Областное государственное казенное учреждение социального обслуживания

«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Алые паруса» в г.Ульяновске»

Конспекты групповых занятий

**«История моей жизни»**

клуба общения для родителей

 ***«Равный равному»***

***(профилактика зависимостей)***

 (реализация проекта «Надежда для семей с детьми»)

Выполнил:

социальный педагог

Логинова Н.И.

г. Ульяновск, 2023г.

**Тема 1: «Прийти в себя»**

**Цель**: самопознание.

**Задачи:**

* изучение природы зависимости

• получение адекватного представления о себе

• анализ основных жизненных проблем и перспектив.

**Ход занятия:**

1. Упражнение –знакомство «Три фразы о себе»
2. Мини-лекция «Термин «Химическая зависимость»
3. Заполнение опросника «Симптомы оправдания»
4. Дискуссия «Торговля с трезвостью»
5. Рефлексия – упражнение «Тоннель».

**Тема 2: «История моей жизни»**

**Цель:** установление равного общения участников друг с другом, содействие осознанию влияния зависимости на внешний и внутренний мир человека.

**Задачи:**

• изучение собственной истории употребления

• осознание духовной составляющей своей жизни.

**Ход занятия:**

1. Упражнение-разминка «Мой друг»
2. Упражнение «Незаконченные предложения» («Откровенно говоря…»)
3. Индивидуальные рассказы участников «Отношения с веществом в моей жизни»
4. Практикум «Анализ бессилия и неуправляемости»
5. Опросник «Мои интересы и увлечения»
6. Подведение итогов, чувства и мысли участников.

**Тема 3: «Мотивация здорового образа жизни»**

**Цель:** осмысление участниками необходимости заботы о собственном здоровье, восстановление «связи с телом».

**Задачи:**

* мотивация участников на поддержание длительной ремиссии заболевания
* содействие осознанию участниками собственного тела, его возможностей, физических потребностей.

**Ход занятия:**

1. Упражнение-разминка «Мое хобби»
2. Мини-лекция «Мифы об алкогольной зависимости»
3. Практикум «Самоанализ «Срыв-восстановление»
4. Обсуждение в группе «Чем и как болеют близкие в семье алкоголезависимого?»
5. Упражнение арт-терапии «Я и мое тело»
6. Рефлексия.

**Тема 4: «Кто я?»**

**Цель:** оказание духовной поддержки участникам группы.

**Задачи:**

* поддержка мотивации работы над собой
* мотивация участников на общение с представителями духовенства
* активизация самопознания, саморефлексии.

**Ход занятия:**

1. Упражнение «Снежный ком»
2. Упражнение «Кто я?»
3. Мини –лекция «Роль духовно-нравственных ценностей в жизни человека и его семьи»
4. Заполнение опросника «Моя духовная биография»
5. Обсуждение результатов опросника «Когда человек обращается к Богу?»
6. Рефлексия.
7. Индивидуальное общение с духовным наставником».

**Тема 5: «Вернуться к людям»**

**Цель:** получение участниками знаний о границах личности, способах защиты и поддержания личных границ.

**Задачи:**

* поддержание равного общения участников с семейными волонтерами
* оказание психологической помощи в восстановлении личных границ участников.

**Ход занятия:**

1. Мини –лекция «Границы личности. Зоны риска для алкоголе-зависимого человека и его семьи»
2. Арт –терапия «Я и мои границы»
3. Упражнение «Уверенное поведение – «Умей сказать «Нет!»
4. Рефлексия.

**Тема 6: «Мой бюджет»**

**Цель:** поддержка развитию социальной компетентности участников группы.

**Задачи:**

* освоение социальных навыков (финансовое планирование, преодоление стрессов, ответственное поведение, построение здоровых отношений, выбор профессии)
* обучение планированию, написание стратегического плана жизни на 1 год
* создание собственной системы поддержки.

**Ход занятия:**

1. Проективный тест «Социограмма»
2. Мини –лекция «Зачем нужны правила?»
3. Знакомство участников с инструкциями «Правила поведения в общественном месте»
4. Проведение настольной игры «Мир профессий будущего»
5. Написание участниками резюме «Что я умею?»
6. Рефлексия.

**Тема 7: «Я и моя личность»**

**Цель:** поддержка самопознания участниками внутреннего мира, ресурсов, возможностей.

**Задачи:**

* расширение представлений участников о роли характера в жизни человека
* информирование о способах развития уверенного поведения.

**Ход занятия:**

1. Упражнение-разминка «Привет, уникальность!»
2. Проведение тестирования участников «Акцентуации характера»

(Г. Шмишек)

1. Анализ результатов теста, подробное обсуждение типов акцентуаций и их рисков у участников занятия.
2. Арт –терапия «Мой характер»
3. Рефлексия.

**Тема 8: «Ребенок в семье родителей, имеющих зависимости»**

**Цель:** изменение отношения участников группы к своей семьи и детям.

**Задачи:**

* анализ событий собственного детства родителей
* повышение включенности родителей к решению проблем собственной зависимости за счет использования визуальных средств передачи информации

**Ход занятия:**

1. Работа группы с метафорическим картами «Из сундука прошлого. Метафора детских переживаний»
2. Работа группы с метафорическими картами «Многоликий алкоголизм»
3. Рефлексия.
4. Индивидуальное общение с духовным наставником.
5. Домашнее задание: просмотр кинофильма «День сурка»

**Тема 9: «День сурка» - сказка для взрослых»**

**Цель:** оказание помощи участникам в коррекции негативного жизненного сценария.

**Задачи:**

* оказание поддержки в понимании значении силы воли, характера в изменении образа жизни
* содействие в осознании ответственности за собственный выбор.

**Ход занятия:**

1. Упражнение «Если бы моя жизнь была похожа на фильм, то это был бы фильм…»
2. Мини-лекция «Сценарий жизни- как его изменить?
3. Анализ кинофильма «День сурка»:
* случайным ли является совпадение имен главного героя и сурка (Фил)?
* этапы в мотивации поведения Фила? Каковы динамика поведения, порядок предпочтений и его последний выбор?
* почему Фил стал изменяться к лучшему?
* как показана любовь в фильме?
* почему Фил борется за жизнь старика?
* как фильм ставит проблему свободы, проблему совести?
* почему «круг» разомкнулся? Как правильно это событие истолковать?
1. Рефлексия.

**Тема 10: «О высших достижениях»**

**Цель:** помощь в осознании жизненных ценностей, помогающих в совладании с зависимостью.

**Задачи:**

* поддержка равного общения участников, взаимоддержки, соучастия
* содействие в осознании смысла жизни.

**Ход занятия:**

1. Упражнение –приветствие «Настроение соседа»
2. Дискуссия «Ремиссия от 10 лет- известные факты из биографии знаменитых людей»
3. Выступление представителя духовенства «Причины успеха в преодолении зависимости»
4. Арт-терапевтическое упражнение «Коллаж «Начало новой жизни»
5. Составление участниками «Декларации о намерениях»
6. Рефлексия.
7. Индивидуальное общение с духовным наставником.

**Тема 11: «Триггеры химической зависимости»**

**Цель:** обучение навыкам самоконтроля, стрессоустойчивости в преодолении аддиктивного поведения.

**Задачи:**

* обсуждение причины употребления или неупотребления алкоголя
* передача знаний**,** способствующих развитию эмоционального интеллекта.

**Ход занятия:**

1. Упражнение «Мое настроение, как природное явление»
2. Обсуждение термина «Триггер» - любые эмоциональные состояния и событийные факторы, которые способствуют активации аддиктивного влечения.
3. Выступление представителя духовенства «Помогает ли алкоголь в решении жизненных проблем?»
4. Мини-лекция «Переживание опыта удовольствия при химической зависимости. Замкнутый круг»
5. Заполнение участниками таблицы «Мои триггеры, их интенсивность (от 1 до 100), мысли и чувства, поведение, положительные последствия, отрицательные последствия».
6. Обсуждение результатов.
7. Индивидуальное общение с духовным наставником.
8. Домашнее задание : составление таблицы «План избегания воздействия триггеров».

**Тема 12 : «Мой автопортрет»**

**Цель:** осмысление участниками восприятия духовного бытия.

**Задачи:**

* актуализация обсуждения участниками последствий жизни за чужой счет, иждивенчества
* подведение итогов участия родителей в мероприятиях клуба «Равный равному».

1. Упражнение «Мои проблемы»
2. Обсуждение результатов упражнения «Мои проблемы» с представителем духовенства, с педагогом-психологом
3. Выступление представителя духовенства «Примирение с Богом и с самим собой»
4. Практикум «Мои долги по отношению к близким».
5. Рефлексия.
6. Вручение памятных подарков (книг по духовно-нравственному развитию), чаепитие, индивидуальное общение со специалистами.

**Список литературы:**

1. Пособие "Журнал воспитанника", издательство Координационного центра по противодействию наркомании Отдела по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной церкви), Благотворительного фонда святого праведного Иоанна Кронштадского,https://www.protivnarko.ru/wp-content/uploads/2021/12/Print\_jurnal\_BFSPIK\_pages\_13\_12\_2021.pdf
2. А.В. Мельников «Алкоголизм», издательство Практическая медицина, Москва, 2007г. https://libcat.ru/knigi/domovodstvo/zdorove/245550-aleksandr-melnikov-alkogolizm.html