы такая проблема встала перед вами сейчас (через три года) как бы вы стали ее решать?

## 2. Упражнение «Жизненный путь»

Необходимо: Листы бумаги формата А2-А3 – по одному на каждого участника,

фломастеры, карандаши, краски, вырезки с фотографиями и рисунками из журналов и газет, личные фотографии участников, клей.

Задание: Участникам предлагается выполнить коллаж на тему «Мой жизненный

путь». Дается инструкция: «Вы идете по дороге, которая называется Жизнь... Откуда лежит ваш путь и куда? Каковы ваши основные достижения в прошлом, настоящем и будущем? Что помогает вам шагать по жизненному пути, а что препятствует? Кто и что вас окружает? И куда вы хотите прийти?.. Сделайте пожалуйста коллаж, который отражал бы ваш жизненный путь в прошлом, настоящем и будущем: основные достижения, планы, ваше окружение».

На выполнение коллажей отводится 35-40 минут, потом проводится презентация. Она организуется как экскурсия, на которой каждый из участников поочередно выступает в роли экскурсовода, представляющего группе свою композицию.

Обсуждение: Какие эмоции и чувства возникали в процессе работы и возникают сейчас, при взгляде на готовые коллажи? Что нового удалось понять о себе, своих жизненных целях и ценностях? Насколько достижимо будущее, изображенное на рисунке, на что можно опираться и что делать, чтобы оно воплотилось в реальность?

В процессе работы и обсуждения ведущему необходимо обратить внимание на возможное выделение детьми травмирующих, негативных событий жизни. В этом случае по завершению групповой работы обязательно провести индивидуальную.

## 3. Упражнение «Лестница достижений»

Задание: Ведущий просит участников подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года (цель должна быть позитивной), и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лестницу из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель поставлена, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят подумать, на какой ступеньке они сейчас

находятся, обозначить эту позицию и записать 2-3 ее главные характеристики.

Далее участникам ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели по каждой ступеньке? Необходимо записать или нарисовать свои действия. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели, по каждой ступеньке?

Обсуждение: Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях. С их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. Желательно, чтобы все участники рассказали о своих целях и действиях, которые они запланировали для их достижения.

**ЗАНЯТИЕ 6 «Создание мозгового центра по разрешению проблем»** (Цель – формирование у участников мотивации на создание постоянно действующего «Мозгового центра разрешения проблем»).

1. Ведущий организует несколько ролевых игр по разрешению актуальных для участников проблем, в которых они должны постараться разрешить их, используя все этапы изученной схемы разрешения проблем.

2. Обсуждение: «Подумайте о том, как каждый из вас может помочь своим близким, родителям, друзьям разрешить их проблемы. Какие проблемы есть у ваших близких, родителей, друзей?»

Участникам предлагается создать постоянно действующий «Мозговой центр разрешения проблем», который был бы призван помогать всем, кто нуждается в такой помощи. Предлагается продумать принципы, правила работы этого центра, время работы, эффективную систему предложения помощи и выбирается желающий возглавить эту работу.

3. Ведущий: «Как вы уже убедились, многие проблемы можно решить, когда чувствуешь поддержку окружающих. Определите для себя свою основную проблему, наберитесь храбрости и вынесите ее на обсуждение «Мозгового центра разрешения проблем» и попросите помощи у группы в разрешении вашей проблемы».

4. Ведущий предлагает участникам по очереди высказывать свои проблемы. Задача остальных – предложить пути их решения.

5. Ведущий рассказывает о важности умения просить помощи.

Далее участникам для ознакомления предлагаются шаги просьбы о помощи:

1. Решить, в чем заключается проблема
2. Решить, необходима ли помощь
3. Подумать об определенных людях, которые могут помочь и выбрать одного или несколько
4. Рассказать человеку о проблеме и попросить его о помощи

Задание: Участникам предлагается выбрать какую-либо проблему, в решении которой им необходима помощь. Проводятся несколько ролевых игр по отработке навыка просьбы о помощи.

6. Завершение тренинга. Обсуждение результатов. Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга. «Наверное кто-то из вас желает добавить что-либо о прошедшем тренинге и его итогах или задать вопросы. Сейчас есть такая возможность».

### **Литература**

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей. – СПб. 2003
2. Битянова М.Р., Беглова Т.В. Учимся решать проблемы. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. - Москва. 2007
3. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. – Москва. 2008
4. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля.- Москва. 2000