

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия № 6
города Тихорецка муниципального образования Тихорецкий район
имени дважды Героя Советского Союза
Константина Константиновича Рокоссовского

Номинация: 4.2.«Профилактика употребления ПАВ: от теории к практике»

Профилактика употребления ПАВ

(методическая разработка)

Автор:
педагог-психолог
МБОУ Гимназии №6 г.Тихорецка
О. А. Ермышева

2022 год

Актуальность проблемы

В последние годы в Российской Федерации, практически во всех регионах, ситуация, связанная, со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконном оборотом, имеет тенденцию к утяжелению. Быстро растет число потребителей психоактивных веществ (ПАВ), включая наркотические, токсические средства, что, в свою очередь, определяет рост численности лиц с сформированной зависимостью от наркотиков – больных наркоманией и токсикоманией. Наркозависимые группы населения стремительно «молодеют». Уровень этой наркотизации все более захватывает среду девочек-подростков.

Данные по злоупотреблению ПАВ среди несовершеннолетних за последние 5 лет и данные по темпу формирования наркоманий среди детей и подростков. Следует отметить, что на первый план в настоящее время выходит употребление синтетических препаратов с высокой наркогенной активностью. В этой ситуации подростки быстрее, чем взрослые попадают в болезненную зависимость. Это определяет резкое укорочение периода возможных эффективных предупреждающих мер после начала употребления наркотических средств и «запущенность» наркологических проблем при первичном обращении детей и подростков за помощью. Эти факторы определяют объективную необходимость существенной перестройки и активизации системы первичной комплексной профилактики употребления психоактивных веществ.

Ситуация отягощается тем, что молодежь более старшего, не подросткового поколения, выступает по преимуществу транслятором наркотической субкультуры и облегченного отношения к наркотикам. Это дает основание сформулировать положение о существовании «новой возрастной волны» (преимущественно со стороны юношей) в трансляции «нового» отношения к наркотикам. Таким образом, мы имеем в настоящее время своеобразный вызов со стороны особой молодежной наркотической субкультуры, которая базируется в дискотеках, досуговых учреждениях, учебных заведениях. Эта субкультура пропагандирует следующие ценности:

1. Наркотики бывают «серьезные» и «несерьезные»;
2. Наркотики делают человека «свободным»;
3. Наркотики помогают решать жизненные проблемы;
4. Наркотики могут и должны быть легализованы

Определенный вклад в формирование этих ценностей, определяющих, так называемое аддиктивное, т.е. разрушающее поведение внесли средства

молодежной массовой информации. Результатом такого информационного воздействия являются следующие моменты реальной наркогенной ситуации:

1. Из числа детей и подростков, злоупотребляющих психоактивными веществами, около 41,2% детей впервые встретились с наркотическим средством в возрастном периоде от 11 до 14 лет
2. Основную возрастную группу риска составляют несовершеннолетние – дети и подростки, преимущественно лица мужского пола, в периоде от 11 до 17 лет; при этом в группе наркоманов доминирует возраст первой встречи с наркотиками с 11 до 14 лет, а в группе, злоупотребляющих психоактивными веществами, - в периоде от 15 -17 лет;
3. Большинство впервые попробовавших наркотик учились в 9 – 11 классах или на соответствующих им курсах обучения в системе профтехобразования, среднего технического образования; ведущим способом употребления наркотических средств являлось курение, которое могло сочетаться с использованием нескольких способов, по - видимому из любопытства.
4. Основными поставщиками наркотических средств являлись друзья и знакомые (75%), особенно в зонах дискотек, баров, в отличие от зон, связанных с вокзалами, торговыми площадками, то что более 80% несовершеннолетних, употребляющих эпизодически или постоянно наркотические вещества, убеждены в своих возможностях прекратить наркотизацию при личном желании, хотя свыше 70% уже попробовали отказаться, но продолжают злоупотреблять наркотическими средствами.

Проводимые в настоящее время в регионах профилактические мероприятия не составляют единой системы в рамках целевых региональных программ профилактики наркоманий. В некоторых регионах неоправданно затянулось принятие администрацией региональных целевых программ «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту»; не формируются целевые фонды с борьбы с распространением наркомании, что не позволяет компенсировать недостаток бюджетных ассигнований. В региональных программах недостаточное внимание уделяется антинаркотической просветительской работе. Она проводится малоэффективными методами, основанными на информационном подходе (чтение лекций). Недостаточно активно в антинаркотическую работу с детьми и подростками вовлекаются семьи, общественные организации по месту жительства. Слабо оказывается поддержка таким зарекомендовавшими себя во всем мире формам как объединения родителей в группах само и взаимопомощи.

В этих условия наиболее актуальной становится задача создания реально действующих на федеральном и региональном уровнях системы активной первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами,

основанной на межведомственном взаимодействии психологов, педагогов, психиатров-наркологов, работников социальных служб и правоохранительных органов. Исходными, базовыми принципами системы первичной профилактики должны стать следующие положения:

1. Зависимость от наркотических, психоактивных веществ легче предупредить, чем лечить
2. В условиях угрожающей наркологической ситуации целенаправленное внимание следует уделять обучению несовершеннолетних жизненным навыкам противостояния агрессивной среде, которая провоцирует потребление наркотиков;
3. Целевое воздействие должно быть комплексным и осуществляться на личностном, семейном и социальном (школа, общество) уровнях.

Профилактическая помощь при работе с семьей

В концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде указаны основные направления работы, формы и средства антинаркотической помощи семье, что может быть, использовано при организации работы психолога с родителями.

Ниже представлены выдержки, имеющие отношение к психологической части профилактической антинаркотической программы школы.

«Профилактическая антинаркотическая помощь в семье»

Основные направления работы:

1. Формирование активного отношения родителей к риску наркотизации и в той микросреде, в которой растет и общается их ребенок.
2. Предупреждение случаев вовлечения детей в раннюю алкоголизацию, эмоционального отвержения детей, жестокого обращения с ними в семье.
3. Оказание помощи семье, когда ребенок начал злоупотреблять психоактивными веществами...

Основные формы и средства антинаркотической помощи семье:

- 1 Индивидуальное семейное консультирование родителей из «проблемных» дисфункциональных и конфликтных семей по предупреждению ранней алкоголизации, наркотизации, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних...
- 2 Формирование из родительского актива групп родительской поддержки для «проблемных» семей...

3 Выявление родителей группы «риска» алкоголизации и наркотизации и обеспечение им поддержки в оказании социальной и медико - психологической помощи...

4 Оказание помощи родителям в возвращении ребенка в семью (семейное примирение) в случае ухода ребенка из дома.

Профилактическая работа с подростками

Наиболее эффективной формой профилактической работы с подростками является групповая коррекционно-развивающая работа (тренинг), которая позволяет подросткам делиться своими мыслям и чувствами, выслушивать мнения других, проигрывать ситуации, проводить самостоятельные исследования.

Можно рекомендовать следующие программы:

- «Программа формирования здорового жизненного стиля» Программа для подростков (17)занятий. Авторы Н.А. Сирота, В.М. Ялтовский
- «Путешествие во времени» (10 занятий) Авторы Журавлева О. В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. (см. Приложение 1)
- «Полезные навыки» (5-7 классы) Проект ХОУП по заказу Московского управления образования
- «Программа личностно-ориентированной психоактивной профилактики» (11 занятий) Авторы Березин С.В., Лисецкий К.С., Березовский А. Э.
- «Программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди детей, молодежи» Авторы Березин С.В., Лисецкий К. С., Мотыга И.А.

Профилактическая работа с педагогами

Наибольший эффект при психологической работе с педагогами по профилактике наркозависимости в школе имеют активные формы работы: тренинги, диспуты, деловые игры. Они позволяют сформировать активную личностную позицию по отношению к наркомании, повысить мотивацию и осознать необходимость согласованного взаимодействия специалистов различных профилей и ведомств.

В приложении 2 приводятся выдержки из материалов по Деловой игре, проведенной в Ростове – на – Дону (автор Захарова О. А.)

Система работы психолога по профилактике наркомании в школе

Даже беглого взгляда на перечень факторов риска достаточно, чтобы понять , что приобщиться к употреблению ПАВ или обнаружить какие-либо другие

девиации может практически любой ребенок. Поэтому первичная профилактика (ПП) должна проводиться со всеми здоровыми детьми без исключения. Так же как для предупреждения инфекционных заболеваний делаются профилактические прививки, так и для предупреждения аддиктивного поведения необходима специальная деятельность – «психологическая иммунизация».

Эффективная психологическая иммунизация имеет ряд признаков:

Универсальность. Одни и те же факторы риска могут вызвать различные формы отклоняющегося поведения, частным случаем которого является поведение аддиктивное. Узконаправленное воздействие, предупреждающее именно наркозависимое поведение, может привести просто к замене формы девиации: например, с аддиктивного на суицидальное. Поэтому психологическая иммунизация должна предупреждать отклоняющееся поведение в целом.

Конструктивный характер. Конструктивная ПП не преследует цели разрушения или изменения неблагоприятных установок, она изначально строит желательные. Решаемые ею задачи – развитие коммуникативности, построение ценностной сферы, моральное развитие, отношения, способствующие развитию эмпатии и дружбы – типичные возрастные изменения нормально развивающейся личности. Конструктивная ПП – это мощное развивающее средство.

Опережающий характер воздействия. Создание стойких желательных установок возможно лишь до момента, когда дети самопроизвольно усвоят распространенные традиции употребления ПАВ. Попытки их создания позже более трудные и менее продуктивны, так как теперь необходимо перестраивать уже готовые, например, проалкогольные установки.

В настоящее время не вызывает сомнения тот факт, что наиболее удобным местом для превентивной работы является школа. Эффективность ее во многом зависит от согласованной работы различных специалистов – педагогов, психологов, медиков, представителей правоохранительных органов.

Деятельность педагога-психолога по профилактике наркомании имеет свою специфику, которая и станет предметом обсуждения в данном разделе.

Одной из основных целей практической психологии в образовании является психологическое здоровье ребенка, которое относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями духа.

Психологический аспект здоровья как раз и предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им собственных способностей; интересов; его отношения к людям, окружающему миру, к жизни как таковой.

Психологически здоровый человек обладает верными представлениями о самом себе, высоким уровнем жизненной компетенции, в состоянии противостоять жизненным трудностям, умеет сделать жизнь наполненной и интересной, стремиться к гуманистическим ценностям, способен к полноценной самореализации.

Если обратиться к психологическим факторам защиты от наркотизации, то можно заметить, что психологически здоровый человек защищен максимально.

Таким образом, цель и содержание деятельности любого школьного психолога во многом совпадает с целями и содержанием ПП наркомании

Тем не менее, в последнее время в деятельности педагога – психолога можно выделить специфический аспект ПП. Он касается организации и проведения целевых программ, направленных на снижение спроса на алкоголь и наркотики и уменьшение вреда от их употребления

Внимание! Учитывая сложность проведения антинаркотической и антиалкогольной профилактической работы в школе, я считаю, что она может вестись исключительно лицам, прошедшими специальную подготовку.

К сожалению, в жизни современных подростков высок риск оказаться в ситуациях, когда они оказываются перед опасным выбором, и способность сказать «нет» предложению попробовать ПАВ становится фактором, влияющим на всю последующую жизнь. Данные методические разработки нацелены на развитие устойчивости подростков к негативному влиянию вовлечения в потребление ПАВ. Методические разработки включают в себя серию из трех интерактивных занятий, продолжительностью 1,5 часа каждое. Занятия выстроены в логической последовательности и предназначены для последовательного проведения. В них раскрываются темы

- Осознания последствий употребления ПАВ, поиск альтернативы факторам риска употребления ПАВ
- Осознанного и критического восприятия манипулятивных и провокативных способов вовлекающего в употребление ПАВ характера

Задачи:

- Актуализация представлений о психоактивных веществах (ПАВ) и зависимом (аддиктивном) поведении
- Осознание последствий употребления ПАВ
- Содействие поиску альтернативы факторам риска употребления ПАВ

•Содействие мотивации подростков на здоровый образ жизни, формированию активной жизненной позиции.

Целевая аудитория: подростки — обучающиеся образовательных организаций

Тренинг-игра по программе «Корабль» для несовершеннолетних, склонных к употреблению ПАВ.

Цели и задачи тренинга: снятие внутреннего сопротивления, раскрытие личностных ресурсов, налаживание межличностного взаимодействия в ходе совместной деятельности.

Комментарий ведущего. Коллеги, данный тренинг направлен на раскрепощение группы, снятия эмоционального напряжения внутренних зажимов, выработку навыков командного взаимодействия, совместного планирования деятельности. Все занятие в тренинге выстроено по принципу от простого к сложному и способствует сплочению участников, формированию сильной команды.

Необходимые материалы и оборудование: морская атрибутика: штурвал корабля, якорь, морской свиток для написания устава, макет карты «Океана Чувств», цветные карандаши, листы бумаги формата А 4; морской знак «Почетный моряк», флипчарт или доска с магнитами, мультимедийная установка с презентацией, музыкальное сопровождение со звуками шума моря, морских чаек и дельфинов.

Ход тренинга

Слайд 1

На экране заставка с видом корабля и названием занятия.

Ведущий одет в костюм капитана корабля с бейждем.

Ведущий. Уважаемые коллеги! Сейчас на практике я вам продемонстрирую элементы тренинга с несовершеннолетними по программе «Корабль», а также дам некоторые методические рекомендации по работе с группой.

Итак, предлагаю вам поучаствовать в игре-приключении под названием «Корабль».

Примечание. Фоном звучит музыка со звуком моря.

Ведущий. Представьте, что мы с вами – жители Города Чувств. Когда-то это был красивый и светлый город, но в нем случилась страшная беда – начал пересыхать источник Светлой и Чистой Любви ко всему миру на земле. С тех пор жители города перестали вместе веселиться и радоваться, стали раздражительными и потихоньку начинали всех ненавидеть. В конце концов, городской совет решил, что дальше так жить нельзя и надо снарядить корабль на другой конец океана – в город Радости, чтобы позвать на помощь мудрецов из Храма Любви. Эти мудрецы знают секреты, которые помогают людям заботиться о подобных источниках. Это важное дело поручено нам. Мы поплывем туда на нашем корабле через разные загадочные места,

плавание будет непростым, нас ждут серьезные испытания. Но мы должны преодолеть все трудности и спасти свой Город Чувств.

Предлагаю всем нам стать участниками этого необычного морского путешествия на корабле. Все согласны?

Ответ участников. Да!

Ведущий. Тогда вперед!

Примечание. Музыка завершается.

Комментарий ведущего. Коллеги, следующие этапы работы направлены на сплочение команды.

Ритуал «Сбор корабля»

Ведущий. Для того, чтобы отправиться в путешествие по Океану Чувств нам необходим корабль. Давайте построим его. Ведущий предлагает поставить стулья в овал или полукруг. Это будет борт корабля. В середину, ближе к «носу корабля» ставится «штурвал» (роль штурвала может играть стул с установленным на него обручем или другим предметом, который можно крутить в руках, имитируя управление штурвалом).

Когда корабль построен, ведущий предлагает всем сесть внутрь, лицом друг другу. После чего ведущие предлагают придумать название кораблю, напоминая участникам о том, что «как корабль назовёшь, так он и поплывёт».

Примечание. Участники предлагают свои названия. Коллективно выбирается наиболее удачное.

Ведущий. Далее на занятии должны быть упражнения для разминки, их много. Выбираются те, которые больше подходят по ситуации. Предлагаю вам игру-разминку «Ура!»

Игра-разминка «Ура!»

Ведущий предлагает в честь нашего корабля (ведущий озвучивает придуманное название) прокричать три раза слово «Ура!». Все встают со своих мест и тихонько произносят фразу, затем громче, звучит следующее «Ура!» В конце участники кричат изо всех сил и подпрыгивают, вытянув руки вверх. Потом все участники постепенно затихают и уже спокойно присаживаются на свои места.

Комментарий ведущего. Данное упражнение – направленно, в первую очередь, на раскрепощение группы, выплеск положительных эмоций.

Игра-упражнение «Морские имена»

Ведущий. Уважаемые участники, сейчас пришло время познакомиться. Но знакомство наше будет необычным. Предлагаю вам игру «Морские имена».

Когда моряки уходят в плавание, они словно оказываются в другом мире. Даже имена у них появляются специальные –морские. Давайте сейчас придумаем себе такие же морские имена и рассказать с какой земли вы прибыли к нам на корабль. Начну с себя. (ведущий держит в руках морскую

игрушку). Меня зовут Роман. Я прибыл с большой краснодарской земли. Мое морское имя – кит (ведущий передает игрушку следующему участнику).

Примечание. Данное упражнение можно выполнять с помощью мягкой игрушки морской тематики. Эту игрушку можно сделать талисманом команды и взять с собой в путешествие. Мягкая игрушка может служить хорошим средством для снятия напряжения в группе.

Все участники встают в круг. Тот, у кого в данный момент находится игрушка-осьминог, называет свое морское имя и передает ее другому участнику и так до конца круга. После этого участники вместе с ведущим вспоминают все морские имена участников группы.

Комментарий ведущего. Данное упражнение направлено на знакомство участников и налаживание межличностных взаимоотношений в группе.

«Морской устав»

Ведущий. Следующее задание направлено на выработку командного духа. Нам с вами предстоит важная и ответственная работа – составить устав корабля. Как вы думаете, что такое устав?

Участники тренинга отвечают.

Ведущий. Морской устав – это правила поведения на корабле, которые помогут нам быть дружной командой, где хорошо каждому. Предлагаю вам познакомиться с морским уставом.

Слайд 2 (на экране заставка «Устав корабля»).

Примечание. Ведущий зачитывает стандартный устав корабля, написанный на специальном морском свитке, который вывешивают на флипчарт.

1. Перебивать говорящего нельзя.
2. Уважать мнение другого.
3. Хранить морскую тайну.
4. Оставаться в команде на весь период проведения игры-путешествия.
5. Поддерживать всех участников морского приключения.

Ведущий. Подумайте над тем, какие правила вы хотели бы добавить в наш устав.

Комментарий ведущего. При работе с несовершеннолетними обязательно попросите ребят дополнить список морского устава – это поможет почувствовать значимость каждого в группе, будет способствовать сплочению группы.

Далее вы с ребятами можете распределить морские должности, чтобы ребята могли почувствовать, что такое настоящая команда.

«Морские должности»

Слайд 3.

Ведущий. Уважаемые участники! Предлагаю вам познакомиться с некоторыми морскими должностями на нашем морском экране.

Список морских должностей:

1. Капитан
2. Боцман
3. Штурман
4. Мичман
5. Вперед - смотрящий
6. Бросающий якорь
7. Отдающий швартовы
8. Медсестры и морские врачи
9. Кок
10. Матросы
11. Юнга

Ведущий. Как видно из списка на экране на корабле есть не только капитан и боцман, но и другие должности, например, штурманы, мичманы, моряки и другие. Можно предложить ребятам придумать должности, которые будут распределены между участниками.

Ведущий. Коллеги, мы с вами уже собрали команду на корабле, придумали ему название, немного познакомились, вместе составили морской устав, узнали какие морские должности бывают на корабле. Теперь пришло время для проверки нашей подготовки к отплытию. Посмотрим, насколько дружная у нас команда. Для этого нам необходимо пройти некоторые игры-испытания.

Комментарий ведущего. Капитан корабля (ведущий) рассказывает участникам, что данные игры-испытания направлены на снятие эмоционального возбуждения у детей, выработку навыков коллективного решения задач, а также сплочение команды корабля.

Игра-испытание «Болото»

Материалы: листы бумаги А4 с нарисованными кочками и болотом с камышами и лягушками.

На полу веревочками или листами бумаги обозначаются «кочки», примерно на расстоянии шага друг от друга. Участники становятся в шеренгу. Соседи по шеренге берутся за руки. Задача – наступая только на кочки, дойти до конца «болота».

Комментарий ведущего. Данная игра, направлена на объединение участников в одну команду и совместное принятие решений.

Игра-испытание «Фигуры»

Ведущий. Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите друг друга за руки и встаньте так, чтобы образовался правильный круг или хотя бы овал. Теперь закройте глаза, и не размыкая их, постройте квадрат. По ходу выполнения задания можно советоваться друг с другом. Когда вы посчитаете, что задание выполнено, дайте мне знать.

Комментарий ведущего после проведения задания. Как вы считаете, вам удалось выполнить задание? Сейчас я предлагаю вам построить другую

фигуру, более сложную. Сможете построить ее за более короткое время? Ваша задача построить равносторонний треугольник.

Комментарий ведущего. Коллеги! Данная игра направлена на сплочение команды. В ходе игры можно отследить, как формируется такое важное для участников тренинга качество как командообразование.

Примечание. В ходе работы ведущий не должен помогать участникам в выполнении задания, он должен мотивировать группу детей на выполнение задания и напоминать, что данная игра-испытание выполняется коллективно.

Карта «Океан Чувств»

Слайд 3

Ведущий. Уважаемые участники, для того, чтобы уверенно бороздить просторы Океана Чувств, нам необходимо подготовить карту Чувств.

Примечание. Для проведения этого упражнения необходимо иметь уже нарисованный макет карты с контурами островов и материков.

Примечание. Предварительно ведущий, держа в руках макет карты «Океана Чувств», рассказывает участникам тренинга об островах, материках, городах и Треугольнике Непонимания, как эти места называются и какие чувства символизируют.

Ведущий. Друзья, у меня в руках карта «Океана Чувств», по которому нам предстоит отправиться в путешествие. Мы с вами отплываем на нашем корабле из Города Чувств, а конечным пунктом нашего морского приключения станет Город Радости. Нам предстоит пройти ряд испытаний. Мы с вами будем проплывать острова и водовороты, рифы и айсберги. На нашем пути также встретятся такие интересные объекты как «Фонтан Веселья», морские водоросли «Соргассовы Лени», Треугольник Непонимания, на нас прольется «Виноватый дождь», а сопровождать путешествие будет морской бриз – «Ветер удивления».

Как вы поняли из названий, каждый морской объект означает то или иное чувство, нерешенную проблему или затаенную обиду на кого-либо.

Давайте более подробно изучим основные пункты следования: города и острова.

Итак, **Город Чувств** – это место, где можно познать, как положительные, так и отрицательные эмоции.

Остров Страх – место, где все участники могут поработать со своими страхами, и постараться их преодолеть.

Остров Колдуна – место, где участники узнают о зависимостях от употребления ПАВ, когда с помощью колдуна, как символа зла, происходит процесс «затягивания» в зависимость.

Остров Грусти – место, где участники учатся справляться с собственной обидой.

Город Радости – место, где участники ощущают радость и чувство удовлетворения от проделанной работы в команде.

Как вы поняли из названий, каждый морской объект означает то или иное чувство, нерешенную проблему или затаенную обиду на кого-либо.

Но она еще не закончена и мне понадобится ваша помощь, чтобы ее улучшить. Ее необходимо сделать более яркой и красочной. Предлагаю раскрасить ее всем вместе.

Примечание. Необходимо закрасить острова в те цвета, которые больше всего соответствуют эмоциям и чувствам команды. Для избегания разногласий, перед тем как приступить к раскрашиванию карты, необходимо обсудить, в какие цвета участники будут закрашивать каждый остров.

Например, один участник считает, что его страх серого цвета, а другому, кажется, что больше подходит фиолетовый. В этом случае можно договориться и сделать середину острова серой, а по краю обвести фиолетовым цветом; или остров сделать серого цвета с фиолетовыми линиями.

Так же нужно раскрасить сам «Океан Чувств», нарисовав там рыб, морские водоросли, другие морские суда и др.

Комментарий ведущего. Друзья, чем больше у вас в группе детей, тем больше должен быть макет карты, с которой вы будете работать. Желательно, чтобы все участники смогли принять участие в раскрашивании карты.

Следующее упражнение называется «**Прокладывание маршрута**»

Ведущий показывает на карте начало пути – «Город Чувств» и то место, куда необходимо добраться – «Город Радости».

Комментарий ведущего. Вместе со штурманом и другими участниками выбирается наилучший маршрут следования. На самом деле наилучший маршрут всего один – через верх, т.к. внизу располагаются «Саргассовые Лени», в которых пропадают корабли, а в середине находится «Треугольник Непонимания», в который тоже лучше не попадать. Процесс совместного прокладывания маршрута необходим для демонстрации участникам тренинга готовности сотрудничать друг с другом. Маршрут чертится на карте карандашом. В задании принимают участие все участники тренинга. В конце работы участники показывают, что у них получилось. Ведущий достает свой вариант карты чувств с проложенным маршрутом. Участники сравнивают два макета карт. Идет обсуждение в группе.

Комментарий ведущего. Данное упражнение, коллеги, направлено на выработку решения, планирование дальнейшей совместной деятельности ведущего и детей, а также целеполагание.

Завершение основной части

Ведущий поздравляет участников с вступлением в команду.

Ведущий. Друзья! Позвольте мне поздравить вас с успешным прохождением всех испытаний. Теперь вы настоящие моряки! В честь этого мы вручаем вам специальный **морской знак**. Отныне данный почетный знак принадлежит только вам, и он означает, что вы не просто участники тренинга, а моряки, члены дружной команды нашего корабля, под названием «_____» (ведущий озвучивает название корабля).

Слайд 4 (на экране заставка «Почетный моряк»).

Комментарий ведущего. Данные морские знаки ребятам вручаются в конце первого занятия для того, чтобы каждый из них мог почувствовать свою значимость и принадлежность к команде, испытать командный дух и сохранить приятное воспоминание.

Ритуал «Прощание»

Слайд 5(на экране заставка «Морской якорь»)

Все участники собираются в круг, берутся за руки. Ведущий благодарит участников за интересно проведенное время и предлагает подумать, как можно завершить занятие.

Примечание. Все по кругу начиная с ведущего передают якорь и делятся эмоциями, чувствами, впечатлениями о проведенном занятии, в конце якорь возвращают ведущему (капитану).

Ведущий. Друзья, вот наше увлекательное морское путешествие подходит к концу. Мы возвращаемся обратно на землю, в город Чувств и устанавливаем наш символический якорь.

Подведение итогов занятия

Ведущий. Коллеги! Предлагаю подвести итог занятия. Сегодня мы с вами в игровой форме смогли решить ряд сложных задач:

- сплочение и раскрепощение группы участников;
- раскрытие личностных ресурсов каждого из вас;
- развитие командного духа;
- формирование навыков целеполагания и коллективного принятия решений;
- коллективная работа с эмоциями и чувствами.

В завершении хочу отметить, что мне сегодня было интересно с вами работать. В процессе нашего морского путешествия мы стали одной большой и дружной командой! Желаю вам успехов в проведении данного тренинга с вашими подопечными.

Спасибо за работу! До новых встреч!

(Фоном звучит первоначальная морская мелодия со звуком моря).

Приложение

Тренинг профилактика употребления ПАВ

ТЕМА: Проблемы, связанные с наркотиками и профилактика начала употребления наркотиков

ЦЕЛЬ: Повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с наркотиками; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление психоактивных веществ.

ЗАДАЧИ:

Выяснить уровень информированности подростков по проблеме;

Дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления наркотиков, возможных стратегиях поведения;

Проверить уровень усвоения информации.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

<i>Этап</i>	<i>Продолжительность</i>
Введение	5 мин
1. Знакомство	5 мин
2. Ожидания участников	5 мин
3. Принятие правил работы группы	5 мин
4. Оценка уровня информированности	15 мин
5. Актуализация проблемы	
6. Информационный блок	30 мин
7. Приобретение практических навыков	20 мин
8. Завершение работы	10 мин

КОММЕНТАРИЙ (позиция тренера). Из-за жестких временных рамок в подобных семинарах может быть уместен директивный стиль ведения группы. Для лучшего восприятия информации желательно использовать интерактивные методы.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Введение (5 мин.)

Ведущий представляет цель и задачи семинара.

Знакомство (5 мин.)

Этот этап может быть проведен в любой удобной форме, однако он задает тон последующей работы. Поэтому на этом этапе тренер должен создать демократичную, располагающую атмосферу. Хорошо, если ведущий расскажет о своей профессиональной деятельности, опыте работы, личных ожиданиях и о пожеланиях относительно предстоящей работы. Не рекомендуется ограничиваться высказыванием типа: «Меня зовут...».

Ожидания участников (5 мин.)

ВЕДУЩИЙ ЗАДАЕТ АУДИТОРИИ ВОПРОСЫ:

«Как вы думаете, для каких целей вас пригласили на этот семинар?»;

«Что мы будем здесь делать?»;

«Что бы вы хотели получить в ходе этого семинара?».

Обычно в начале семинара, когда участники еще скованы, ответов вы получите немного.

После этого ведущий может рассказать о собственных ожиданиях от семинара.

Принятие правил работы (5 мин.)

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение.

Оценка уровня информированности. Актуализация проблемы.

ВЕДУЩИЙ ПРОСИТ ОТВЕТИТЬ ГРУППУ НА ВОПРОСЫ:

- существует ли проблема наркомании в нашем обществе?;
- сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?;
- что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?;
- насколько это явление опасно для подростков и молодежи?;
- если эта проблема не решится в ближайшее время, как она повлияет на наше общество в целом?;
- знаете ли вы тех людей, которые погибли от передозировки?

Реакция в группе будет различной. Она зависит от региона, где проходит занятие, и почти напрямую отражает ситуацию с потреблением наркотиков.

После этого можно рассказать о развитии ситуации: «Раньше наркотики были где-то далеко - в других странах... Потом мы услышали, что они есть в некоторых городах нашей страны, потом в нашем родном городе, потом в нашем районе, в нашем дворе, в нашем доме, в нашем подъезде, на нашей лестничной площадке».

Необходимо сделать вывод о том, что эта проблема актуальна лично для подростка или людей, которых он знает.

Мозговой штурм «Почему люди употребляют наркотики?» (20 мин.)

Информационный блок (30 мин.)

«Спорные утверждения»

Для данного семинара можно использовать следующие утверждения;

1. Легкие наркотики безвредны.
2. Наркомания - это преступление.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания - это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков.
6. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
7. Наркомания излечима.
8. Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
9. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
10. Наркоман может умереть от СПИДа.
11. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
13. Наркоман может умереть от передозировки.
14. Продажа наркотиков не преследуется законом.
15. Наркомания неизлечима.

Этап приобретения практических навыков

Напоминаем участникам, что человеку необходимо научиться принимать эффективные для него решения, чтобы в ситуации выбора он смог сказать «нет».

«Шприц» (20 мин.)

Завершение работы (10 мин.)

На этом этапе нужно подвести итоги проведенной работы, выяснить, как участники усвоили информацию (например, с помощью анкеты) .

Также можно провести **упражнение «Ощущения»**: ведущий просит каждого участника сказать, какие чувства у них вызвало это занятие и выразить это словесной (образ) или поведенческой (поза, жест) метафорой. Ведущий благодарит участников за внимание, сообщает свои координаты и прощается с группой.

Сценарий тренинга

ТЕМА: Проблемы, связанные с наркотиками, и профилактика начала употребления наркотиков.

ЦЕЛЬ: Повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с наркотиками; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление психоактивных веществ.

ЗАДАЧИ:

- выяснить уровень информированности подростков по проблеме;
- дать достоверную информацию о психологической зависимости, о причинах и последствиях употребления наркотиков;
- формировать у подростков навыки ответственного поведения и проверить уровень усвоения информации.

<i>№ этапа</i>	<i>Время</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Продолжительность</i>
	10-00	Введение	5 мин.
1.	10-05	Знакомство	20 мин.
2.	10-25	Ожидания участников	15 мин.
3.	10-40	Принятие правил работы группы	15 мин.
4.	10-55	Оценка уровня информированности группы	15 мин.
5.	11-10	Актуализация проблемы. Игра «Ассоциации»	30 мин.
	11-40	Перерыв на чай/кофе	15 мин.
	11-55	Мозговой штурм «Причины и последствия»	20 мин.
	12-15	Игра-разминка	10 мин
6.	12-25	Информационный блок	60 мин.
	13-25	Перерыв на обед	60 мин.

	14-25	Игра-разминка	20 мин.
	14-25	Информационный блок «История про..»	30 мин.
	15-15	Перерыв на чай/кофе	15 мин.
	15-30	Игра-разминка	10 мин.
	15-40	Игра «Жизнь с болезнью»	30 мин.
7.	16-10	Приобретение практических навыков «Упражнение отказ»	40 мин.
8.	16-50	Завершение работы	25 мин.
		Оценка	По желанию тренера

КОММЕНТАРИЙ: Продолжительность этапов зависит от особенностей группы и опыта тренера. То, что семинар начал «выбиваться» из расписания, не должно вызывать тревогу и неуверенность. В этом случае ведущему следует проявить гибкость. Кроме того, планируя работу, нужно заранее продумать, что вы добавите, если все будет проходить очень быстро, и наоборот, от проведения какого этапа вы сможете отказаться в случае необходимости. В предложенном плане продолжительность каждого этапа дана приблизительно.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Введение (5 мин.)

Этот этап может быть проведен в любой удобной форме, однако он задает тон последующей работы. Поэтому на этом этапе тренер должен создать демократичную, располагающую атмосферу. Хорошо, если ведущий расскажет о своей профессиональной деятельности, опыте работы, личных ожиданиях и о пожеланиях относительно предстоящей работы. Не рекомендуется ограничиваться высказыванием типа: «Меня зовут...».

Знакомство. Игра «Меня зовут.. .» (20 мин.)

Ожидания участников (15 мин.)

Участникам раздаются листы бумаги, на которых они записывают свои ожидания от семинара. Затем на большом листе бумаги делаются надписи «ожидается» и «выполнено». На этапе обсуждения ожиданий все записанные пожелания крепятся под надписью «ожидания». В дальнейшем каждый участник имеет возможность перемещать листочки со своими ожиданиями в графу «выполнено». Если в течение семинара были реализованы не все пожелания участников, то тренер должен в конце семинара обсудить это с

группой и решить, как нужно поступить с нереализованными ожиданиями: запланировать следующий семинар, предложить индивидуальную консультацию или рекомендовать нужную литературу.

Альтернативный вариант проведения этой части семинара: предложить всем участникам высказать свои ожидания по кругу и записать их на ватмане или доске. Дальнейшая работа со списком аналогична выше приведенной.

Принятие правил работы группы (20 мин.)

Оценка уровня информированности группы «Спорные утверждения» (15 мин.)

КОММЕНТАРИЙ: Данное упражнение позволит тренеру оценить уровень информированности группы и актуализировать проблему для участников. Эта игра - своеобразный анонс той информации, которую смогут получить участники.

Актуализация проблемы.

Игра «Ассоциации» (30 мин.)

ВНИМАНИЕ! Ассоциации бывают разные, чаще всего они отражают личностное отношение человека к этой проблеме, даже неосознаваемое.

Перерыв на чай - кофе (15 мин.)

Мозговой штурм. «Причины употребления и последствия употребления наркотиков» (20 мин.)

Игра-разминка «Молекулы» (10 мин.)

Информационный блок (60 мин.)

Этот этап логично начать с ответов на те вопросы, которые вызвали массовое затруднение на этапе «Оценка уровня информированности». Метод работы - лекция или интерактивная форма (дискуссия, в процессе которой, ведущий уточняет, исправляет и детализирует ответы участников).

НА ЭТОМ ЭТАПЕ НУЖНО ОБСУДИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПОНЯТИЯ:

- наркотики и наркомания;
- механизм и особенности воздействия наркотиков на организм человека и подростков в частности;
- последствия и характерные проявления употребления наркотических веществ;
- аддиктивное поведение;
- причины, толкающие на употребление наркотиков;
- мифы и неверные представления о наркотиках в молодежной среде;

- роль влияния группы на начало приема наркотиков, стратегии противодействия давлению сверстников.

Этот блок может включать упражнение «Гора жизни».

Игра - разминка «Постройтесь по росту!» (20 мин.)

**Информационный блок
«История про» (15-20 мин.)**

Перерыв на чай/кофе (15 мин.)

Игра-разминка (15 мин.)

Игра «Жизнь с болезнью» (30 мин.)

Приобретение практических навыков.

Упражнение «Отказ» (40 мин.)

Завершение работы (25 мин.)

На этом этапе ведущий по кругу спрашивает всех участников о том, что им понравилось и не понравилось в ходе семинара, оправдались ли их ожидания, какие чувства они испытывают в данный момент.

Для оценки эффективности своей работы ведущий может спросить, что участники хотели бы изменить, организовать иначе; чему следует уделить больше внимания в процессе тренинга.

Затем ведущий подводит итоги семинара, делает выводы. Если есть возможность, можно вручить сувениры наиболее активным участникам, раздать всем папки с информационными материалами.

Сценарий тренинга

ТЕМА: Наркотики и общество

ЦЕЛЬ: Повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с наркотиками; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление психоактивных веществ.

ЗАДАЧИ:

- выяснить уровень информированности подростков и наличие у них навыков ответственного принятия решений;
- дать достоверную информацию о группах наркотических веществ; о зависимости и ее видах; о течении заболевания; о современных методах лечения и реабилитации зависимых; о безопасном поведении; о социальных, экономических и других последствиях

употребления наркотиков; об основах законодательства (учитывая уровень информированности);

- определить роль семьи в формировании ответственной позиции подростка;
- определить возможные мотивы употребления наркотиков;
- формировать у подростков способность принять ответственные решения в ситуациях выбора;
- мотивировать к дальнейшему использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни, самостоятельному информированию друзей и знакомых;
- заложить основу позитивная Я-концепции и адекватной самооценки;
- проверить уровень усвоения информации и закрепление навыков.

<i>№ этапа</i>	<i>Время</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Продолжительность</i>
	10-00	Введение	10 мин.
1	10-05	Знакомство	20 мин.
2.	10-25	Ожидания участников	15 мин.
3.	10-40	Принятие правил работы группы	20 мин.
4.	11-00	Актуализация проблемы. Упражнение «Провокационные тезисы»	40 мин.
	11-40	Перерыв	15 мин.
	11-55	Мозговой Штурм «Почему люди употребляют наркотики?»	35 мин.
	12-30	Игра-разминка	15 мин.

5	12-45	Оценка уровня информированности. Упражнение «Вопросы»	20 мин.
	13-05	Перерыв на обед	60 мин.
	14-04	Игра - разминка	20 мин.
6.	14-25	Информационный блок (начало)	60 мин.
	15-25	Перерыв	15 мин.

	15-40	Игра «Берлинская стена»	30 мин.
	16-10	Информационный блок (продолжение) «Наркотики и закон»	20 мин.
	16-30	Игра «Скала»	20 мин.
7.	16-50	Завершение работы	20 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Введение (10 мин.).

Знакомство. Игра «Интервью» (20 мин.).

Ожидания участников (15 минут)

Этот этап необходим для того, чтобы ведущий мог скорректировать объем, уровень сложности и стиль подачи материала в информационном блоке. Для этой цели в данном семинаре используется дискуссия.

Участникам раздаются листы бумаги, на которых они записывают свои ожидания от семинара. Затем на большом листе бумаги делаются надписи «ожидается» и «выполнено». На этапе обсуждения ожиданий все записанные пожелания крепятся под надписью «ожидания». В дальнейшем каждый участник имеет возможность перемещать листочки со своими ожиданиями в графу «выполнено».

Принятие правил работы группы

Актуализация проблемы.

Упражнение «Провокационные тезисы» (30 мин.)

Мозговой штурм. «Почему люди употребляют наркотики?» (35 мин.)

Игра-разминка «Театр Кабуки» (15 мин.)

Оценка уровня информированности

ЗАДАЧА ЭТОГО ЭТАПА - выяснить информированность аудитории, спланировать информационный блок. Ведущий обдумывает вопросы и на их основе планирует информационный блок на 3 дня.

Упражнение «Вопросы» (20 мин.)

Игра-разминка «Пустой стул» (20 мин)

Информационный блок

«Общие сведения о наркотиках: история, закон, общество» (60 мин.)

В РАМКАХ ЭТОГО БЛОКА МОГУТ БЫТЬ ОСВЕЩЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

1. Что такое наркотические вещества?
2. Что такое наркомания?
3. Что такое физическая зависимость?
4. Каковы последствия влияния наркотиков на организм человека?
5. Что такое психическая зависимость?
6. Какова история уподобления наркотических веществ в обществе?
7. Как влияет наркомания как явление на общество?

Этот блок лучше провести в интерактивной форме (дискуссия, в процессе которой ведущий уточняет, исправляет и детализирует ответы участников).

КОММЕНТАРИИ: Давая информацию о наркотиках, необходимо быть правдивым и не стараться «сгущать краски», «пугать», описывая последствия употребления. Одна из задач ведущего - информировать о ложных представлениях о наркотиках. Правдивость повышает уровень доверия группы к тренеру. Однако, описывая состояние опьянения, следует быть осторожным, чтобы не стимулировать любопытство и желание попробовать.

Игра на сплоченность «Берлинская стена» (30 мин.)

«Наркотики и закон» (20 мин.)

На этом этапе надо рассмотреть особенности современного законодательства в отношении наркотиков в нашей стране. Подача информации может осуществляться в интерактивной форме.

Игра «Скала» (20 мин.)

После окончания игры проводится обсуждение впечатлений. Ведущий предлагает сравнить отношение общества к зависимому человеку; провести параллели между реальной жизнью и игрой. По отношению к зависимому человеку люди ведут себя по-разному: безразлично, толкают вниз, помогают выбраться, жертвуя своими интересами. Какое отношение кажется участникам более приемлемым?

Завершение работы (20 мин.)

Ведущий подводит итоги первого дня семинара. Далее участникам предлагается поделиться своими чувствами, настроением, с которым они подошли к концу дня, и пожеланиями на завтра. При этом опрашивается каждый участник. Ведущий раздает участникам анкеты «Обратной связи» и просит заполнить их дома и принести на следующий день.

<i>№ этапа</i>	<i>Время</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Продолжительность</i>
	10-00	Введение	5 мин.
1	10-05	Приветствие (Знакомство) Упражнение «Броуновское движение»	10 мин.
2.	10-15	Ожидания участников	10 мин.
3.	10-25	Повторение правил работы группы	5 мин.
	10-30	Игра «Лабиринт»	30 мин.
4.	11-55	Оценка уровня информированности Мозговой Штурм «Чем подросток отличается от ребенка и взрослого?»	25 мин.
	11-25	Перерыв на чай-кофе	15 мин.
5.		Отработка практических навыков. Упражнения: «Мы с тобой похожи....», «Комплименты», «Все равно ты молодец....».	30 мин.
	12-10	Упражнение «Что такое зависимость?»	20 мин.
6.	12-30	Информационный блок (начало). «Что такое аддикция?»	60 мин.
	13-30	Перерыв на обед	60 мин.
	14-30	Игра «Марионетка»	30 мин.
6.	15-00	Информационный блок (продолжение) «Модель изменения поведения»	40 мин.

	15-40	Перерыв на чай/кофе	15 мин.
7	15-55	Приобретение практических навыков. Упражнение «Отказ»	60 мин.
8.	16-55	Завершение работы	20 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Введение (5 мин.)

Приветствие/Знакомство

Упражнение «Броуновское движение» (10 мин.)

Ожидания участников (10 мин.)

Ведущий задает вопросы: «Как настроение?», «С какими чувствами Вы пришли сюда сегодня?», «Рассказали ли Вы кому-нибудь о том, что происходило здесь вчера?», «Какой была реакция?».

Повторение правил работы группы (5 мин.)

Игра «Лабиринт» (30 мин.)

Оценка уровня информированности.

Мозговой штурм «Чем подросток отличается от ребенка и взрослого?» (25 мин.)

Перерыв на чай / кофе (15 мин)

Отработка практических навыков.

Упражнения:

«Мы с тобой похожи...»,

«Комплимент»,

«Все равно ты молодец» (30 мин.)

После окончания упражнений проводится обсуждение. Важно чтобы каждый участник ответил на вопросы: «Легко ли было найти сходство и различия с другим человеком?», «Все ли смогли отреагировать на рассказ партнера заданным образом?», «Кто не смог или не успел этого сделать?», «Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?», «Что чувствовал

слушающий?», «Всегда ли было легко говорить комплименты?», «Кому было трудно это сделать?», «Кто не смог удержаться от осуждения и почему?».

Эти игры направлены на формирование чувства уверенности в себе и позитивной Я-концепции. При правильном проведении участники могут ощутить свою ценность для группы и осознать важность проявления индивидуальности. В то же время каждый участник может почувствовать себя частью единой команды, которая принимает и поддерживает его.

Оценка уровня информированности

Упражнение «Что такое зависимость?» (20мин.)

Упражнение позволяет выяснить уровень знаний участников о явлении зависимости и дает возможность группе составить собственное определение этого понятия. В заключении ведущий дает свое определение и разъясняет его смысл.

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

Этот блок лучше повести в интерактивной форме (дискуссия, в процессе которой ведущий уточняет, исправляет и детализирует ответы участников). **ЦЕЛЬ БЛОКА** - изучить проблему зависимости, ее влияние 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 группа делится на 3-4 микрогруппы.

Информационный блок

«Общие сведения о наркотиках: история, закон, общество» (60 мин.)

В РАМКАХ ЭТОГО БЛОКА МОГУТ БЫТЬ ОСВЕЩЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

1. Что такое наркотические вещества?
2. Что такое наркомания?
3. Что такое физическая зависимость?
4. Каковы последствия влияния наркотиков на организм человека?

5. Что такое психическая зависимость?
6. Какова история уподобления наркотических веществ в обществе?
7. Как влияет наркомания как явление на общество?

Этот блок лучше провести в интерактивной форме (дискуссия, в процессе которой ведущий уточняет, исправляет и детализирует ответы участников).

КОММЕНТАРИИ: Давая информацию о наркотиках, необходимо быть правдивым и не стараться «сгущать краски», «пугать», описывая последствия употребления. Одна из задач ведущего - информировать о ложных представлениях о наркотиках. Правдивость повышает уровень доверия группы к тренеру. Однако, описывая состояние опьянения, следует быть осторожным, чтобы не стимулировать любопытство и желание попробовать.

Игра на сплоченность «Берлинская стена» (30 мин.)

«Наркотики и закон» (20 мин.)

На этом этапе надо рассмотреть особенности современного законодательства в отношении наркотиков в нашей стране. Подача информации может осуществляться в интерактивной форме.

Игра «Скала» (20 мин.)

После окончания игры проводится обсуждение впечатлений. Ведущий предлагает сравнить отношение общества к зависимому человеку; провести параллели между реальной жизнью и игрой. По отношению к зависимому человеку люди ведут себя по-разному: безразлично, толкают вниз, помогают выбраться, жертвуя своими интересами. Какое отношение кажется участникам более приемлемым?

Завершение работы (20 мин.)

Ведущий подводит итоги первого дня семинара. Далее участникам предлагается поделиться своими чувствами, настроением, с которым они подошли к концу дня, и пожеланиями на завтра. При этом опрашивается каждый участник. Ведущий раздает участникам анкеты «Обратной связи» и просит заполнить их дома и принести на следующий день.

<i>№ этапа</i>	<i>Время</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Продолжительность</i>
	10-00	Введение	5 мин.
1	10-05	Приветствие (Знакомство) Упражнение «Броуновское»	10 мин.

		движение»	
2.	10-15	Ожидания участников	10 мин.
3.	10-25	Повторение правил работы группы	5 мин.
	10-30	Игра «Лабиринт»	30 мин.
4.	11-55	Оценка уровня информированности Мозговой Штурм «Чем подросток отличается от ребенка и взрослого?»	25 мин.
	11-25	Перерыв на чай-кофе	15 мин.
5.		Отработка практических навыков. Упражнения: «Мы с тобой похожи...», «Комплименты», «Все равно ты молодец...».	30 мин.
	12-10	Упражнение «Что такое зависимость?»	20 мин.
6.	12-30	Информационный блок (начало). «Что такое аддикция?»	60 мин.
	13-30	Перерыв на обед	60 мин.
	14-30	Игра «Марионетка»	30 мин.
6.	15-00	Информационный блок (продолжение) «Модель изменения поведения»	40 мин.
	15-40	Перерыв на чай/кофе	15 мин.
7	15-55	Приобретение практических навыков. Упражнение «Отказ»	60 мин.
8.	16-55	Завершение работы	20 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Введение (5 мин.)

Приветствие/Знакомство

Упражнение «Броуновское движение» (10 мин.)

Ожидания участников (10 мин.)

Ведущий задает вопросы: «Как настроение?», «С какими чувствами Вы пришли сюда сегодня?», «Рассказали ли Вы кому-нибудь о том, что происходило здесь вчера?», «Какой была реакция?».

Повторение правил работы группы (5 мин.)

Игра «Лабиринт» (30 мин.)

Оценка уровня информированности.

Мозговой штурм «Чем подросток отличается от ребенка и взрослого?» (25 мин.)

Отработка практических навыков.

Упражнения:

«Мы с тобой похожи...»,

«Комплимент»,

«Все равно ты молодец» (30 мин.)

После окончания упражнений проводится обсуждение. Важно чтобы каждый участник ответил на вопросы: «Легко ли было найти сходство и различия с другим человеком?», «Все ли смогли отреагировать на рассказ партнера заданным образом?», «Кто не смог или не успел этого сделать?», «Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?», «Что чувствовал слушающий?», «Всегда ли было легко говорить комплименты?», «Кому было трудно это сделать?», «Кто не смог удержаться от осуждения и почему?».

Эти игры направлены на формирование чувства уверенности в себе и позитивной Я-концепции. При правильном проведении участники могут ощутить свою ценность для группы и осознать важность проявления индивидуальности. В то же время каждый участник может почувствовать себя частью единой команды, которая принимает и поддерживает его.

Оценка уровня информированности

Упражнение «Что такое зависимость?» (20 мин.)

Упражнение позволяет выяснить уровень знаний участников о явлении зависимости и дает возможность группе составить собственное определение этого понятия. В заключении ведущий дает свое определение и разъясняет его смысл.

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

Этот блок лучше повести в интерактивной форме (дискуссия, в процессе которой ведущий уточняет, исправляет и детализирует ответы участников). ЦЕЛЬ БЛОКА - изучить проблему зависимости, ее влияние 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 группа делится на 3-4 микрогруппы.

ГРУППЫ ОБСУЖДАЮТ ВЛИЯНИЕ зависимости (от компьютера, от еды, от работы, от наркотиков) на биологический, психический, социальный, духовный аспекты здоровья человека.

После этого группы представляют результаты своих обсуждений. Затем ведущий повторяет все названные аспекты жизни человека, на которые влияют наркотики.

Игра «Марионетка» (30 мин.)

Данное упражнение при качественном исполнении (когда «марионетки» не двигаются самостоятельно) дает возможность участникам испытать на себе зависимость от другого человека, давление чужой воли. Но это не значит, что у всех участников оно вызовет негативные чувства. Поэтому в конце необходимо обсудить чувства участников, объяснить особенности пассивной и активной жизненной позиции в различных ситуациях. Проводя обсуждение, ведущий выясняет, почему у участников могли возникнуть те или иные чувства.

Чем проще и четче будет дано задание участникам, тем больше вероятность того, что игра вызовет эмоциональный отклик участников.

«Модель изменения поведения» (40 мин.)

Информационный блок желательно проводить в интерактивной манере. Ведущий использует схемы, иллюстрирующие стадии изменения поведения. Их можно рисовать по ходу рассказа либо подготовить заранее на листе ватмана.

КОММЕНТАРИИ: Этот материал может быть сложным для понимания участников. Чтобы участникам было легче воспринимать информацию,

нужно приводить простые примеры. Удобно использовать ситуации, связанные с курением и алкогольной зависимостью.

В ХОДЕ ЭТОГО БЛОКА ВЕДУЩИЙ ДАЕТ ОТВЕТЫ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

- что может заставить человека принять решение изменить свое поведение?
- почему менять поведение сложно?
- какие стадии проходит человек, прежде чем его поведение изменится?
- как можно помочь человеку принять и реализовать верное решение о необходимости изменения поведения?
- почему репрессивные меры и запугивание редко помогают формированию желательного поведения?
- из-за чего человек может вернуться к проблемному поведению?
- что такое срыв и рецидив?
- как можно помочь человеку избежать срывов и рецидивов?

Приобретение практических навыков

Упражнение «Отказ» (60 мин.)

ЦЕЛЬ ДАННОГО УПРАЖНЕНИЯ - дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Завершение работы (20 мин.)

№ этапа	Время	Содержание работы	Продолжительность
	10-00	Введение	5 мин.
1	10-05	Приветствие (Знакомство) Упражнение «Броуновское движение»	10 мин.
2.	10-15	Ожидания участников	10 мин.
3.	10-25	Повторение правил работы группы	5 мин.
	10-30	Упражнение «Гора жизни»	20 мин.
4.	10-50	Актуализация проблемы. Игра «Жизнь с болезнью»	35 мин.
	11-20	Перерыв	15 мин.
	11-35	Мозговой штурм «Роль семьи в	40 мин.

		формировании зависимости»	
5.	12-15	Информационный блок. «Лечение и реабилитация наркозависимых»	40 мин.
	12-55	Перерыв на обед	60 мин.
	13-55	Игра - разминка	15 мин.
	14-10	Дискуссия «Мой друг зависим от наркотиков. Что мне делать?»	30 мин.
	14-40	Игра «Спорные утверждения»	40 мин.
	15-20	Перерыв	15 мин.
6.	15-35	Приобретение практических навыков. Деловая игра «Предотвращение употребления наркотиков»	25 мин.
7.	16-05	Завершение работы / Закрытиесеминара	30 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Введение (5 мин.)

Знакомство/Приветствие (10 мин.)

Этап проводится для восстановления в памяти имен участников группы и создания рабочей атмосферы. Упражнение может быть проведено следующим образом: каждый участник по кругу произносит имя своего правого соседа с эпитетом-комплиментом, который начинается на первую букву его имени. Например: Таня - талантливая, Виктор - великолепный рассказчик, Игорь - исключительно умный.

Ожидания участников (10 мин)»

Ведущий приветствует участников. Задает вопросы: «Как настроение?», «С какими чувствами вы пришли сюда сегодня?», «Рассказали ли вы кому-нибудь о том, что происходило здесь вчера?», «Какой была реакция?», «Сегодня последний день нашей совместной работы, на какие вопросы вы бы хотели получить ответы?». Участники отвечают по кругу и отдают заполненные анкеты обратной связи. Анкеты могут быть просмотрены тренерами во время перерыва.

Повторение правил работы группы (5 мин.)

Упражнение «Гора жизни» (20 мин.)

На этом этапе ведущий еще раз обращается к проблеме зависимого поведения, что позволяет участникам закрепить полученную ранее информацию и взглянуть на проблему с другой стороны.

Актуализация проблемы.

Игра «Жизнь с болезнью» (30 мин.)

Мозговой штурм «Роль семьи в формировании зависимости» (40 мин.)

Информационный блок

«Лечение и реабилитация наркозависимых» (40 мин.)

ЗАДАЧИ БЛОКА:

1) дать представление о возможных формах лечения наркомании и принципах реабилитации в нашей стране и за рубежом;

2) рассказать о вероятности успешного лечения этих состояний и дать представление о проблемах, встречающихся на пути излечения. Во время своего рассказа ведущий дает понятие со-зависимости в семьях, где есть потребители наркотиков. Форма проведения блока может быть как лекционной, так и интерактивной.

Игра - разминка (15 мин.)

Дискуссия «Мой друг зависим от наркотиков» (30 мин.)

Игра «Спорные утверждения» (40 мин.)

Приобретение практических навыков

Ролевая игра «Предотвращение употребления наркотиков» (45 мин.)

Завершение работы / Закрытие семинара (30 мин.)

На этом этапе участникам предлагается заполнить заключительный опросник «Обратной связи». Далее участники по кругу делятся своими чувствами от прошедшего семинара, говорят о своем настроении в данный момент. ПРИ ЭТОМ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:

1. Что понравилось?
2. Что не понравилось?
3. Что хотелось бы изменить?
4. Какие блоки лучше было бы провести иначе?
5. Есть ли желание принять участие в последующих семинарах (если они планируются)?

Закрытие семинара лучше проводить в форме «торжественной церемонии» с вручением памятных сертификатов об участии в семинаре. Стоит отметить наиболее отличившихся участников и произнести заключительную речь: «Как приятно было работать вместе», «Как много удалось сделать», «Как это важно и нужно», «Какие все молодцы!».

Можно провести заключительное чаепитие, которое создает у участников и ведущих приятное чувство завершенности процесса; позволяет в неформальной обстановке высказать чувства и мысли, поделиться которыми раньше было неловко или не нашлось подходящего момента. Участники могут обменяться телефонами и адресами.

Необходимая рабочая информация по профилактике ПАВ

Используемые игры и упражнения

1,5 -часовой семинар

Мозговой штурм «Почему люди употребляют наркотики» (20 мин.)

При обсуждении обратите внимание группы на альтернативные способы достижения эффекта без ПАВ. Возможен вариант, когда участники прописывают или рисуют альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем.

Фиксируются следующие идеи: от нечего делать, из любопытства, за компанию, чтобы испытать новые ощущения, назло родителям, это модно, чтобы снять боль.

Обобщая, важно сделать вывод: практически во всех случаях человек сам решает, употреблять ему наркотики или нет.

Спорные утверждения (30 мин.)

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

Материалы: 4 листа бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен». «Не знаю / не уверен».

Прикрепите подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой наркомании (в зависимости от обсуждаемой на занятии темы). После того, как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов ватмана, на которых отражена их точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно эти

утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

Спорные утверждения:

Наркомания - это преступление.

Легкие 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 наркотики «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.

Введение метадоновых программ в нашей стране позволит всем наркоманам безнаказанно получать «кайф» за счет государства.

Программы обмена шприцев стимулирует распространение наркомании.

Проблема распространения ВИЧ-инфекции и гепатитов В, С касается только наркоманов, проституток и гомосексуалистов.

Лечение и реабилитация наркопотребителей должно быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.

Наркоманы - это не люди.

Нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать чистые иглы и шприцы.

Легкие наркотики нужно разрешить, чтобы решить проблему опийной наркомании.

Обсуждение:

Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?

Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?

Легко ли было изменить свою точку зрения?

Примечание: проводя эту игру, вы можете выбрать любое количество утверждений, которые соответствуют поставленной цели.

«Шприц» (30 мин.)

Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от принятия наркотика и 10 вариантов предложения его попробовать. Ведущий берет шприц и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять шприц, участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым, время, отведенное на работу пары - 3 минуты. После этого шприц переходит к участнику, и уже он оговаривает своего соседа попробовать наркотик.

Обсуждение.

Легко ли было подбирать достойные отказы?

Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?

Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?

Какие еще формы отказа существуют?

1-дневный семинар

«Меня зовут...» (5 мин)»

Цель: подготовить группу к предстоящей совместной работе и создать соответствующую обстановку и настрой.

Материалы: ватман и разноцветные маркеры.

Группа располагается кругом. Первый из участников пишет на ватмане свое имя и еще что-нибудь, связанное с именем. Например: «Меня зовут Максим, но друзья обычно зовут меня Максом».

Каждый последующий участник делает то же самое. После того как последний участник напишет свое имя, ватман вывешивается на стену и остается там на протяжении всего занятия.

«Ассоциации» (15 мин.)

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

Материалы: ручки; листы бумаги на каждого участника.

В игре обязательно участвует вся группа. В ходе игры определяется исходное отношение группы к проблеме. Дается задание: «назовите 1-2 слова, которое приходят вам на ум, когда вы слышите «наркотики», «наркомания», «зависимость».

Игра может быть проведена в 2-х вариантах - устно или письменно.

1 вариант: участники по кругу высказывают 1-2 ассоциаций, которые вызывают эти слова.

2 вариант: участники получают по небольшому листку бумаги, на котором записывают свои ассоциации к этим словам.

После этого все названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины возникновения подобных ассоциаций и описывается миф о наркомании в нашей культуре исходя из возникших ассоциаций.

Мозговой штурм «Причины и последствия употребления наркотиков» (20 минут)

Вариант записи идей при мозговом штурме:

Причины	Последствия
За компанию	Смерть от передозировки
Модно	Потеря уважения окружающих
Назло родителям	Гепатиты и СПИД
Чтобы испытать новые ощущения	Конфликты с родителями

Вывод при обсуждении: практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему наркотик или нет; тот, кто выбирает наркотики, косвенно выбирает и последствия.

Разминка «Постройтесь по росту!» (15 мин.)

Цель: преодоление барьеров в общении между участниками и их раскрепощение.

Материалы: не требуются.

Участники становятся плотным кругом, закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту. После того как все участники найдут свое место, дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: эта игра имеет несколько вариаций. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных - естественно, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т. д.

«История про...» (1 час)

История про Машу

Коля и Маша любят друг друга. Они учатся в одном классе. Однажды Коля во время дискотеки завел Машу в класс и предложил ей попробовать наркотик. Он объяснил ей, что начал недавно колоться, ему очень нравится, и он хочет, чтобы ей тоже было хорошо. Маша отказалась от предложения и убежала из школы. Всю ночь она думала, что ей делать, и в итоге решила рассказать все своей однокласснице Свете, у которой брат недавно погиб под колесами мотоцикла, за рулем которого был наркоман. Света обещала все устроить и решить проблему.

Она рассказывает все классному руководителю, а та - директору школы. Родителей Коли вызывают и рассказывают о сыне, Колю кладут в закрытый стационар на лечение. Никто из класса, даже Маша, не приходит к нему. Только друг Ваня не изменил своего отношения к другу и навещает его. Когда Коля вышел из больницы, он решил, что наркотики он употребит больше не будет, но и с Машей поддерживать отношения тоже не собирается.

На примере обсуждения истории видно:

насколько сложно отказать близкому человеку,

принять самостоятельное решение,

сделать правильный выбор,

определить, какой выбор правильный,
отказаться от дискриминирующей позиции».

«Жизнь с болезнью» (30 мин.)

Цель: осознание участниками проблем, связанных с наркоманией; изменение взглядов на проблему наркопотребителей.

Материалы: небольшие листы бумаги, ручки на каждого участника.

Ведущий выдает каждому участнику по 12 листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать: на 4 листочках - названия любимых блюд, на 4 - названия любимых занятий, увлечений, на 4 - имена близких или любимых людей.

Когда все участники готовы, ведущий говорит:

«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 деньги. Поэтому я попрошу отдать по 1-ой карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка.

После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников - это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Обсуждение

Как себя чувствовали участники во время игры?

Как сейчас себя чувствуют?

С чем или с кем труднее было расставаться?

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из Вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой. А закончилось вместе с игрой... и т.д.» После этого участники делятся пережитыми чувствами.

Можно провести ритуал «деролинга» (снять игровые роли с участников). Ведущий по очереди подходит к каждому участнику и как бы

стряхивает руками с него роль, называя его по имени («ты больше не человек, зависящий от наркотиков, - Маша», «ты - Вася»), участник повторяет за ним свое имя. Такой ритуал полезно проделывать после каждой ролевой игры, чтобы участник мог эмоционально отсоединиться от своей роли.

Если накал эмоций в группе остается высоким, сделайте небольшой перерыв (5 мин.) или проведите упражнение на снятие тревожности. Можно использовать упражнения, которые описаны в блоке «Игры на сплочение».

Комментарий: Необходимо соблюдать осторожность при проведении данной игры, так как в группе могут быть участники, попробовавшие наркотик или находящиеся в той или иной стадии зависимости. В этом случае данная игра может оказать разное воздействие, с одной стороны, показать насколько опасно дальнейшее употребление, а, с другой, - вызвать у человека чувство безысходности. Еще раз вспомним заповедь тренера, как и врача - не навреди! Если пока не уверен в своих силах, лучше выбрать игру попроще.

«Отказ» (40 мин.)

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

Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе 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 лежит у тебя.

Задание подгруппам: в течение 7 мин, 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, неуверенный.

Каждый стиль демонстрирует только один участник.

Комментарий; если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияние тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения

3-дневный семинар

Игра «Интервью» (30 мин.)

Цель: познакомиться друг с другом и научиться слушать других людей.

Материалы: не требуются.

Необходимо разбить группу на пары. Каждый участник должен рассказать своему соседу что-нибудь о себе. Слушатель должен, не перебивая рассказчика, внимательно следить за его рассказом. По времени рассказ не должен превышать 5 мин. Ведущий контролирует время. После того, как каждый из партнеров «потренируется» в терпеливом выслушивании соседа, группа собирается вместе. Каждый участник коротко представляет своего напарника, рассказывает, что он запомнил из того, что поведал ему его сосед.

Вариант: участник, представляя своего напарника, говорит от первого лица, стараясь как можно более точно передать не только содержание рассказа, но и манеру говорить, сидеть, жестикулировать. Это способствует большему сближению участников и развивает способность вчувствоваться в состояние другого, его восприятие мира.

«Провокационные тезисы»

Цель: выяснить, актуальна ли тема наркомании для подростков, и оценить их базовый уровень информированности.

Ведущий предлагает расчитать на 1-2 номера. Обсудить несколько предложенных им высказываний. При этом 1-ые номера высказываются «за», 2-е - «против».

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

Только у людей, живущих вне общества, возможны проблемы с наркотиками.

Наркоманам нельзя помочь.

Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов.

Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.

Тому, кто стал наркоманом, не повезло.

Наркотики нужно легализовать.

Каждый человек хоть раз в жизни пробует наркотик.

От марихуаны не развивается зависимость.

Разминка «Театр Кабуки» (20 мин.)

Участники делятся на 2 команды. Команды договариваются (внутри своей команды, не сообщая другой), кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая.

Ведущий показывает командам характерные движения для принцессы, дракона, самурая.

Принцесса: кокетливо делает реверанс; дракон: с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед; самурай: делает движение взмаха саблей.

После того, как команды выбрали себе роль, ведущий сообщает:

«Принцесса очаровывает самурая, самурай убивает дракона. Дракон съедает принцессу». Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают роль, которую выбрали.

По одному очку получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной.

Например: Принцесса и самурай (1 очко получает принцесса, потому, что она его очаровывает). Самурай и Дракон (1 очко получает самурай, потому, что он его убивает). Дракон и Принцесса (1 очко получает дракон, потому, что он съедает принцессу). Принцесса и Принцесса, Дракон и Дракон, Самурай и Самурай (никто не получает очка).

Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

«Вопросы» (15 мин.)

Цель: выяснить информированность аудитории, спланировать информационный блок. Ведущий обдумывает вопросы, которые записывают участники, на их основе планирует информационный блок на 3 дня.

Каждый пишет на листке бумаги вопросы, на которые он хотел бы получить ответ в ходе семинара. Листочки с вопросами отдаются ведущему.

Разминка «Пустой стул» (15 мин.)

Участники делятся на первый-второй. Участники под номером «один» садятся в круг, под номером «два» - встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, - взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним - задержать.

«Берлинская стена» (30 мин.)

Материалы: веревка или достаточное количество стульев (5-7).

Комната перегораживается посередине стульями или веревкой. (веревку держат ведущие на уровне 0,5 м над полом). Группе предлагается перебраться на другую сторону преграды. Если хоть один человек остается по другую сторону преграды или преграду задевают, все участники возвращаются обратно. Веревку, по решению ведущих, можно поднимать на любую высоту.

(Усложненный вариант - участники должны перебираться через преграду, взявшись за руки и не размыкая их ни при каких обстоятельствах. Если участник задевает за преграду или где-то в цепочке разомкнулись руки - вся группа возвращается на исходную позицию.)

В зависимости от особенностей группы, возможен вариант проведения игры в один или два этапа. То есть «стена» может стать значительно выше и группе придется повторить штурм, чтобы вернуться обратно. Второй этап желателен, если в процессе знакомства и выработки правил, группа проявила разлад, соперничество, склонность к «навешиванию ярлыков».

Эта игра является хорошим средством сплочения группы и получения опыта совместных действий. Завершив игру, тренер обсуждает стратегию решения проблемы или причину ее отсутствия. А также оговаривает с участниками, из-за чего у них возникали проблемы и какие еще стратегии могли быть избраны группой. При этом ведущему важно следить, чтобы группа делала акцент не столько на личных качествах кого-то из участников, которые помогали или мешали достижению общей цели, а на том, какие действия группы были успешными, а что можно было сделать по-другому.

«Скала»

Цель: помочь осознать участникам, какие все люди разные и как себя ведут в той или иной ситуации.

Участников выстраивают тесной цепочкой в виде «выступов скалы», при этом тесно держатся друг за друга. Каждый должен пройти по скале, не сорвавшись в пропасть. Участники могут помогать или мешать друг другу.

Обсуждение: какие чувства испытывали?

Сравнить происходившее в игре с отношением в обществе к зависимому человеку.

«Молекулы» или «Броуновское движение» (10 мин.)

Участники собираются тесной кучкой вокруг ведущего, закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в разные стороны, жужжа. Через некоторое время ведущий подает один сигнал, что означает - «тишина и замри», два сигнала - «выстроиться в круг с закрытыми глазами», и три сигнала - «открыть глаза и посмотреть на получившуюся фигуру».

Существует и другой вариант игры, который удобно использовать в качестве разбивки на подгруппы. Под музыку все участники свободно передвигаются (с открытыми глазами). В любой момент ведущий может дать сигнал: «Соберитесь в группы по 5 человек (по 3, по 7)!» Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встав в круг и взявшись за руки. И так несколько раз, меняя число человек в группах (число атомов в молекуле).

«Лабиринт» (30 мин.)

Цель: найти выход путь из трудных ситуации, научиться прислушиваться к мнению окружающих.

Материалы: бумажный скотч или полоски из бумаги для строительства поля. Размер одного квадрата на поле примерно 20 на 30 см.

Вид поля:

	+				
	+				
+					
	+				
	+		+	+	
		+		+	
					+
				+	

На полу ведущими раскладывается поле, состоящее из небольших квадратиков. Часть этих квадратиков «заминировано» (пустые квадратики). Крестиками отмечена не заминированная дорога, которую должны найти участники.

Задача группы: всем участникам перебраться на противоположную сторону поля.

Условия: участникам дается 5 мин. на обсуждение стратегии действий. После этого они не должны разговаривать, нельзя показывать на поле, помечать нужные квадратики на поле; 2 раза подряд один участник идти по полю не может; через один квадратик шагаться нельзя. Если кто-то наступает на «заминированный квадрат», ведущий подает звуковой сигнал: (хлопает, топает, угугукает и пр.).

Примечание: если всей группе удастся перейти на другую сторону за 10-15 мин, то можно делать вывод о том, что группа хорошо сплочена, может находить правильные стратегии выхода из сложных ситуаций.

Мозговой штурм «Чем подросток отличается от ребенка и взрослого» (25 мин)

Участникам предлагается разделить на 2 подгруппы, одна группа обсуждает отличие ребенка от подростка, другая - отличие подростка от взрослого. После этого идет общее обсуждение в группе, делаются выводы о том, что происходит с человеком в подростковом периоде. Необходимо соблюдать правила мозгового штурма, временные рамки.

Выводы при обсуждении: подростковый возраст имеет ряд особенностей - конформность, максимализм, зависимость от группы сверстников. Нельзя подходить к подростку со взрослыми мерками (но уже нельзя и с детскими) - каждый подросток сам должен отвечать за свои поступки и этому можно научиться.

Необходимо объяснить смысл используемых психологических терминов.

«Комплимент» (10 мин.)

Выстраиваются 2. круга - внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники, стоящие друг напротив друга, говорят друг другу комплименты.

Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются, меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Это упражнение хорошо проводить в начале дня/этапа для создания доброжелательной атмосферы либо в конце дня.

«Все равно ты молодец, потому что...» (15 мин.)

Участники делятся на пары. Один партнер рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, чем-нибудь неприятном, или говорит о каком-либо своем недостатке и пр. Его собеседник внимательно выслушивает и произносит фразу: «Все равно ты молодец, потому что...».

«Мы с тобой похожи тем, что...» (20 мин.)

Участники выстраиваются в 2 круга - внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники внешнего круга говорят своим партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...» (например: мы с тобой похожи тем, что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д.).

Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» (например: мы с тобой отличаемся цветом глаз, длинной волос и т.д.).

Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются, меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

«Что такое зависимость» (20 мин.)

Это упражнение и подобные ему помогают участникам определить значимость для человека такого явления, как «зависимость», в том числе, зависимость от наркотика.

Цель: выявить уровень знаний участников; выяснить, как участники определяют понятие «зависимость»; дать определение зависимости.

Материалы: листы бумаги, ручки на каждого участника, лист ватмана, маркер.

Участникам предлагается записать на листах бумаги ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость».

После этого участники по кругу называют записанные ими ассоциации, а ведущий на листе ватмана записывает их так, чтобы варианты не повторялись (варианты, которые повторяются, можно отмечать «галочками»).

В результате обсуждения тренер подводит группу к правильному определению понятия «зависимость», разъясняет его смысл.

«Марионетка» (30 мин.)

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

Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, а третий участник будет играть роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5-3 метра. 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.

Обсуждение:

Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли «куклы»?

Понравилось ли им это чувство? комфортно ли им было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

«Модель изменения поведения» (беседа)

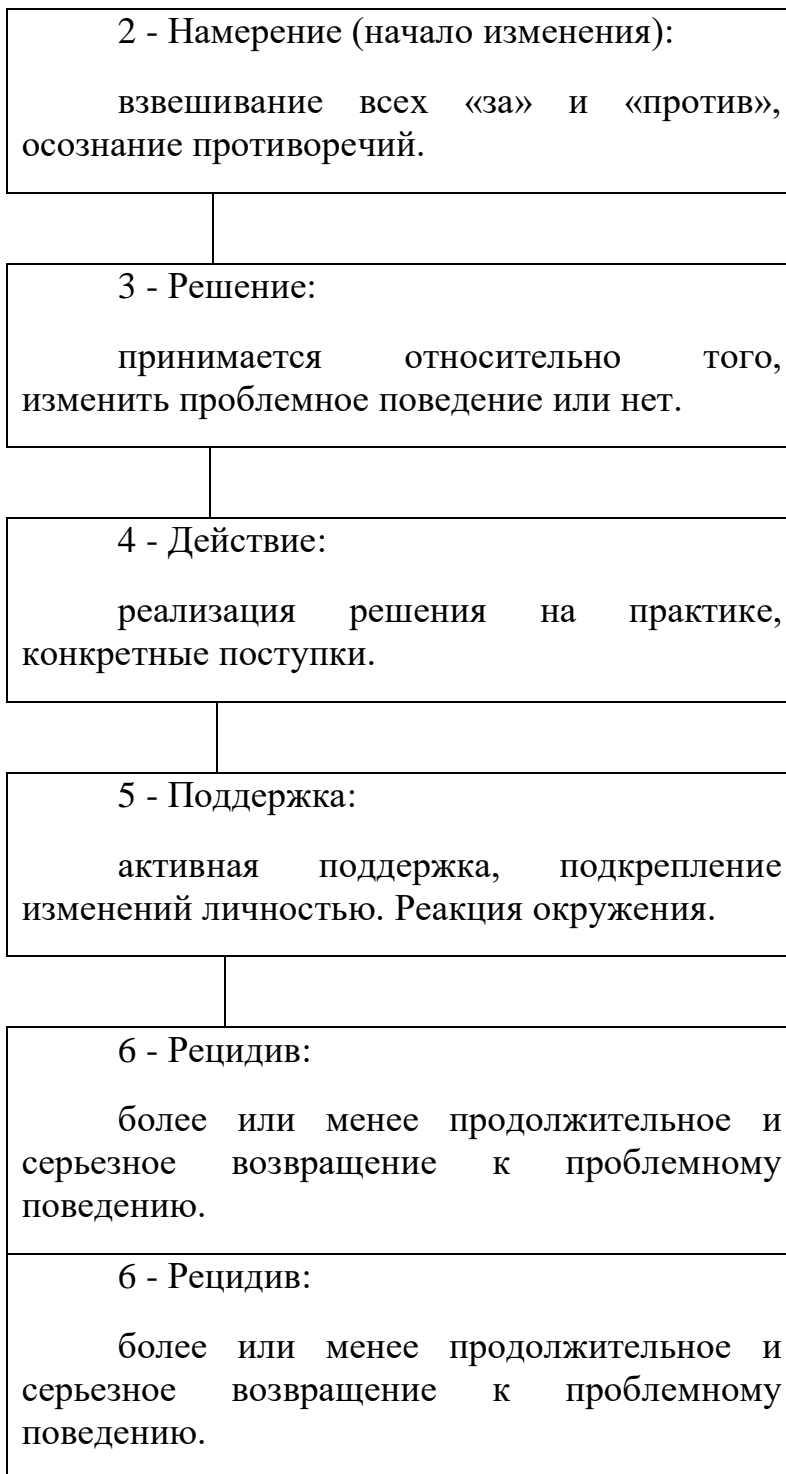
Каждый человек в своей повседневной жизни действует чаще всего привычным для него способом. Но в новой, проблемной, конфликтной ситуации, или в ситуации выбора, когда старые способы действия не подходят, а новые неизвестны, человек сталкивается с необходимостью изменения, и для многих такая ситуация трудна и болезненна. Люди, обладающие широким и разнообразным набором жизненных стратегий, легче адаптируются в нестандартных ситуациях, чаще принимают взвешенные и ответственные решения. Если же у человека в арсенале только одна или две жизненных стратегии, это значительно снижает его свободу выбора и повышает вероятность неудачных решений.

В 1993 г. американские психотерапевты Прохазка и Диклмент предложили модель изменения поведения, на основании которой можно построить наиболее оптимальный путь разрешения проблемной или конфликтной ситуации или ситуации выбора. Например, такой, когда необходимо отказаться от наркотиков, или пересмотреть свои отношения с близким, страдающим от зависимости.

Модель изменений включает несколько стадий.

1 - Пред-намерение:

человек не признает наличия проблемы,
не готов к изменениям.



Данная модель - цикличная, и каждый человек может покинуть ее на любой стадии. Та стадия, на которой находится человек, является главным показателем возможного прогресса: чем дальше человек продвинулся по «спирали изменений», тем возможнее появление положительных результатов.

Мотивация изменения

Процесс изменения обусловлен мотивами, которые заставляют человека принимать решение об изменении своего поведения. Этих мотивов может быть несколько.

1. Осознание проблемы. Человек осознает существование проблемы и значимость полученной информации, что создает предпосылки принятия эффективных решений по изменению сложившейся ситуации. Например, пройдя тренинг по профилактике наркозависимости, девушка начинает с меньшей симпатией смотреть на тех своих приятелей, о которых известно, что они принимают наркотики.

2. Самопереоценка. На эмоциональном и рациональном уровне оцениваются преимущества и недостатки изменения поведения. Например, молодой человек сравнивает такие последствия от принятия наркотиков, как чувство удовольствия и своя компания, с одной стороны, и реальная угроза отчисления из института и призыв в армию - с другой.

3. Социальное освобождение. Фокусировка на негативных последствиях проблемного поведения для окружающих - устои окружающего социума входят в конфликт с поведением индивида. Одноклассники не принимают и отворачиваются от молодого человека, который решил «блеснуть» перед ними тем, что попробовал наркотик.

4. Личное освобождение. Возникновение новых взглядов на жизнь и возросшая вера в личные способности. Поговорив с другом-психологом, молодой человек, переживающий разрыв с девушкой, решает бросить пить и попробовать с ней объясниться.

5. Изменения окружающей среды. Меняются жизненные обстоятельства и отношения окружающих к человеку (не по его инициативе) - это серьезный фактор для изменения собственного поведения. Девушка, употребляющая наркотики, начинает получать очень низкие оценки в школе и постоянные нарекания со стороны учителей, хотя всегда отличалась хорошими способностями и всегда ладила с людьми.

6. Изменение условий и их оценки. Изменяется реакция человека на существующие обстоятельства его жизни, либо у него появляется новая реакция на изменившиеся условия. Выйдя из больницы, молодой человек решает порвать со своей компанией, которая приучила его к наркотикам.

7. Контроль со стороны внешних условий. Изменяются внешние условия с целью снизить возможность реализации человеком проблемного поведения. Родители переводят сына учиться в другую школу на другом конце города.

8. Управляемое изменение. Человек изменяет обстоятельства, вызывающие у него проблемное поведение. Например, после больницы переезжает в другой город.

9. Резкое изменение. Предполагает изменение поведения вследствие сильной эмоциональной реакции на какое-либо событие. Например, смерть

близкого друга от передозировки заставляет пересмотреть отношение к наркотикам.

10. Доверительные отношения. Устойчивые и доверительные отношения по крайней мере, с одним человеком, например, с лечащим врачом.

Каждый из этих мотивов обычно активизируется на определенной стадии процесса изменения: на стадии пред-намерения резко появляется мотив изменения; на стадии намерения появляется осознание проблемы и переоценка; на стадии действия активизируется процесс личного освобождения, и здесь большую роль играют поддержка и понимание со стороны значимых других; на стадии поддержки наиболее важным является найти альтернативы прошлому поведению, при поддержании произошедших изменений наиболее эффективно изменение условий и контроль со стороны внешних условий.

Вывод: для того, чтобы человек принял решение об изменении поведения, главное - создать у него мотив.

Процесс формирования мотивации включает четыре главных этапа:

- создание уверенности в себе;
- получение необходимой информации;
- возникновение чувства компетентности;
- появление понимания необходимых изменений.

Развитие уверенности в себе - наиболее важный момент. Она связана с построением у человека положительной Я-концепции - достаточно полного и реалистичного представления о себе, сопряженного с самопринятием и самоуважением. Положительная Я-концепция - это тот «резервуар» внутренней поддержки, благодаря которому человек способен принять и преодолеть любую трудную жизненную ситуацию, выбрать зрелое поведение и активно противостоять проблемному.

«Отказ» (40 мин.)

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

Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе 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 лежит у тебя.

Задание подгруппам: в течение 7 мин, 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, неуверенный.

Каждый стиль демонстрирует только один участник.

Комментарий; если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияние тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

«Гора жизни»

Способ проведения 1: По каждому этапу ведущий делает схематичные рисунки на доске и комментирует.

Способ проведения 2 («Живая скульптура»): ведущий может пригласить участника группы в качестве модели, поставить его в центр на небольшое возвышение (табурет) и на нем как на живой скульптуре показывать жизненные связи, используя для этого веревки и других участников в качестве различных ролей. После этого всем участвовавшим предлагается высказаться, что они чувствовали в своей роли на каждом этапе и при происходивших изменениях.

1. (рисунок) Человек стоит на горе. Эта гора - символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей: (веревки, канаты, шнурки), возможные названия которых: семья, любовь, работа, друзья, деньги, секс, увлечения, творчество. (При варианте разыгрывания стоящий в центре обвязывает вокруг пояса веревку, второй конец которой находится в руках у участника, символизирующего ту или иную жизненную связь.)

Попросите слушателей дополнить этот список - подрисовывая на рисунке поддерживающие человека веревочки.

2. (рисунок) Человек стоит на той же горе, но один из держащих его канатов рвется.

Комментарий к рисунку. Когда какая-то «связь» истончается или рвется (т.е. у человека возникают какие-либо проблемы), все остальные связи поддерживают человека, дают почувствовать себя увереннее. Эти связи выстраиваются годами, и они не могут возникнуть у человека, находящегося в вакууме, вне общества.

Если «связи» рвутся, возникает риск обращения к наркотикам. У многих людей есть отработанные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью химических веществ, например: для снятия стресса после конфликта с начальником человек принимает алкоголь.

3. (рисунок) Человек стоит на горе; один из держащих его канатов оборван. Рядом сверху появляется канат - символическое изображение наркотика. (При варианте живой скульптуры человек с веревкой, изображающий наркотик, встает на стул - так, чтобы быть выше стоящего на горе, и протягивает конец веревки «стоящему на горе».)

Комментарии к рисунку. Итак, сначала наркотики попадают в «поле зрения» человека; здесь может сработать принцип «если вокруг меня люди делают это, почему бы и мне не попробовать?». Человек первый раз берется за «висящий перед ним канат» - героин. Пока это никак не сказывается на всех «жизненных связях». Но постепенно, когда человек начинает потреблять героин все чаще и чаще, он хватается за «второй канат» - возникает зависимость (на рисунке отображается 2-ой висящий канат, либо возникает второй человек на втором стуле с веревкой).

4. (рисунок) Человек, стоящий на горе, держится только за висящие канаты - «наркотик». «Связи», с помощью которых он держался на этой горе до этого (канаты, веревки), оборваны. Человек уже не стоит на горе, он вот-вот оторвется от земли. Канаты подняли его руки вверх, он становится похожим на марионетку.

Комментарии к рисунку. Акцентируйте внимание на том, что героин превращает человека в марионетку, полностью руководит его действиями.

Обратитесь к зафиксированным результатам дискуссии, покажите, что все перечисленное участниками («остается без денег», «теряет работу», «бросает учебу», «болеет», «отрывается от людей», не думает о других») - это обрыв связей.

Покажите, что все связи, которые были указаны, рвутся, истончаются.

5. (рисунок) Человек стоит на горе, отпустив висящие канаты («героин»). С горой его связывает только один канат - семья. Семья, желая

оградить его от наркотика, ограничивает его свободу. (Очень толстый, плотно натянутый канат).

Комментарий к рисунку. Если человек прекратил прием наркотика и пережил абстиненцию (например, прошел лечение в больнице), кажется, он отпустил канат. Но «канат - наркотик» очень долго остается в поле зрения зависимого (это символ психологической зависимости). В большинстве случаев все-таки остается одна связь - семья. Именно она помогает не упасть человеку. В этот момент важно то, как действует семья. Неэффективны в данном случае запреты и ограничение свободы, т.к. это своеобразный «ошейник», который тянет человека вниз и мешает восстанавливать старые и формировать новые связи с миром, которые помогут ему справиться со стрессом. В этом случае у человека не остается выбора: жить в стрессе он не хочет, по-другому справиться с ним пока не может и не умеет, поэтому он берется за канат-наркотик вновь. Хорошо, когда помощь семьи строится на поддержке и поощрении самостоятельности, понимании того, что отказ не может навязываться и что основная роль в этом процессе принадлежит зависимому.

6. (рисунок) Человек сам постепенно восстанавливает жизненные связи.

Комментарии к рисунку: В этот момент для человека, отказавшегося от наркотиков, важно восстановить все перечисленные ранее связи.

Обсуждение.

Ведущий задает группе вопросы для размышления (не для совместного обсуждения).

«Если я забочусь о своем здоровье и будущем, соглашусь ли я на первую инъекцию?»;

«Что может подтолкнуть меня к этому шагу?»;

«Если я уже употреблял внутривенные наркотики, не нахожусь ли я в психической зависимости от них?».

Подведение итогов занятия. Спросить у группы, что понравилось и не понравилось на занятии. Дискуссия.

Мозговой штурм «Роль семьи в формировании зависимости» (40 мин)

Задача: обсудить с участниками как с будущими родителями, роль семьи в жизни человека: как ребенка, подростка, так и взрослого. Обсудить, какое влияние родители могут оказывать на формирование уверенной личной позиции ребенка.

Ведущий делит участников на 3 микрогруппы и предлагает им подумать над вопросом «мозгового штурма». Задание каждой микрогруппе: в течение 10 минут, соблюдая правила «мозгового штурма», продумать как можно больше характеристик семей, которые способствуют/препятствуют формированию у ребенка зависимого поведения.

После этого группы докладывают, записывая в 2 столбца, свои результаты.

Обсуждение.

Обсуждение является наиболее важной и сложной частью этого этапа. Ведущий должен построить обсуждение так, чтобы у участников не сложилось негативного мнения, отношения к своим родителям как к плохим воспитателям. **ВАЖНО, ЧТОБЫ НЕ ВОЗНИКЛО ЖЕЛАНИЕ ОПРАВДЫВАТЬ ПЛОХИМ ВОСПИТАНИЕМ СОБСТВЕННОЕ БЕЗОТВЕТСТВЕННОЕ ИЛИ ОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.**

В ходе обсуждения ведущий может задавать «провокационные» вопросы: «Такие действия всегда формируют наркоманию у ребенка?» «Такие действия гарантируют отсутствие проблем с наркотиками в будущем?» и т.д.

Можно подбросить несколько аргументов в столбик «Препятствует». В результате группа должна прийти к выводу о том, что ответственность за свое поведение и свое решение человек всегда несет сам.

Дискуссия «Мой друг зависим от наркотиков» (15 мин)

Цель: выработать несколько различных стратегии поведения, которые позволяют не вступать в созавимые отношения с наркопотребителем, дают возможность сохранить личную безопасность и в то же время помочь близкому человеку.

Ведущий предлагает группе обсудить вопрос «Как следует строить отношения с другом, употребляющим наркотики?», участники высказывают свои идеи и мысли на заданную тему. Высказывания могут обсуждаться и критиковаться в корректной форме.

Главное, чтобы в результате дискуссии родилась стратегия, которая действительно будет работать. Ведущий направляет ход обсуждения, выявляет нелогичные и дискриминационные моменты, уточняет правильность понимания группой отдельных высказываний.

Ролевая (деловая) игра «Предотвращение употребления наркотиков» (45 мин.)

Цель: приобретение практических навыков; игра дает возможность каждому участнику самому найти решение задачи, находясь в роли

«большого начальника», формирует собственный масштабный подход к преодолению проблемы, позволяет приобрести опыт создания социальных проектов.

Участники делятся на 2 микрогруппы. Одна представляет администрацию школы, другая - администрацию города (для большого города - округа, района).

Примеры ролей для участников:

администрация школы: директор, завуч, завхоз, учителя;

администрация города (округа, района): глава управы, его заместитель, председатель Комитета по делам молодежи, представитель соцзащиты, органов управления МВД и т.д.

Ведущий помогает распределить роли между участниками. При обсуждении ведущий предлагает применять те правила мозгового штурма, которые участники уже освоили ранее.

Задача участников игры: находясь в избранной для себя роли, предложить творческое решение проблемы наркотиков в рамках школы, двора, одного города. Результатом игры становится проект «администрации школы», «администрации города».

С позиции практической целесообразности лучше ограничить масштаб до уровня: «свой двор», «своя школа». Ведущий предлагает участникам продумать не только то, что можно сделать, но и кто будет это делать, откуда можно взять деньги на эту деятельность, как можно будет оценить эффективность предложенной программы. Несколько лучших проектов можно наградить, если есть такая возможность.

Важные сведения для тренера по теме «Наркотическая зависимость»

Внимание! Данные материалы предназначены для использования тренером.

Чтобы не спровоцировать у подростков интерес к употреблению наркотиков, на семинарах данную информацию следует подавать осторожно.

Что такое наркотики?

Наркотики - это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости.

Комментарий: при работе с литературными источниками необходимо помнить, что определение «наркотики» различается при разных подходах - юридическом, медицинском, психологическом и других.

Наркотические вещества отвечают следующим характеристикам:

- способность вызывать эйфорию (приподнятое настроение) или, по крайней мере, приятные субъективные переживания;
- способность вызывать зависимость (психическую и (или) физическую), т.е. потребность снова и снова использовать наркотик;
- существенный вред, приносимый психическому и (или) физическому здоровью потребителя наркотика;
- опасность широкого распространения этих веществ среди населения;
- потребление указанного вещества не должно быть традиционным в данной культурной среде.

ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ?

Наркомания - заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

Как проявляется психическая зависимость?

Состояние психической зависимости проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Наркотик, его действие, постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции. На этом этапе человек еще сохраняет способность контролировать употребление, он еще может выбирать, в каких ситуациях и в какой момент принять наркотик. При этом желание употребить наркотик сохраняется всегда, но разум может победить в борьбе мотивов.

Частичная возможность контролировать прием наркотика создает у потребителя иллюзию того, что наркотик еще не влияет на его жизнь, он

свободен в своих решениях и сможет прекратить употребление в любой момент.

ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Физическая зависимость - проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром.) Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что наркотик стал частью обменных процессов организма.

ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СИНДРОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

Он включает в себя физическое влечение, абстинентный синдром, синдром измененной реактивности.

1. Физическое (компульсивное) влечение.

Выражается в неодолимом стремлении к употреблению наркотиков. Влечение, очень сильное, вытесняет даже жизненные потребности, например, голод, жажду. (В литературе вместо слова «жизненные, чаще употребляется «витальные».) Оно определяет настроение человека, диктует поведение, подавляет контроль за приемом наркотика. В состоянии компульсивного влечения человек перестает взвешивать аргументы «за» и «против», потому что все его стремления, действия, поступки направлены на поиск, прием наркотика и преодоление препятствий к этому.

2. Абстинентный синдром

- это состояние психологических и физических нарушений, которые развиваются после резкого прекращения употребления наркотического вещества. Абстинентный синдром является показателем сформировавшейся физической зависимости от наркотика. Абстиненция развивается из-за того, что организм зависимого человека не может функционировать без наркотика. Приспособившийся к уровню постоянной интоксикации, организм в отсутствии наркотика подает сигнал о том, что нужна очередная доза. Компульсивное влечение к поиску и приему следующей дозы воспринимается как жизненная необходимость. Проявления абстинентного состояния будут разными для каждого вида наркотической зависимости.

3. Синдром измененной реактивности

включает:

- изменение формы потребления (например: человек употреблял снотворные препараты с целью нормализации сна, в последствии он начинает употреблять снотворное для достижения состояния опьянения);

- изменение толерантности. Толерантность – это физиологическая способность организма переносить воздействие определенных доз наркотика. При переходе к регулярному приему переносимость наркотика возрастает. С развитием болезни привычная доза перестает вызывать желаемый эффект (эйфорию) и потребитель переходит на все большие и большие количества наркотика. Организм потребителя приспособливается переносить смертельные для здорового человека дозы наркотика. Например, при длительном употреблении опиатов толерантность может превышать изначальную (физиологическую) в 100-200 раз;
- исчезновение защитных реакций при передозировке. Защитные реакции (тошнота, рвота, кожный зуд обильный пот, икота, слюнотечение, резь в глазах) - это сигналы тревоги организма, которые возникают тогда, когда доза наркотика превысила безопасный предел. При переходе потребителя на регулярное введение наркотика защитные реакции исчезают из-за того, что организм приспособился;
- изменение формы опьянения проявляется в извращении эффектов наркотика. Например: снотворные вызывают возбуждение, кодеин не подавляет кашель.

КАКОВ МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ?

На основании экспериментальных данных ученые предположили, что в механизме формирования психической зависимости важную роль играет влечение к наркотическому опьянению и эйфории, которые наступают в результате активации наркотиком центра положительных эмоций в головном мозге.

Разберем процесс формирования зависимости на примере опиоидной наркомании: действие опиоидов связано с тем, что его молекула очень похожа на эндорфины - вещества, естественно вырабатываемые нашим мозгом. Эндорфины не случайно называют «гормонами радости», т.к. они играют важную роль в формировании хорошего настроения, чувства благополучия, спокойствия и уверенности. Особенно много их вырабатывается в моменты душевного подъема, любви, успеха.

Кроме того, эндорфины отвечают за уровень болевой чувствительности, влияют на темп дыхания, сердцебиения, тонус сосудов, величину зрачка, активность кашлевого центра, работу желез и перистальтику кишечника.

При регулярном поступлении опиоидов выработка собственных эндорфинов значительно снижается. У каждого человека в организме есть опиоидные рецепторы. Это особые участки нервной системы, которые реагируют на эндорфины, а значит, и на наркотики опиоидной группы. При постоянном поступлении наркотика организм снижает чувствительность опиоидных рецепторов, что приводит к необходимости увеличивать дозу для достижения эффекта.

КАКИЕ СРЕДСТВА В РОССИИ ОТНОСЯТСЯ К НАРКОТИЧЕСКИМ?

В России к наркотическим средствам отнесены:

- опиаты (морфин, героин, промедол, кодеин, синтетические опиаты - морфин, метадон);
- галлюциногены или психоделические средства: каннабиноиды (гашиш, анаша, марихуана), ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), псилоцибин (финоциклидин);
- некоторые психостимулирующие вещества (кокаин и его производные, фенамин, первитин, эфедрон и другие амфетамины);
- психостимуляторы с галлюциногенным компонентом (экстази).

Токсические средства:

- разнообразные растворители, лаки, клеи, содержащие ароматические углеводороды (бензол, толуол);
- снотворные медицинские препараты (седуксен, реланиум, реладорм, тазепам, люминал, фенobarбитал);
- галлюциногенные медицинские препараты (циклодол, пар-копан, тремблекс, кетамин, калипсол).
- Алкоголь, табак.

ЧТО ТАКОЕ ОПИАТЫ?

Опиаты

Наркотики, обладающие седативным, «затормаживающим» действием. К этой группе относятся природные и синтетические вещества, содержащие морфиноподобные соединения. В большинстве случаев вводятся внутривенно. Все природные наркотические средства опийной группы получают из мака. Наиболее распространенный в нашей стране опийный наркотик - героин. Наряду с очень сильным и ярко выраженным наркотическим эффектом он обладает крайне высокой токсичностью и способностью быстро (2-3 месяца) формировать физическую зависимость. Героин курят, нюхают и вводят внутривенно. В незаконном обороте находятся две разновидности героина - белый и коричневый. Первый используется для инъекций, второй - для приема другими способами. Единица измерения массы этого наркотика на рынке - «чек», 0,1 грамма. Этого количества героина достаточно для приготовления нескольких доз. Наряду с героином распространены еще несколько наркотиков-опиатов:

- маковая соломка - измельченные и высушенные части стеблей и коробочек мака (зерна мака наркотически активных веществ не содержат). Соломка используется для приготовления раствора ацетилированного опия;

- ацелированный опий - готовый к употреблению раствор, полученный в результате ряда химических реакций. Имеет темно-коричневый цвет и характерный запах уксуса;
- опий-сырец - специально обработанный сок растений мака, используется как сырье для приготовления раствора ацелированного опия. Вещество, напоминающее пластилин. Цвет - от белого до коричневого. Продается небольшими кусочками-шариками;
- метадон - сильный синтетический наркотик опийной группы. Продается в виде белого порошка или готового раствора. В некоторых странах разрешен как средство заместительной терапии при лечении опийной наркомании. В России полностью запрещен.

Каковы общие свойства опиатов?

Опиаты вызывают состояние эйфории, спокойствия, умиротворения. Реакция на первый прием может быть различной - от острого желания повторить прием до отравления и крайне негативных ощущений. Включаясь в обменные процессы, приводят к быстрому (иногда после одного-двух) приемов возникновению сильнейшей психической и физической зависимости.

Каковы признаки опийного опьянения?

- Бледность кожных покровов,
- Необычная сонливость в самое разное время,
- Медленная, «растянутая» речь, часто «отстает» от темы и направления разговора,
- Добродушное, покладистое, предупредительное поведение,
- Человек будто находится в задумчивости,
- Стремится к уединению в тишине, в темноте, несмотря на время суток,
- Очень узкий зрачок, не реагирующий на изменения освещения,
- Снижение остроты зрения при плохом освещении,
- Снижение болевой чувствительности.

Действие наркотика продолжается в течение 6-12 часов. Обязательный компонент опийной наркомании - появление физической зависимости. Если употребление опиатов уже вошло в систему (стало периодичным, с определенными интервалами между приемами наркотика), то после прекращения действия наркотика начинает развиваться абстинентный синдром.

Каковы признаки опиийного синдрома отмены?

- Беспокойство, напряженность, раздражительность;
 - В легкой форме при наличии слабой физической зависимости напоминает ОРЗ, внезапно начинается и также внезапно проходит;
 - Резкое и сильное расширение зрачков, покраснение глаз, слезотечение, насморк и чихание;
- Желудочные расстройства

- Бессонница;
- Ломота и сильные боли во всем теле (у наркопотребителей «со стажем»).

Каковы признаки систематического употребления опиатов?

- Резкие и частые смены настроения и активности, вне зависимости от ситуации,
- Нарушение режима сна и бодрствования,
- Неестественно узкие зрачки,
- Необъяснимые частые недомогания, циклическая смена состояний, характеризующих опьянение и абстиненцию.

Каковы последствия употребления опиатов?

- Огромный риск заражения ВИЧ и гепатитом из-за использования общих шприцев, растворов, посуды для приготовления наркотика,
- Поражения печени и мозга из-за низкого качества наркотиков: в них остается уксусный ангидрид, который используется для кустарного приготовления раствора,
- Снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям,
- Заболевание вен,
- Разрушение зубов из-за нарушения кальциевого обмена,
- Импотенция,
- Снижение уровня интеллекта,
- Очень велика опасность передозировки.

ЧТО ОТНОСИТСЯ К ГРУППЕ КАННАБИНОИДОВ?

Марихуана и гашиш - препараты конопли - каннабиноиды.

Конопля произрастает в регионах с умеренно теплым климатом. Чем южнее выращено растение, тем больший наркотический эффект вызывает изготовленный из него наркотик.

Марихуана

Высушенная или не высушенная зеленая травянистая часть конопли. Светлые, зеленовато-коричневые размолотые листья и цветущие верхушки конопли. Может быть плотно спрессована в комки. Этот наркотик курят, смешивая с табаком. Чаще всего используют пустые гильзы от «Беломора».

Гашиш

Смесь смолы, пыльцы и измельченных верхушек конопли - темно-коричневая плотная субстанция, похожая на пластилин. Гашиш курят с помощью специальных приспособлений. Действие наркотика наступает через 10-30 минут после курения и может продолжаться несколько часов. Все производные конопли относятся к группе нелегальных наркотиков и в России полностью запрещены.

Каковы признаки употребления препаратов конопли?

Не все получают от употребления препаратов конопли одинаковые ощущения. Наряду с очень приятными, могут возникать и крайне негативные. Это зависит от настроения, общего состояния, индивидуальных особенностей организма. Характерно состояние сильного голода и жажды, покраснение глаз.

Прием небольшой дозы приводит к возникновению приятных ощущений, расслабленности, удовлетворенности. Это состояние может сопровождаться обостренным восприятием цвета, звуков, повышенной чувствительностью к свету из-за сильно расширенных зрачков. В таком состоянии стороннему наблюдателю иногда практически невозможно распознать наркотическое опьянение по поведению; помогают сделать это лишь внешние признаки.

При приеме большой дозы - заторможенность, вялость, сбивчивая речь у одних может сочетаться с агрессивностью, немотивированными действиями у других. Для гашишного опьянения свойственно состояние безудержной веселости. Расстроена координация движений, нарушается восприятие размеров предметов и их пространственных отношений. Например, опьяневший боком проходит через достаточно широкую дверь и нагибается, находясь в комнате с высоким потолком. Иногда могут возникать галлюцинации, что приводит к возникновению страхов, паники.

В помещении, где курили марихуану, надолго остается характерный запах жженной травы. Сохраняет этот запах и одежда.

Каковы последствия употребления препаратов конопли?

В результате долгого употребления может формироваться психическая зависимость. Скорость формирования зависимости и ее тяжесть могут быть разными у разных людей: влияет возраст, частота употребления, особенности организма.

Состояние абстиненции напоминает похмелье, сопровождается вспыльчивостью, раздражительностью, нарушениями режима сна.

К тяжелым последствиям можно отнести гашишные психозы, развивающиеся в результате длительной интоксикации. По своему течению гашишные психозы напоминают шизофрению, плохо поддаются лечению, имеют склонность к затяжному течению

ЧТО ТАКОЕ АМФЕТАМИНЫ?

Амфетамины

Наркотики, обладающие психостимулирующим, «возбуждающим» действием. К этой группе относятся синтетические вещества, содержащие соединения амфетамина, получаемые из лекарственных препаратов, содержащих эфедрин (солутан, эфедрин гидрохлорид). В большинстве случаев вводятся внутривенно. В природе эфедрин содержится в растении «эфедра». В нашем регионе амфетамины встречаются чаще всего в следующих формах:

эфедрон - готовый к употреблению раствор, полученный в результате химической реакции. Имеет розоватый либо прозрачный цвет и характерный запах фиалки;

первитин - готовый к употреблению раствор, полученный в результате сложной химической реакции. Маслянистая жидкость, имеющая желтый либо прозрачный цвет и характерный запах яблок;

эфедрин - кристаллы белого цвета, полученные из растения эфедры. Он применяется в лечебных целях, а также используется для приготовления эфедрона и первитина чаще всего путем манипуляций с лекарственными препаратами. Готовые к употреблению кристаллы желтоватого цвета. Их вдыхают или курят.

Каковы общие свойства амфетаминов?

Вызывают состояние эйфории, повышенной возбудимости. Реакция на первый прием может быть различной - от острого желания повторить прием до отравления и крайне негативных ощущений.

Каковы признаки употребления амфетаминов?

- Излишняя двигательная активность,
- Болтливость,
- Деятельность носит непродуктивный и однообразный характер,
- Отсутствует чувство голода,
- Нарушается режим сна и бодрствования,
- Появляется сильное сексуальное раскрепощение.

Действие наркотика продолжается 2-12 часов (в зависимости от типа вещества). Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное употребление требует постоянного увеличения дозы наркотика.

Каковы особенности амфетаминовой наркомании?

Амфетаминовая наркомания имеет характер «запойной» или «сессионной» - периоды употребления наркотика сменяются «холодными» периодами, продолжительность которых со временем сокращается.

Состояние абстиненции характеризуется сильнейшими депрессивными и дистрофическими расстройствами. Появляется повышенная сонливость. Обостряются вспыльчивость, злобность, агрессивность. Со временем появляется необоснованная тревожность и подозрительность. Возможны попытки суицида.

Каковы последствия употребления амфетаминов?

- Нервное истощение,
- Необратимые изменения головного мозга,
- Поражения сердечно-сосудистой системы и всех внутренних органов,
- Огромный риск заражения СПИДом и гепатитом из-за использования общих шприцев и более высокой, по сравнению с опиатами, частотой употребления во время «запоя»,
- Поражения печени из-за низкого качества наркотиков - в ней остается йод марганцовка и красный фосфор, которые используются при приготовлении наркотика,
- Сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям,
- Очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смертельного исхода.

ЧТО ТАКОЕ ЭКСТАЗИ?

«Экстази» - общее название для группы синтетических наркотиков-стимуляторов. У некоторых из них присутствует галлюциногенный эффект. Пользуются большой популярностью во всем мире. Первый препарат этого ряда был синтезирован в конце прошлого века. В 30-х годах широко применялся в медицинских целях для лечения депрессивных состояний (в США, Швеции, Великобритании). Вскоре из-за обнаружения у препаратов этой группы свойства вызывать привыкание и разрушительно действовать на функции ЦНС его медицинское применение было прекращено.

Опыты на животных показали, что даже при недолговременном употреблении «экстази» убивает клетки мозга, вырабатывающие серотонин - вещество, с помощью которого мозг контролирует перепады настроения.

Белые, коричневые, розовые, желтые и разноцветные таблетки, часто с рисунками, или капсулы.

Каковы симптомы опьянения?

Наркотическое действие препарата продолжается от 3 до 6 часов. Возбуждается центральная нервная система, повышается тонус организма, увеличивается выносливость, физическая сила. Ускоряются все реакции организма. Под действием этого наркотика принявший его может выдерживать экстремальные эмоциональные и физические нагрузки, не спать, не чувствовать усталости. За искусственный «разгон» организма приходится расплачиваться: после прекращения действия наркотика наблюдается состояние апатии, подавленности, сильной усталости, сонливости. Это состояние может продолжаться несколько дней, так как организму требуется восстановить израсходованные силы.

Каковы последствия употребления «экстази»?

Быстро возникает психическая зависимость: без препарата человек не способен к продуктивной деятельности. Со временем «подкачка» требуется для выполнения вполне обычной работы.

Употребление приводит к физическому и нервному истощению, ресурсы организма быстро исчерпываются. Сильно страдает нервная система, сердце, печень. Длительное употребление приводит к дистрофии внутренних органов. Препарат влияет на генетический код и будущее потомство. Истощение психики приводит к тяжелейшим депрессиям, вплоть до самоубийства.

ЧТО ТАКОЕ ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ?

ЛСД

Синтетический наркотик. Бесцветный порошок без запаха или прозрачная жидкость без запаха. Этой жидкостью пропитывают бумагу или ткань. Затем пропитанную основу разрезают на кусочки - дозы.

Псилоцин и псилоцибин

Псилоцин и псилоцибин - наркотические вещества, обладающие галлюциногенным эффектом. Содержатся в грибах-поганках. Наибольшей популярностью псилоцибиновые грибы пользуются у подростков среднего возраста. Главная опасность этого наркотика - его доступность.

Каковы признаки опьянения галлюциногенами?

Повышенная частота пульса, повышенное давление, расширение зрачков, дрожание рук, сухость кожи.

Наркотическое опьянение сопровождается изменением восприятия внешнего мира, нарушениями ощущения своего тела, нарушениями координации движений. Полностью утрачивается самоконтроль.

Употребление влечет необратимые изменения в структурах головного мозга. Возникают психические нарушения различной степени тяжести, вплоть до полного распада личности.

Даже однократный прием ЛСД может необратимо повредить головной мозг. Психические нарушения неотличимы от заболевания шизофренией.

ЧТО ТАКОЕ ИНГАЛЯНТЫ?

В эту группу входят летучие вещества наркотического действия (ЛВНД). Они содержатся в препаратах бытовой химии: красителях, растворителях, клее, бензине.

Сами по себе ЛВНД к наркотикам не относятся. Опьяняющее действие возможно, если количество вещества, поступившее в организм, очень велико. В этом случае опьянение - один из симптомов отравления токсинами ЛВНД.

Состояние характеризуется возникновением галлюцинаций, неадекватным поведением, нарушением координации движений. При употреблении ингалянтов легко получить очень тяжелое отравление со смертельным исходом.

При длительном употреблении ЛВНД в результате постоянной «подпитки» организма ядовитыми веществами довольно быстро развиваются осложнения:

- токсическое поражение печени через 8-10 месяцев;
- необратимое поражение головного мозга, срок развития 10-12 месяцев;
- частые и тяжелые пневмонии.

Результат - изменения характера, отставание в психическом развитии, снижение иммунитета. Длительное употребление ведет к инвалидности. ЛВНД в основном употребляют подростки младшего школьного возраста.

ЧТО ТАКОЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНАЯ МОДЕЛЬ?

Для понимания сути наркотической зависимости лучше использовать комплексный, интегративный подход позволяющий рассматривать эту проблему с разных точек зрения. В качестве примера мы приводим био-психо-социо-духовную модель зависимости.

Биологический аспект зависимости

Наркотики включаются в обменные процессы в организме - формируется физическая зависимость. Длительное отравление организма наркотиками приводит к тому, что у зависимого человека не может нормально функционировать ни один орган или система.

В первую очередь от наркотиков страдает головной мозг. Токсическое действие наркотиков на нервную систему проявляется в виде поражения подкорковых ядер, гипоталамических образований, ретикулярной формации, мозжечка и периферических нервных стволов. То есть страдают все структуры. Картина этих нарушений может быть различной у каждого потребителя наркотиков. Например, при выпадении функций развиваются параличи и парезы, чаще в нижних конечностях. Кора головного мозга поражается диффузно. Высшая нервная деятельность в какой-то степени страдает у всех потребителей. Степень выраженности может быть разной.

Люди, потребляющие наркотики внутривенно, в большинстве случаев вводят «грязные» растворы, которые производятся кустарно и являются нестерильными, в них содержатся микробы и вирусы. Поэтому у потребителя нередко наблюдается гипертермическая реакция, сами потребители говорят - «тряхануло». Такое состояние сопровождается резким повышением температуры, ознобом, тошнотой, головокружением, слабостью. Это опасное для жизни состояние. Результатом введения нестерильных растворов в нестерильных условиях может быть заражение крови (сепсис). Живые и погибшие бактерии, а также продукты их жизнедеятельности с током крови попадают в головной мозг, легкие, печень, почки и образуют там абсцессы - гнойники. Такие осложнения представляют угрозу для жизни и всегда требуют серьезного лечения. Абсцесс мозга может привести к параличу, слабоумию. Абсцессы печени и почек - к недостаточности работы этих органов и изменению их структуры. Гнойное поражение клапанов сердца (бактериальный эндокардит) - ведет к пороку сердца.

У потребителей часто развивается токсический гепатит (сам наркотик и химикаты, используемые для его приготовления, являются ядами для организма).

Одна из функций печени - выведение ядов из организма или, по крайней мере, расщепление их до безвредных продуктов. В связи с регулярным поступлением растворов наркотика в организм печени приходится изрядно трудиться, обезвреживая все эти яды. Структура печеночных клеток изменяется. И как следствие, - гепатит, цирроз (цирроз - тяжелое неизлечимое заболевание, при котором клетки печени замещаются соединительной тканью).

Кроме того, печень отвечает за синтез белков в организме. Белки нужны для построения новых клеток (при недостатке белка замедляется

рост). Без белков страдает иммунная система - из чего строить антитела? Без белков плохо работает свертывающая система крови.

Психический аспект зависимости

При употреблении наркотических веществ у потребителя возникают разнообразные изменения психических процессов:

- эмоциональная опустошенность;
- падение активности и энергетического потенциала;
- вытеснение обычных стремлений и потребностей тягой к наркотику;
- снижение интеллекта;
- ухудшение памяти и снижение продуктивности умственной деятельности;
- тревога и депрессия, раздражительность;
- вспышки злобы и агрессии;
- сужается круг интересов, снижается стремление узнать что-то новое;
- исчезает желание что-либо делать;
- повышенная утомляемость.

Социальный аспект зависимости

Происходит постепенное разрушение социальных связей и снижение их значимости. Это проявляется в том, что зависимый человек перестает быть частью общества. В процессе формирования зависимости меняется система ценностей. Все, что раньше было значимым, дорогим, любимым, теряет смысл. Отношения с близкими людьми постепенно ухудшаются. Сначала они становятся формальными: поддерживается видимость семейного уклада, встреч с друзьями и любимым человеком, но делается это лишь ради сохранения «маски» обычного человека. Однако со временем зависимому человеку все труднее это делать - нет желания и сил. Отношения с близкими становятся манипулятивными - попытки извлечь выгоду из любых контактов (не обязательно материальную, это могут быть услуги). В конечном итоге манипулировать окружающими удастся все реже, растет отчуждение. Попытки родителей помочь зависимому вызывают у него раздражение и злобу. Родители теряют надежду, пытаются прибегать к жестким мерам. Отношения в семье становятся враждебными. Еще одной стороной социальных последствий зависимости являются проблемы с работой и получением образования, это связано с нарушениями в психической сфере, состоянием физического здоровья, с отсутствием устремлений к самореализации. В процессе развития наркомании у человека понятия о моральных нормах становятся размытыми и постоянные финансовые затруднения могут привести его к конфликту с законом.

Духовный аспект зависимости

Главным в этом аспекте является то, что зависимый человек теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны такие понятия, как высокие духовные идеалы и ценности (вера в бога, любовь к родине, забота о людях, сострадание к слабым и больным, альтруизм, самопожертвование).

Список литературы

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М.: «Ось-89», 1999.
2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М.: НФ «Класс», 1993.
3. Психогимнастика в тренинге. – Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Ювента», 1999.
4. Рудестам К. групповая психотерапия. – М.: «Прогресс», 1993.
5. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. – М.: «Школа-Пресс», 2000.
6. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. – М.: «Школа-Пресс», 1995.
7. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: «Генезис», 1999.
8. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. – М.: Интерпракс, 1995.

