



Чтим традиции,  
внедряем инновации

# Профилактические игры и упражнения



# Профилактическое упражнение «Домино»

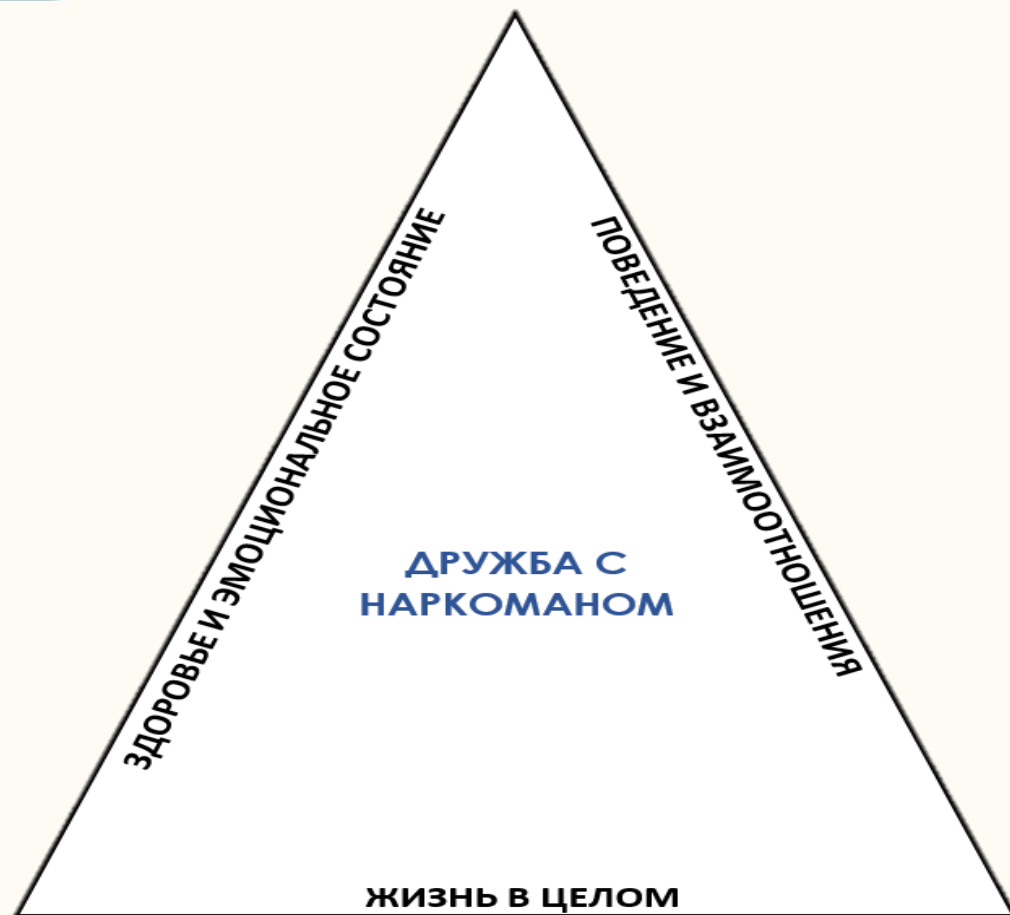
**Источник:** Первичная профилактика аддиктивного поведения среди подростков: методическое руководство / А. А. Кралько [и др.]. — Минск: Колорград, 2018. — 152 с.

- **Цель:** инвентаризация представлений подростков о последствиях отклоняющегося поведения.
- **Время:** 25–30 минут.
- **Материалы:** 4 треугольника со сторонами 20–25 см, в центре написано стартовое условие (*вариант, соответствующий одному из видов отклоняющегося поведения*), а по сторонам: «здоровье и эмоциональное состояние», «поведение и взаимоотношения», «жизнь в целом» (см. описание упражнения); 100–120 пустых карточек А6.

















**Инструкция: 1.** Каждый участник записывает не менее 3 - 5 возможных негативных последствий для того человека, который поступает так, как обозначено на полученном треугольнике (стартовое условие).

*Эти последствия касаются: 1) здоровья и эмоционального состояния; 2) взаимоотношений с людьми и 3) жизни в целом.*

**2.** Затем все, по очереди, раскладывают карточки по мере нарастания вреда, который приносит поведение, обозначенное на карточке



**3. Обсуждение:** Что вы можете сказать о будущем человека, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение)?

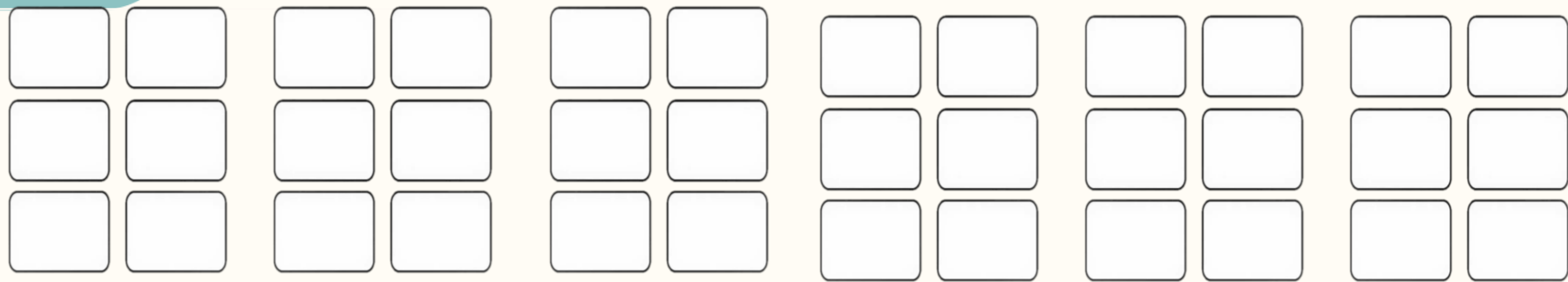


# Профилактическое упражнение «Формула неудачника»

**Источник:** *Первичная профилактика аддиктивного поведения среди подростков: методическое руководство / А. А. Кралько [и др.]. — Минск: Колорград, 2018. — 152 с.*

- **Цель:** информирование и систематизация представлений участников о причинах отклоняющегося поведения.
- **Время:** 30 минут.
- **Материалы:** 100 карточек формата А6 (1/4 стандартного листа А4); доска, фломастер; лист ватмана с заранее написанной на нем «формулой неудачника»— прикрепить во время объяснений; 6 листов А4 с надписями подгрупп «причин», к которым прикрепляются карточки, заполненные участниками.





Представители каждой группы по очереди раскладывают карточки и зачитывают их вслух. Повторяющиеся карточки прикрепляются друг на друга.

Когда все карточки разложены, ведущий предлагает частные причины объединить в группы:



Неудовлетворен  
ность собой и  
своим  
состоянием



Неудовлетворе  
нность своими  
отношениями



Неудовлетворе  
нность  
обстоятельства  
ми своей жизни



Дружба с теми,  
кто сам таким  
образом ведет  
себя



Без видимых  
причин



Позиция  
жертвы

## ПРИЧИНЫ

**Неудовлетворенность собой  
и своим состоянием**

«некрасивая внешность», «плохой характер», «застенчивость», «для снятия напряжения», «чтобы забыть, что виноват», «думает, что из него все равно ничего не выйдет»

**Неудовлетворенность  
своими отношениями**

«ссора с родителями», «любимый человек изменил», «никто не любит», «одиночество», «обида на кого-нибудь» и т. д.

**Неудовлетворенность  
обстоятельствами своей  
жизни**

«бедный, и не может никуда поступить учиться, и нет перспектив», «родители заставляют учиться не там, где хочет», «не может найти работу», «нет дома, негде жить, мотается по случайным притонам», «дома все плохо, старается уйти куда попало, лишь бы домой не идти» и т. д.)

**Дружба с теми, кто сам  
таким образом ведет себя**

«все друзья ведут себя так», «приятели не хотят дружить, если не будет делать, то же, что и они» и т. д.

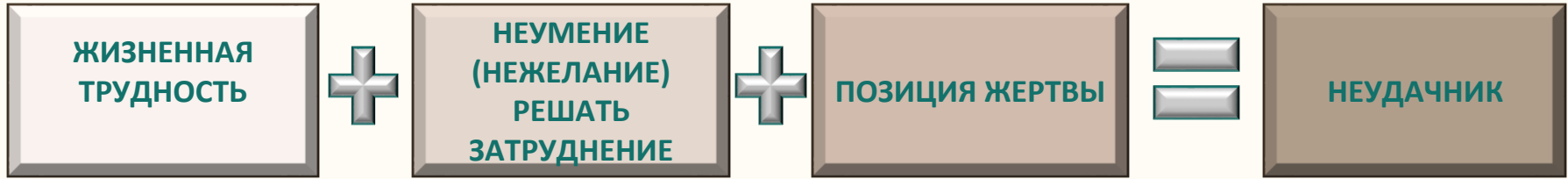
**Без видимых причин**

«от скуки», «некуда себя деть», «из любопытства», «просто так, чтобы знать, как это бывает» и т. д.

**Позиция жертвы**

приятели пригрозили: или будешь с нами, или прильем», «заставили насильно» и т. д.

## «Формула неудачника»



Если человек знает составляющие «формулы неудачника», он сможет по своему выбору изменить ее компоненты и тем самым — саму ситуацию.