

УДК 159.962 + 616.89 – 008.441.33

ББК 74.58

П84

Составители:

Т.С. Лукашевич, педагог-психолог социально-педагогической и психологической службы.

Профилактика наркомании в студенческой среде: метод. реком. / П 84 сост. Т.С. Лукашевич. – Гродно: ГрГУ, 2012. – 40 с.

В методических рекомендациях рассматриваются мотивы, причины и последствия употребления наркотических средств, меры профилактики наркомании в молодежной среде. Приведены упражнения, тренинговые программы, позволяющие проработать данную тему в студенческих группах.

Адресованы студентам, кураторам учебных групп, заместителям деканов по воспитательной и идеологической работе.

УДК 159.962 + 616.89 – 008.441.33

ББК 74.58

© Учреждение образования
«Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы», 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	3
ТЕОРИИ НАРКОМАНИИ	3
МОТИВЫ НАРКОМАНИИ	4
МИФЫ О НАРКОМАНИИ	5
СОЦИАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ НАРКОМАНИИ	10
ПОСЛЕДСТВИЯ НАРКОМАНИИ	10
ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ	15
Тренинг профилактики наркомании среди подростков (Пережогин Л.О., Крюковский С.В.)	15
Тренинговая программа «Сделай правильный выбор»	21
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	38

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

ТЕОРИИ НАРКОМАНИИ

Попытки понять, почему люди употребляют одурманивающие вещества, предпринимались с тех пор, как это явление возникло в обществе, с тех пор, как от санкционированного общественными правилами ритуального, как правило, коллективного и лечебного употребления отдельные индивидуумы начали применять наркотические средства по собственному соображению.

Проблемы наркомании и наркотизма находятся на стыке многих наук – социологии, культурологии, экономики, права, медицины.

Одной из главных проблем, обсуждаемых учеными, является объяснение причин наркомании.

Социологи рассматривают наркоманию как одну из форм *девиантного* (отклоняющегося) *поведения*, т.е. поведения, не соответствующего официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам, стереотипам и образцам поведения.

В современной литературе, посвященной социологии наркопотребления, одно из центральных мест занимает тезис о неадекватности молодежного досуга, который порождает скуку и тоску. Молодые люди, чувствуя свою неспособность получать настоящее удовлетворение от предлагаемого досуга, подвержены социальной дезорганизации и начинают пробовать наркотики. Другие социологические исследования связывают аномическую наркоманию не столько с недостатками организации досуга, сколько с неудачами в жизни.

Другое направление социологических исследований связано с приоритетным вниманием не к личным проблемам отдельных людей, а к особенностям поведения разных социальных групп. Пытаясь определить, какие именно индивиды склонны к употреблению наркотиков, ученые изучают их семьи, культурное окружение, а также негативные социальные факторы жизни (бедность, безработица, дискриминация).

Некоторые радикальные социологи рассматривают наркоманию как проявление «бунтарства». По их мнению, употребление наркотиков часто является рефлексивным сопротивлением доминирующим социальным ценностям, культурной практике, идеологическим и материальным условиям жизни.

Экономические теории интерпретируют наркоманию как частный случай потребления «вредных благ», ставя потребление наркотиков в один ряд с потреблением алкоголя, курением, пристрастием к азартным играм. Экономический анализ наркомании базируется на некоторых общих принципах, присущих экономическому образу мышления как таковому. Экономисты предполагают, что поведение всех людей является рациональным – они сознательно и обдуманно стремятся максимизировать свое благосостояние при имеющихся в их распоряжении ограниченных ресурсах. Соответственно, наркоманы рассматриваются как люди, знающие о вредных последствиях приема наркотиков, но сознательно выбирающие наркотические грезы вместо тусклой обыденной жизни.

МОТИВЫ НАРКОМАНИИ

Мотивы, лежащие в основе употребления наркотиков, различны. Более того, человек может применять одно и то же или разные одурманивающие, возбуждающие средства по меняющимся мотивам:

- ✓ любопытство, стремление к новизне ощущений, преодолению запретного барьера;
- ✓ чувство принадлежности к определенной группе сверстников;
- ✓ желание облегчить состояние, снять утомление, голод;
- ✓ потребность самоутверждения;
- ✓ личные жизненные трудности;
- ✓ завоевание популярности, лидерства среди членов определенной молодежной группировки;
- ✓ выражение независимости, а иногда и просто враждебное отношение к окружающим, чем-либо обидевшим подростка.

Во многих народных легендах и сказках отражена идея сладости именно запретного плода. В древнегреческой мифологии рассказывается, что девушка Пандора получила от бога Зевса ящик, в котором содержались все человеческие несчастья. Как большинство девушек, Пандора была очень любопытна, и ей не терпелось заглянуть в ящик, тем более что было категорически запрещено это делать. Она открыла крышку и выпустила на белый свет все бедствия. Но и в жизни, а не только в сказке очень часто недостаточно сказать человеку «нельзя», чтобы ему очень захотелось сделать запрещенное.

Сам факт запрещения, если это не объяснено, вызывает всякого рода предположения, догадки, закономерное желание узнать, почему нельзя что-либо делать.

Та же любознательность является одной из замечательных особенностей человека. Она проявляется в раннем возрасте и

предопределяет развитие исследовательских наклонностей. Не удивительно поэтому, что некоторые молодые люди пробуют наркотики с тем, чтобы испытать их действие на себе. Поскольку подавляющее большинство подростков знакомятся с наркотиками в компании своих сверстников, новичок, помимо удовлетворения любопытства, испытывает чувство принадлежности к группе молодежи, престижной для него в данный момент.

В любом случае развивающаяся лекарственная зависимость есть результат приобретения сложного комплекса физиологически обусловленных рефлексов, приобретенной формой асоциального поведения. Немалую роль при этом играют социально-культурные факторы, стрессовые моменты, например непоступление в институт, на работу, неудачный брак. Но это, так сказать, фоновые условия. Бывают и более конкретные обстоятельства, определяющие наркоманическую ситуацию среди молодежи. К ним прежде всего относятся такие факторы, как степень сложности приобретения наркотического средства и одобрение (или неодобрение) обществом или микросредой потребления тех или иных средств, влияющих на настроение, восприятие и поведение. Возможно и влияние семьи, сверстников, местных условий и народных обычаев, тормозящих или, наоборот, способствующих вербовке молодых людей наркоманами.

Прослушивание радиопередач, чтение различных журналов также отражается на восприятии молодежью тех или иных модных веяний, в том числе на потреблении дурманящих или стимулирующих физиологическую (физическую, половую, умственную) активность веществ.

МИФЫ О НАРКОМАНИИ

Это отнюдь не сказки, но распространенные заблуждения. Некоторые, как это ни странно, считают употребление наркотиков не только приятным, но и полезным занятием, и активно отстаивают свои взгляды. Иногда они приводят вполне убедительные доводы своей правоты.

Утверждают: «В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики...»

Это самые подлые слова, которые можно только услышать.

Потому что после пробы наркотиков вряд ли вы захотите (и сможете) попробовать что-то другое.

Есть же более интересное времяпрепровождение – прыгать с парашютом или смотреть в телескоп на звездное небо. Но если

предложить сотне молодых людей сигануть с парашютом, согласятся 7-10 человек (страшно ведь); всю ночь просидеть у телескопа - вряд ли трое (остальным лень); а вот наркотики пробовали больше половины из них! Почему? Да потому, что принимать наркотики можно не напрягаясь. И вот они, чтобы оправдать самих себя, начинают утверждать: «В жизни все (и наркотики в том числе) надо попробовать!.. Испытать!..» А ведь некоторые из них уже ничего в жизни не увидят, кроме наркоты...

Говорят: «Наркотики придают жизни разнообразие и скрашивают ее»

Сначала, вроде, скрашивают. Вроде, что-то новое, интересное... Люди из общества анонимных наркоманов говорят: «Одного раза всегда много, а тысячи - всегда недостаточно». Это потому, что когда первый раз что-нибудь принял, наутро себя ругаешь: надо же, зачем только связался с «кайфом» – повеселился вроде так себе, и сейчас самочувствие не очень, еще и деньги потратил. А еще раз хочется принять для того, чтобы самочувствие отрегулировать и совесть приглушить. И начинается: «Все, сегодня последний раз», завтра – «Нет, сегодня последний раз» и т.д. И тянется, тянется... Разнообразие – хуже, чем в армии: утром встал – надо денег найти, нашёл – надо купить, купил – надо принять, принял – надо спать. И изо дня в день, изо дня в день. Тут уж не до веселья.

Разнообразие жизни придают разные дела, а не одно и то же. Наркотики же принимают по трем основным причинам: 1) чтобы не отстать от товарищей, и это называется «стадным инстинктом» - от слова «стадо»; 2) из любопытства, но оно быстро проходит и 3) чтобы не думать о том, как жить завтра.

Считают: «Наркотики помогают решать жизненные проблемы...»

Некоторые проблемы наркотики действительно решают: например, они на какое-то (очень небольшое) время ликвидируют чувство тревоги и неуверенности в своих силах, вытесняя из сознания мысли о трудных, но необходимых поступках или вопросы, ответы на которые не являются простыми. Такой способ «решения» проблем характерен для отдельных субъектов, но проблемы-то остаются. Отложенные дела имеют свойство накапливаться и вынуждают, так или иначе, действовать, причем часто не оптимальным образом. К тому же наркотики и одурманивающие вещества в случае регулярного приема изменяют психику, и не в лучшую сторону: у злоупотребляющего субъекта появляется или нарастает раздражительность,

подозрительность (доходящая до психоза), чувство вины, неуверенность в себе и, как следствие, отчужденность от близких и окружающих.

Утверждают: «Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут»

Довольно редко они говорят, что «живут прекрасно», только чтобы не признавать свои проблемы. Чаще же от них можно услышать примерно следующее: «Дурак я, что связался с наркотиками, теперь никак не бросить...». Нет человека, который употребляет наркотики много лет и ни разу не пытался отказаться от них.

Говорят: «Легкие наркотики принимать можно, это безопасно...»

Рассмотрим этот миф с нескольких точек зрения.

Правовой аспект: с точки зрения законов наркотики не разделяются на «легкие» и «тяжелые». Ответственность за незаконные операции с наркотиками (приобретение, перевозка, хранение и пр.) одинакова по отношению, скажем, к героину или к конопле.

Медицинский аспект: здесь надо смотреть, какие наркотики называют «легкими». От экстази, например, умирают, а от «грибов» сходят с ума. От приёма конопли свои осложнения. Вообще, следует заметить, что, следуя этому мифу, некоторые очень быстро начинают принимать наркотики регулярно и в больших количествах.

Социальный аспект связан с медицинским, точнее, с возможностью развития зависимости. Что бы там ни говорили, любые наркотики вызывают зависимость (пусть не физическую, а только психическую – их использование от этого не становится менее частым). А зависимость ограничивает свободу выбора, мешая заниматься более полезными и интересными делами.

И последнее: любое объективное социологическое исследование подтверждает, что люди, применяющие «легкие» наркотики, чаще попадают в разные неприятные ситуации.

Некоторые настаивают: «Не сами наркотики, а запрет на них приводит к несчастьям».

На самом деле, ни одна страна не причислила вещество к наркотикам и не ввела на него запрет, если опасность его употребления не была доказана опытным путём. Чаще всего оспариваются запреты на коноплю и ЛСД.

Коноплю «причислили» к наркотикам в Женевской конвенции 1925 года по настоянию Египта, где ее использовали в качестве наркотика на протяжении веков. Для египетского населения злоупотребление коноплей имело довольно тягостные последствия. Скажем, естествоиспытатели, сопровождавшие Наполеона во время

египетского похода, отмечали, что множество туземных мужчин поражено каким-то «странным душевным параличом», что аборигены связывали с курением гашиша. Эти ученые не могли быть пристрастными, потому что понятий «наркотик» и «наркомания» в конце XVIII века еще не существовало. Наполеон же был настолько обеспокоен проблемой гашиша, что пытался запретить его употребление. В 1906 г. некий египетский психиатр утверждал, что 27 % его пациентов прибыли в больницу по причинам, связанным с потреблением конопли. Никаких запретов на коноплю в Египте, конечно же, тогда не было.

В течение первых пятнадцати лет после открытия психоактивных свойств ЛСД не только не запрещали, но и пытались активно использовать в психиатрии и экспериментальной психологии, например, при лечении алкоголизма. И только вызываемые им тяжелые острые и хронические психозы (и как следствие – несчастные случаи и прочие проблемы) заставили врачей и ученых отказаться от этих попыток.

Что касается табака и алкоголя, т.е. «легальных наркотиков», то ясно видно, что они приносят много несчастий и без всяких запретов. И запрет на них давно бы ввели, но, к сожалению, в европейской культуре они стали традиционными еще до того, как люди осознали их опасность. Поэтому сейчас резкое запрещение их оборота не приведет ни к чему хорошему (лучшая политика по отношению к ним – постепенное, но планомерное «выдавливание» из общественной жизни как, например, в США: сначала запретить рекламу, потом курение в общественных местах, потом на улицах и т.д.).

«Чистые наркотики безвредны»

Наркотики вызывают зависимость. А зависимость «выбивает» из нормальной жизни, теряет друзей; не может ни работать, ни учиться; подруга сначала недовольна, а потом уходит; родители все время орут; есть шанс в попасть в милицию. Потом из-за этой зависимости начинаешь принимать слишком много, а слишком много чего угодно все равно вредно. Попробуйте за раз выпить ведро воды!

К тому же не существует «чистых» нелегальных наркотиков. Все, что продается на черном рынке, в той или иной степени загрязнено побочными (и иногда ядовитыми) примесями.

Говорят: «Наркотики часто принимают сильные и смелые люди»

Сильным и смелым не нужны наркотики, чтобы решать свои проблемы. Когда наркотики принимают (даже «для развлечения»), то пытаются отвлечься от каких-то проблем. Сильным это несвойственно.

По-настоящему сильные люди не только не нуждаются в наркотиках, но и помогают другим отказаться от них.

**Утверждают: «Наркотики бывают "всерьез" и "не серьезно".
Можно принимать наркотики и не быть зависимым от них...»**

В первый раз все так думают, даже те, кто позднее к ним пристрастится. Никто не собирается быть наркоманом. Невозможно наверняка просчитать, кто заболит наркоманией, а кто нет. Единственный шанс не иметь головной боли – вообще не прикасаться к наркотикам...

Как показывает опыт, со временем практически все, кто принимает наркотики, разделяются на две примерно равные группы: одни становятся наркоманами (то есть «зарабатывают» зависимость от наркотиков), а другие – навсегда прекращают их употребление. Поэтому людей, принимающих наркотики и не имеющих зависимости, единицы из тысяч.

Некоторые считают: «Употреблять или не употреблять наркотики – личное дело, и нечего в него соваться»

Как бы не так! Если бы наркоманы жили в полном одиночестве, то это могло бы быть их личным делом. В реальности за их удовольствие рассчитываются другие: лечат травмы и болячки; оплачивают больничные листы; работают, пока они получают удовольствие; страдают от их выходок и вытаскивают их из милиции. Наркотики – слишком опасная игра.

Потребление наркотиков не является личным делом, как не являются личным делом двоеженство, воровство и торговля оружием. Государство с помощью законов регулирует некоторые виды общественных отношений и деяний своих граждан именно потому, что они не являются «личным делом». К этой категории относится употребление наркотиков.

СОЦИАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ НАРКОМАНИИ

Наркоман – социальный труп. Он равнодушен к общественным делам. Его ничто не интересует. Приобретение и употребление дурманящих веществ становится смыслом его жизни. Наркоманы стремятся приобщить к своему увлечению других. Недаром наркоманию иногда называют эпидемическим неинфекционным заболеванием.

Кратковременный период иллюзии после приема дурмана сменяется нарушением сознания, судорогами. подростки неожиданно теряют интерес к учебе, работе. Наступает объективное разрушение личности и ее отчуждение от общества.

Хроническое отравление организма наркотическими препаратами приводит к потере нравственной сдержанности. Угасают жизненные устремления и интересы. Человек утрачивает родственные чувства, привязанность к людям и даже некоторые естественные влечения. Наркотическое одурманивание и серьезные недомогания делают обременительными учебу и работу, ведут наркоманов к тунеядству.

ПОСЛЕДСТВИЯ НАРКОМАНИИ

Принято полагать, что последствия наркомании сугубо негативны. При этом страдают не только сами наркопотребители, но и те, кто ведут здоровый образ жизни.

Общая деградация личности в результате приема наркотиков наступает в 10–15 раз быстрее, чем от алкоголя. До среднего возраста наркоманы чаще всего не доживают, умирая от передозировки, от различных болезней или заканчивая самоубийством.

Помимо общего физического и психического расстройства, наркоманы особенно страдают от некоторых заболеваний, связанных даже не с самими наркотиками, а с несоблюдением минимальных правил их приема. Так, поскольку среди принимающих героин часто одним и тем же шприцем пользуется несколько человек, среди них широко распространены гепатит (в 15–20 раз чаще, чем среди остальных людей) и СПИД (примерно треть всех вирусоносителей – наркоманы).

Считается, что вследствие физической и социальной деградации личности наркоманы выбывают из общественной жизни (трудовой, политической, семейной). Наркомания – это тяжелая психофизиологическая болезнь. Ее лечение требует больших затрат, но все же не обеспечивает высокую вероятность излечения. По некоторым оценкам, в результате традиционного медикаментозного лечения только 5% пациентов перестают употреблять наркотики, да и те через несколько месяцев вновь становятся наркопотребителями.

Наркомания стимулирует многочисленные виды правонарушений. Спрос на наркотики в условиях запрета на коммерческую торговлю ими порождает развитие нелегального наркобизнеса и наркомафии. Растут и другие виды преступности, связанные с распространением наркотиков и деятельностью наркоманов. Если потребность в суточном приеме наркотических веществ велика, то наркоман готов на любое преступление, чтобы раздобыть деньги на очередную дозу. Он теряет связь с обществом, а потому находится в естественном для него состоянии повышенной готовности совершить преступление.

В последнее время претерпела значительные изменения социально-демографическая структура наркотизации молодежи. Теперь все чаще потребителями наркотиков становятся достаточно социально адаптированные и благополучные люди. Все чаще наблюдаются случаи наркотизации элитарной части молодежи – студенческой: из числа респондентов, обнаруживших тенденцию к употреблению наркотиков, более половины составляют студенты высших учебных заведений.

Потребление наркотиков выступает иллюзорным способом адаптации к сложной микросоциальной обстановке, решения личностных проблем, служит порой средством самоутверждения.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

Понять, что такое наркотики, крайне важно для осознания вреда, вызываемого их потреблением. Согласно определению Бюро ООН по вопросам борьбы с организованной преступностью и незаконным оборотом наркотиков (UNODC), психоактивное вещество представляет собой вещество, принимаемое людьми для изменения способа восприятия реалий, образа мышления или поведения. Некоторые из этих веществ обычно называют наркотиками, а другие, такие как алкоголь и табак, хотя и представляют опасность для здоровья человека, обычно не относят к наркотикам. Термин «наркотики» охватывает также ряд веществ, которые предназначены для использования под наблюдением врача для лечения болезней.

При употреблении психоактивных веществ без врачебного предписания или в чрезмерных дозах наблюдаются негативные эффекты.

Тот факт, что психоактивные вещества оказывают как положительное (и доставляющее удовольствие), так и отрицательное (и вредное) воздействие, служит объяснением, как случаев употребления наркотиков, так и необходимости профилактики наркомании. Такая двойственность свойств зависит не от того, являются данные вещества

разрешенными или запрещенными к применению, имеют искусственное или естественное происхождение, выписываются врачом или отпускаются без рецепта, а скорее от их воздействия на умственные способности. Исходя из сказанного, UNODC и другие экспертные организации считают наркотиками все психоактивные вещества, включая алкоголь, табак, летучие вещества и медицинские препараты, используемые без медицинского наблюдения для изменения способа восприятия реалий, образа мышления или поведения с единственной целью получить удовольствие.

Таким образом, понятие «профилактика наркомании» включает в себя все усилия по уменьшению опасности, связанной с неправильным использованием этих веществ. Исходя из этих определений, термины «наркомания» и «профилактика наркомании» обычно используются наравне с понятиями «злоупотребление психоактивными веществами» и «профилактика злоупотребления психоактивными веществами».

Существуют три основных направления профилактики наркомании:

- **стратегия сокращения спроса** нацелена на уменьшение тяги к наркотикам и готовности их достать и применить. Такая стратегия, целью которой является профилактика, уменьшение потребления и/или увеличение интервалов между приемами вредных наркотиков, включает в себя деятельность, направленную на полный отказ от наркотиков;
- **стратегия сокращения поставок** нацелена на прекращение производства и поставок запрещенных наркотиков, а также, в некоторых случаях, на ограничение доступа к разрешенным наркотикам. В рамках школы такая стратегия включает в себя меры по запрету потребления, хранения и продажи запрещенных наркотиков на территории школы;
- **стратегия уменьшения негативных последствий** злоупотребления наркотиками нацелена на уменьшение влияния наркотиков и деятельности, связанной с наркотиками, на отдельных лиц и сообщество. Такая стратегия иногда называется стратегией «уменьшения вреда».

Поскольку наркомания особенно распространена среди молодежи, а известное правило гласит, что легче предупредить заболевание, чем его лечить, понятно, что именно на молодежь направлены усилия по профилактике и уменьшению злоупотребления наркотиками. К сожалению, профилактика наркомании среди молодежи осложняется рядом факторов:

- дети и подростки склонны игнорировать и недооценивать долговременные последствия своего поведения. Их способность

оценить опасность, которую несут наркотики, понять, что такое наркотическая зависимость, как легко она появляется и насколько трудно с ней бороться, просто недостаточно развита;

- юность – период быстрого физического, эмоционального и социального развития, часто сопровождаемый сильными стрессами, неуверенностью в себе, перепадами настроения и проявлениями недисциплинированности. Эксперименты и рискованные действия являются неотъемлемыми чертами юности, и злоупотребление наркотиками является идеальной предпосылкой для такого поведения;
- в этот период влияние сверстников, особенно молодежи старшего возраста, весьма значительно. Часто сверстники оказывают давление на молодых людей, принуждая их принимать наркотики;
- взрослые употребляют наркотики, а молодые люди стремятся подражать поведению взрослых;
- во многих областях законы, которые, как предполагается, должны помогать бороться с наркоманией или предотвращать злоупотребление наркотиками, оказываются недостаточно строгими или недостаточно хорошо применяются. В результате многие наркотики легко доступны для молодежи, особенно разрешенные наркотики, такие как алкоголь, табачные изделия и летучие вещества, но зачастую и запрещенные наркотики;
- поп-культура и средства массовой информации склонны придавать наркомании определенную привлекательность;
- агрессивная реклама табачных и алкогольных изделий умышленно направлена на молодежь;
- в целом сиюминутное воздействие наркотиков доставляет удовольствие, в то время как негативные последствия их приема носят долгосрочный характер.

Принятие свободного и сознательного решения не употреблять наркотики и следование этому решению, особенно в условиях давления со стороны сверстников и других факторов, способствующих наркомании, является весьма сложным процессом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не предадут, но только с их молчаливого согласия существуют на земле предательство и убийство» – писал в довоенные годы Бруно Ясенский.

Над этими словами стоит задуматься. Почему борьба с наркоманией не дает эффективных результатов?

Потому что бороться нужно не только с наркодельцами и не только за то, чтобы вывести наркомана из состояния абстинентного синдрома, но и с причинами, порождающими стремление к употреблению наркотиков.

Общество должно повернуться лицом к проблеме наркомании, выработать не только тактику борьбы, но и определить стратегическую линию. К данной ситуации подходит следующая притча:

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели.

Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

Данная притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы наркомании. Можно спасти «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с наркодельцами и т.д. Однако существующие темпы роста детско-подростковой наркомании, высокая стоимость лечения и низкая эффективность существующих методов лечения делают такую работу малорезультативной. Задача родителей, педагогов, специалистов – «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в реку».

Речь идет о здоровье не отдельных граждан, а общества, которое не может считать себя в безопасности, пока не будет решена эта новая для нас и действительно сложная проблема.

Тренинг профилактики наркомании среди подростков (Пережогин Л.О., Крюковский С.В.)

Пояснительная записка.

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) (веществ, вызывающих зависимость), включая наркотические вещества, является сегодня одной из наиболее острых проблем. По современным статистическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ, – подростки.

Вопросы лечения наркотической зависимости сегодня разработаны только в общих чертах. Лечение наркомании – долгий, многоступенчатый процесс с большим риском неудачи. Поэтому ведущее место в снижении числа наркоманов занимает профилактика наркотической зависимости, и в первую очередь среди молодежи.

Главная отличительная черта профилактики наркотической зависимости – разъяснение подросткам не столько медицинских последствий употребления ПАВ, о которых подростки в общих чертах осведомлены, сколько последствий социальных. Для подростков особенно актуально мнение не медицинских экспертов, но их возрастного окружения, являющегося референтной группой. Наиболее эффективным методом профилактической работы являются в указанном контексте тренинговые занятия.

Тренинг рассчитан на 8 часов работы и на большую группу – 20 человек. В ходе некоторых упражнений ведущему приходится выполнять роль игрока, что дает ему преимущество общения на равных с подростковой аудиторией.

Цель тренинга: обозначить проблемы, связанные с наркоманией, и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Задачи тренинга: (1) повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании; (2) изменение отношения детей к наркомании; (3) умение сказать «Нет наркотикам»; (4) формирование мотивации к сохранению здоровья.

Материально-техническое обеспечение игр указано в описании каждой игры. Для проведения тренинга необходимо предусмотреть просторное помещение (не менее 50 кв. метров), мебель (столы, стулья), канцелярские принадлежности, видеомагнитофон.

План-конспект.

Введение. (30 мин).

Следует игра-разминка, например: участники становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, они называют собственное имя и говорят комплимент участнику, которому бросают мяч. Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны быстро представиться. Затем их имена будут вписаны на таблички.

Следуют несколько подвижных упражнений, по которым тренер оценивает готовность группы к работе, ее активность. Группа располагается вдоль стены, дается команда: "Вы – стрелка измерительного прибора. Эта стена - нулевая отметка, противоположная стена – максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение, усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т.д.)". Участники располагаются по комнате, тренер отмечает наиболее активных и наиболее пассивных игроков, игроков, не уверенных в своих силах. Упражнение повторяется несколько раз, измеряются различные параметры. В идеале помощники регистрируют показатели каждого игрока, чтобы сравнить их с таковыми в ходе и в конце тренингового занятия.

Ведущий представляет тему тренинга, обозначает проблему, кратко рассказывает, что будет происходить в ходе тренингового занятия.

Знакомство в группе. (30 мин)

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личных ожиданиях от тренинга, просит участников представиться так, как они хотели бы называть себя во время тренинга (для простоты запоминания легче сделать бейджики для всех участников, в которые вписываются их имена). Также участники рассказывают о своём отношении к поставленной проблеме и опыте приёма наркотических или иных психотропных веществ.

Принятие правил работы. (10 мин)

Ведущий объясняет правила работы и их значение. Правила таковы: (1) говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища; (2) желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий; (3) критикуя – предлагай; (4) не давать оценок другим участникам; (5) вся личная информация, сообщённая на тренинге, является закрытой. По желанию и с учетом специфики группы можно предложить дополнительные правила.

Оценка уровня информированности. (40 мин)

Ведущий просит группу ответить на вопросы: (1) существует ли проблема наркомании в нашем обществе? (2) сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие? (3) что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой? (4) насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи? (5) как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли? (6) знали ли вы людей, которые погибли от наркотиков?

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, тренер должен опираться на полученные данные измерений, предлагать высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы (а бывает он крайне низким; нам пришлось столкнуться с полным незнанием каких-либо фактов об опасности применения ПАВ в ряде подростковых групп), следует избегать изложения материала в лекционной форме. Особенность тренинговой работы – участие всех каналов получения информации, выработка положительного личного опыта.

1. Игра "Спорные утверждения" (2 часа)

Цель: эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

- ✓ Совершенно согласен
- ✓ Согласен, но с оговорками
- ✓ Совершенно не согласен
- ✓ Не имею точного мнения

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «Почему я считаю именно так». Выслушав мнение каждого из участников, ведущий излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

- Наркомания – это преступление.
- Лёгкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал.
- Наркомания это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.

- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркомания неизлечима.
- Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
- Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
- Наркоманы – это не люди.

2. Оценка усталости (15 мин.)

Все участники выстраиваются вдоль стены и должны сделать столько шагов до следующей стены, на сколько они устали. Следующая стена – максимум усталости.

3. Показ фильма о наркоманах. (30 мин.)

В фильме должны быть показаны наркоманы во время «ломки», короткие интервью с рассказом о проблемах, возникающих в связи с приёмом наркотиков. В конце фильма приводится статистика о смертности среди наркоманов.

4. Игра «Ассоциации» (30 мин.)

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Для игры необходимы ручки и листы бумаги.

Даётся задание: "назовите 2-3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите слова – «наркотики», «наркомания», «зависимость».

После этого участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации.

5. Игра «Словесный портрет» (30 мин.)

Группа методом жеребьёвки делится на четыре микрогруппы по пять человек. Группе даётся задание описать наркомана.

6. Ролевая игра «Семья» (45 мин.)

Цель: принять участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника – найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

7. Игра «Марионетки» (30 мин.)

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он несвободен.

Участники должны разбиться на группы по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода, т.е. полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метров. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно, чтобы на месте куклы побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

1. Что вы чувствовали, когда были в роли куклы?
2. Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
3. Хотелось ли что-либо сделать самому?

8. Игра «Отказ» (30 мин.)

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

- ✓ Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотики у тебя дома.
- ✓ Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
- ✓ Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик «за компанию».
- ✓ Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
- ✓ Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль уговаривающего, другой – отказывающегося. Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Тренинговая программа «Сделай правильный выбор»

Цель программы – помочь подростку осознать проблему наркозависимости и выработать навыки защитного поведения.

Этапы тренинговой программы:

- 1) знакомство и выработка групповых правил;
- 2) осознание собственного отношения к наркотикам;
- 3) осознание мотивов злоупотребления наркотиками;
- 4) осознание проблемы зависимости;
- 5) тренировка навыков отстаивания своей позиции;
- 6) прояснение предрассудков, связанных с наркотиками;
- 7) осознание личных ценностей;
- 8) выработка навыков помощи другим.

Упражнения данного курса, представленные ниже, расположены в том порядке, который соответствует вышеназванным этапам и традиционно соблюдается ведущим.

Общая продолжительность программы – 20 часов (ориентировочно: 10 встреч по 2 часа).

Основная форма работы – групповые занятия. Оптимальным представляется количество участников в 10–20 человек. Максимальное количество участников – 25 человек. Желательно, чтобы при количестве участников более 15 занятия проводили два ведущих.

Предварительная работа. Желательно перед началом занятий провести предварительную беседу с участниками, объяснить им цель и задачи занятий, регламент. При подборе участников в группу следует руководствоваться следующими критериями:

- 1) желание и добровольность прихода в группу;
- 2) противопоказано участие людей с явно выраженными нарушениями психического здоровья;
- 3) приблизительно одинаковый возраст участников; желательно, чтобы разброс составлял 2-3 года.

Структурные компоненты занятий. Занятия в рамках программы по содержанию и формам работы могут быть достаточно разнообразными. Особенности каждого занятия обусловлены как проблемами, которые рассматриваются, так и характером группы и личностными особенностями и эмоциональным состоянием участников. Вместе с этим, в целях более технологичного проведения занятий

выделены структурные компоненты занятий. Эти компоненты представлены на каждом занятии, особенности же их применения могут меняться с учетом целей и задач конкретного упражнения. Также следует отметить, что ведущий тренинга может самостоятельно подбирать упражнения для проведения занятий из представленных ниже, учитывая возрастные особенности участников группы и место проведения тренинга.

1. **Адаптационный компонент.** Предполагает проведение в начале каждого занятия упражнения–разминки, направленного на снятие напряженности и способствующего физическому раскрепощению участников занятий.
2. **Конструктивно-практический компонент.** Содержит собственно обсуждение и решение вопросов, ситуаций, используются упражнения, игровые технологии, отрабатываются поведенческие навыки, происходит формирование личностной позиции участников группы.
3. **Рефлексивный компонент.** Включает обсуждение, высказывание собственных мнений в группе.
4. **Эмоционально-завершающий компонент.** Назначение и смысл данного компонента – в создании эмоционально положительного впечатления от занятия, в развитии у участников культурного общения с окружающими. Данный компонент придает завершенность конкретному занятию и предполагает дальнейшую встречу участников.

Содержание занятий

Упражнение «Имя»

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом.

Каждый участник по кругу называет последовательно имена всех, кто уже представился до него, последним называет свое имя.

Принципы занятий:

Умейте слушать друг друга

Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован какой-либо предмет (например, мячик), который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, остальные хранят молчание.

Говорите по существу

Иногда учащиеся отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: «Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?»

Делитесь чувствами

Важно, чтобы каждый участник имел возможность свободно высказываться. Поощряйте стремление участников делиться своими мыслями, давайте участникам почувствовать, что их соображения ценят и за них будут благодарны. Следует помнить, что участник имеет право отказаться от участия в обсуждении, когда оно вызывает у него сильные негативные чувства.

Проявляйте уважение

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности)

Все участники должны собираться до установленного времени.

Правило поднятой руки

Высказываться по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и прежде чем взять слово поднимают руку.

Без оценок

Принимаются разные точки зрения, никто друг друга не оценивает.

Конфиденциальность

То, что происходит на занятии, остается известно только участникам.

Правило «стоп»

Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

Упражнение «В детстве я хотел быть...»

Цель упражнения: формирование в группе доверительных отношений, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения.

Каждому участнику в течение трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен «вжиться» в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное,

предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он стал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

Упражнение «Социометрия»

Цель упражнения: позволяет участникам лучше познакомиться друг с другом и создает более доверительную атмосферу.

Участники свободно расходятся по комнате. Ведущий дает задание: «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз» (варианты: «Те у кого день рождения летом», «Те, в чьем имени 5 букв» и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цветку и т.п.

Упражнение «Самый-самый мой плакат»

Цель упражнения: знакомство, создание доверительной атмосферы.

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов: 1. Имя, 2. Возраст, 3. Вес, 4. Рост, 5. Мой любимый цвет.

Нарисовать: а) чем я люблю заниматься, б) некоторые мои друзья, в) так я выгляжу, когда я счастлив (автопортрет), г) моя семья, д) если бы у меня было одно желание, я бы загадал, чтобы...; е) вот мое любимое место.

Эти плакаты прикрепляются на грудь, и участники в произвольном порядке ходят по комнате, знакомясь друг с другом, в течение 15 минут.

Упражнение «Я-реальное» и «Я-идеальное»

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в двух ипостасях: Я-реальное и Я-идеальное. Дается 10–15 минут. После этого происходит обсуждение:

- Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?
- Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

Беседа «Что такое самооценка?»

– Не следует забывать, что все "Я-образы", включая "Я-реальное" – это всего лишь субъективные представления человека о себе. Вместе с

ним, рядом с ним существует фактическое положение человека в системе социальных связей. То, каким он должен быть, каким он хотел быть, каким он представляет себя окружающим, наконец, каким он видит себя в данный момент, – все это может совпадать, но может и не совпадать с тем, каким он является на самом деле. Поэтому возникает важнейшая для каждого человека задача – осуществить правильную самооценку, соотнеся ее с тем, как его оценивают другие люди. Что такое самооценка?

– Каждый из нас имеет своего рода «внутренний манометр», показания которого свидетельствуют о том, как он себя оценивает, каково его самочувствие, доволен он собой или нет. Значение этой оценки удовлетворенности своими личными качествами очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценка может стать источником конфликта для личности. Так, чрезмерно высокая самооценка говорит о том, что человек склонен переоценивать себя, причем в ситуациях, не дающих для этого повода. И тогда нет ничего удивительного в том, что он часто сталкивается со скептическим отношением окружающих. К чему это ведет? Он озлобляется, проявляет подозрительность. Если самооценка очень низкая, то у человека проявляются «комплекс неполноценности», устойчивая неуверенность в себе, отказ от инициативы, безразличие и тревожность.

– Одна из проблем, с которой часто сталкиваются подростки, молодые люди, – неустойчивая самооценка. Проявляется она в том, что в одних ситуациях, где человек успешен, где его хвалят, проявляется высокая самооценка. Другие же ситуации, в которых человек не так успешен, где его критикуют, самооценка редко падает. Подобные перепады самооценки приводят к большому эмоциональному перенапряжению. К примеру, если человек в состоянии повышенной самооценки принимает какое-то решение, то от него можно, конечно, ожидать, что он примет на себя повышенные обязательства. И, скорее всего цели своей человек не добьется, в результате чего наступает разочарованность.

– Для того чтобы самооценка стала адекватной, можно воспользоваться услугами психолога, который с помощью специальных методик – психологических тестов поможет оценить такие качества, как интеллектуальные способности, личностные особенности и т.д.

Упражнение «Снежный ком»

Цель упражнения: знакомство участников, разряджение обстановки.

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий

по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Например, Сергей – строгий, Петр – прилежный и т.д.

Упражнение «Побег из тюрьмы»

Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: «Первая шеренга будет играть преступников, вторая – их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны «рассказать» преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый «сообщник» спасает одного «преступника»). После окончания игры «преступники» рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

Упражнение «Мы похожи?..»

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу.

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...
- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах в течение 4 минут вести разговор на тему «Чем мы похожи»; затем 4 минуты – на тему «Чем мы отличаемся». По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Упражнение «Чувства»

Цель упражнения: анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

Участникам предлагается: вспомнить ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших

родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли меняются. После этого участники возвращаются в круг и все вместе под руководством ведущего описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

Чувства говорящего

- раздражение
- возмущение
- жалость
- обида
- презрение
- недоверие
- вина
- ответственность и т.д.

Чувства слушающего

- сочувствие
- интерес
- возмущение
- отвращение
- понимание
- сожаление
- уважение и т.д.

Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь? (мозговой штурм)

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему снимать барьеры в общении, удовлетворять свое любопытство, снимать напряжение и тревожность, стимулировать активность, следовать принятой традиции, приобретать новый опыт».

Подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить

внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. К примеру, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения диско теки, разговора с другом и т.п.

Упражнение «Табу»

Цель упражнения: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. «Там лежит то, что нельзя», – говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они 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 способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения 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.

Упражнение «Гость»

Цель упражнения: позволить в игровой форме исследовать ситуацию «соблазнения». Участие в обсуждении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

Участникам группы предлагается придумать десять поводов для того, чтобы пригласить своего приятеля к выпивке.

Далее группа делится на пары и дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен отказаться, находя убедительные аргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5–7 минут, когда аргументы первого участника закончатся, партнеры меняются ролями. Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

- Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?
- Что вас помогало вам отказаться?

Упражнение «Портрет наркомана»

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

Участникам раздаются бумага и карандаши. Ведущий объявляет задание: «Нарисуйте портрет наркомана. Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь передать в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете о наркоманах». После того как участники закончат работу, рисунки раскладываются внутри круга и участники делятся своими впечатлениями.

По завершении обсуждения можно провести своеобразный конкурс, кто быстрее распрощается со своим наркоманом. Для этого в центр круга ставится мусорная корзина. Участники с одинакового расстояния должны попасть скомканным рисунком в эту корзину. Если участник не попал – он берет свой комок и отходит на исходную позицию.

Упражнение «10 заповедей»

Цель упражнения: помощь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии.

Участников просят придумать 10 заповедей – неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Ведущий на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того как 10 заповедей собраны, дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

Упражнение «Незаконченные предложения на тему «Зависимость»

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

Участникам раздаются бумага и карандаши. Объясняется, что необходимо закончить следующие предложения:

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я...
2. В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
3. Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
4. Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...
5. Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, – это...

6. Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что...

7. Быть независимым для меня означает...

8. Как я понимаю, зависимость – это...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы (10 минут).

Затем группа делится на пары, и участники поочередно зачитывают друг другу варианты предложений. При общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные и наиболее отличные точки зрения.

Упражнение «Его сильная сторона»

Цель упражнения: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

- Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого".

Упражнение «Шахматы»

Цель упражнения: дает почувствовать, что проблема употребления наркотиков не такая простая, как кажется на первый взгляд. Так, например, наркотические вещества используют в медицине для того, чтобы облегчить страдания больных, или, например, известны случаи из истории, когда наркотики употребляют люди искусства для стимуляции воображения. Смысл этого упражнения заключается в том, чтобы сформировать у подростка более осознанную позицию в отношении наркотиков и выработать у него навыки аргументированной защиты своей позиции.

Если группа большая, то ее делят на части (по 5–7 человек), количество участников в подгруппах должно быть нечетным.

Задается тема для обсуждения: допустимо ли употребление наркотиков в обществе?

Подгруппы рассаживаются кругами и рассчитываются «на первый-второй». Первые номера отстаивают одну точку зрения, начиная свое выступление словами: «Да, употребление наркотиков допустимо...», а вторые – противоположную: «Нет, употребление наркотиков недопустимо...». Взаимодействие осуществляется по кругу, при этом отвечающий сначала должен перефразировать предыдущего участника, а затем возразить, обращаясь к следующему по кругу собеседнику. К примеру: «Насколько я понимаю, ты, Сергей, считаешь, что употреблять наркотики нельзя, так как это подрывает здоровье

человека, но мне кажется, что ничего страшного нет в том, что человек хотя бы раз попробует наркотик...» Когда один круг закончится, упражнение продолжается, но точки зрения меняются на противоположные благодаря нечетному числу участников.

Упражнение «Незаконченные предложения на тему «Ответственность»

Цель упражнения: помочь почувствовать, что означает чувство ответственности.

Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается немного времени для того, чтобы все завершить.

- Быть ответственным для меня означает...
- Некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые...
- Безответственные люди – это...
- Свою ответственность к другим людям я проявляю через...
- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня – это...
- Ответственного человека я узнаю по...
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- Я побоялся бы нести ответственность за...
- Быть ответственным по отношению к самому себе – это...
- Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: ответственности за других и ответственного отношения к другим. Приведенная ниже таблица поможет ведущему сориентироваться в этом вопросе.

Когда я чувствую ответственность за других

Я...

исправляю

защищаю

спасаю

контролирую

перенимаю их чувства

не слушаю

Я чувствую...

усталость
тревогу
страх
неуравновешенность
Я беспокоюсь о
решении
деталях
ответах
обстоятельствах
том, чтобы не ошибиться
исполнении

Я манипулятор, т.е. использую других

Я думаю, что человек живет в соответствии с моими ожиданиями
То же самое, только когда я отношусь ответственно к другим

Я...

демонстрирую эмпатию (сопереживание, понимание чувств)
подбадриваю

делюсь
конфликтую
слушаю

Я чувствую...

уравновешенность
свободу
осознанность
самоценность

Я беспокоюсь

о человеке
о чувствах
с человеком

Я верю, моего присутствия с другим человеком достаточно

Я помощник/проводник, т.е. сопровождаю другого

Я думаю, человек сам отвечает за себя и за свои поступки

Я могу доверять и принимать людей такими, какие они есть

Упражнение «За кругом»

Цель упражнения: помочь понять глубинные причины дискриминаций, возможные последствия.

Нечетное количество участников. Сначала происходит беспорядочное движение по комнате; по команде участникам нужно сцепиться в пары. Все, у кого нашлась пара, объединяются в круг; один оказывается за кругом. Инструкция: участникам в кругу нужно не пустить внутрь того, кто за кругом; соответственно, последнему нужно

любим способом проникнуть вовнутрь; тот, кто пропустит, будет выдворен за круг. Продолжительность игры – 10–20 минут. По окончании участники делятся своими чувствами, и разговор плавно переводится на тему дискриминаций. Далее предлагается вспомнить ситуацию, когда участники подвергались каким-либо притеснениям.

Этим опытом участники делятся в парах или рассказывают несколько ситуаций. Обращается внимание на то, как мы реагируем, наблюдая ситуацию дискриминации, какие чувства мешают нам быть более справедливыми и как мы платим впоследствии за допущенный произвол (чувства вины, сожаления, горечи, стыда и т.д.).

Дискриминация как ущемление прав меньшинства достаточно широко распространена в нашем обществе. Причем в случае с наркозависимостью дискриминируемыми могут быть как те, кто употребляет наркотик, так и те, кто находится рядом с наркоманами. Важно понять, что, ущемляя права меньшинства (например, пытаясь решить проблему наркомании только карательными методами), мы чаще всего лишь усиливаем напряженность, отчуждение, еще больше осложняем ситуацию. Это упражнение может продемонстрировать и противоположный пример: как, руководствуясь естественными человеческими чувствами, участники группы оказывают помощь тем, кто оказался за кругом.

Упражнение «Что вы действительно думаете»

Цель упражнения: осознание предрассудков и ценностей, определяющих поступки подростков.

Группа делится на подгруппы по 4 человека, выдаются карточки с написанными на них предложениями. В подгруппе участники по очереди поднимают, зачитывают эти карточки и высказываются за или против, проводится обсуждение. Предложения:

- Курение должно быть запрещено во всех публичных местах.
- Алкоголиков и наркоманов надо изолировать от общества.
- Нужно, чтобы наркоманы получали бесплатно чистые иглы и шприцы.
- Женщины, больные наркоманией или алкоголизмом, не должны иметь детей.

Могут быть предложены и другие спорные высказывания, относящиеся к теме зависимостей и поведения молодежи.

Время на работу в подгруппах (3–5 человек) – 10–15 минут.

Можно наглядно на доске или ватмане представить спектр имеющихся мнений.

В ходе обсуждения обращается внимание на то, что нередко наше отношение к тому или иному явлению диктуется предрассудками и

ложными представлениями, что может рождать дискриминацию отдельных категорий людей.

Упражнение «Мифы»

Цель упражнения: помощь подросткам в выработке зрелой и обоснованной позиции в отношении наркотиков.

Далеко не все из нас имеют отчетливое представление о наркомании. Часто взрослые и подростки формируют свои представления о наркотиках, ориентируясь на рассказы друзей, слухи и предрассудки. Это опасно, во-первых, потому, что мифы о наркотиках могут преуменьшать реальную угрозу (например, миф о том, что марихуана – совершенно безвредный наркотик), во-вторых, потому, что мифы могут чрезмерно преувеличивать опасность, рождая чувство безнадежности и обреченности (например, миф о том, что стоит человеку один раз попробовать наркотик, он обязательно станет наркоманом).

В начале упражнения группе предлагается ряд высказываний, относящихся к теме наркомании. К примеру:

- Достаточно один раз попробовать, чтобы стать наркоманом.
- Наркомания не болезнь, а распущенность.
- Все наркоманы – преступники.
- Наркотики помогают снять напряжение.
- Марихуана совершенно безопасна.

В комнате вывешиваются три таблички с надписями: да, нет, может быть.

Участники в течение нескольких минут обдумывают свою позицию по поводу каждого из этих высказываний. Затем участникам необходимо разделиться в соответствии с их убеждениями на 3 группы, после чего ведущий организует дискуссию, в ходе которой каждая группа отстаивает свою точку зрения. Затем обсуждается следующее высказывание.

После упражнения целесообразно дать участникам дополнительную информацию и статистические данные, развенчивающие мифы о наркотиках.

Упражнение «Обсуждение истории (дискуссия)»

«Володя и Катя дружат уже больше года. Последнее время Катя стала замечать, что Володя сильно изменился, он стал часто пропускать уроки, у него появились странные друзья. Однажды во время школьной дискотеки Володя позвал Катю в пустой класс и признался, что уже несколько лет «балует» ханкой»; ему это нравится, но он не считает себя наркоманом. Потом он предложил ей уколоться вместе. Катя была

сильно встревожена, от предложения отказалась и в этот 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 однокласснице – 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 экстренный 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 это можно пережить. Володя больше наркотиков не употребляет, но с Катей отношения испортились».

Этот рассказ зачитывается один раз, затем участникам необходимо определить рейтинг персонажей рассказа по двум критериям:

- Кто вызывает наибольшую симпатию?
- 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 режиме дискуссии. Ключевыми понятиями при этом должны быть «ответственность» и «дискриминация».

Упражнение «Уверенные интонации»

Цель упражнения: выработка у участников навыков уверенных интонаций.

Вызываются два добровольца. Ведущий с помощью наводящих вопросов выясняет спорную для участников тему, так чтобы они придерживались противоположных точек зрения. После того как спорная тема выяснена, ведущий объявляет «публичные дебаты», продолжительность которых – 3 мин. За это время каждый из спорщиков должен попытаться склонить на свою точку зрения оппонента.

По окончании отведенного времени остальные участники должны голосованием выявить, у кого из участников в голосе присутствовали наиболее уверенные интонации.

Если голоса разделились, ведущий говорит свое решающее слово. В случае, если в процессе дебатов один из оппонентов сдался, второй автоматически побеждает.

Победитель дебатов сразу встречается со следующим добровольцем. И так до тех пор, пока все участники не пройдут через дебаты.

При обсуждении стоит выписать те критерии, на которые участники опирались при определении, у кого из спорящих наиболее уверенные интонации.

Упражнение «Ценности»

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Последняя встреча»

Участникам группы предлагается закрыть глаза и представить, что занятия в группе закончились. Вы идете домой.

Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Через несколько минут откройте глаза и скажите это.

Упражнение «Письмо в редакцию»

Цель упражнения: подростки формируют навык аргументированного отстаивания своей позиции, причем в ситуации оказания помощи сверстнику.

Участникам предлагается разделить на две подгруппы, каждая из которых временно будет исполнять функции редакции молодежной газеты. «Представьте, что к вам в редакцию пришло письмо, – объявляет ведущий. – Постарайтесь за 15–20 минут совместными усилиями написать ответ молодому человеку». Затем ведущий раздает письма. Примерные варианты письма могут выглядеть так:

«Дорогая редакция.

Я была в компании и меня уговорили попробовать уколоться. Мне стало интересно. А теперь я все время думаю, а вдруг я уже наркоманка. Что мне теперь делать? К врачу идти я боюсь. Ответьте мне, пожалуйста. (Маша П., 14 лет)»

«Дорогая газета!

У меня есть парень, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими парнями. Они курят и пьют водку. Теперь он все больше времени проводит с ними.

Мне он нравится, и я очень хочу ему помочь, чтобы он не стал алкоголиком.

Посоветуйте, как. (Марина, 16 лет)»

После того как ответы написаны, подгруппы меняются письмами и своими вариантами ответов. Затем каждой из подгрупп предлагается оценить качество ответа их коллег по следующим критериям:

- Доступна ли форма ответа на письмо?
- Понятен ли смысл ответа?
- Не вызвал ли у вас чувство смущения или неприязни этот ответ?
- Насколько интересен для вас этот ответ?
- Достаточно ли он информативен?

По каждому критерию выставляется от одного до десяти баллов, затем подсчитывается общий результат. В заключение проводится общегрупповое обсуждение, в процессе которого участники обмениваются впечатлениями и эмоциями.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Левицкий, К.Е. Организация поэтапной профилактики химических зависимостей в образовательных учреждениях. — Самара, 2000.
2. Лекции по наркологии. — Изд. 2, перераб. и доп. под ред. Н.Н. Иванца. — М.: Изд-во «Нолидж», 2000. — 448 с.
3. Леонова, Л.Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: учебно-методическое пособие / Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарёва — Новосибирск: Новосибирский медицинский институт, 1998. — 48 с.
4. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков / пер. с англ. — СПб., 2000.

