

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» (*Жизненная трудность + Неумение (нежелание) решать затруднение + Позиция жертвы = Неудачник*) — прикрепить во время объяснений; 6 листов А4 с надписями подгрупп «причин», к которым прикрепляются карточки, заполненные участниками (*1. Неудовлетворенность собой и своим состоянием. 2. Неудовлетворенность своими отношениями. 3. Неудовлетворенность обстоятельствами своей жизни. 4. Дружба с теми, кто сам таким образом ведет себя. 5. Без видимых причин. 6. Позиция жертвы*).

Проведение:

Ведущий: Вы все знаете, что отклоняющееся поведение (называется конкретный вид поведения, которому посвящено занятие) приводит к негативным для человека последствиям. Почему же тогда люди все-таки практикуют такое поведение? Что заставляет их наносить вред самим себе? Как вы думаете? (Ведущий выслушивает 3 - 4 участников, затем вводит инструкцию).

Инструкция: Сейчас разделитесь на подгруппы по 4 человека. Каждая подгруппа отвечает на вопрос: «Почему люди все-таки практикуют такое поведение? Что заставляет их наносить вред самим себе?». Возьмите карточки. На каждой карточке напишите по одной причине. Чем больше напишете, тем лучше. На все у вас есть 15 минут. (Ведущий раздает листы формата А6, каждой подгруппе по 15 - 20 листов — пусть лучше останутся лишние, чем не хватит).

Ведущий: после выполнения задания предлагает каждой команде делегировать одного участника, чтобы он на доске разместил заполненные карточки: если нет большой доски, карточки можно раскладывать на полу в центре круга. (Ведущий следит, чтобы причины, выдвинутые подгруппами, не подвергались критике со стороны других участников). Представители каждой подгруппы 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:

1. Неудовлетворенность собой и своим состоянием (например, такие причины, как: «некрасивая внешность», «плохой характер», «застенчивость», «для снятия напряжения», «чтобы забыть, что виноват», «думает, что из него все равно ничего не выйдет»).

2. Неудовлетворенность своими отношениями (например, такие причины, как: «ссора с родителями», «любимый человек изменил», «никто не любит», «одиночество», «обида на кого-нибудь» и т. д.)

3. Неудовлетворенность обстоятельствами своей жизни (например, такие причины, как: «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.)

4. Дружба с теми, кто сам таким образом ведет себя (например, такие причины, как: «все друзья ведут себя так», «приятели не хотят дружить, если не будет делать, то же, что и они» и т. д.)

5. Без видимых причин (например, такие объяснения, как: «от скуки», «некуда себя деть», «из любопытства», «просто так, чтобы знать, как это бывает» и т. д.)

6. Позиция жертвы (например, такие причины, как: «приятели пригрозили: или будешь с нами, или приедем», «заставили насильно» и т. д.)

Примечание: Если карточку можно поместить в две подгруппы, ее копируют и помещают в каждую.

Ведущий: Посмотрите на эти причины. Вы видите, как их много. Получается, что предлогом может послужить любое жизненное затруднение или переживание человека. Смотрите, скука или любопытство — это тоже своеобразная трудность: человек не может с ними справиться. А есть такие люди, у которых в жизни не бывает трудностей? Но ведь известно, что далеко не все люди в случае жизненного затруднения начинают вести себя таким образом. Получается, что некоторые в трудной ситуации выбирают... (определенное отклоняющееся поведение), а другие выбирают какой-то другой способ решения проблемы. Получается, что... (определенное отклоняющееся поведение) — это такой способ решать свои затруднения, а вернее, способ убежать от их решения. Может быть, человек не знает, как их решать, или ему кажется, что это слишком сложно. Может быть, он начинает жалеть себя и выбирает, как ему кажется, самый простой путь. Те люди, которые выбирают... (определенное отклоняющееся поведение), ничем не отличаются от других: у них столько же способностей, столько же сил, энергии. Они отличаются только своим выбором.

Ведущий: Итак, люди делают свой выбор в сторону... (определенного отклоняющегося поведения), а затем стремятся оправдать себя, потому что знают, что многим или некоторым окружающим это не нравится.

Чем они оправдывают себя?

1. Они обвиняют окружающих: «Вот если бы они не делали то-то и то-то, я бы не стал, вот пусть знают, что они со мной сделали».
2. Ставят на себе «крест», думают: «Я все равно никчемный человек, ну и пусть я погибну»; «Какая разница, что со мной будет дальше, — я знаю, что ничего хорошего все равно не будет».
3. Представляют себя мучеником, говорят: «Мне так плохо, я должен как-то расслабиться» или «Мне так скучно, надо как-то развлечься».

4. Представляют себя пленником ограничений, искателем приключений, которым мешают получать опыт, их ограничивают, они говорят: «Я должен попробовать все. Почему нельзя?», «Серые будни и ограниченность окружающих мешают мне творчески проявляться, мне нужны экстремальные обстоятельства», «Я взрослый человек, я сам знаю, что мне можно, а что нельзя»

или «Я бы и не стал, но мои друзья... Отказаться — значит потерять их».

Ведущий: Видите, каждый раз, когда человек старается оправдать свой выбор (определенного отклоняющегося поведения), он ставит себя в позицию жертвы — его или люди обидели, или судьба, или обстоятельства так сложились, или ему не хватает новых впечатлений (почему я не могу попробовать?).

Ведущий: Давайте запомним следующее. Поиск оправданий только создает иллюзию, будто есть особые причины... (определенного отклоняющегося поведения). На самом деле причина только в том, что человек не умеет, а может быть, не хочет решать свое затруднение другим способом. Значит, есть только одна причина — это выбор самого человека. Человек, который делает такой выбор, может быть и сильным, и талантливым, и обладать множеством всяких достоинств. Но как только он начинает жить в соответствии с «формулой неудачника», неудачи начинают преследовать его.

Давайте запомним эти составляющие и саму «формулу неудачника».

Жизненная трудность + Неумение (нежелание) решать затруднение + Позиция жертвы = Неудачник.

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

неу