

Введение

Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно.

А. С. Макаренко

Вопросы психологической коррекции девиантного поведения подростков являются весьма актуальными, поскольку количество детей с нарушениями поведения не снижается, наблюдается расширение спектра форм девиантного поведения, в том числе связанных с развитием современных средств связи (Авдулова Т. П., 2018; Блынская Л., 2003; Kislyakov K. P. et al, 2017). Экономические трудности, которые сопровождаются снижением уровня жизни, доходов трудоспособного населения, отсутствие доступных форм досуга для детей и подростков, дефицит внимания к детям в семье в результате занятости родителей приводит к возникновению проблем в первичной социализации и адаптации подростков (Андреева Г. М., 2017). Вместе с тем, на сегодняшний день существует острая потребность специалистов в качественных программах по психологическому сопровождению, социализации и психологической коррекции подростков групп риска (Василькова Ю. В. и Василькова Т. А., 2014).

Определение термина «группа риска» в психологической науке соотносится с наличием нарушения принятых в обществе норм и правил, материальные, социальные последствия поведения, связанного с риском для жизни, здоровья, препятствующих развитию и адаптации в социуме подростков и молодежи (Игнатова Т. В. и Назарова М. А., 2012). Понятие группы риска рассматривается с разных точек зрения, поскольку относится к нескольким областям знаний: психологии, социологии, педагогике. Так, в психологической науке подростками группы риска определяются дети, имеющие затруднения в адаптации школьном коллективе, затруднения в успеваемости, семейные трудности, нарушения психического развития (Клейберг Ю. А., 2004; Реан А. А., 2016). Группу риска характеризует наличие импульсивных поступков, подверженность влиянию группы, конфронтация с нормами и правилами, принятыми в обществе, в совокупности препятствующих нормальному становлению социализации подростков (Козлов В. В. и Фетискин Н. П., 2018; Мандель Б. Р., 2014).

Особенностью детей и молодежи с рискованным поведением является ранимость и чувствительность к воздействию неблагоприятных факторов окружающей социальной среды (Шульга Т. И. и Олиференко Л. Я., 2014, Чупров В. И. и др., 2013). В связи с этим они нуждаются в повышенном внимании со стороны специалистов сферы профилактики, психологов. Наличие психо-коррекционных программ и психологического сопровождения подростков могут снизить риски развития асоциальных форм поведения у подростков и молодежи, обеспечить необходимые условия развития для детей и подростков (Мардахаев Л. В., 2015; Молчанов С. В., 2018).

Психокоррекционная работа с подростками и молодежью, а тем более с подростками из группы риска, уже демонстрирующими асоциальное поведение, вовлеченными в немедицинское употребление психоактивных веществ, требует понимания природы зависимости, имеющих био-, психо- и социокультурные компоненты; понимания возрастных и психологических особенностей личности подростка (Шипицина Л. М., 2003. Важно знать состав, влияние и значимость референтной социальной группы подростка, его семейную ситуацию, уровень школьной успеваемости (Михайлина М. Ю. и Павлова М. А., 2018; Собкин В. С. и др., 2015; Тагирова Г. С., 2013).

На сегодняшний день актуальными являются тематические программы профилактической и коррекционной помощи подросткам группы риска. В сборнике собраны профилактические и коррекционные программы, направленные на профилактику и коррекцию рискованного поведения, в том числе, зависимого поведения, правонарушений, суицидальных тенденций среди подростков.

В сборник вошла программа социальной адаптации подростков, находящихся на ранних стадиях наркотизации «Школа жизни»; Брейнинг по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения «Ценность жизни»; Профилактическая игра-квест «Москва — территория здоровья!»; Тренинг полезных жизненных навыков «Путь к успеху!»; Программа профилактики суицидальных рисков «Линия жизни».

Программа «Школа жизни» является коррекционной и может применяться в группе подростков с девиантными формами поведения, в том числе, имеющими условную судимость, опыт единичных проб психоактивных веществ.

Профилактическая игра-квест «Москва — территория здоровья!» направлена на организацию мероприятий по профилактике вредных привычек, организуется в интерактивном формате и предполагает активное участие подростков в мероприятиях.

Тренинг полезных жизненных навыков «Путь к успеху!» является универсальным и направлен на развитие коммуникативных навыков подростков и улучшение их социальной адаптации.

Программа профилактики суицидальных рисков «Линия жизни» направлена на развитие навыков критического мышления подростков по отношению к поступающей информации, в том числе, посредством сети Интернет, а также на развитие мотивации к достижению целей, развитию навыков рефлексии и стрессоустойчивости.

Все публикуемые программы прошли апробацию и показали свою эффективность в практической работе психологов с подростками группы риска.

I. Программа социальной адаптации подростков, находящихся на ранних стадиях наркотизации, «Школа жизни»

Ребенок, с которым труднее всего
управиться, — именно тот, которым мы
впоследствии больше всего гордимся.

М. Маклофлин

Авторы-составители:

Кутянова И. П., Щекатурова О. М., Фомин Н. В.

Общее описание программы

Углубление социально-экономических проблем в нашей стране, быстрые и резкие сдвиги в политических отношениях, меняющие всю систему социальных отношений, усилили рост негативных явлений в обществе и привели к увеличению случаев девиантного поведения, к числу которых относятся такие проявления, как: алкоголизм, наркомания, токсикомания, а также проституция, вандализм, суицид, бродяжничество и др. Первостепенной проблемой становится нарастающая детская и подростковая наркомания, которая представляет серьезную опасность физическому, психическому и нравственному здоровью подрастающего поколения, а значит, и всему обществу в целом. Наркотизация несовершеннолетних — процесс, приводящий к деградации личности, деформации ее ценностных ориентации и нравственных установок.

С появлением на рынке незаконно распространяемых препаратов, так называемых спайсов (легкодоступных, дешевых и при этом исключительно сильных наркотиков), снюсов (курительных смесей на основе табака) ситуация обострилась до катастрофического масштаба.

Несмотря на то, что существуют региональные программы противодействия распространению наркотиков и организации профилактики среди школьников, разработан и реализуется комплекс специализированных реабилитационных программ и центров реабилитации для несовершеннолетних, на сегодняшний день практически отсутствуют программы, нацеленные на работу с детьми и подростками, находящимися на ранних стадиях наркотизации.

Актуальность данных программ также обусловлена и тем обстоятельством, что проблема употребления наркотиков обнаруживается слишком поздно, когда зависимость уже сформировалась. В связи с этим, существует необходимость работать не только со сформировавшимися наркопотребителями, имеющими большой стаж употребления психоактивных веществ (ПАВ), но также развивать программы раннего выявления и организации системной работы с несовершеннолетними подростками, которые находятся на ранних стадиях наркотизации.

Работа организована для того, чтобы не допустить развития зависимости у несовершеннолетних, а также с целью предупреждения повторных правонарушений.

Данная программа рассчитана, в том числе, на подростков, попавших в трудные жизненные обстоятельства в связи с употреблением наркотиков, и состоящих на учете в уголовно-исполнительных инспекциях (ФКУ УИИ УФСИН) России по г. Москве. В дальнейшем аудитория практики была расширена для других групп риска, была апробирована на базе социальных реабилитационных центров г. Москвы, центров помощи семье и детям, Комиссий по делам несовершеннолетних г. Москвы.

Программа состоит из цикла групповых интерактивных обучающих занятий, направленных на формирование у подростков социальных навыков успешного решения проблемных ситуаций, актуализации их жизненных ценностей и отработке у них навыков взаимодействия с другими людьми, что неоспоримо важно как для подростка, так и для любого человека. Также программа предполагает и другие формы и методы работы: проведение индивидуальных занятий с несовершеннолетними, мониторинг их успеваемости в школе, организацию их участия в общественно значимых, досуговых и волонтерских проектах, а также консультации для родителей. Использование разнообразных форм, методов и средств работы с подростками позволяет эффективно и комплексно решать проблему наркотизации несовершеннолетних.

Целью программы является социальная адаптация подростков из кризисных семей, в том числе, имеющих условную судимость.

Задачи программы:

- психодиагностика несовершеннолетних;
- формирование мотивации к трезвости посредством организации групповых занятий, контроля школьной успеваемости, ежемесячного тестирования, участия в волонтерской, досуговой деятельности;
- работа с семьей подростка (составление планов на неделю для несовершеннолетних, контроль выполнения, организация лекций для родителей, индивидуальных консультаций со специалистами);
- организация досуга подростков (мультишкола, посещение театра и экскурсий);
- профориентационное тестирование.

Основные принципы программы «Школа жизни»:

- 1. Адресность** — обеспечение возможности оказания кризисной помощи подросткам на ранних стадиях наркотизации;
- 2. Комплексный подход** — включение в программу не только самого подростка, но и его ближайшего окружения;
- 3. Преемственность** — организация системы направления подростков, нуждающихся в стационарной помощи в профильные учреждения (наркологические отделения, реабилитационные центры для подростков).

4. Терпимость к религиозным и мировоззренческим убеждениям участников группы. Программа не преследует цель обращения подростков в какую-либо веру.

5. Мотивационная готовность. Решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности подростков в работе. Учитывая, что темы занятий определяются целями программы, а не непосредственными интересами конкретных участников, следует стремиться достичь мотивационной готовности путем постоянного обращения к личному опыту подростков и демонстрацией личностной значимости получаемой информации. Также мотивационная готовность подростков к участию в программе достигается за счет положительных подкреплений участия подростка в программе (система поощрений, «шкала успеха» и т. д.).

6. Целостность подхода. В основе интерпретации опыта, получаемого подростками во время работы по программе, должна лежать единая этическая система. Знания, полученные подростками на занятиях, будут более или менее полно ассимилированы лишь в том случае, если они вызовут отрефлектированный эмоциональный отклик.

7. Учет возрастных особенностей. При выборе форм и методов работы учитывается, что для подростков более предпочтительными являются интерактивные формы взаимодействия;

8. «От других к себе». Занятия по предлагаемым темам на первых этапах строятся с применением полупроективных техник, которые позволяют подросткам говорить о существовании обсуждаемой проблемы «у людей вообще». Такой подход частично помогает преодолеть сложности, связанные с нежеланием подростка обсуждать темы, которые являются для него лично значимыми.

9. Приоритет развития над обучением. Изучаемый материал эффективнее ассимилируется подростками в том случае, если основные выводы будут сформулированы ими самостоятельно, а не преподнесены в виде готовой информации со стороны.

10. Учет особенностей группы. Сложность групп подростков, имеющих опыт наркотизации, требует от ведущего повышенного уровня психологической безопасности. Последнее достигается строгим соблюдением правил работы группы, учетом характера и динамики межличностных отношений в группе.

Форма организации программы: амбулаторное сопровождение с возможностью перевода в наркологический стационар и (или) стационарный реабилитационный центр для несовершеннолетних при повторном выявлении факта употребления наркотиков.

В занятиях принимают участие подростки в возрасте 12–18 лет, попавшие в трудные жизненные обстоятельства, в связи с употреблением наркотиков, в том числе, состоящие на учете в ФКУ УИИ УФСИН России по г. Москве.

Продолжительность программы социальной адаптации «Школа жизни» составляет 2 месяца. Групповые психокоррекционные занятия

направлены на формирование у подростков социальных навыков успешного совладания с трудными ситуациями, тренингов, направленных на повышение мотивации к здоровому и социально-приемлемому образу жизни, а также занятий по осознанию основных жизненных ценностей и приоритетов.

Использование в процессе проведения занятий методов, требующих активной деятельности от самих участников, обладает рядом ключевых преимуществ в данной ситуации:

- Возможность получить в безопасной модельной ситуации навыки конструктивного общения, разрешения конфликтных ситуаций;

- Создание внутренней мотивации к обучению и здоровому образу жизни, что особенно важно для подростков, попавших в трудные жизненные обстоятельства, испытывающих проблемы с личным целеполаганием.

- Возможность освоить методы саморегуляции, релаксации и социального взаимодействия, получение которых в традиционной лекционно-семинарской форме малопродуктивно.

Для оценки эффективности изменений в программе применяется система поощрений (баллов).

Позитивные изменения оцениваются по «Шкале успеха» участников программы», которые фиксируются в Листе индивидуального учета слушателя (Приложение 8.). Также результаты фиксируются в «Журнале учета» (Приложения 4–7.). Для создания безопасной атмосферы предлагаются Правила, которые распространяются на всех участников Программы «Школа Жизни» (Приложение 9.). Подросткам, которые успешно окончили программу социальной адаптации и набрали 5000 баллов, предоставляется характеристика об участии в подобных занятиях, что в дальнейшем может быть использовано в ходатайстве об условно-досрочном освобождении — в случае, если подросток имеет конфликт с законом.

Этапы программы

1. Вхождение в программу

В программе могут принимать участие подростки, выявленные в единичном употреблении ПАВ, а также подростки, осужденные за употребление, хранение наркотиков. После изучения документов, координатор программы на первой встрече принимает решение о включении правонарушителя в программу или о направлении в стационарную программу. По окончании программы каждый участник получает диплом об окончании программы.

2. Участие в программе

Подросток принимает участие в программе лекций и семинаров, направленных на формирование мотивации к здоровью, воздержанию от ПАВ, осознанию жизненных целей, принятия ответственности за свою жизнь.

С семьей (родителями) подростка проводятся лекции, беседы, оказывается необходимая информационная и психологическая поддержка, вырабатывается единая стратегия взаимодействия с подростком.

3. Выход из программы

Ежемесячно в течение года участник программы проходит тестирование, при необходимости консультируется со специалистами.



Рис. 1. Общая структура работы программы «Школа жизни»

При повторном положительном тестировании на ПАВ подростку рекомендуется пройти курс стационарного лечения и реабилитации.

После успешного прохождения программы куратор, в случае, если подросток имеет конфликт с законом, совместно с инспектором ФКУ УИИ УФСИН, составляет отчет об исполнении мероприятий программы, по результатам которого может быть принято решение об условно-досрочном освобождении. Также, в случае, если несовершеннолетний принимал участие в программе по направлению от Комиссии по делам

несовершеннолетних и защите их прав (КДНиЗП), характеристика несовершеннолетнего по результатам прохождения программы, может быть направлена в комиссию по делам несовершеннолетних для принятия решения о досрочном снятии несовершеннолетнего подростка с учета в комиссии по делам несовершеннолетних. На рис. 2 представлена общая схема межведомственного взаимодействия, выстраивание которой необходимо для обеспечения эффективной работы программы.



Рис. 2. Общая схема межведомственного взаимодействия обеспечения эффективной работы программы «Школа жизни»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Занятие 1

Тема «Знакомство с группой. Последствия употребления ПАВ»

Демонстрация модели поведения на занятиях; информирование группы по основным вопросам, связанным с программой. Создание рабочего психологического климата в группе. Входное тестирование и анкетирование, диагностика исходного уровня нравственных представлений. Рассказ-лекция с элементами тренинга о вреде употребления ПАВ. Формирование мотивации к работе по программе.

Занятие 2

Тема «Сопутствующие заболевания, реанимационные действия»

Данное занятие отчасти продолжает тему первого, мотивируя к здоровому образу жизни, и содержит блок, позволяющий участникам тре-

нинга овладеть практическими навыками, обучение которым необходимо для более глубокого осмысления опасности употребления ПАВ, и полного отказа от них в дальнейшем.

Занятие 3

Тема «Преодоление трудностей и препятствий. Умение сказать НЕТ»

Это важнейшее занятие в тренинге, направленное на развитие непосредственного умения отказаться от пагубных привычек и губительного влияния негативного окружения.

Занятие 4

Тема «Ответственность и выбор»

Занятие «Ответственность и выбор» включает упражнения по обучению алгоритмам принятия решения, позиции в выборе «я должен» или «я выбираю», анализу последствий своих действий.

Занятие 5

Тема «Мои цели, ценности»

Данное занятие направлено на обсуждение с группой жизненных целей, работу с временной перспективой, работу с позитивным целеобразованием, создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере, формирование представлений об общечеловеческих ценностях, формирование приоритета духовных ценностей над материальными. На занятии происходит осознание, формулировка и обсуждение познавательных, поведенческих, духовных и других целей участников.

Занятие 6

Тема «Я и мои чувства»

Данное занятие рассчитано на принятие подростком собственных чувств, и умения их выразить, развитие навыков анализа собственного состояния и мотивов своих поступков. Именно понимание самого себя способно удержать подростка от импульсивных поступков, которые создают риски и угрозы его безопасности. Также занятие направлено на развитие умения идентифицировать собственные чувства и переживания, осознание происходящего, анализ мотивов своих поступков и своего эмоционального состояния.

Занятие 7

Тема «Культура семьи и семейные ценности»

Данное занятие направлено на создание у подростков позитивного образа семьи, на поиск положительных аспектов в семейных ситуациях,

родовых ценностях, актуализации положительных семейных традиций. Также занятие направлено на формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению, формирование положительного образа будущей семьи, формирование навыка решения внутрисемейных конфликтов, актуализацию ресурсного значения родственных связей.

Занятие 8

Тема «Дружба, успешные коммуникации, новые знакомства»

Занятие направлено на развитие осознания собственной потребности в дружбе и способности к дружескому общению, формирование навыков определения и создания персонального пространства, умения отличать дружбу от давления социальной среды. Дается понятие «персонального пространства» как важного элемента самоидентификации, бережного отношения к себе и к другим людям.

Оценка программы проводится в динамике, путем сравнения результатов первичного и повторного тестирования. Тестовые методики разработаны на основе проективных методов исследования, которые дают возможность выявлять достоверную информацию об эффективности программы, на основе исследования установок, эмоционально-волевой сферы, уровня информированности подростков о последствиях употребления психоактивных веществ.

Каждая тема прорабатывается в рамках отдельного занятия. При необходимости можно отвести на ту или иную тему несколько занятий, причем любое занятие является законченным по форме, что допускает возможность изменения предложенной последовательности тем, включение в группу новых участников.

Занятия построены в соответствии с подростковыми особенностями восприятия информации, спецификой вхождения подростков в групповой контакт, логикой групповой динамики, а также с учетом задач формирования мотивации к углубленной работе по программе.

В программе условно выделено несколько блоков:

а) мотивационно-смысловой. Его цель — включение подростков в работу, осознание задач программы, формирование мотивации к участию. В данном блоке раскрывается информация о последствиях употребления ПАВ, сопутствующих заболеваниях;

б) блок, раскрывающий понятия «Я-концепции», общения со сверстниками и противоположным полом, любви, дружбы, полоролевой идентификации, а также понятия семьи, рода и культуры;

с) блок, касающийся жизненных кризисов и их преодоления, а также эмоционального стресса. В нем раскрываются понятия здоровья и болезни, дается информация о зависимости от психоактивных веществ.

Основным методом работы является личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участников в процессе прохождения программы. В программе используются когни-

тивные и поведенческие технологии, беседы, дискуссии, «мозговые штурмы», мини-лекции, ролевые игры, элементы психодрамы и психогимнастические упражнения. Также используется бихевиоральный метод (поощрение положительных поведенческих изменений, предоставление обратной связи участниками группы).

В программе предлагаются как оригинальные игры и упражнения, так и модификация опубликованных ранее техник.

Ведущим программы может быть психолог или умеющий работать с группой педагог. Кроме того, ведущий должен иметь достаточно полное представление о проблеме зависимости от наркотиков, а также психологических особенностях подросткового периода.

Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с подростками.

Для осуществления программы наиболее эффективной является работа ведущего в паре с ассистентом (мужчина и женщина), который направляет обсуждение, организует работу малых групп, модерирует эффективное выполнение заданий. В сборнике приведено описание 4 занятий по тематическому плану программы «Школа жизни».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа психолого-воспитательной работы с детьми и подростками, находящимися на ранней стадии наркотизации, «Школа жизни» рассчитана на 8 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность каждого 60–90 мин.

Состав группы участников программы 10–12 человек.

В конце каждого занятия, помимо основных упражнений, предполагается также проведение одной из методик, направленных развитие у детей и подростков способностей к саморегуляции (список данных методик представлен в Приложении 2).

В Приложении 1 представлены техники для разогрева группы. В конце каждого занятия детям предлагается выполнить домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ 1

Рассказ-лекция с элементами тренинга о вреде употребления ПАВ

Цель: изменение ценностного отношения подростков к наркотикам, формирование личной ответственности за свое поведение.

Задачи:

информировать подростков, находящихся на ранних стадиях наркотизации, о вреде потребления ПАВ и о негативных последствиях, связанных с немедицинским потреблением наркотических веществ.

способствовать осознанию био-психо-социо-духовной природы зависимости, что сопровождается процессом изменения отношения к ПАВ,

своей роли в процессе отказа от потребления ПАВ у подростков, находящихся на ранних стадиях наркотизации;

способствовать формированию у подростков представления о сознательном отказе от употребления веществ, изменяющих личность;

способствовать формированию навыков, способствующих безопасному, бесконфликтному общению в процессе проведения тренингов, несовершеннолетними, допускаящими немедицинское потребление психоактивных веществ.

Время проведения: 1 час (1 час 30 мин.)

1. Представление ведущих (2 мин.)

«Здравствуйте! Мы приехали к Вам для того чтобы предложить Вам поучаствовать в программе социальной адаптации «Школа жизни». Каждый человек попадает время от времени в трудные жизненные обстоятельства, наша программа состоит из цикла обучающих занятий в группе, направленных на формирование социальных навыков успешного совладания с проблемными ситуациями, тренингов по отработке навыков общения, а также занятий по определению жизненных ценностей и приоритетов.

2. Краткое объяснение правил (5 мин.)

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение.

Правила работы в группе:

1. Одновременно говорит только один человек;
2. Желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий;
3. Критикуя — предлагай;
4. Не давать оценок другим участникам;
5. Вся личная информация, сообщённая на тренинге, является закрытой, остается внутри группы;
6. Уважительное отношение друг к другу, Я-высказывания;
7. Активное участие;
8. Только нормированная лексика

3. Знакомство с помощью методики-разогрева

Вариант 1

Каждый участник пишет на листочке свое имя и фамилию, все листочки складывают в коробку, перемешивают, затем все члены группы вынимают по одному листочку. Задача участников — взять интервью у того, листочек с чьим именем ему достался. Право выбора задаваемых вопросов остается за игроком. Время на интервью одного человека — 2 минуты. После того, как каждый из участников взял интервью, все садятся в круг и по очереди рассказывают о том человеке, которого опрашивали. Содержание своего рассказа участник определяет сам: он может рассказать все услышанное, а может представить лишь некоторую информацию.

Вариант 2

Или же в целях экономии времени — 3 слова о себе.

Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается.

Вариант 3

Презентация партнера, инструкция: «Сейчас мы разобьемся на пары. Дается десять минут на то, чтобы вы рассказали друг другу о себе как можно подробнее — ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- чего я жду от работы в тренинге;
- что я ценю в самом себе;
- предмет моей гордости;
- что я умею делать лучше всего».

Вариант 4

Группа делится на пары. В паре участники по очереди становятся на три минуты «журналистом» и «звездой». «Журналист» готовит краткий рассказ о «Звезде» на основе экспресс-интервью, в ходе которого «Звезда» рассказывает о том, что готова сообщить о себе группе. По окончании работы «Журналисты» представляют «Звезд» в общем кругу. Потом «Журналист» и «Звезда» меняются местами.

Вопросы для обратной связи:

- Оцени успешность твоей презентации своего партнера?
- Как ты себя чувствовал, когда о тебе рассказывали?
- Удалось ли партнеру, верно, изложить сведения о тебе?
- Правильно ли он угадывал ответы, которые давались от твоего имени?
- Легко ли было говорить от имени другого человека?

4. Информационный блок

Показ фильма о вреде употребления ПАВ

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

Мифы о наркотиках для обсуждения

Миф 1. От одного раза ничего не будет

В ответ на этот миф можно привести схему воздействия наркотиков на человека.

Для этого необходимо нарисовать схему на доске, где по горизонтали — время, по вертикали — эмоции, отрицательные внизу (со знаком «-») и положительные наверху (со знаком «+») (рис. 1).

Человек в норме испытывает как положительные, так и отрицательные чувства, например подросток, получил пятерку по физике, настроение поднялось, потом поссорился с другом, настроение упало, помирился — опять улучшилось (рисуем на доске кривую). И так все время — то эмоциональный подъем, то спад. Однако обычно эти эмоции не «зашкаливают», они недалеко отходят от середины.

И вот в один момент юноша или девушка решают, что им недостаточно просто испытывать эмоции, они принимают «таблетку», — что происходит с эмоциями? Куда они идут? Правильно, вверх, причем намного выше, чем когда у человека обычно просто хорошее настроение. Эти эмоции достигают своего пика. Что происходит дальше? Через некоторое время положительные эмоции сменяются отрицательными, причем человек также испытывает более сильные негативные эмоции, чем обычно. Почему? Потому что организм потерял энергию при резком скачке эмоций вверх, теперь ему необходимо восстановиться, наступает физиологический спад.

Однако человек уже запомнил и испытал, как может быть хорошо, и как раз на спаде он вспоминает, что совсем недавно ему было хорошо. Что он будет делать дальше? Он идет и употребляет еще «таблетку», но парадокс заключается в том, что как в первый раз уже не будет, потому что уже начался процесс привыкания и с каждым новым употреблением человек получает все меньше удовольствия, либо ему нужно увеличить дозу. При этом эмоциональные спады с каждым разом также становятся все более явными, а эмоциональные подъемы — все меньше.

Заканчивается все тем, что зависимый уже человек употребляет наркотик для того, чтобы из состояния глубокого эмоционального спада прийти в нейтральное состояние, в «нулевое». Мы понимаем, что физическая зависимость формируется не сразу, у всех по-разному, однако есть еще и психическая зависимость, она намного сильнее, чем физическая. Когда она формируется? Правильно, в момент первого сильного эмоционального пика человек запоминает эту эмоцию и в дальнейшем хочет каждый раз при потреблении ПАВ ее повторить. Есть даже пословица, которую придумали сами зависимые по этому поводу «Одного раза бывает слишком много, а потом тысячи бывает слишком мало». Таким образом, психологическая зависимость, самая тяжелая, формируется именно в первые разы употребления, поэтому убеждение, что от одного раза ничего не будет, является мифом.

Также можно задать детям вопрос, почему, как они думают, в первый раз ПАВ предлагаются бесплатно, хотя они стоят очень дорого.

Миф 2. «Легкие наркотики не вызывают зависимости»

В ответ на это высказывание можно ответить, что нет ни одного наркомана, который сразу начал бы с тяжелых наркотиков. Легкие наркотики также вызывают зависимость, именно они являются «локомотивом, который тянет за собой наркоманию».

Зачастую те, кто говорят о «легких» и «тяжелых» наркотиках, упускают из виду психологическую зависимость, которая формируется значительно раньше физической зависимости (см. рис 3).



Рис. 3. Формирование у человека зависимости к наркотикам

Миф 3. «Понять, что такое наркотик и зависимость, может только тот, кто сам хоть раз в жизни пробовал ПАВ»

В ответ на этот миф есть много различных аргументов. Варианты ответов на это высказывание:

хирург не должен отрезать себе ногу, чтобы на себе испытать, что такое операция;

если бы я попробовал, я бы может быть здесь уже не находился;

я с Вами не согласен, я знаю много специалистов, которые спасли от смерти наркозависимых, при этом никогда сами не употребляли наркотики.

Полезным будет также проговорить с неблагополучной аудиторией ситуации, в которых детям может быть предложен наркотик, — на вечеринке, в кругу друзей и т. п. Некоторые наркологи также дают рекомендации детям не пить открытые напитки на дискотеках и вечеринках, для того, чтобы детям не были подсыпаны ПАВ в напитки.

Полезно отработать умение говорить НЕТ в ситуации, когда предлагают ПАВ. Есть множество ответов на предложение употребить. Наиболее оригинальным на наш взгляд является: «Это не в моем стиле» или «Это не модно».

Миф 4. «Человек может употреблять наркотики, но при этом никому не мешать жить»

Необходимо понимать, что употребление наркотиков связано с постоянной тратой денег. При этом большинство наркозависимых не имеют самостоятельных источников заработка. Таким образом, деньги на наркотики добываются чаще всего криминальным путем — либо наркоман вовлекает новых людей в потребление ПАВ, либо совершает преступления в отношении других людей.

Миф 5. «Человек имеет право на свободный выбор, в том числе на употребление или на отказ от наркотиков»

Практически все наркозависимые со стажем признаются, что всех их когда-то жестоко обманули, из-за чего они выбрали совсем не то, что ожидали. Очень сложно найти человека, который предпочел бы добровольно боль, унижение, болезни — насыщенной, интересной, здоровой жизни.

Миф 6. «Употребление психоактивных веществ расширяет творческие способности человека»

Современные научные исследования показывают, что некоторые виды наркотиков, которым ранее приписывался такой эффект, оказывают лишь временное стимулирующее воздействие на уже имеющиеся способности человека, которые он развил посредством долгого труда в ясном сознании. Регулярная искусственная стимуляция организма приводит к быстрому истощению, болезням и смерти.

Вариант 1

Дискуссия после просмотра фильма о последствиях употребления наркотиков. Целесообразно в дискуссии обсудить с ребятами, следующие темы:

1. Отличия зависимости человека от его жизненных потребностей

Необходимо сделать акцент на том, что потребности — это то, без чего человек жить не может, а вот зависимость не приносит для человека никакой пользы, скорее только вред, вместе с тем, человек попадает в рабство и уже не видит дальнейшей жизни без предмета зависимости.

2. Психологическая и физическая зависимость

Синдром физической зависимости заключается в том, что постепенно наркотик встраивается в различные цепи обменных процессов в организме, связанные, прежде всего с нейрогуморальной регуляцией (Григорьев Г. И., 2007; Егоров А. Ю., 2000). Если наркозависимый не принимает соответствующее количество наркотика, то он испытывает различные по степени выраженности физические страдания. Это явление называется абстинентным синдромом. Для его снятия необходимо принятие наркотика, дозы которого постоянно увеличиваются (Белогуров С. Б., 1997).

В наркологии психическая зависимость рассматривается как синдром, в структуре которого выделяют психическое влечение к наркотику и способность достижения психического комфорта в интоксикации (Березин С. В., 2000).

Неадекватность влечения к наркотику заключается в отсутствии осознания наркозависимым состояния влечения к наркотику как к чуждому мотиву. Влечение воспринимается как собственное состояние зависимого человека (Иванец Н. Н., 2001). Наркотик становится важнейшим условием контакта с жизнью, собой, другими людьми (Берестов А., 2000; Левинсон Л. С., 1990; Пятницкая И. Н., 1996).

Наиболее тяжелой считается психологическая зависимость, поэтому это заболевание так тяжело вылечить только медицинскими способами.

3. Привыкание или толерантность к предмету зависимости

С каждым новым приемом ПАВ человек привыкает к веществу, организм невозможно постоянно обманывать, со временем он перестает реагировать на воздействие стимуляторов. Поэтому после начала употребления ПАВ, алкоголя необходимо постоянно увеличивать дозу, иначе не будет эффекта. Таким образом, затрачивается все больше и больше денег, времени на добычу ПАВ, а эффект с каждым разом все меньше.

4. Абстинентный синдром (синдром отмены) — организм на физиологическом уровне привыкает к воздействию ПАВ, поскольку он встраивается в обменные процессы в организме, если резко прекратить прием, то возникают неприятные и болезненные ощущения, которые на сленге наркозависимых называются «ломка».

Также необходимо проговорить последствия потребления ПАВ. Это можно также сделать в интерактивной форме.

Основные принципы построения дискуссии с подростками о вреде наркотиков

1. Каждое действие должно преследовать определенную *цель*. При этом необходимо не навязывать эту цель подросткам, а вести к ней посредством *дискуссии, обсуждения, наводящих вопросов*.

Для того чтобы у детей формировалось осознанное отношение к ПАВ, можно спросить у них, *как они думают, почему люди начинают употреблять вещества, которые меняют их сознание*.

Но также необходимо спросить: «Вы прекрасно понимаете, что большинство людей недолго думают, прежде чем начинать это делать. Теперь у меня к вам второй вопрос: как вы думаете, *почему от этого так тяжело избавиться* — по статистике, лучшие реабилитационные центры дают только 30 % ремиссии, до реабилитационного центра доходит каждый 10, значит — выжить имеет шанс в среднем каждый сотый потребитель наркотиков?»

Таким образом выстраивается диалог с подростками, в котором их мнение ценится, их приглашают к размышлению и рефлексии.

Однако, прежде чем задавать какой-либо вопрос по теме, необходимо понимать, какой цели мы хотим достичь. Выстраивая дискуссию, необходимо привести детей к осознанию, что зависимость от ПАВ — это действительно очень тяжелое заболевание, которое нередко приводит к смертельным исходам.

2. Подростковый возраст предполагают наличие особенностей восприятия. У подростков часто образное мышление развито лучше, чем абстрактно-логическое. Поэтому более весомыми аргументами могут быть техники, затрагивающие *образное мышление и эмоции подростка*.

Вариант 2

Игра «Спорные утверждения»

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

«Совершенно согласен»

«Согласен, но с оговорками»

«Совершенно не согласен»

«Не имею точного мнения»

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

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

Примеры спорных утверждений:

1. Наркомания — это преступление.
2. Лёгкие наркотики безвредны.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы 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 не излечима.
16. Наркоманы — это не люди.
17. Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие.

Упражнение «Дом»

Перед ведущим лежит стопка учебников на столе, которые символизируют наше общество, — это дом, в котором каждый человек является кирпичиком и выполняет свои функции. Многие подростки думают, что они сами могут решать, что им делать и как им жить, а также что они имеют право «выпасть» из общества.

Если вынуть какую-нибудь книжку снизу этой стопки — вся стопка разваливается. Так и в обществе — если «выпадает» какой-либо человек, то страдает все общество рядом с ним, рушатся семейные, дружеские отношения, такой человек уже не может хорошо и эффективно учиться и работать, однако страдает не только он, но и его близкие, — друзья, семья. Таким образом, каждый человек вносит свой вклад в развитие всего общества. От него зависит, какой будет дом, каким будет все общество вокруг него.

Упражнение «Кукловод и марионетки»

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода — полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5–3 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.

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

Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?

Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

После завершения игровой части необходимо сделать резюме, что зависимый человек является марионеткой для своей зависимости, которая подчиняет себе всю жизнь человека.

Упражнение «Словесный портрет»

Группа, при помощи жеребьёвки, делится на две группы по пять-шесть человек. Группе даётся задание письменно описать наркомана. После этого выбирается спикер от каждой группы, который зачитывает описание.

После этого проводится обсуждение, подведение итогов.

Вопросы для обсуждения:

Послушав описание портрета, давайте подумаем, счастлив ли этот человек?

Может ли он достичь своих целей? Если нет, то почему?

Какие его отношения с близкими, есть ли у него друзья?

Упражнение «Подарок»

Слово тренера:

«Наш тренинг подошел к завершению. Я хочу, чтобы вы по очереди высказали свое мнение о занятии и высказали пожелание — подарок группе. Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие».

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успехи на тренинге аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Завершение занятия

«Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы — единая группа, каждый из Вас — важная и необходимая, уникальная часть этой группы! Вместе Вы — сила! Спасибо всем за участие!»

Домашнее задание

«Составить письмо другу, проходящему курс реабилитации в наркологическом диспансере (отбывающему наказание в исправительно-трудовой колонии)».

Памятка ведущему занятия

Как не нужно проводить занятия по профилактике:

не нужно рассказывать на занятии о том, какие наркотики бывают, где их достать, как они воздействуют на психику;

«излагать материал» по бумажке: для построения живого, динамичного тренинга с подростками необходимо постоянно держать контакт с аудиторией;

читать мораль, запугивать, «учить жить», — эти действия способствуют полной утере контакта с аудиторией.

ЗАНЯТИЕ 2

Сопутствующие заболевания, реанимационные действия

Цель: осознание подростками факта разрушительного воздействия ПАВ на организм, появления сопутствующих заболеваний, возникающих в процессе употребления ПАВ; формирование здорового образа жизни.

Задачи:

информировать подростков о разрушительном влиянии наркотических веществ на весь организм в целом и о приобретении в процессе употребления ПАВ сопутствующих заболеваний;

способствовать формированию у подростков, находящихся на ранней стадии наркотизации, мотивации к трезвости;

сформировать навыки безопасного поведения в процессе участия в тренингах;

способствовать формированию у подростков представления о сознательном отказе от употребления веществ, изменяющих личность как части здорового образа жизни;

информирование подростков о службах медицинской и психологической помощи, детском телефоне доверия, реабилитационных центрах, социальных органах.

Время проведения: 1 час (1 час 30 мин.)

1. Краткое объяснение правил (5 мин.)

Ведущий кратко напоминает правила работы и объясняет их значение.

2. Знакомство с помощью методики-разогрева

Упражнение для разогрева «Представление» (3–5 мин)

Разогрев группы с помощью упражнения «Я-ассоциация».

Каждый из участников тренинга (по кругу) называет свое имя, добавляя к нему положительное качество (то, что в себе ценит), прилагательное на первую букву имени. Остальные, называя свое имя, повторяют предыдущие имена и качества.

Пр.: Я — Оля, откровенная

После проведения этого упражнения можно провести обсуждение.

Что ты ценишь в себе?

Трудно ли было находить в себе хорошее качество?

Что ты чувствовал при выполнении упражнения?

3. Информационный блок

Сердечно-сосудистые заболевания

Наркотические вещества оказывают разрушительное влияние на многие органы в теле человека, в частности, систематический прием наркотиков пагубно сказывается и на состоянии сердечно-сосудистой системы. Во время приема опиятов возникает угнетение центра регуляции деятельности сосудов и сердца. В результате становится реже пульс, снижается кровяное давление. Организму не хватает кислорода, и он попадает в состояние гипоксии. Гипоксия препятствует правильным метаболическим процессам в сердечной мышце, у сердечной мышцы может начаться дистрофия. Сердце работает все хуже и хуже, оно уже становится не способным обеспечить организм кислородом в достаточном количестве.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru