

# ТРЕНИНГ КАК ИНТЕРАКТИВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

*И.С. Исаева, доцент кафедры профессионального образования  
и психолого-педагогического сопровождения  
ФГОС РИРО, к. психол. н.;*

*О.В. Теняева, доцент кафедры управления,  
экономики и права РИРО, к. психол. н.;*

*О.А. Тоболевич, доцент кафедры профессионального  
образования и психолого-педагогического сопровождения  
ФГОС РИРО, к. психол. н.*

Проблема зависимости от психоактивных веществ на сегодняшний день в молодежной среде продолжает оставаться одной из наиболее серьезных. По итогам мониторинга, проведенного в 2014 году научно-исследовательской лабораторией здорового образа жизни ОГБОУ ДПО «РИРО» с целью выявления потребности образовательных организаций в целенаправленной профилактической работе по снижению риска распространения наркозависимости в среде обучающихся, было выявлено, что в г. Рязани и Рязанской области пробовали наркотик 275 учащихся. Это 1,28% от 21532 человек, принявших участие в анкетировании выявления образовательных организаций города и области с неблагоприятной наркоситуацией:

в г. Рязани – 1,37%, (152 учащихся из 11034 опрошенных), по области – 1,17% (123 учащихся из 10498 опрошенных).

Профилактическую работу по предупреждению употребления ПАВ необходимо активизировать к началу подросткового периода (11-13 лет), чтобы подростки, стремясь занять определенное место в социальной структуре, смогли объективно и критически относиться к ПАВ как к веществам, отрицательно действующим на психику, способным явиться препятствием на пути реализации жизненной стратегии.

Первичная профилактика включает в себя превентивные меры, направленные на предотвращение употребления ПАВ, и предусматривает работу с контингентом учащихся, не знакомых с действием психоактивных веществ. Как правило, это дети и младшие подростки. Система

первичной профилактики включает в себя организацию досуга, вовлечение детей и подростков в общественно полезную деятельность, занятия спортом. В рамках первичной профилактики может быть выявлена группа риска, работа с которой предполагает более глубокий и разносторонний подход.

Вторичная профилактика ориентирована на группу риска – старшие подростки и молодежь, имеющие пробы курения, употребления алкоголя, наркотических и токсикоманических средств и подвергающиеся риску возникновения у них соответствующих зависимостей. Цель вторичной профилактики – выявление начавших употреблять ПАВ и помощь во избежание возникновения у них психической и физической зависимости от ПАВ.

Но в то же время, если на этапе первичной профилактики, когда подростки еще не имеют опыта первых проб, необходимо говорить о негативных последствиях употребления ПАВ, то с теми, кто этот опыт уже имеет, необходимо строить работу прежде всего по социальной адаптации и социализации, развитию волевой сферы личности, самооценки и самоконтроля.

Большой процент старшеклассников имеет трудности психологического характера, они не сформировали соответствующий потребностям общества «Образ Я», не умеют справляться со стрессом, что и может явиться фактором, способствующим употреблению алкоголя и наркотиков.

Организовывая профилактические мероприятия в условиях учебного заведения,



особое внимание следует уделять студентам, приехавшим из районов в город и проживающим в общежитии, поскольку изменение социальной среды, неадаптированность к городским условиям, другие требования к образу жизни и коммуникативным навыкам требуют внимания со стороны специалистов с целью формирования у них социально-психологической компетенции, выработки умений и навыков эффективного социального поведения.

В разных возрастных группах накопление и интерпретация знаний о наркотиках происходят по-разному. Младших подростков (10-12 лет) интересует все, что связано с наркотиками: их действие, способы употребления. Они уже слышали о последствиях злоупотребления наркотиками и, несмотря на то, что некоторые имели опыт первых проб, но всерьез эту информацию не воспринимают. Большинство подростков данной возрастной группы не употребляют наркотики (но возможна токсикомания). Знания о наркотиках и их действии отрывочны, недостоверны, получены с чужих слов.



Старшие подростки (13-15 лет) о наркотиках знают немало, в основном из опыта знакомых, но многие сведения недостоверны. Пробы наркотика происходят из любопытства и за компанию, поскольку опасность злоупотребления недооценивается. Они активно обсуждают возможности употребления легких наркотиков, отрицательное влияние которых считается незначительным. О серьезности последствий употребления ПАВ задумываются немногие.

Среди юношей (16-18 лет) можно выделить три группы отношения к ПАВ:

1. Употребляющие и сочувствующие – молодежь, интересующаяся вопросами, связанными с употреблением ПАВ, считающая, что употребление ПАВ является признаком независимости. В этой группе уже

имели место первые пробы, большой интерес вызывают последствия употребления ПАВ и особенности последствий, влияющих на здоровье. В этой группе наркоманию глобальной проблемой считают немногие.

2. Радикальные противники – молодежь, считающая, что употребление ПАВ является признаком слабости и неполноценности. Они осознают необходимость активных действий по изменению ситуации.

3. Не определившиеся – незначительная группа еще не имеющих опыта употребления ПАВ, обладающих объективными знаниями о наркотиках, но они под влиянием товарищей могут начать употреблять.

Риск употребления ПАВ у молодежи высок, поскольку молодые люди вынуждены решать одновременно большое количество задач развития (признание в своей возрастной группе, подготовка к изменению социального статуса (на этапе окончания школы), возникновение новых дружеских и партнерских отношений, определение будущих перспектив, формирование собственной шкалы ценностей и нравственного самосознания). Решение этих задач вызывает у молодежи определенные трудности, что может привести к тому, что молодой человек пойдет по «пути наименьшего сопротивления» – попадет в «группу риска», начнет употреблять наркотики.

К особенностям личности индивида, которые могут стать предпосылкой к употреблению наркотиков, можно отнести: эмоциональную незрелость, низкую самооценку, неполноценную психосексуальную организацию, агрессивность и нетерпимость, слабые адаптационные способности (низкую стрессоустойчивость), склонность к регрессивному поведению, неспособность к межличностному общению. Стремление к группированию со сверстниками и эмансипации, не критическое отношение к поведению взрослых, повышенный уровень агрессии часто приводят к тому, что молодой человек, четко не осознавая своих действий, начинает употреблять ПАВ.

Программа профилактики употребления ПАВ должна включать в себя следующие подходы, которые в содержательном и методическом плане являются наиболее эффективными компонентами:

1. Информационный. Участникам должна быть сообщена информация о наркотических и психоактивных веществах, их действии и последствиях их употребления. Недопустимы

замалчивание и сообщение искаженной информации с целью запугивания.

2. Психологический. Эффективное обучение базируется на понимании того, что зависимость от наркотиков чаще развивается у личностей, имеющих интерперсональные факторы риска (низкая самооценка, недостаточно развитая эмоциональная сфера и т. д.).

3. Социальный. Необходимо учитывать важность социальной среды, как источника наркотизации или, наоборот, сдерживающего фактора в напряженных социальных и личностных ситуациях.

4. Деятельностный. Включает две взаимосвязанные стороны: выработка стратегий и навыков поведения, препятствующих злоупотреблению наркотиков, и опыт альтернативного употребления наркотиков группового взаимодействия.

Специфика организации занятий по профилактике употребления ПАВ в том, что, помимо выявления у учащихся в ходе тренинга знаний о наркотиках, наркомании и последствий их употребления, необходимо разъяснить не столько медицинские последствия употребления наркотиков, сколько последствия социальные. Зачастую предоставляемая учащимся информация носит констатирующее-запугивающий характер, что затрудняет решение задач профилактики в силу заведомо негативного отношения к ее восприятию со стороны учащихся. Эффективность профилактической работы со старшими подростками обеспечивается ее проблемным, дискуссионным характером, предоставлением ее таким образом, чтобы в групповой дискуссии они сами имели возможность посмотреть на проблему под другим углом зрения, свободно выразить свое мнение.

Предлагаемый план тренинга рассчитан на академическую группу – 20 человек. Частота встреч – 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 1,5-2 часа.

Цели тренинга: обозначение представлений у участников по проблеме наркомании; предупреждение употребления ПАВ.

Задачи тренинга:

1. Выявление уровня осведомленности участников о проблеме наркомании и употребления ПАВ.

2. Формирование отрицательного отношения к проблеме наркомании.

3. Развитие у участников самопринятия себя, навыков конструктивного взаимодействия с другими.

## Программа тренинга

### Занятие 1. Что вы знаете о наркотиках?

*Цель:* сформировать атмосферу доверия внутри группы, вызвать положительную мотивацию к активному участию, оценить уровень осведомленности участников о проблеме наркомании.

Этап 1. Знакомство (10 мин.).

Упражнение «Тренинговое имя». Ведущий просит выбрать то имя, которое участник хотел бы носить на занятиях, оформить визитку с этим именем и приколоть ее к одежде. Сидя в кругу подростки по очереди называют свое новое имя и договариваются так называть друг друга.

Упражнение «Представление в парах» (10 мин.) (пары могут быть разбиты на основании разноцветных парных

геометрических фигур).

Участники разбиваются на пары и пытаются как можно больше узнать друг о друге, чтобы потом представить своего собеседника группе. Время на каждого участника – 1 минута. Представление начинается с имени.

Этап 2. Выработка правил группы (5-15 мин.).

На этом этапе необходимо выработать и обсудить правила, по которым участники будут взаимодействовать во время тренинга. Для этого можно пойти двумя путями: предложить группе на обсуждение готовый вариант правил или дать возможность выработать правила самостоятельно, ответив на следующие вопросы: «что из того, что делают или говорят люди, мешает тебе говорить о своих переживаниях? что из того, что делают и говорят люди, помогает тебе говорить о твоих переживаниях?». После того, как все ответы услышаны, ведущий предлагает выработать правила, которые позволят открыто обсуждать все проблемы и избежать беспорядка.

Правила группы:

Приходить вовремя.

То, что говорится здесь, останется здесь.

Искренность (говори честно или молчи).

Говорить только о себе, о своих переживаниях.

Не обижать и не оскорблять друг друга.

Говорить по одному.

Обсуждать поступок, а не человека.

Право сказать «Пас».

В подростковой группе очень важно принять следующие правила и следить за их выполнением, поскольку в силу недостаточного самоконтроля и стремления к самоутверждению, участники могут быть



несдержанны в своих высказываниях и оценках. Санкциями за нарушение правил может быть исключение из группы на 2 минуты или насовсем (за грубое нарушение).

Этап 3. Основная часть.

Метод «Мозговой штурм» (60-90 мин.). На первом занятии при помощи этого метода можно определить уровень осведомленности участников по проблеме наркомании, определить основное направление их интересов. В ходе этого упражнения группа пробует свои силы в ведении дискуссии, каждый стремится высказывать свое мнение.

Участники получают листы с написанными на них утверждениями относительно различных аспектов наркомании и ее профилактики. Это утверждения, касающиеся интересов и условий жизни подростков, отражающие их мнения и представления, что позволит им отождествлять себя с этими высказываниями. Успеху дискуссии будет способствовать наличие провоцирующих высказываний, которые можно обсудить. При подведении итогов обсуждаются утверждения, по которым ученики затрудняются принять решение. Это касается тех фактов, о которых участники недостаточно проинформированы, они требуют дополнительных сведений, чтобы иметь возможность согласиться с высказыванием или опровергнуть его.

#### **Возможные высказывания:**

Молодые люди, принимающие наркотики, опасны, так как они совращают других.

Наркотики – это повседневность для нас.

Алкоголь хуже, чем марихуана.

Алкоголь – это средство, от которого можно стать зависимым.

Молодым людям, потребляющим алкоголь для того, чтобы решить свои проблемы, угрожает опасность стать наркоманами.

Если человек пьет или курит осознанно и в умеренных дозах, то его действия способствуют предупреждению зависимости.

Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается опасности стать наркоманом.

Учитель, который курит, но запрещает это ученикам, выглядит в их глазах неубедительно.

Иметь возможность достичь состояния опьянения – одна из радостей жизни.

Молодые люди, принимающие наркотики, нуждаются в понимании со стороны своих друзей и взрослых.

Этап 4. Самоанализ групповой работы.

Участникам предлагается вспомнить сегодняшнюю работу в группе и продолжить

одну фразу или несколько из тех, которые ведущий записывает на доске или ватмане:

Я понял ...

Меня удивило ...

Я почувствовал ...

Думаю ...

Сегодня меня раздражало ...

Мне очень понравилось ...

Подобный самоанализ позволит ведущему оценить степень заинтересованности участников в обсуждаемой проблеме, выявить негативно настроенных, оценить необходимый объем дополнительной информации.

#### **Занятие 2.**

**Цели:** оценить осведомленность участников о способах вовлечения в употребление ПАВ, индивидуальных возможностях по предотвращению возникновения пристрастия к наркотикам; развивать ответственность за последствия своих действий.

Этап 1. Разминка (10 мин.).

Упражнение «Приветствие». Все участники располагаются по кругу. Ведущий предлагает поздороваться за руку с каждым. Главная задача – никого не пропустить. После того, как все поздоровались и снова встали в круг, ведущий предлагает внимательно посмотреть друг на друга и вспомнить, со всеми ли каждый поздоровался. Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поприветствовать друг друга. Затем все садятся в круг, и ведущий задает группе вопрос: «Как настроение?».

Этап 2. Основная часть.

Упражнение «Табу» (25 мин.). Ведущий ставит в центр круга небольшую шкатулку или маленькую коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. Он говорит: «Там лежит то, что нельзя». Затем он предлагает каждому участнику как-то проявить себя по отношению к этому предмету. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражать свое отношение мимикой и жестами, могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, – каждый поступает так, как считает нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, – это тоже будет его способом реагирования на ситуацию.

При выполнении важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его «показать» свое отношение. В ходе этого упражнения можно выявить, как участники относятся к разному

рода запретам и ограничениям. Нередко подростки в своих поступках руководствуются любопытством, стремлением узнать о чем-то неизвестном или желанием продемонстрировать свою смелость. Важно попытаться определить, какие чувства им управляют, чтобы оценить, насколько сделанный выбор осознан.

Упражнение «Альтернатива» (60 мин.). В ходе проведения упражнения участники делятся на три группы. Первая группа составляет список «Почему подросток начинает употреблять наркотики?». Ведущий определяет их задачу как необходимость найти и указать как можно больше причин того, почему молодежь начинает употреблять наркотики. Вторая группа выступают оппонентами. Ведущий ставит им задачу найти как можно больше различных альтернатив наркотикам, предложить, чем может заниматься человек для того, чтобы не начать употреблять наркотики. Третью группу составляют люди, которым необходимо будет принять решение: употреблять наркотики или нет, в зависимости от того, какая группа будет более убедительной.

Первая группа зачитывает мотивы употребления подростками и молодежью наркотиков. Вторая опровергает, дает альтернативу. Очень важно тщательно проговорить каждый мотив.

*Вопросы на обсуждение:*

- Какая группа приводила более убедительные аргументы?

- Какие именно аргументы оказались более убедительными? Почему?

Этап 3. Рефлексия.

Упражнение «Подарок». Ведущий: «Сейчас мы на прощание подарим друг другу подарок. Представьте, что вы неожиданно разбогатели и можете себе позволить подарить все, что угодно. Вы можете подарить машину или особняк или огромный букет цветов, все что угодно. Посмотрите на человека, который стоит от вас слева и подумайте, что бы вы ему хотели подарить (или что бы он хотел получить в подарок), сделайте это. Человек, принявший подарок, благодарит за него и дарит свой соседу слева и т. д. по кругу». Заканчивает упражнение ведущий. Он дарит свой подарок участнику, начинавшему это упражнение, и затем обращается ко всей группе: «А теперь я хочу подарить вам все те замечательные вещи, приключения, переживания, которые вы дарили друг другу, но самое главное – это прекрасные жизненные возможности».



### Занятие 3. Зависимые состояния.

*Цель:* формирование представления у участников о зависимости как о саморазрушительном поведении.

Этап 1. Разминка.

Упражнение «Здравствуй!» (15 мин.). Участники образуют полукруг. Каждый по очереди выходит в центр, поворачивается лицом к группе и здоровается со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Все остальные повторяют предложенное приветствие. После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросами: «Какое у вас сейчас настроение?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?»

Этап 2. Основная часть.

Упражнение «Слепой и поводырь» (50 мин.).

Перед началом упражнения необходимо выяснить представления участников о том, что они вкладывают в понятие «быть зависимым».

- Я чувствую себя зависимым, когда ...

- Для меня зависимость – это ...

- Быть зависимым, значит ...

В ходе этого упражнения можно выявить ведомых (тех, кому комфортно находиться в роли ведомого слепого); провести аналогию между ведомостью и зависимостью.

Для выполнения этого упражнения участникам необходимо разбиться на пары. Один человек в паре берет на себя роль слепого. Он закрывает глаза (лучше завязать глаза платком или повязкой) и полностью доверяется своему поводырю, который должен провести своего «слепого» по комнате, причем «слепой» должен тактильно воспринять как можно больше предметов. Затем участники меняются ролями. Каждый находится в своей роли не менее 15

минут.

При проведении анализа упражнения необходимо обсудить ответы участников на следующие вопросы:

- В какой роли было наиболее комфортно? (Спрашивать можно каждого по кругу или в произвольном порядке.)

- Какие чувства вы испытывали, когда были в роли слепого? (Акцент: от вас ничего не зависело.)

- Поделитесь ощущениями, которые у вас возникали, когда вы зависели от другого человека.

- От чего зависели это ощущения? (От степени доверия другому.)

- Какие чувства вы испытывали, когда были в роли поводыря?

- Что вы чувствовали, когда отвечали за другого человека?

Итогом обсуждения должна стать мысль о том, что если человеку было комфортно в роли ведомого, то есть вероятность, что на него легче оказывать воздействие, он в большей мере подвержен влиянию другого человека.

Информационный блок «Что такое аддикция?» (60 мин.).

Этот этап можно построить по принципу лекции, либо в форме дискуссии, в процессе которой ведущий уточняет, исправляет и детализирует ответы участников. Целью данного блока должно быть изучение проблемы зависимости, ее влияния на все стороны жизни человека.

В ходе этого этапа должны быть даны ответы на следующие вопросы:

- Что такое зависимость (аддикция)?
- Какие встречаются виды зависимостей?
- Каков механизм развития зависимости?
- Как био-психо-социо-духовная модель описывает зависимость?

- Почему наркомания является наиболее деструктивным видом зависимости?

После этого участники делятся на 3-4 микрогруппы и обсуждают влияние зависимости от компьютера, еды, работы, наркотиков на биологический, психический, социальный, духовный аспекты здоровья человека. После обсуждения группы представляют результаты. Затем ведущему следует еще раз подробнее остановиться на влиянии наркотиков на все названные аспекты жизни человека.

Этап 3. Рефлексия.

Всем участникам на спину прикрепляются листы бумаги и выдаются маркеры. Задание: «Сейчас у вас есть возможность написать что-то хорошее о каждом из участников группы. Надписи будем делать на листах, которые находятся у вас на спине, они будут анонимные, при желании можно подписаться».

#### Занятие 4.

*Цель:* выяснить знания участников о влиянии наркотиков на личность, их представления о личности зависимого человека.

Этап 1. Разминка.

Упражнение «Поза».

Участники бросают друг другу мяч, называя имя того, кому бросают. Тот, кто получил мяч, должен принять любую позу, а все остальные вслед за ним повторяют эту

позу. Упражнение заканчиваем тогда, когда мяч побывает у каждого.

Этап 2. Основная часть.

Упражнение «Тихая дискуссия» (30-40 мин.). В ходе проведения упражнения каждый участник получает возможность высказать свое мнение, выразив его сначала письменно, не зависимо от развития его вербальных способностей и положения в группе. Необходимым оборудованием для проведения этого упражнения являются большие листы бумаги, толстые карандаши.

Участникам предлагаются написанные в центре большого листа провокационные утверждения. Каждый участник должен сначала, не обсуждая с остальными, записать на бумаге свое мнение или замечания по данному высказыванию. Затем можно письменно высказать свою точку зрения на замечания, записанные остальными участниками.

В завершение этой тихой дискуссии можно обсудить впечатления участников.

Провокационные высказывания:

«Проблему наркомании решить нельзя, так как нет общества, свободного от наркотиков».

«Только у людей, живущих вне общества, возникают проблемы с наркотиками».

«Наркоманам и тем, кто подвержен опасности стать наркоманом, нельзя помочь».

«Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов».

«Молодежь слишком мало информируют о наркотиках».

«Тому, кто стал наркоманом, не повезло».

Упражнение «Личность наркомана» (по Рольфу Хартену) (60-90 мин.).

Основная цель этого упражнения – показать, что не существует особой личности – личности наркомана, а каждый из нас обладает свойствами, которые приписываются наркоманам. Необходимое оборудование: подготовленные рабочие материалы, бумага, карандаши (красные, зеленые, синие), доска или большой лист бумаги.

Каждый участник получает по листу с написанными различными чертами характера. Красным карандашом надо пометить крестиком шесть черт (три положительных и три отрицательных), которые характеризуют его собственную личность. Листы собирают и распределяют заново. Затем зеленым карандашом надо отметить шесть черт, которые более всего характеризуют наркомана. Листки еще раз собирают и снова распределяют. В третий раз синим

карандашом следует отметить свойства, которые могут помочь не стать зависимым.

Названные черты характера записываются на доске или на большом листе бумаги – соответственно разным цветом для каждой рубрики, результат предлагается для обсуждения.

При подведении итогов акцент необходимо сделать на том, что одни и те же черты появляются не только в одной рубрике, например, «ненадежность» можно обнаружить как при описании собственной

личности, так и в рубрике «черты характера, присущие наркоману». Возникают вопросы: «Ненадежные люди являются наркоманами? Наркоманы – ненадежные люди? Куда я отнесу себя самого?» По поводу третьей рубрики, где собраны свойства, защищающие от опасности стать зависимым, участники могут выступить с собственными представлениями и вместе поискать пути решения проблемы.

#### Перечень черт характера:

1) общительный	26) сдержанный
2) неуравновешенный	27) неуверенный
3) уравновешенный	28) готовый помочь
4) осторожный	29) ненадежный
5) поверхностный	30) обстоятельный
6) трусливый	31) нервный
7) угрюмый	32) спокойный
8) безучастный	33) замкнутый
9) непосредственный	34) самокритичный
10) слегка удрученный	35) боязливый
11) добродушный	36) выносливый
12) слабовольный	37) меланхоличный
13) импульсивный	38) обидчивый
14) невыносимый	39) уступчивый
15) эгоистичный	40) неуступчивый
16) беспомощный	41) агрессивный
17) распущенный	42) настойчивый
18) не умеющий владеть собой	43) мужественный
19) неприспособленный	44) недоверчивый
20) умеющий владеть собой	45) легко возбудимый
21) строгий	46) самоуверенный
22) стеснительный	47) надежный
23) открытый	48) слабовольный
24) чувственный	49) порывистый
25) уверенный	50) терпеливый

Упражнение «Жизнь с болезнью» (20-25 мин.).

Ведущий выдает каждому по 12 листочков бумаги и просит написать по 4 названия любимых блюд, любимых занятий, увлечений, имен близких или любимых людей.

Ведущий: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того, чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньгами. Поэтому я попрошу отдать по 1 карточке с любимым блюдом, занятием, любимым человеком».

Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще три листочка. После этого, ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника. Это символизирует то обстоятельство, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что

осталось у участников, – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Затем проводится обсуждение того, какие чувства испытали участники при расставании с карточками, с чем было труднее расставаться, что они чувствуют после окончания упражнения.

После этого упражнения обязательно проводится эмоциональная разгрузка для того, чтобы вывести участников из стрессовой ситуации.

Этап 3. Рефлексия.

Медитация на расслабление (вариант текста). Каждый участник садится в удобной позе. Ведущий: «Дышите ровно! Расслабьтесь! Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах... Ваши веки становятся тяжелыми... Дышите ровно, глубоко. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее... Дышите ровно, глубоко...»

Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы парите в воздухе. Перед вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни. Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с вами за последнее время... Вы чувствуете себя полным бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех. При слове «три», вы открываете глаза и будете чувствовать себя свежим и бодрым. Раз, два, три...»

### Занятие 5.

*Цель:* формирование навыка принятия ответственного решения в ситуации выбора.

#### Этап 1. Разминка.

Упражнение «Контакт взглядом» (10 мин.).

Один из участников выходит за дверь. Оставшиеся выбирают трех участников, которые хотят вступить в контакт с вышедшим. Затем вышедший возвращается и должен по взглядам определить, кто хочет вступить с ним в контакт. Предварительно оставшиеся инструктируются, что взгляды троих, желающих вступить в контакт, должны отличаться от остальных (быть взглядом, наполненным желанием вступить в контакт). Запрещены явные подсказки – подмигивание, кивки головой и т. д.

Упражнение нужно повторить со всеми членами группы.

#### Этап 2. Основная часть.

Упражнение «Дерево радостей и печалей» (40 мин.).

Это упражнение позволяет заставить участников обратиться к базовым чувствам, таким как радость и печаль. Оно направлено на то, чтобы побудить их учиться рассказывать о своих чувствах. Оборудование для упражнения: рулон бумаги, карандаши, цветная бумага (светлая и темная), клеящие карандаши.

Группа делится на несколько подгрупп (максимум по 3 человека). Каждая подгруппа получает большой лист бумаги, на котором нарисовано высокое дерево с голыми ветвями. Каждый участник наклеивает на голые ветки «плоды» (или листья) из цветной бумаги, на которых записывает переживание или событие, которое вызвало у него либо радость, либо печаль. Светлая бумага предназначена для радостей, темная – для печалей. Затем результат работы группы вывешивается так, чтобы всем было хорошо видно. Теперь «Дерево радостей и печалей» служит основой для дискуссии. При этом можно подумать над следующими вопросами:

- Как я могу выразить свои чувства?
- Как я переживаю эти чувства?

- Как я веду себя в ситуациях, которые вызывают радость или печаль?

- Могу ли я рассказать кому-либо о своих чувствах?

Упражнение «Обсуждение истории» (25 мин.).

«Володя и Катя дружат уже больше года. Последнее время Катя стала замечать, что Володя сильно изменился, он стал часто пропускать уроки, у него появились “подозрительные” друзья. Однажды вечером Володя позвал Катю и наедине признался, что уже несколько месяцев “балуется” “ханкой”; ему это нравится, но он не считает себя наркоманом. Потом он ей предложил попробовать уколоться вместе. Катя была сильно встревожена, от предложения отказалась и в тот же вечер рассказала о случившемся своей подруге Тане; та ее внимательно выслушала, но вмешиваться не стала, сказав, что это не ее проблема.

После бессонной ночи Катя наутро решила рассказать обо всем еще одной своей подруге – Свете. Она знала, что в прошлом году у Светы от наркотиков погиб родной брат. Света тут же взяла инициативу в свои руки, заверив Катю, что все уладит. Она сообщила о случившемся классному руководителю. Был собран экспертный педагогический совет и поставлены в известность родители Володи. В результате от юноши отвернулось большинство сверстников, только Дима, его друг с третьего класса, оставался всегда рядом и уверял, что все можно пережить. Володя больше наркотиков не употребляет, но отношения с Катей испортились».

При обсуждении рассказа необходимо определить рейтинг персонажей рассказа по двум критериям:

1. Кто вызывает наибольшую симпатию?

2. Чьи действия были наиболее правильными?

Группа делится на подгруппы по 4-5 человек, в которых осуществляется обмен мнениями, желательно прийти к общей точке зрения. Затем проводится общее обсуждение в результате дискуссии. Ключевыми понятиями при этом должны быть «ответственность» и «дискриминация».

Упражнение «Я должен» (15 мин.). В ходе проведения этого упражнения ведется работа с иррациональными идеями, формируется умение определять степень рациональности идеи.

Ведущий просит одного из участников озвучить какое-то обязательство, которое тот выполняет по необходимости, с неохотой. Начать свое высказывание нужно со слов:



«Я должен...». После того как участник выскажет свою проблему, ведущий пытается убедить его в том, что отрицательных последствий в случае невыполнения обязательства не будет. Обсуждение ведется до тех пор, пока участник не скажет «я хочу». Если фраза «я хочу этого...» не прозвучала, то можно делать вывод о том, что ситуация долга нереалистична, и человек в этой ситуации не обязательно должен выполнять то, о чем его просят.

Этап 3. Рефлексия.

Упражнение «Ладонка».

Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, на каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони) то, что нравится ему в человеке – хозяине ладони. Так ладонь проходит через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Формируется позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

### Занятие 6.

Цель: формирование механизма отказа от неприятного предложения или некомфортной ситуации.

Этап 1. Разминка.

Упражнение «Любое число». Игра, направленная на проверку умения участников понимать без слов других людей. Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. Ведущий командует: «Три-четыре!». Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть. *Ведущему лучше прекратить игру после одной-двух удачных попыток: участники остаются с ощущением возросшей групповой сплоченности.*



Этап 2. Основная часть.

Упражнение «Отказ» (40 мин.). В процессе проигрывания этого упражнения отрабатывается навык уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора. При проведении упражнений на развитие умения отказать в трудной ситуации целесообразно использовать Нидерландскую модель пошаговой выработки навыка отказа в ситуации наркотической провокации со стороны сверстников и взрослых.

Группа делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе предлагается одна из ситуаций:

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома;

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить у тебя дома какие-то вещи;

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь находится у тебя.

В течение 7 минут участники должны придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный и неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

В случае, если уговаривающий не очень убедителен, ведущий может взять на себя эту роль. После того, как все участники закончат демонстрацию, при обсуждении нужно сделать вывод о необходимости приобретения навыков отказа. Обсуждение сложностей и преимуществ ответственного поведения.

Информационный блок «Технология выработки навыка отказа»:

1. Подумать, какие могут быть последствия для тебя, если ты согласишься с предложением партнера.

2. Подумать, почему партнер тебе это предлагает. (Его мотивы: власть, деньги, разделение ответственности и т. д.)

3. Осознать себя самостоятельным человеком, способным принять решение.

4. Реализовать один из вариантов отказа.

5. Предложить альтернативный вариант поведения:

а) с сохранением дружеских отношений;

б) с разрывом отношений.

6. Если это не помогает, следует поменяться ролями, т. е. занять атакующую позицию, начать оказывать давление на собеседника. («Почему ты решаешь за меня? Почему ты навязываешь мне свое мнение?»)

Почему ты указываешь мне, как вести себя?» и т. д.)

7. Если, несмотря на это, на вас продолжают «давить», четко сказать «нет» и уйти.

*Ведущий может предложить возможные варианты отказа, спросить мнение участников, насколько эти варианты могут быть эффективны в реальной ситуации.*

Возможные варианты отказа:

- Спасибо, нет.
- Нет, мне это не подходит.
- Нет, меня это не интересует.
- Нет, я уже пробовал, мне это не понравилось.
- Нет, я думаю о своем здоровье.
- У меня сейчас нет времени об этом говорить.
- Спасибо, у меня другие интересы.
- Нет, я никогда не буду этого делать и тебе не советую.
- Докажи, что мне это нужно.
- Предложение альтернативного варианта проведения времени.
- Поменяться с собеседником местами. (Почему ты решаешь за меня? Почему ты навязываешь мне свое мнение? и т. д.)
- Твердо встать на свою позицию, не увилывать, не придумывать уважительных причин.
- Повторять свое «нет» вновь и вновь без объяснений причин и без оправданий.
- Отказаться продолжать разговор: «Я не хочу об этом говорить» и уйти.

### Принять себя

(Притча в изложении Ошо)

Вы не можете быть никем иным, а лишь тем, кто вы есть. Расслабьтесь! Существованию вы нужны именно таким.

Однажды король пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

– Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу – ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

Ты здесь потому, что существование нуждалось в тебе таком, какой ты есть! В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного. Почему тебе необходимо быть Буддой? Если бы Бог хотел другого Будду, он произвел бы столько Будд, сколько захотел. Но он создал только одного Будду, этого достаточно. С тех пор он не создал другого Будду или Христа. Вместо этого он создал тебя. Подумай, какое внимание Универсума было уделено именно тебе!

Ты избран – не Будда, не Христос, не Кришна. Их дело сделано, они внесли свой вклад в существование. Сейчас ты здесь, чтобы внести свой вклад. Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой ... невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя.

### Этап 3. Рефлексия.

Упражнение «Общий групповой рисунок». Ведущий предлагает группе создать общий рисунок «На память» по впечатлениям от тренинга: самое интересное – то, что запомнилось больше всего, свои чувства, впечатления, что можно было бы показать последующим группам. Желающие могут высказать свои комментарии. *Как вариант рефлексии, участникам можно предложить описать свои впечатления о тренинге, был ли он полезен, повлиял ли на них каким-либо образом.*

Работа по профилактике употребления ПАВ необходима на любом этапе обучения. Но нужно помнить, что ее эффективность зависит от большого количества факторов, в первую очередь, от возраста обучающихся, их индивидуальных особенностей личности, среды, в которую они включены как активные участники, и методов, наиболее отвечающих поставленным целям.