

# ***Основы групповой работы***

при организации и проведении тренинга профилактики злоупотребления  
ПАВ среди подростков и молодежи

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>От составителей</b> .....	4
<b>Что представляет собой групповая форма работы. Различные типы тренингов</b> .....	7
Специфика и преимущества групповой формы работы.....	7
Основные виды тренингов.....	8
Основные качества тренера.....	13
Что необходимо знать тренеру по профилактике злоупотребления ПАВ.....	13
Преимущества активных методов работы.....	14
<b>Процессуальный аспект тренинга. Групповая динамика</b> .....	16
Создание эмоционально безопасной и рабочей атмосферы.....	16
<i>Знакомство, контакт и создание условий</i> .....	16
<i>Правила работы группы</i> .....	17
Основы группового процесса.....	21
<i>Этапы групповой динамики</i> .....	21
<i>Проблемные ситуации в групповом процессе</i> .....	24
<i>Роли и типы участников</i> .....	27
<i>Группы со структурированной и с неструктурированной динамикой</i> .....	28
<b>Инструментальный аспект тренинга. Планирование</b> .....	31
Цели и задачи тренинга.....	31
Определение целевой группы тренинга.....	33
<i>Понятие о целевой группе</i> .....	33
<i>Методы определения потребностей интересов целевой группы</i> .....	34
<i>Подростки как целевая группа тренинга по профилактике злоупотребления ПАВ</i> .....	35
<i>Другие целевые группы тренингов по профилактике злоупотребления ПАВ</i> .....	39
Структура тренинга.....	43
<i>Общая модель тренинговой сессии</i> .....	43
<i>Структурный сценарий профилактического тренинга</i> .....	45
Типы тренингов различной продолжительности.....	50
Состав тренинговой группы. Гомогенные и гетерогенные группы.....	53
Оценка эффективности тренинга.....	54
<b>Основные методы групповой работы</b> .....	60
Групповые игры и упражнения.....	60
<i>Разогревы</i> .....	62
<i>Игры на отработку навыков</i> .....	63
Метод групповой дискуссии.....	63
Метод ролевой игры.....	66
Метод мозгового штурма.....	69
<b>Организация условий проведения тренинга</b> .....	72
<b>Примеры сценариев тренингов по профилактике злоупотребления ПАВ</b> .....	79
Сценарий 1,5-часового тренинга (практического семинара).....	79
Сценарий однодневного тренинга.....	82
Сценарий трехдневного тренинга.....	86
<b>Необходимая рабочая информация по профилактике ПАВ</b> .....	94
Используемые игры и упражнения.....	94
Важные сведения для тренера по теме «Наркотическая зависимость».....	114
<b>Список литературы</b> .....	134

### От составителей

Ситуация в России с наркоманией среди молодежи комментариев не требует. Разные специалисты - врачи, психологи, педагоги - говорят о том, что это является следствием рискованного стиля поведения людей, в частности молодежи, отсутствием необходимых для сохранения здоровья навыков и информации.

Сегодня предлагается множество профилактических программ, использующих традиционные методы, которые не всегда работают. Опыт показал, что одним из самых эффективных является подход «мотив - изменение поведения». Главный метод работы здесь - это тренинг. Тренинг позволяет дать недостающую информацию, сформировать навыки устойчивости к давлению сверстников, навыки безопасного поведения. Это – наиболее прямой путь к установлению того самого личностного контакта между взрослым и подростком, из-за недостатка которого столь часто обе стороны совершают ошибки. В то же время, от специалиста, выбравшего своим основным инструментом в работе с молодежью именно активные формы (тренинг), требуется наиболее высокий уровень профессиональной компетентности.

Настоящий материал мы предлагаем всем, кто занимается профилактической работой и хочет сам научиться проводить профилактические тренинги для подростков, чей уровень подготовки достаточен для того, чтобы говорить на столь деликатные темы. Это важно потому, что именно подростку свойственно проблемное поведение: раннее начало половой жизни, употребление наркотиков, выражение протеста с вызовом по отношению к ценностям среды. Поэтому, если Вы уверены в том, что можете говорить с подростками на эти темы, тренинг станет для Вас удобным инструментом профилактической работы. Именно в контексте тренинга можно научить подростка достигать личных целей, демонстрировать свою «взрослость» приемлемыми способами.

«Вести» группу, работать с группой, проводить тренинг - для многих практических психологов и других специалистов, работающих с группами, эти выражения полны особого смысла. Высказывается даже идея, что для российского менталитета групповая форма работы - да и вообще жизни - проще, понятнее: мы готовы быть открытыми другим сами, готовы сопереживать и сообща находить решение проблем. Да и дешевле это, в конце концов. Для многих участников групп и ведущих это состояние «в кругу» становится одной из высших ценностей в жизни, групповые нормы - открытости, искренности, готовности поддержать, принимать себя и другого - становятся и нормами реальной жизни, что порой бывает драматично... Причем, как правило, не важно, о какой теме тренинга идет речь, с кем ты

работаешь - это уже определенная культура групповой работы. И эта культура определяется несколькими моментами, которые задает ведущий, универсальными для большинства групп. Это нормы тренинговой, групповой, личностно-ориентированной работы. Они отличны от собственно содержания и целей тренинга, хотя конкретное содержание естественно в них включается и определяет своеобразие каждой группы. Эти нормы строятся главным образом на знании групповых процессов, групповых структур и индивидуальной динамики в групповом процессе. На знании того, каковы подобные процессы сами по себе, переходящем в знание того, как этим управлять здесь и сейчас. Говоря о знании, имеется в виду и знание теоретическое, но им нельзя ограничиться. Это - опытное знание, источник которого для большинства ведущих группы - многолетний опыт собственного участия в группах клиентских и обучающих, а затем и собственной практики. Поэтому такое знание ощущается кончиками пальцев, когда видишь перед собой новую для себя группу, илиходишь в аудиторию, класс, на рабочее совещание, к друзьям на вечеринку. Это некое чутье группы; оно, наверное, есть у опытных и не заостеневших учителей, у актеров. Чувство того, что сейчас есть в группе и что сделать, чтобы ее за собой повести. У практического психолога и - шире - человека помогающих профессий) есть при этом важная цель, нормирующая - окультуривающая это чутье - повести эту группу так, чтобы в ней и с ее помощью создались такие условия, в которых участники получили бы эмоциональную поддержку, могли бы высказывать и решать важные для себя проблемы, пробовать новые способы поведения, открывать новые смыслы, принимать и выражать себя такими, как они есть. Цель может быть поставлена и узко и широко, лежать на поверхности, и глубоко, касаться как конкретных поведенческих навыков или информирования в активной форме, так и глубинного переосмысления своего места в мире (от освоения навыков телефонной беседы до глубинного решения проблемы одиночества).

Цель и задачи данного тренинга, данного дня, данного этапа здесь и сейчас - второе важное знание ведущего. Оно опирается как на предположения и желания самого ведущего, так и на знание потребностей и состояний предполагаемых участников (ожидания). Групповой и индивидуальной динамики она не отменяет, но влияет на то, что ведущий будет с ней делать.

Третье важное знание - скорее, уже умение - это владение методом делать что-либо с группой или в группе с отдельным участником. Что-либо, влияющее на эмоциональное состояние человека, его мысли и установки, его поведение. В мировой практике психологической работы с группами сложилось несколько подходов этих умений, и освоению любого из них можно посвятить всю свою жизнь, а можно просто знать, какими техниками в какой момент мне удобно воспользоваться.

Эти три важных аспекта, составляющих основы групповой работы, будут представлены в предлагаемом материале, и будут изложены как можно более прагматично. Есть и четвертый аспект - собственно предмет тренинга. В данном случае - это профилактика наркозависимости для подростков и молодежи, проводимая широким кругом специалистов медико-психолого-социально-педагогического профиля. Соответственно, речь может идти о таком типе работы, который, во-первых, проводится по весьма актуальной для всех без исключения теме; во-вторых, по теме достаточно личной и порой болезненной, следовательно, требующей особого такта при обсуждении; в-третьих, проводится с людьми, которые и сами по себе требуют весьма бережного и недирективного с собой обращения; в-четвертых, проводится теми, кто, возможно, будет пробовать себя в роли тренера впервые. Поэтому тот тип тренинга, которые предлагается освоить с помощью данного материала, строится с учетом изложенной специфики. В предлагаемом материале общие основы работы с группами дополняются тем, как, собственно, строить и проводить тренинг по профилактике злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ). Общие основы необходимы для того, чтобы будущие читатели и потенциальные тренеры не думали, что все так уж просто, и имели перед собой более целостную перспективу, а конкретные рекомендации и сценарии - для того, чтобы не потеряться в этом широком целом и иметь начальный инструмент, чтобы перейти к собственным действиям.

Итак, *в этом материале:*

- **сформулированы основные моменты**, которые необходимо **знать** при подготовке и проведении групповой работы;
- **представлены основные методы** групповой работы;
- **рассмотрены типы групп** (детская/подростковая, родительская, педагогическая) и **виды тренингов**;
- **даны конкретные рекомендации** по организации, проведению и дальнейшей самостоятельной разработке тренинга по профилактике наркозависимости.

Надеемся, что этот материал действительно подвигнет Вас к дальнейшему вхождению в культуру групповой работы и составлению проекта собственного тренинга!

## ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ГРУППОВАЯ ФОРМА РАБОТЫ. РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ ТРЕНИНГОВ

### Специфика и преимущества групповой формы работы

Психологический термин «тренинг» происходит от английского “to train” – обучать, тренировать, дрессировать.

Человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит интерактивно, когда он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, так же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод вовлекает участников в процесс, а сам процесс обучения становится легче и интереснее.

*✍ Приобретение собственного опыта является основой процесса познания во время тренинга.*

Неформальную обстановку общения на тренинге обеспечивает ведущий. Он общается с участниками на равных: он - такой же, как и все, он - часть группы. Он вместе с группой устанавливает правила работы. Он ведет группу к поставленной цели.

Все вышесказанное отличает тренинг от традиционных занятий. Кроме того, для тренинга характерно необычное расположение участников в аудитории - они рассаживаются по кругу. Круг, или как его еще называют - тренинговый круг, является необходимым условием таких занятий. Поэтому аудитория для проведения тренинга должна быть просторной, со свободно передвигаемой мебелью. В ней не должно быть никаких препятствий (столы, парты, лишние стулья), отгораживающих людей друг от друга. Круг способствует возникновению доверительной атмосферы, позволяет участникам видеть всех, свободно общаться друг с другом и ведущим. Кроме того, нахождение в кругу ассоциируется в сознании человека с безопасностью, чувством доверия, наличием интереса и внимания.

К одной из особенностей тренинга можно отнести большие затраты времени для работы с небольшим количеством участников.

Например, если профилактическую лекцию по наркозависимости за один час можно прочитать достаточно большой аудитории слушателей, то на тренинге за это время обсудить данную проблему с таким же количеством человек невозможно. То есть для обучения небольшой группы участников на тренинге требуется много времени (об оптимальном количестве участников речь пойдет дальше).

Таким образом, специфическими чертами тренинга как метода практической психологической работы являются следующие: (Вачков, 1999):

- соблюдение ряда принципов групповой работы;
- нацеленность на психологическую помощь участникам ситуации, исходящей не только от ведущего, но от самих членов группы;
- наличие более или менее постоянной группы, действующей в определенном временном интервале;
- определенная пространственная организация (круг);
- акцент на взаимоотношениях между членами группы (принцип «здесь и теперь»);
- применение активных методов групповой работы;
- выражение и рефлексия субъективных чувств и эмоций членов группы относительно происходящего и друг друга;
- атмосфера раскованности и свободы общения, климат психологической безопасности.

### **Основные виды тренингов**

Какой именно тренинг будет построен и реализован ведущим, зависит от его собственной теоретической позиции и от того, какие цели он ставит перед собой. Существует 4 основных парадигмы тренингов (Вачков, 1999):

- 1) тренинг как своеобразная форма дрессуры, при которой жесткими манипулятивными приемами при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного - «стираются» вредные, ненужные, по мнению ведущего;
- 2) тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;
- 3) тренинг как форма активного обучения, целью которого является прежде всего передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков;
- 4) тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

В зависимости от того, какой тип задач будет решаться, можно выделить три типа групп (Смид, 1999). Это группы рабочие (созданные специально для решения какой-либо непсихологической задачи, например, оргкомитет), обучающие, консультационные и психотерапевтические, направленные на решение психологических задач различной сложности.

<b>Основные характеристики</b>	<b>Рабочие группы</b>	<b>Обучающие группы</b>	<b>Консультационные группы</b>	<b>Психотерапевтические группы</b>
<b>Конечная цель групповой работы</b>	Постановка и решение конкретной задачи	Обучение конкретным психологическим навыкам с целью профилактики	Решение психологических проблем через организацию взаимодействия участников	Глубинные личностные изменения
<b>Средства достижения цели</b>	Процесс принятия решения	Процесс познания	Эмоциональное погружение	Эмоциональное погружение
<b>Основной предмет группового обсуждения</b>	Содержание и способы решения конкретной задачи	Содержание конкретной сферы знаний и конкретных социальных навыков	Процесс взаимодействия участников друг с другом	Процесс личностных изменений
<b>Состав участников</b>	Все желающие, количество - значения не имеет	Все желающие, количество - значения не имеет	Малая группа, сформированная на основе отбора	Малая группа, сформированная на основе отбора
<b>Время работы</b>	Необходимое для решения поставленной задачи	Необходимое для решения поставленной задачи	3-6 месяцев	Не ограничено
<b>Основная роль и функции ведущего</b>	Управление конфликтами, стимулирование мозгового штурма и принятие ре-	Трансляция знаний	Работа с проблемами участников группы	Работа с проблемами участников группы

	шений			
<b>Конфиденциальность</b>	Не обязательна	Не обязательна	Обязательна	Обязательна
<b>Ведущие групп</b>	Широкий круг специалистов	Педагоги, социальные работники, психологи	Профессиональные психологи, прошедшие специальную подготовку	Психотерапевты, имеющие специальную подготовку и опыт групповой работы
<b>Примеры</b>	Рабочие совещания, дискуссионные группы, оргкомитеты и др.	Специально созданные группы профилактики проблемного поведения, профессионального самоопределения и др.	Психологические группы, работающие с проблемами развода родителей, утрат, агрессивного поведения и пр.	Психотерапевтические группы, работающие с глубинными личностными проблемами

Как различные парадигмы тренинга, так и различный тип групп ориентирован на определенные цели тренинговой работы и предполагает, помимо различий в теоретических взглядах, различный уровень профессионализма ведущего и готовности самих участников.

*Место* предлагаемого далее в этом материале сценария **тренинга по профилактике наркозависимости - работа обучающей группы, тренинг как форма активного обучения, передачи необходимых знаний и отработки необходимых навыков поведения, проводимой в игровой форме.** При этом из-за возможной высокой личностной значимости и вероятности возникновения психотравмирующих переживаний тренинг профилактики наркозависимости включает в себя черты и консультационной группы, с соблюдением правила конфиденциальности, созданием атмосферы эмоциональной безопасности, оказанием поддержки участникам. Это означает, что ведущему такого тренинга необходимо различать ситуации, где необходима его поддержка как терапевта, и уметь с ними справляться - либо проводить такую работу совместно с психологом, имеющим специальную подготовку.

## Основные качества тренера

### ХОРОШИЙ ВЕДУЩИЙ:

- владеет необходимой, интересной и достоверной информацией;
- знает основы возрастной психологии и физиологии;
- умеет работать с аудиторией и знает, как ее заинтересовать;
- обладает навыками ведения группы.

К ОСНОВНЫМ ЛИЧНОСТНЫМ КАЧЕСТВАМ ТРЕНЕРА можно отнести:

- энтузиазм;
- умение общаться с людьми и вести их за собой;
- уверенность в себе;
- информированность в области профилактики наркозависимости.

### *Основные умения ведущего группы (тренерский минимум):*

Умение относиться с вниманием и уважением к мнению окружающих. Это послужит стимулом к самораскрытию и самовыражению участников.

Умение внимательно выслушать и понять собеседника. Умение слушать - очень ценное качество, которое помогает расположить собеседника к себе, заинтересовать не только одного человека, но и группу. Это умение помогает в проведении различных дискуссий, спорных обсуждений. Если вы дадите возможность собеседнику высказаться, не перебив его, и сосредоточитесь на его словах, то сможете многое узнать о мыслях и чувствах этого человека.

Умение наблюдать за каждым участником и за группой в целом. Информация, полученная таким образом, очень ценна. Наблюдая за участниками, можно понять, насколько их интересует происходящее в группе, какие отношения складываются в группе, насколько эффективно действует ведущий и др. Это поможет вовремя изменить что-либо в своих действиях или в программе семинара.

### *Принципы работы тренера*

#### **1) Принцип когнитивного поведения тренера.**

Тренер в отношении всего цикла, каждого кусочка и каждого момента постоянно ставит себе и отвечает на несколько вопросов.

- Какую задачу я хочу решить.
- Чего я хочу добиться.

Тренер должен уметь удерживать и четко для себя формулировать

А) какая задача стоит в течении дня;

Б) какая задача решается в ходе определенного фрагмента тренинга.

В) Какая задача решается в данный момент.

Анализ ситуации в группе проводится по трем основным линиям.

- В отношении проблемы (содержания тренинга).
- В отношении группы (насколько она сплоченная и работоспособная).
- В отношении каждого участника:
  - а) уровень мотивации,
  - б) статус,
  - в) отношение к тренингу
  - г) овладение навыками.

Только после этого тренер ставит вопрос: «Что делать дальше?», «Куда я буду двигаться?», «Как я буду двигаться?», «Чего я хочу?», «Почему я хочу именно этого?», «Каким образом я буду двигаться?».

## **2) Тренер является организатором процесса, протекающего в группе.**

Тренер не создает, а организует процесс. За этим принципом стоит идея, что каждый участник должен пройти обучение самостоятельно. Тренер является своего рода катализатором.

Важно чтобы каждый участник прошел все фазы в правильной последовательности. Поэтому иногда необходимо возвращаться к пройденному этапу (если кто-то отстал).

Если у всех участников высокая мотивация, а у одного из участников низкая, то его нельзя оставлять. Надо сделать что-то для поднятия его мотивации. Здесь существует опасность, что остальным будет скучно. В связи с этим следует стараться подбирать одинаковые группы.

А) один уровень мышления.

Б) одинаковый уровень подготовки.

В) По эмоциональности и импульсивности.

Каждый участник должен приобрести свой опыт самостоятельно. Тренер не должен доказывать или убеждать. Тренер создает ситуации, где у участника есть возможность сделать свои собственные выводы. И это требует большого терпения. Хотя иногда необходимо быстро реагировать. Быть подвижным. Иногда хочется сказать, как правильно себя вести. Но, чем меньше мы говорим, тем лучше.

Когда организуется процесс, то важно отдавать отчет, что произойдет после того, когда вы поставите участника в определенную ситуацию. Что будет происходить, если участник выполнит или не выполнит задание. Такой анализ проводится по трем направлениям:

⇒ **проблема,**

⇒ **группа,**

⇒ **участник.**

### ***Приемы работы тренера.***

- 1) ***Разогревание.*** Направлено на создание благоприятной атмосферы.
- 2) ***Инициирование.*** Введение группы в новое действие (давайте сейчас проведем ролевую игру).
- 3) ***Направление.*** Направление размышлений группы в определенное русло. Этот прием используется в тех случаях, когда в ходе обсуждения ситуации имеется возможность двигаться по нескольким направлениям. Задавая вопрос, тренер задает направление движения.
- 4) ***Рефлексия.*** Постоянное отражение того, что происходит в группе. Осмысление того, что сделано. Используются техники вербализации – сообщения о переживаемом.
- 5) ***Предоставление разумной свободы.*** Этот прием следует использовать тогда, когда тренер видит, что обсуждение идет хорошо.
- 6) ***Стоп-техника.*** Применяется, когда тренер останавливает какую-либо ситуацию или игру. Эта остановка может быть связана с тем, что материал для обсуждения уже накоплен. Или дискуссия, либо участник заходят в тупик. Тренер говорит: «Достаточно. Давайте поговорим о том, как вы сейчас себя вели». Можно предложить участнику обратиться к кому-либо в группе для того, чтобы получить обратную связь.

*Названным здесь профессиональным умениям можно научиться, а необходимые личностные качества развить. Для этого существуют специальные тренинговые группы, которые необходимо пройти в качестве участника и освоить на себе все то, что затем планируется передавать другим.*

### **Что необходимо знать тренеру по профилактике злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ)**

Что необходимо знать и в чем надо разбираться тренеру, который работает в области профилактики злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ):

- ситуация в мире, стране, городе (данные статистики, актуальность проблемы);
- что такое наркотики и наркомания;

- механизм и особенности воздействия наркотиков на организм человека и подростков в частности;
- характерные проявления и последствия употребления наркотических веществ;
- аддиктивное поведение (аддикция - зависимость);
- причины, толкающие на употребление наркотиков;
- мифы и неверные представления о наркотиках в молодежной среде; как они формируются и как их развеивать;
- роль влияния группы на начало приема наркотиков среди подростков, стратегии противодействия давлению сверстников;
- наркомания и закон, как государство пытается бороться с распространением наркомании, результативность подобных методов борьбы;
- современные методы лечения и реабилитации наркоманов, специальные учреждения города, их адреса;
- первичная и вторичная профилактика наркомании (суть, различия);
- роль первичной профилактики наркомании, и методы ее проведения среди молодежи.

Основные материалы по перечисленным темам Вы легко найдете в предлагаемых вам текстах. Найти что-то еще, что представится Вам важным и необходимым - Ваша профессиональная задача. К Вашим услугам при ее решении - пресса, библиотеки, Интернет, головы знакомых и незнакомых специалистов в соответствующих областях, личный опыт...

### **Преимущества активных методов групповой работы**

Наша цель – мотивировать подростка изменить свое поведение на менее рискованное.

ПРОПИСНАЯ ИСТИНА - для работы с группой эффективнее использовать групповые методы. Конечно, можно вызубрить информацию наедине с учебником, но, скорее всего, это не приведет к изменению поведения. Можно замечательно знать теорию общения с людьми (прочитав всю психологическую литературу), но не суметь даже ответить по телефону.

Не все методы работы с группой одинаково эффективны. Существует так называемая «пирамида познания», которая показывает, что чем больше степень участия обучаемых в процессе познания, тем больше информации и навыков усваивается участниками.

**Лекция (5% усвоения)** - наиболее быстрый способ предоставления необходимой информации неограниченному количеству слушателей. Недостатком этого метода является то, что лекция ставит участника в пас-

сивную позицию слушателя, что приводит к зеванию, засыпанию, бумажкокиданию, соседотолканию.

**Чтение (10% усвоения)** - хорошо забытое многими молодыми людьми занятие. Может происходить в одиночку или в компании, дома или в вагонах, на диване или на стуле, в ванной или соседней с ней комнате, но не позволяет достичь глубокого усвоения информации. Можно прочитать о том, как пользоваться презервативом, и никогда его не использовать.

**Аудио-визуальные средства (20% усвоения).** Люди любят смотреть кино, слушать радио. Поэтому просмотр или прослушивание талантливое произведения - замечательный способ для эмоционального переживания информации. Так что, если у вас есть высокохудожественный сериал с закрученной интригой об обмене веществ в организме и роли наркотических веществ в нем, покажите его.

**Использование наглядных пособий (30% усвоения).** Используя наглядные пособия (чучела тушканчиков, макет водонапорной башни, шприц, скелет человека и т.д.), ведущий помогает участникам запоминать и усваивать информацию всеми каналами восприятия: зрением, слухом, осязанием и обонянием. Наглядные пособия для семинаров могут быть самого разного рода: диаграммы, слайды, макеты, модели, раздаточный материал, буклеты, плакаты, ...

**Обсуждение в группах (50% усвоения)** позволяет участникам поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определенной темы (например, о «Проблеме эмоционального состояния инфузории-туфельки после победы над амебой»). Дискуссии и «мозговые штурмы» ценны тем, что позволяют участникам думать, подробно рассказывать о собственных выводах, выслушивать самые разнообразные мнения других.

**Обучение практикой действия (70% усвоения)** - это ролевые игры, проигрывание ситуаций, практические занятия, самостоятельные исследования. Приобретенный таким образом опыт помогает усвоить информацию, полученную на тренинге. Например, проигрывание ситуации «во время вечеринки с дачи вернулись родители» позволяет усвоить навык уборки территории в течение 30 секунд. А возвращаясь к теме возможной лекции о роли наркотических веществ в обменных процессах человеческого организма, Вы можете сами вместе с участниками придумать и создать сериал, где главными действующими лицами будут различные органы и системы организма, железы внутренней секреции, гормоны и наркотические вещества, роль которых с успехом исполняют участники группы. Прочное и прочувствованное усвоение материала в этом случае гарантируется.

**Выступление в роли обучающего (90% усвоения).** Хочешь выучить и понять сам - объясни другому. Вот почему профессора почти все знают.

***Резюме.***

Тренинг - это такая форма групповой работы, которая строится на активности самих участников и имеет ряд отличительных черт и преимуществ. Ведущему необходимо определить, к какой тренинговой парадигме он принадлежит и найти свое место среди разных типов групповой работы. Тренинг по профилактике злоупотребления ПАВ относится к типу активного обучения, но при этом имеет черты консультационной группы, что обусловлено высокой значимостью проблемы для участников. Ведущий тренинга должен обладать особыми личностными способностями, которые можно развить, и умения, которым можно научиться в ходе специальной подготовки в группах профессионального обучения.

## ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ТРЕНИНГА. ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА

В работе любой группы существует и взаимно переплетается две линии: план отношений между людьми, собранными в одной группе, и инструментальный план, связанный с тем делом, ради которого собралась данная группа. К первому относится то, насколько люди знакомы между собой, какие симпатии и антипатии складываются между ними, кто становится неформальным лидером и каким именно, как участники регулируют отношения между собой (правила группы), как меняются отношения между участниками по ходу группы. Эти моменты называются групповой динамикой или групповыми процессами. Ведущему группы необходимо иметь представление об этих процессах и знать, как и в какой момент ими управлять. Второй аспект - тема группы, определение ее целей и задач, наиболее адекватных методов, составление плана работы и другие вопросы, касающиеся содержания работы, будет обсуждаться в следующем разделе. В целом, работа ведущего строится по трем основным линиям: относительно темы или проблемы группы (в нашем случае - это профилактика наркозависимости), относительно группы в целом и относительно каждого участника. В отдельные моменты тренинга та или иная линия может оказаться доминирующей, но все же главная задача ведущего - стараться постоянно удерживать в фокусе своего внимания все три линии.

В этом разделе будут рассмотрены основные аспекты группового процесса примерно в той последовательности, в какой они всплывают в сознании ведущего группы.

### **Создание эмоционально безопасной и рабочей атмосферы**

#### *Знакомство, контакт и создание условий*

Первое, с чего начинается группа, - с создания условий, в которых группа может работать по заданной теме и где каждый участник будет чувствовать себя комфортно. Для того, чтобы начать плодотворно работать, тем более на темы, которые связаны с собственным жизненным опытом, участники должны чувствовать себя в безопасности. В первый момент в фокусе внимания ведущего должны находиться состояние каждого участника и группа как целое; подготовленное им содержание будет актуализировано позднее.

*Состояние участника и группы.* Люди, впервые собравшиеся вместе, будут испытывать неуверенность относительно того, что здесь будет происходить с ними, как их воспринимают окружающие. Участники при-

смаатриваются друг к другу, устанавливают контакт. Среди них намечаются симпатии и антипатии. Группа как целое еще не сложилась, ее участники разобщены и незнакомы друг с другом. Участники полностью ориентированы на ведущего как на источника эмоциональной поддержки и информации о происходящем (кто скажет, что нам здесь делать).

**Что здесь необходимо делать** в первую очередь:

- установить контакт - с группой в целом, с каждым участником: организовать процедуру знакомства и выражения ожиданий участников;
- ввести «рамки» тренинга - сообщить его тему и продолжительность работы, другие условия, принять правила работы в группе.

**Знакомство.** Ведущему необходимо представиться первым, причем, сделать это неформально, лично - таким образом, он задает норму личностной открытости в группе, «открывшись» первым, и этим подбадривает остальных. Можно назвать не только свое имя, но и рассказать кратко, почему Вам значима именно эта тема.

Ведущий первый представляется аудитории. Он может сделать это так: *«Здравствуйте, меня зовут...»*

*Я рад видеть вас здесь. Я предлагаю начать нашу работу. В течение этого времени (называется продолжительность семинара) мы будем встречаться здесь и работать вместе. Мы все сидим в кругу, потому что так легче видеть друг друга и обсуждать важные вопросы. Я предлагаю взять листки бумаги и написать на них крупно (чтобы было видно всем сидящим в кругу) свое имя. Напишите то имя, которым бы вы хотели, что бы вас называли.*

**НАПРИМЕР:** *Артем предпочитает, чтобы его называли «Тема».*

*А сейчас я бы хотел узнать побольше о вас: как вас зовут, чем вы любите заниматься и что хотите получить от этого тренинга».*

Обычно ведущего, так же как и участников, зовут просто по имени (на «вы» или «ты», решает тренер). Отчество применять не рекомендуется (только в редких случаях, например, когда тренер намного старше), потому что это может мешать принципу работы «на равных».

После приветствия ведущего знакомство можно провести с помощью упражнения «Интервью» (если на это достаточно времени и план семинара предполагает близкое знакомство участников). При проведении продолжительного семинара во второй, третий и последующие дни данный этап называется «ПРИВЕТСТВИЕ» и проводится для восстановления в памяти имен участников группы и создания рабочей атмосферы. Варианты игры для знакомства, для запоминания и напоминания имен Вы найдете в списке используемых игр и упражнений.

## ***Правила работы группы***

Это этап рождения группы, когда группа принимает на себя обязательства. Она готова им следовать.

В любой группе существуют собственные нормы и правила. Они могут быть четко проговорены и оформлены, например, законы государства, либо существовать негласно, но регламентировать жизнь группы - например, неписаные правила, по которым живет семья. В тренинговой группе ведущий устанавливает правила целенаправленно, причем именно те, благодаря которым в группе будет складываться атмосфера, наиболее оптимальная для самораскрытия участников, развития доверия друг к другу, освоения новых способов поведения. Для большинства тренинговых групп характерны следующие общие нормы.

**1. Конфиденциальность.** Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы. Психологические знания, приемы и техники могут и должны использоваться вне группы и пропагандироваться участниками окружающим - особенно если речь идет о профилактике наркозависимости. В детских и подростковых группах участникам говорится, что ведущий должен будет рассказать другим взрослым о том, что произошло в группе в случаях, когда речь идет об угрозе жизни самому ребенку или другому лицу или информация о группе будет затребована правоохранительными органами. Особо необходимо отметить случаи, когда участников направляют в группу принудительно, например, комиссией по делам несовершеннолетних, или администрацией учебного заведения (см.: Сמיד, 1999). В этом случае участнику сообщают о том, что ведущий группы обязан будет информировать направившие его органы о том, как он посещает группу и как работает над изменением своего поведения.

**2. Активность участников.** Активность участников тренинговой группы носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. В тренинге люди вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме. Активность возрастает в том случае, если мы даем участникам установку на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент.

*Особенно эффективными в достижении целей тренинга через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных тренером, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всем членам группы одновременно.*

**3. Принцип исследовательской (творческой) позиции.** Суть этого принципа заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможности, особенности.

Исходя из этого принципа, тренер придумывает, конструирует и организовывает такие ситуации, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы повеления, экспериментировать с ними.

В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безопасность.

**4. Принцип объективации (осознания) поведения.** В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения в тренинге. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Создание условий для эффективной обратной связи в группе - важная задача тренерской работы.

В тех типах тренинга, которые направлены на формирование умений, навыков, установок, используются дополнительные средства объективации поведения. Одним из них является видеозапись поведения участников группы в тех или иных ситуациях с последующим просмотром и обсуждением. Надо учитывать, что видеозапись является очень сильным средством воздействия, способным оказать негативное влияние, поэтому им следует пользоваться с большой осторожностью, и, что самое важное, - профессионально.

**5. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения.** Партнерским, или субъект - субъектным, общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека. Этот принцип предполагает искренность и открытость участника. Чем более откровенными будут высказывания о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет выражение чувств, тем успешнее пойдет работа. Самораскрытие позволяет человеку стать самим собой и научиться принимать другого тоже таким, какой он есть. Это правило на первых этапах кажется трудноосуществимым, особенно в подростковых группах, но затем оно начинает действовать - особенно если ведущий сам выступает в роли образцового участника. И именно для подростков с неустойчивой самооценкой это правило позволяет создать условия для развития позитивной Я-концепции и установления доверительных отношений с другими людьми в группе.

Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

Последовательная реализация названных принципов - одно из условий эффективной работы группы социально-психологического тренинга. Она отличает эту работу от других методов обучения и психологического воздействия.

Опишем, как ведущий может задать эти правила.

На полуторачасовом или трехчасовом семинаре можно просто назвать все правила, объяснив их значение и необходимость соблюдения, а в некоторых случаях - даже опустить этот этап.

На тренинге, который будет длиться один или три дня, ведущий вводит правила следующим образом.

*«Для того чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы мы не отвлекались по пустякам, чтобы каждый из нас мог свободно высказать свои мысли, не опасаясь насмешек. Любая деятельность нуждается в упорядочении, поэтому я как ведущий предлагаю несколько правил.*

**ВОТ ОНИ.**

**1. Право говорящего.** *Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Мир лишился многих гениальных идей, прерванных в зародыше. Чтобы это не случилось на нашем тренинге, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.*

**2. Правило поднятой руки.** *Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: первая - чтобы не перебивали говорящего, вторая - чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы. «Осененный» участник поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.*

**3. Конфиденциальность.** *Это правило защищает любого участника и ведущего от сплетен и пересудов. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему городу или поселку. Это правило не касается информации о проблеме, которой посвящен наш семинар. Информацию можно и нужно распространять и пропагандировать!*

**4. «Не давать оценок».** *Это важное правило мы часто нарушаем в жизни. Считаю себя в праве осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки («Ты - дурак», «Это идиотская мысль», «Только такие,*

как ты, могут так делать»). Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.

**5. Право ведущего.** Я как ведущий могу прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу. Я также буду следить за соблюдением принятых группой правил.

**6. Пунктуальность.** Нас в группе совсем немного, и отсутствие даже одного опоздавшего ощутимо скажется на процессе. Поэтому я предлагаю награждать опоздавших участников почетной ролью чтеца, певца или танцора с соответствующими функциональными обязанностями.»

Группа может предложить и другие правила (не курить в помещении, не пропускать занятий и т.д.). Обычно эти правила ситуационны.

После предъявления правил необходимо попросить участников их обдумать. Если они не вызывают у группы внутреннего протеста, то предлагается принять все правила.

Необходимо помнить, что правила должны помогать, а не мешать проводить тренинг. Все принятые правила должны быть легко выполнимыми. Это гарант того, что они будут работать. Участники тренинга, осознавая, что, благодаря принятым правилам, в группе начинает складываться особый психологический климат, сами начинают следить за их соблюдением.

**Выработка правил иногда может осложниться по разным причинам:**

- участники еще не привыкли слушать друг друга, поэтому действует принцип «кто кого перекричит»;
- участники придумывают более 10 правил, из которых многие незначительны и касаются не всей группы, фундаментальные же правила упускаются, потому что рассматриваются как незначительные.

В такой ситуации **тренер должен быть тренером** и направлять процесс в нужное русло.

## Основы группового процесса

### Этапы групповой динамики

**Групповой процесс** начинается со стадии *зависимого и исследующего поведения* и через *разрешение внутригрупповых конфликтов* приходит к *сплоченности и эффективному разрешению проблем* (Рудестам, 1993).

На ранних стадиях участники развития группы участники испытывают **стремление к включению в ситуацию**: начинает формироваться чувство принадлежности к группе и возникает желание устанавливать отношения с другими участниками. Позднее вперед выдвигается **потребность в контроле**: проявляется соперничество и стремление к власти, участники ведут борьбу за лидерство друг с другом и с ведущим. Наконец, на стадиях зрелости группы доминирует **потребность в привязанности**: участники устанавливают более тесную эмоциональную связь друг с другом, на первый план выступают вопросы привлекательности, партнерства, близости.

В исследованиях, посвященных взаимоотношениям в группе, прочность, единство и устойчивость межличностных взаимодействий и взаимоотношений в группе описывается понятием **групповой сплоченности**. Групповая сплоченность характеризуется взаимной эмоциональной притягательностью членов группы и удовлетворенностью группой (Рудестам, 1993; Вачков, 1999).

*Групповая сплоченность является необходимым условием достижения тренинговых задач. В группах, сформированных из незнакомых людей, какая-то часть времени обязательно будет потрачена на достижение того уровня сплоченности, которая необходима для эффективного решения поставленных задач.*

В группах существуют факторы, которые могут способствовать усилению групповой сплоченности, либо, наоборот, ослаблять ее.

***Групповую сплоченность усиливают:***

- совпадение взглядов и интересов участников;
- достаточно однородный состав группы;
- атмосфера психологической безопасности;
- активная совместная деятельность;
- привлекательность ведущего как образца;
- квалифицированная работа ведущего;
- наличие соперничающей группы;
- присутствие в группе оппонента.

***Групповую сплоченность ослабляют:***

- возникновение мелких подгрупп («группировок»);
- предварительное знакомство между отдельными членами группы;
- неумелое руководство со стороны ведущего;
- отсутствие единой цели.

***Основные этапы развития группы в тренинге.***

***Предварительная подготовка.***

Проводится до начала групповой работы. Этот этап может занять больше времени, чем сам тренинг.

#### **ВАШИ ЗАДАЧИ:**

- ✓ выбрать уютное помещение, найти удобные стулья
- ✓ продумать, как добиться того, чтобы участники собрались в назначенное время;
- ✓ заранее подготовить все материалы.

#### ***Начальная стадия.***

Все участники хотят чувствовать себя в безопасности.

На этой стадии участников беспокоит: обстановка в группе; то, как его приняли остальные члены группы; то, как понравиться ведущему и другим участникам. На этой стадии члены группы склонны испытывать тревогу, тренер также может испытывать сходные чувства. Продолжительность этой стадии различна для каждого из участников. Один может сразу почувствовать себя комфортно, другому для этого понадобится 1-2 часа, а кому-то - 1 день. Кроме того, в группе может оказаться тот, кто на протяжении всего тренинга будет пребывать в состоянии некоторой тревожности.

#### **ВАШИ ЗАДАЧИ:**

- ✓ помнить, что начинать занятие нужно с процедуры знакомства;
- ✓ обсудить правила групповой работы (установить обязательные, предложить дополнительные);
- ✓ объяснить методы групповой работы;
- ✓ поощрять все попытки подростков открыто рассказать о себе и поделиться своими чувствами;
- ✓ помнить о том, что наибольшее сопротивление оказывают незащищенные участники, у которых возможно есть психологические проблемы;
- ✓ на первых занятиях применять работу в парах, т.к. подросткам поначалу легче говорить друг с другом, а не с целой группой.
- ✓ НЕ ТОРОПИТЬСЯ...

#### ***Переходная стадия.***

Это стадия, когда участники оценивают заинтересованность ведущего, его способность оказывать помощь. Именно на этой стадии участники определяют, является ли группа «безопасным местом»; уточняют свои цели и способы их достижения; уточняют свою жизненную позицию.

Как правило, момент оценки наступает в конце первого дня работы, продолжается дома и завершается в начале второго дня. К этому времени вы можете уже оценить, насколько группа сплотилась.

#### **ВАШИ ЗАДАЧИ:**

- ✓ не оставлять без внимания все (негативные и позитивные) чувства, которые выражают участники в группе;
- ✓ помочь подросткам понять, чего они хотят достичь за время работы в группе;
- ✓ еще раз выяснить ожидания группы от тренинга;
- ✓ обращать внимание участников на те моменты, когда группа чувствует себя как нечто единое, целое;
- ✓ предложить обучающие упражнения и, таким образом, дать возможность участникам попробовать новые приемы, стратегии поведения в безопасной обстановке в группе;
- ✓ принимать подростка таким, каков он есть.

### ***Рабочая стадия.***

Участники уже придерживаются правил групповой работы и могут попросить помощи у других членов группы. Подростки начинают рассказывать о своих первых попытках применить новые знания на практике.

Эта стадия может чередоваться с предыдущей: подростки могут многое подвергать сомнению (ваши слова, совместные упражнения, действия других участников).

#### **ВАШИ ЗАДАЧИ:**

- ✓ поощрять попытки участников отработать полученные навыки;
- ✓ способствовать развитию доверительных отношений;
- ✓ не оставлять без внимания произошедшее в группе.

### ***Завершение.***

Этот этап уникален. Если тренинг прошел удачно, то момент завершения групповой работы окрашивается положительными эмоциями и остается ярким впечатлением на долгое время для всех участников. На этом этапе существует возможность сгладить все предыдущие «шероховатости». Поэтому этот этап требует тонкой организации.

#### **ВАШИ ЗАДАЧИ:**

- ✓ попросить участников оценить эффективность работы;
- ✓ выяснить у участников то, что еще следует сделать; составить планы дальнейшей работы;
- ✓ подготовить процедуру закрытия;
- ✓ сделать так, чтобы все участники поблагодарили друг друга;
- ✓ обеспечить всех информацией о системе поддержки и дальнейшей работы;
- ✓ дать понять участникам, что вы всегда рады им помочь.

## ***Проблемные ситуации в групповом процессе***

В групповом процессе часто возникают проблемные ситуации, которые могут послужить источником получения нового и интересного опыта.

Причинами таких ситуаций в групповой работе с подростками могут быть: нарушение конфиденциальности, образование группировок, привлечение к себе внимания (позерство), сопротивление, споры.

### ***Нарушение конфиденциальности***

Нарушение конфиденциальности – серьезная проблема, поскольку вся групповая работа основана на доверительных отношениях, в частности, на убеждении, что никто из группы не расскажет вне круга личную информацию, полученную в группе.

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

1. Во время подготовки к групповой работе уделите достаточное внимание вопросам доверия.

2. Обсудите с участниками правило конфиденциальности, расскажите о последствиях, которые могут иметь место в результате его нарушения.

3. Обозначьте пределы конфиденциальности. Теоретическая информация о наркомании, полученная на занятиях, должна распространяться, а личная информация об участниках является закрытой и за пределы группы не выносится.

### ***Образование группировок***

Наличие группировок может отрицательно сказаться на процессе создания доверительной атмосферы и сплоченности группы. С другой стороны, в «могучих кучках» существует достаточно сильное чувство сплоченности. А это можно использовать в полезных целях.

«Кучкование» обычно происходит на начальном этапе групповой работы.

Причины могут быть следующими:

1) подросткам крайне важно быть принятыми в их социальной роли и статусе. Поэтому вполне естественно, что при формировании новой группы подростки сразу же начинают искать «свое место» рядом или вместе с кем-то;

2) психологически гораздо проще взаимодействовать с одним, двумя или тремя, чем с шестью или девятью;

3) социальная не востребованность и потребность быть идентифицированным со сверстниками, обладающими значимыми качествами.

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

1. Предотвратить появление группировок можно, если проводить с самого начала упражнения с постоянной сменой участников в парах и микрогруппах.

2. Если вы замечаете, что некоторые члены группы начинают противостоять остальной группе, попробуйте разделить их. Рассадите их так, чтобы члены намечающейся группировки сидели порознь. Этот прием хорош в самом начале.

3. Разбейте группу по парам так, чтобы в одной паре оказался участник из группировки и участник, в нее не входящий. Поручите им дело, которое требует взаимодействия, возможно даже вне группы.

4. Если различия (социальный статус, статус подростковой культуры, возраст и пр.) начинают мешать работе, обсудите этот момент с группой.

### ***Привлечение внимания к себе (позерство).***

Цель манипулирования вниманием, или позерства, - постоянно быть в центре внимания всей группы. Подобные подростки остро нуждаются во внимании окружающих, поэтому пытаются получить его даже негативными средствами.

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

1. Избегайте позитивного невербального подкрепления (улыбки, одобрительные кивки), когда видите, что подросток работает на публику.

2. Разбейте группу на пары, а сами составьте пару с позером и наедине обсудите с ним его поведение.

3. Установите для каждого лимит времени.

4. Подчеркните, что работа и внимание группы должны быть распределены равномерно между всеми участниками.

5. Действуйте в зависимости от ситуации. Например, вы можете остановить позера фразой: «Я вынужден прервать тебя, другим тоже надо высказаться».

6. Обращайтесь к другим участникам, особенно, к застенчивым.

#### ***Чтобы подбодрить тихих и несловоохотливых:***

- задавайте им несложные вопросы;
- вовлекайте их в работу по парам, чтобы им приходилось делиться ответственностью за результат с напарником;
- в ролевой игре давайте им доминирующие роли;
- постарайтесь посадить их рядом с активными участниками;
- поддерживайте инициативу;
- опрос проводите по кругу.

### ***Соппротивление***

Иногда может создаться впечатление, что сопротивляющиеся подростки преднамеренно хотят разозлить нас, но обычно это не так. Наоборот, сопротивление часто является самозащитой, а не попыткой вывести из

себя ведущего группы. Сопротивление может проявляться у нескольких участников одновременно.

#### ФАЗЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ

1. Демонстративное неповиновение. Зачастую проявляется как вызов ведущему, открытое выражение недоверия.

2. Проверка. На этой стадии возможны попытки спровоцировать ведущего на агрессию. Таким образом, участники стремятся выяснить, похоже ли его поведение на поведение остальных взрослых.

3. Молчание. Возникает в том случае, когда ведущий не обращает внимания на выходки сопротивляющихся участников.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Можно встретиться с каждым из участников перед началом групповой работы и попытаться доходчиво объяснить, для чего создается группа.

2. Скажите, что у каждого члена группы есть право покинуть ее.

3. Если в группе всего один сопротивляющийся участник, не тратьте на него слишком много сил в попытке преодолеть сопротивление. Позвольте ему выразить свой гнев по поводу того, что ему приходится участвовать в группе. После этого оставьте его в покое и продолжайте работу дальше.

4. Если подросток проявляет враждебность, молчит или язвительно разговаривает, попросите его рассказать, что заставляет его вести себя подобным образом.

5. Используйте методики и практические задания, которые требуют активных действий. Не ждите, что участники будут сидеть и просто разговаривать, как взрослые. Пусть они делают или создают что-то конкретное, изучая новые модели поведения на практике.

*В большинстве случаев совместная работа с «сопротивлением» более полезна, чем работа против него. Групповая работа оказывает сильное эмоциональное воздействие, и обычно сопротивляющиеся подростки рано или поздно начинают принимать в ней активное участие. Понимая то, что каждый имеет возможность включиться в работу по своему усмотрению, подросток чувствует себя более свободно и в меньшей степени нуждается в контроле.*

#### Споры

СПОРЫ - нормальное явление в групповой работе, поскольку в межличностном общении часто возникают различные мнения по обсуждаемым вопросам.

Большинство подростков не умеет корректно выражать свое несогласие и не владеет методами разрешения конфликтов.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Переведите споры в дискуссии для того, чтобы обучить подростков конструктивным методам разрешения конфликтов.
2. Используйте возникающие эмоции для: углубления взаимоотношений между участниками, определения собственной позиции и стимулирования попытки разобраться с мыслями и чувствами.
3. Используйте различия во мнениях для целей обучения. Попросите участников открыто высказать свои мысли, а затем предложите остальным поддержать одну из сторон или высказать собственную точку зрения.
4. Возможно, вам придется пересмотреть установленные правила групповой работы.

### *Роли и типы участников*

В группе, как и в жизни, человек стремится занять свойственные ему социальные роли, Человек следует ожиданиям окружающих, чтобы адаптироваться к социальной среде - так появляются роли «добропорядочного семьянина», «отверженного», «клоуна».

Основное отличие социальной роли от игровой - это несвободность, навязанность выбора (см.: Слободчиков, Исаев, 1995). Так, подросток, привыкший прятаться под маской клоуна, и в группе будет стремиться исполнять ту же роль, комментируя высказывания тренера и развлекая участников. Некоторые исследователи (Рудестам, 1993 ) выделяют особые групповые роли, располагая их по линиям «симпатии - антипатии» и «влиятельности - подчинения» (например, «всеобщий любимец», «отвергаемый», «интеллектуальный лидер», «человек без своего мнения», «золушка» и др.). Говоря о детской/подростковой группе, можно выделить типы участников, с которыми обычно трудно работать: это агрессивные дети, тревожные и замкнутые (см.: Сמיד, 1999).

Работа тренинговой группы, построенная на свободно выбираемых игровых ролях, принципе собственной активности участников, открытости, искренности и исследовании собственного поведения, дает возможность перейти от узкого набора стереотипных, привычных ролей к ролевой гибкости и расширению ролевого репертуара. Именно переход к ролевой расширению ролевого репертуара и ролевой гибкости может считаться критерием успешности тренинга для отдельного участника.

Для достижения этой цели можно использовать ролевою игру, социодраму (подробно о методе ролевой игры см. далее). В начале для исследования того, какие роли являются наиболее привычными для участников, ведущий может группе предложить сыграть в игру «Зоопарк». Всем предлагается стать различными зверями в зоопарке, выбрать себе любую

роль и начать свободно взаимодействовать между собой. Свободное взаимодействие может продолжаться 15-20 минут, ведущий может включаться, взяв на себя роль, например, мудрого филина, которая позволяет удерживать позицию наблюдателя. (Другой вариант - разыграть всем известную народную сказку.) При обсуждении ведущий задает вопросы: комфортно ли было вам в своей роли? как вы взаимодействовали с другими? что вам понравилось и что хотелось бы изменить? похоже ли то, как вы действовали в игровой роли, на то, как поступаете в жизни? Дальнейшие упражнения и ролевые игры ведущий может планировать с учетом полученной картины и предлагать участникам брать на себя роли, которые им полностью противоположны, которые в жизни они никогда бы не исполнили. Принцип отыгрывания своей «антироли» является основным для развития ролевой гибкости индивида и расширения ролевого репертуара. Так, замкнутой и застенчивой девушке предлагается сыграть роль общительной и напористой бизнес-вумэн, агрессивному неформальному лидеру - роль послушного сына-тихони и т.д.

### ***Группы со структурированной и с неструктурированной динамикой***

Групповые процессы - это явление «стихийное»: оно всегда есть, как погодные условия, и развивается по своим законам. Однако ведущий может занимать различную позицию по отношению к этому «природному явлению» - и тогда можно говорить о группах со структурированной и со спонтанной динамикой.

***Большая часть тренингов - группы с четко структурированной динамикой, когда ведущий с самого начала стремится управлять групповыми процессами и направлять их в нужное русло*** (вводить групповые правила, предупреждать раскола группы на подгруппы и т.д.) Как правило, перед такими группами стоит определенная цель (обучающие и отчасти консультационные группы) - например, профилактика наркозависимости или развитие навыков ведения переговоров - и управляемая групповая динамика является тем условием, при котором поставленная цель будет достигнута.

***Группы со спонтанной динамикой в большей степени ориентированы на изучение собственно межличностных отношений и глубинных проблем участников группы.*** Ведущий в таких группах занимает недирективную позицию максимально ориентирован на то, чтобы группа брала на себя ответственность за то, что с ней происходит и будет происходить. Групповой процесс здесь еще в большей мере является не только условием, но и основным фактором изменения: согласно Я.Л. Морено, исцеление достигается не только в группе, но и группой.

Эти два типа групп развиваются следующим образом (Мастеров, 1995).

<i>Стадии развития</i>	<i>Группы со спонтанной динамикой</i>	<i>Группы со структурированной динамикой</i>
<i>1 этап</i>	Заклучение первичного психологического контракта, знакомство, поиск тем общения, светское общение, рост эмоциональной напряженности.	Заклучение психологического контракта, вхождение в ситуацию «здесь и теперь», сплочение и раскрепощение, первые обратные связи.
<i>2 этап</i>	Эмоциональное сплочение и агрессия на ведущего как первое проявление эмоциональной открытости, начало рефлексивных процессов.	Рефлексия групповой ситуации «здесь и теперь», заклучение нового психологического контракта.
<i>3 этап</i>	Самораскрытие и рефлексия, обратные связи и социометрия.	Личностные проекции, самопознание, углубление обратных связей, переход к свободному самораскрытию и обсуждению проблем.
<i>4 этап</i>	Выход из ситуации «здесь и теперь», преодоление субъективного восприятия группы как «оранжереи», социальная реабилитация, завершение.	Изменение контракта, усиление межличностной динамики в группе, социометрия.
<i>5 этап.</i>		Выход из «здесь и теперь», социальная реабилитация, завершение группы.

При переходе от этапа к этапу, а также при «пробуксовках» в групповой динамике Б.М. Мастеров рекомендует организовывать рефлекссию процесса, обсуждая вопрос «Что происходит с нашей группой?» и отвечая на него словесной или поведенческой метафорой.

**Резюме:** Групповой процесс – то, как складываются и развиваются отношения между участниками группы, а также включение индивидуальности каждого участника – происходит всегда, но в случае тренинга как группы со структурированной динамикой ведущий должен уметь рас-

*познавать групповые процессы и управлять ими. В работе с групповой динамикой важны следующие ключевые точки. Создание эмоционально безопасной и рабочей атмосферы в группе с помощью организации процедур знакомства и введения правил групповой работы. Умение распознавать и разрешать критические (проблемные) ситуации в движении группы. Умение определить для каждого участника его сильные стороны и области, над которыми ему необходимо работать в тренинге. Точное понимание того, что происходит в данный момент с группой как целым и отдельным ее участником позволяет, если это необходимо, управлять групповыми процессами и воспринимать их не только как фон для действий ведущего, но и как мощный фактор изменения поведения и отношений участников.*

## **ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ТРЕНИНГА: ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Содержание** работы с группой - это цели и задачи Вашего тренинга, потребности ее участников, тема или темы, которые будут обсуждаться во время ее работы, сценарий, методы и приемы работы, а также вопрос об оценке эффективности группы. Здесь при подготовке тренинга важно как можно более точно «составить карту» и «проложить маршрут». То есть заранее определить тему, задачи и методы работы с данной группой, предполагаемые результаты, сценарий тренинга с учетом времени, «резервный» набор тем и упражнений, возможные ходы в «экстремальных», неожиданных ситуациях (например, эмоциональный срыв у участника группы, дефицит времени или оставшееся незапланированное свободное время и др.). Важно продумать степень структурированности Вашего тренинга: где ведущая роль должна принадлежать ведущему, а где Вы будете ожидать активности от группы и строить содержание работы с участниками именно как «совместное держание». Потом, во время проведения группы, возможности «сесть и все обдумать» у ведущего практически не остается, и надо будет включать всю свою интуицию, чтобы принимать решения и адекватно действовать «здесь и теперь». Поэтому четкое, последовательное и осознанное планирование тренинга играет очень важную роль, а в случае подготовки структурированного информационного тренинга, каким является профилактика злоупотребления ПАВ, без него просто не обойтись.

### **Цели и задачи тренинга**

Наиболее общие цели тренинговых групп выглядят следующим образом:

- помощь в исследовании и решении психологических проблем;
- улучшение психического здоровья;
- изучение психологических основ общения;
- развитие самосознания с целью самоизменения и коррекции поведения;
- содействие личностному росту и саморазвитию.

**Общая цель тренингов конкретизируется в трех типах задач:**

- 1) Развитие перцептивных способностей – лучшее знание себя, другого человека и тех отношений, которые возникают.
- 2) Овладение умениями и навыками в сфере общения и формирование адекватных к различным ситуациям установок.
- 3) Коррекция развития системы отношений личности.

Выбор одной из задачи как центральной определяет вид тренинга. Иногда задачи и цель путают (растекание внутри одного цикла не дает решение задачи). Задача тренинга - не просто хорошее времяпровождение. Последнее подходит для клубов, домов отдыха.

Профессиональная работа требует четкой постановки целей и задач тренинга. Задачи между собой всегда тесно связаны. Никогда не может быть так, что берется только одна задача, а других нет. Всегда на периферии выступают еще две задачи (в соответствии с базовыми задачами тренинга). Даже если отрабатывается конкретное умение, то все равно решаются задачи и первого типа (обратная связь), и второго типа (например, когда человеку мешает его эгоцентризм – как он выглядит). И если отработка идет неэффективно, то необходимо фокусироваться на решении периферийных задач (тренинг борьбы со страхом и т.д.).

В соответствии с приоритетом задач можно обозначить различные типы тренингов.

- 1 задача – тренинг развития сензитивности.
- 2 задача – программы с выработкой знаний в сфере общения.
- 3 задача – группы встреч (традиция клиент-центрированной психотерапии К. Роджерса).

Тренинг по профилактике злоупотребления ПАВ представляет собой обучающую работу в активной (игровой) форме с элементами психокоррекции.

**Цель профилактического тренинга** - повышение уровня информированности по проблемам, связанным с наркозависимостью; выработка и развитие навыков предотвращения зависимости от ПАВ у подростков.

Общие **задачи** профилактической работы:

- повышение уровня информированности людей о проблеме;
- изменение отношения людей к проблеме;
- выработка и развитие навыков сохранения здоровья;
- формирование мотивации к сохранению здоровья.

**Задачи профилактического тренинга:**

1) выяснить исходный уровень информированности подростков и наличие у них навыков поведения, препятствующего возникновению зависимости от ПАВ;

2) дать достоверную информацию о ПАВ, учитывая уровень информированности;

3) сформировать у подростков навыки поведения, исключаящего возникновение зависимости от ПАВ.

4) проверить уровень усвоения информации и закрепление навыков.

Когда встают конкретные задачи: диагностика, коррекция, развитие, обучение, то здесь деятельность тренера обслуживают разные теории. При

этом содержание определяется взглядами авторов. Ведущему важно осознавать свои собственные взгляды.

У участников группы также имеются свои собственные цели относительно группы. Сформулированное выше, таким образом, полностью относится к целям *ведущего группы*. Когда в начале групповой работы ведущий просит участников поделиться своими ожиданиями от группы, то он ставит перед участниками вопрос об их *индивидуальных целях*. Наиболее оптимальный способ работы - ознакомившись с ожиданиями участников и предъявив свои, помочь им сформулировать и/или скорректировать свои цели и, с другой стороны, включить эти ожидания в свои цели как ведущего. В процессе работы важно отслеживать, как в данный момент участники и ведущий понимают цели группы и насколько они являются общими. Осознание общих целей усиливает мотивацию участников на активную работу в группе и усиливает чувство комфорта («я знаю, зачем я здесь», «я получаю здесь то, что мне нужно», «меня здесь уважают»).

*Ведущему важно как можно чаще напоминать себе и участникам, что главные критерии при постановке целей - это реалистичность и реализуемость.*

## Определение целевой группы тренинга

### *Понятие о целевой группе*

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА - это выделенная по каким-либо параметрам и качествам группа людей, на которую направлено внимание различных организаций; ей адресован какой-либо вид деятельности, продукции.

Целевая группа может быть выбрана по разным критериям: возраст, место работы или профессия, образование, культуральные особенности, практикуемые виды активности и т.д.

Когда мы планируем профилактическую работу в области злоупотребления ПАВ, то важно выделить группу, в которой может практиковаться опасное для здоровья поведение.

#### НАПРИМЕР:

- беспризорные подростки,
- представители творческих профессий,
- журналисты,
- учащиеся школы №1007,10 Э класса, города Н-ска

Для каждой из перечисленных групп следует применять различную специфику работы по распространению информации, по созданию профилактических материалов, по проведению семинаров.

Целевой группой нашего пособия является начинающий тренер, который будет проводить семинары в области профилактики злоупотребления ПАВ для подростков и молодежи.

Подростки и молодые люди 13-18 лет - это целевая группа для читателей данного пособия.

### ***Методы определения потребностей интересов целевой группы***

Если Вы планируете проводить тренинги, то Ваша работа, скорее всего, связана с людьми. Если Вы работаете в школе, то Вы можете работать с детьми, их родителями, учителями, администрацией. Проводя периодические опросы с Вашими потенциальными клиентами, Вы можете определить, соответствуют ли Ваши предложения реальным запросам и какой вид групповых занятий оптимален для данной целевой группы.

Существуют формальные и неформальные способы проведения опроса. В своем учреждении, например, школе, Вы можете в неформальной обстановке интересоваться мнением родителей, детей, учителей и администрации о том, какие темы или вопросы следует обсуждать на группах.

Формальный путь заключается в разработке анкеты, с помощью которой Вы можете собрать более достоверную информацию. Вот пример подобной анкеты (Смид, 1999).

#### ***Уважаемый учитель!***

*В этом году школьные психологи собираются провести с детьми серию групповых занятий. Мы будем весьма признательны, если Вы поможете нам определить наиболее важные с Вашей точки зрения темы таких занятий. Ниже приведен список основных проблем, которые будут обсуждаться на занятиях. Программа занятий рассчитана на 8 встреч. Количество участников - приблизительно 8 человек. Отметьте галочкой те темы, которые, по Вашему мнению, должны быть обсуждены обязательно. Двойной галочкой отметьте две наиболее важные темы. Если Вы считаете, что данный список неполон, добавьте свои пожелания. Заранее благодарим!*

1. Как научиться общаться без конфликтов.
2. Как повысить самоуважение.
3. Как заводить друзей и поддерживать дружеские отношения.
4. Проблемы развода родителей.
5. Как сказать «Нет» соблазнам.
6. Как справляться с собственным гневом.
7. Ответственность за свои поступки дома и в школе.

8. *Быть гражданином своей страны - что это? (осознание социальных ценностей и гражданской ответственности).*

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

*Ф.И.О.* \_\_\_\_\_ *Дата* \_\_\_\_\_

### ***Подростки как целевая группа тренинга по профилактике наркозависимости***

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ - целевая группа многих профилактических программ? Потому что подросткам свойственна склонность к риску и острым ощущениям, низкая устойчивость к стрессам, страх быть отвергнутым и стремление влиться в группу сверстников. А это может привести к поведению, опасному для здоровья. Кроме того, личность подростка восприимчива и быстро впитывает, как хорошее, так и плохое. Проводя тренинги для подростков, мы даем им возможность приобретать необходимые знания, умения и навыки для сохранения здоровья, которые будут использоваться ими в течение всей жизни. При работе с данной возрастной группой следует учитывать то, что именно в возрасте 13-15 лет начинают происходить «сдвиги» и «бури» в физиологии человека. Что именно с ними происходит?

***Что важно знать о физиологии подростка, для того чтобы эффективно провести тренинг?***

<b><i>Физиологические изменения, происходящие в головном мозге</i></b>	<b><i>Как они проявляются в поведении подростка</i></b>	<b><i>Как я это учитываю при проведении тренинга</i></b>
Сокращается период активности доминирующего центра коры.	Неустойчивое, непродолжительное внимание.	1. Лекционные блоки делаю не более 20 минут, после чего – игры, упражнения 2. Планируя тренинг, я подбираю разные методы его проведения: лекции (необходимый минимум), в остальное время – беседы-дискуссии, игры, самостоятельная работа в микрогруппах.
Ухудшается способность к дифферен-	Ухудшается понимание излагаемого	3. Я использую больше ярких, понятных примеров и фак-

цировке.	материала и усвоение информации.	тов 4. По ходу проведения семинара я постоянно проверяю, правильно ли меня поняли участники, с помощью вопросов, анкет, игр. 5. 5) Я неоднократно излагаю сложный материал, используя разнообразные методы.
Увеличивается латентный период рефлекторных реакций.	Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопрос, не сразу начинает выполнять задание.	6. Я не тороплю. Учитываю эту особенность при планировании времени для тренинга.
Подкорковые процессы выходят из-под контроля коры.	Он плохо владеет своими эмоциями. Не может контролировать проявление как положительных, так и отрицательных эмоций.	7. Я отношусь к проявлению эмоций с пониманием. 8. Не оцениваю. 9. Не «заражаюсь» отрицательными эмоциями. 10. В конфликтных ситуациях переключаю внимание на что-либо другое. 11. Использую эту особенность в качестве «эмоционального якоря» при усвоении информации. 12. Например: в игре «Степной огонь» подросток переживает очень сильные эмоции, что позволяет ему осознать проблему как значимую для себя.
Ослабляется деятельность второй сигнальной системы.	Речь может быть замедленной, краткой, стереотипной. У подростка плохое понимание аудиальной/словесной информации.	13. Не тороплю. 14. Подсказываю необходимые слова. 15. Рассказываю, использую визуальные материалы, записываю ключевые слова, рисую. 16. Рассказываю эмоционально, с яркими примерами.

**Что важно знать о психологии подростка, для того чтобы эффективно провести тренинг?**

<b>Психологические особенности подростков</b>	<b>Как они проявляются в поведении подростка</b>	<b>Как я это учитываю при проведении тренинга</b>
Чувствительность к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей.	Подростки становятся обидчивы. Для них лучше ничего не сказать, чем сказать и ошибиться. Они хотят выглядеть лучше всех и производить выгодное впечатление.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я избегаю оценок, говорю только о себе, своих чувствах;</li> <li>2. Принимаю подростков такими, какие они есть;</li> <li>3. Даю возможность высказаться каждому;</li> <li>4. Поддерживаю инициативу.</li> </ol>
Реакция эмансипации – стремление высвободиться из-под контроля, опеки взрослых, внешнее бунтарство, демонстративность.	В группе проявляется как сопротивление: участники могут демонстративно нарушать правила, громко обсуждать слова или поступки ведущего.	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Использую демократичный стиль руководства;</li> <li>6. Даю участникам право свободно высказывать свои мысли, говорить о своих чувствах;</li> <li>7. Занимаю равную позицию по отношению ко всем участникам;</li> <li>8. Отказываюсь от менторского тона, запретов, нотаций.</li> </ol>
Потребность в доверительном общении.	Хотят, чтобы их мнение уважали. Хотят быть услышанными. Тяжело переживают, когда их перебивают, не дослушав.	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Общаюсь с участниками на равных, но не допускаю панибратства;</li> <li>10. Обращаюсь лично к каждому;</li> <li>11. Придерживаюсь правила конфиденциальности и правил групповой работы.</li> </ol>
Потребность в общении и дружбе, страх быть отвергнутым.	Часто избегают общения из страха «не понравиться». Поэтому многие не могут сформировать глубокие межличностные отношения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. Я не только поощряю, но и способствую неформальному общению между участниками группы;</li> <li>13. Поддерживаю, подбадриваю неуверенных в себе;</li> <li>14. В план тренинга ввожу дис-</li> </ol>

		куссии о любви и дружбе.
Стремление быть принятым в своей социальной роли и статусе; потребность быть идентифицированным со сверстниками, обладающими значимыми качествами.	Может быть ярко выражено стремление к эпатажности, приукрашиванию своих «подвигов», как социально-приемлемых, так и наоборот. Могут не выражать свое мнение, если оно расходится с мнением группы. Болезненно воспринимают потерю авторитета в группе.	15.Я разбиваю «могучие кучки» (например, делю группы на пары так, чтобы в одной паре оказался участник "«могучей кучки» и участник, в нее не входящий); 16.Могу дать домашнее задание, которое требует взаимодействия, возможно даже вне группы (например, провести социологический опрос); 17.Если реальные или надуманные различия (социальный статус, статус подростковой культуры, возраст и пр.) начинают мешать работе, обсуждаю этот момент с группой.
Склонность к риску, острым ощущениям.	Не умеют адекватно оценивать свои силы. Не думают о своей безопасности.	18.Использую упражнения, направленные на отработку навыков адекватного реагирования в трудных ситуациях общения и в ситуациях снятия стресса; 19.Демонстрирую уверенное, спокойное поведение.
Подверженность влиянию со стороны сверстников.	Боязнь твердо выразить свое мнение и оказаться «белой вороной». Могут не иметь своего мнения и не обладать навыками самостоятельного принятия решений.	20.Я использую ролевые игры, направленные на выработку навыков принятия самостоятельных решений и умения сказать «нет»; 21.Поощряю желание участников группы делиться полученной информацией со своими сверстниками.
Низкая устойчивость к стрессам.	Могут действовать необдуманно, вести себя неадекватно.	22.Провожу дискуссию о способах реагирования в стрессовых ситуациях.

Подростковый и ранний юношеский возраст – это уникальный период в жизни человека, который многие психологи связывают со «вторым рождением», осознанием и утверждением молодым человеком или девушкой собственного Я во всех его проявлениях, вхождением на равных в мир взрослых, культуры, социальных отношений. **Основные смыслы**, которые необходимо удерживать в фокусе профессионалу, работающему с подростками, это, во-первых, **позиция подростка** (у каждого человека, вступающего в подростковый возраст, есть возможность ее вырастить – сделать более зрелой, ответственной), и, во-вторых, складывающийся между взрослым и подростком **личностный контакт**.

### *Другие целевые группы тренингов по профилактике злоупотребления ПАВ*

Помимо подростков и молодых людей, целевыми группами тренингов по профилактике злоупотреблений ПАВ могут быть:

- Родители;
- Педагоги;
- Смешанные детско-взрослые группы.

Планируя тренинг для каждой из этих (либо нескольких сразу) целевых групп, главная задача для Вас – определить, какие цели относительно каждой из них Вы ставите и каково место данного направления в более широком контексте Вашей профилактической работы – общем понимании проблемной ситуации, замысле и целях работы, задачах, методах и ожидаемых результатах. Относительно данных целевых групп могут быть выдвинуты широкие просветительские задачи - по тематике развития культуры здоровья и реализации продуктивных жизненных ценностей, понимания особенностей развития человека в подростковом возрасте, развития эффективных способов общения и принятия решений и др., смысл которых заключается в том, чтобы нарастить компетентность взрослых, работающих с подростками, и создать прочную основу для противостояния социальным проблемам. Помимо этого, на основе проведенного Вами анализа ситуации, могут быть выделены целевые группы, нуждающиеся в более специфической помощи или обучении. Например, родители подростков с проблемным поведением, педагоги, работающие в «классах коррекционно-развивающего обучения». Важная заповедь тренера при работе со взрослыми относительно детей – это понимание того, что на самом деле мы можем помочь этому взрослому (родителю, педагогу) лучше понять себя и свою ситуацию, начать что-либо менять в собственных способах действия для решения проблемы. Решать проблемы за других или давать «таблетки от проблем с детьми» мы не можем.

### ***Родители.***

Вы можете предполагать работу с родителями подростков по нескольким направлениям, двигаясь от наиболее широкого, просветительского, к наиболее специфичному, ориентированному на работу с конкретными психологическими проблемами:

- ❖ просвещение всех родителей, у кого имеются дети 13-15 лет, об особенностях развития в подростковый период, об особых задачах и специфике детско-взрослых отношений в этот период (включая и темы профилактики злоупотребления ПАВ);
- ❖ тренинги (психологическое просвещение + психокоррекция с использованием активных методов групповой работы), направленные на развитие общей психологической компетентности родителей подростков (развитие способности строить партнерские взаимоотношения с подростком, повышение самоуважения и самопринятия у родителей подростков, развитие навыков саморегуляции, способов взаимоподдержки и т.п.);
- ❖ специфические тренинги и группы психологической помощи для родителей проблемных подростков (анализ и работа с неконструктивными типами семейных отношений, работа с определенными типами нарушений эмоциональной сферы и поведения, анализ собственного жизненного пути и др.).

При работе с родителями подростков ведущему важно поставить для себя ряд вопросов:

Каким Вам представляется «идеальный» родитель для подростка и «идеальный» тип детско-родительских отношений? (Вопрос о том, как Вы понимаете конечную цель Вашей работы.)

Как Вы воспринимаете тех родителей, которых встречаете в Вашей группе (классе, школе, центре, дворе)? Что, на Ваш взгляд, у них не получается и почему? А что они делают хорошо? На что можете повлиять именно Вы и почему Вам это сейчас представляется важным? (Ваши представления о возможных проблемах, их причинах и о собственном замысле работы.)

Как, на Ваш взгляд, должна строиться работа с родителями подростков? Что делать следует обязательно, а чего – нельзя ни при каких обстоятельствах? (Возможные и обоснованные направления деятельности.)

Мы можем поделиться с Вами некоторыми идеями по поводу работы с родителями, наработанными в русле гуманистической традиции психологии, концепции развития субъективной реальности и системной семейной психотерапии.

Родитель – самостоятельный человек со своими представлениями, переживаниями, излюбленными способами поведения и жизненным опы-

том. Не стоит воспринимать его как передаточное звено между Вами и подростком, не способное с ним самостоятельно и конструктивно взаимодействовать. Именно родитель прожил с этим ребенком всю жизнь – а это означает, что, скорее всего, их отношения складывались не один день и если они не устраивают Вас, то это вовсе не означает, что у родителя и ребенка не может быть своей точки зрения или что они никогда не пробовали их изменить. Родители часто гораздо мудрее, чем Вы (да и они сами о себе) о них думаете.

*Принципиальный момент в работе с родителями подростков – это та позиция, которую родитель стремится занимать в отношениях со своим сыном/дочерью.*

Смена позиций и подростка, и родителя в своих взаимоотношениях на более зрелые и равные – в европейской культуре это ключевая точка развития человека и его отношений с миром в подростковом и раннем юношеском возрасте. Если родитель готов воспринимать и перестраивать свои отношения с ребенком как отношения между двумя взрослыми людьми (сколь бы разным ни был жизненный опыт этих взрослых людей и сколь бы ни был трудным и долгим этот путь для обоих) – то Вы готовы помогать ему учиться действовать по-новому. Если родитель стремится сохранить свое положение как есть и хочет заставить измениться другого (дочь или сына-подростка, или ее/его неподходящих дружков, или непонимающего супруга, или непутевое правительство и т.д.) – то основной темой Вашей работы будет осознание родителем данной собственной позиции и принятие им решения о необходимости ее изменять. (На самом деле, менять можно лишь себя, а не другого). Как бы ни вел себя родитель подростка, самое главное для Вас – вести себя по-взрослому.

### ***Педагоги.***

При работе с педагогами важны все те же моменты, которые обсуждались при работе с родителями. Добавим следующее.

Педагогическая деятельность – деятельность профессиональная, то есть педагог, в отличие от родителя, обязан осознавать свои цели и методы деятельности, соотносить их друг с другом. (Если он это не умеет делать, ему необходима профессиональная помощь.)

Миссия педагога – работать над развитием ребенка как целостного человека (а не передавать ему учебную информацию). Для этого ему необходимо следующее:

- понимать, что за ребенок перед ним и в каком направлении ему необходимо развиваться по норме развития (***быть психологически компетентным***);

- уметь так строить свою деятельность (ставить задачи, подбирать методы, средства), чтобы обеспечивать это развитие (*методологическая, или управленческая компетентность*);
- уметь решать все эти задачи с помощью своего предметного содержания (*предметная компетентность*).

С этой точки зрения, работая с педагогами, Вы обсуждаете с ними, что, с кем и как они могут делать на своем предметном материале по поводу профилактики злоупотребления ПАВ.

Вы можете обсуждать темы и осваивать технологически:

- какие приоритеты культуры здоровья (здоровья духовного, психологического (душевного) и физического) учителя выделяют и как их раскрывают в своей работе с детьми (вопрос о целях, их понимании и способах достижения);
- как учитель может определять «проблемные» психологические зоны в своем классе в отношениях между учениками и психологические проблемы отдельных учеников, овладевая методами психологической экспресс-диагностики;
- как учитель может строить психологически здоровые отношения в классе, овладевая активными методами групповой работы;
- как учитель может строить личностные отношения с «проблемным» учеником, тем самым не отчуждая его, а сохраняя для него возможность включения в социально-конструктивные отношения с ровесниками и взрослыми.

Организуя тренинговую работу с группой педагогов, важно помнить, что:

- ❖ для профессионалов важен вопрос о том, для чего и как я смогу применить данные подходы и методы в своей работе, поэтому точный методический комментарий о целях (в начале) и о процедурах и результатах (в конце) Вы обязательно проводите в ходе тренинга;
- ❖ профессионалы склонны «закрываться», не включаться в групповую работу с достаточной долей открытости, искренности и непосредственности. Поэтому этапу разогрева и созданию атмосферы эмоциональной безопасности следует уделить достаточно времени и напоминать группе о данном правиле всегда, когда потребуется;
- ❖ педагог сможет изменить в своей деятельности лишь то, что он отрефлексировал – выделил в своем опыте, осознал и соотнес с другими возможными способами действия/отношения в ситуации. Поэтому круг обмена ожиданиями в начале и впечатлениями в конце каждого тренингового фрагмента следует делать регулярно. На первых этапах тренинга ведущий должен сам продемонстрировать и задать эту норму рефлексии как профессионально важного действия.

### ***Смешанные детско-взрослые группы.***

Специфика работы с этими группами определяется соответствующими возрастными и профессиональными особенностями, а также потребностями, определяющимися той позицией, которые занимают люди (родители – «воспитывают», педагоги – «учат»). Смешанные детско/подростково-взрослые группы последние годы становятся все более популярны на Западе. В отечественной педагогической практике традиция подобных групп обнаруживает себя в коммунарском движении, коллективных творческих делах. Последние годы эта традиция продолжается во многих «элитных» (по сути, не только по букве) учебных заведениях и детских объединениях – гимназиях, детских лагерях. Преимущество (наряду и с особой сложностью) работы со смешанными детско-взрослыми группами (например, подростки и родители в детском лагере или центре, дети и учителя, дети, родители и учителя в школе) заключается в том, что при этом возникают условия по созданию детско-взрослого сообщества (см.: Слободчиков, Исаев, 1999), что само по себе оздоравливает детско-взрослые отношения, способствует развитию психологической компетентности взрослых в общении с подростками, создает пространство для совместной деятельности – общественно и личностно значимой, эмоциональной общности и обеспечивает профилактику проблемного поведения. Особая сложность организации подобных групп заключается в том, что максимальная ответственность за происходящее принимает на себя тот, кто понимает, видит ситуацию в целом: замысел, цели, принципы организации, задачи и действия – взрослый (как правило, профессионал), находящийся в управленческой позиции. Большое значение в организации детско-взрослых групп необходимо уделять проявлению собственной инициативы каждого из участников и распределению ответственности. Следующий момент – это, как правило, всегда имеющее место расхождение между конкретным результатом совместной деятельности и теми процессами, которые происходят (результаты внешние и внутренние). Внешний результат – это прошедший веселый КВН, внутренний – что изменилось в способностях выражать себя у его участников и в принципах, на которых соорганизовывалась команда. Образовательная, развивающая, психотерапевтическая эффективность работы с детско-взрослыми (так же, как и с прочими) группами зависит от того, насколько ведущий проследит динамику внутренних процессов.

### **Структура тренинга**

#### ***Общая модель тренинговой сессии***

**Тренинговая сессия** - временной интервал, посвященной работе над какой-либо одной задачей. Минимальная сессия, как правило, длится один или три часа. За это время работа над отдельной задачей (например, создание доброжелательной и рабочей атмосферы в начале группы или отработка новых навыков поведения) проходит несколько этапов, о которых речь пойдет ниже. Эти этапы представляют собой цикл, по которому, в свою очередь, выстраивается и тренинговый день, и тренинг любой продолжительности.

Такая цикличная структура тренинга оказывается возможной потому, что в ее основе лежат процессы изменения, разворачивающиеся по основным сквозным линиям – 1) динамика группы, 2) состояние отдельного участника и 3) работа над проблемой. Формула этой структуры выглядит следующим образом:

- **1. Разогрев** = Создание доверительной атмосферы + Актуализация проблемы.
- **2. Действие** = Анализ ситуации + Создание новой модели (информация и/или выработка нового поведения, отношения).
- **3. Завершение** = Обмен впечатлениями + Анализ.

**1. Разогрев.** Термин взят из психодраматического профессионального словаря и означает эмоциональную, интеллектуальную, физическую готовность человека к работе над данной темой или в данных условиях (в данной группе). Разогрев может быть неспецифическим - создание безопасной и доверительной атмосферы в группе, состояния эмоциональной раскрепощенности, уверенности в своих силах и собранности у отдельного участника. Такой разогрев осуществляется за счет вербальных и невербальных техник. Это различные процедуры знакомства, игры-разминки, физические движения, голосовые упражнения и т.п. Специфический разогрев - это актуализация проблемы, работе над которой посвящен данный тренинг. В этом случае его задача - это актуализировать у участника те эмоциональные состояния, воспоминания, мыслительные ассоциации, которые связаны с данной темой. Этот активизирующийся личный опыт может оказаться весьма болезненным (например, тема потери близкого человека), и ведущий должен быть профессионально и личностно готов к работе с сильными чувствами. Может встретиться противоположный случай полного отсутствия личного опыта по данной теме: например, в группе по профилактике наркозависимости ни один из участников ни напрямую, ни косвенно не сталкивался с проблемой наркомании. В этом случае можно актуализировать те переживания, которые наиболее близки исходному по типу переживания. Например. Каждый из нас зависит от чего-то или от кого-то. Поразмышляйте, что представляет собой Ваша зависимость. Какие чувства Вы испытываете в связи с ней?

2. Тематический разогрев-проблематизация напрямую переводит группу в *стадию действия*. На этом этапе объектом работы становится либо вся группа, либо один наиболее «разогретый» ее участник, кто наиболее остро переживает представленную проблему и, в то же время, готов в настоящий момент работать над ней в данной группе. Эта стадия состоит из 2 частей: **анализа (исследования) ситуации** и собственно **изменения**. Форма организации этой стадии напрямую зависит от того, в какой традиции ведения группы работает тренер и каким набором средств он располагает. Так, в рамках психодраматической традиции анализ ситуации строится как воспроизведение в группе проблемной ситуации участником, предъявившим проблему, в виде ролевой игры (сценки) и ее дальнейшим обсуждением с ведущим. В других подходах - это интервью или проведение экспресс-опроса. Результатом анализа ситуации должно стать ее понимание и определение того, что необходимо изменить. Как правило, изменить можно либо *установку* (убеждение) субъекта по отношению к данной проблеме, либо *чувство*, возникающее в данной проблемной ситуации, либо *способ поведения*. Созданию и опробованию новых моделей поведения и отношения посвящена вторая часть стадии действия. Наиболее удобная форма для этого - ролевая игра. (Например, отработка навыков отказа, когда предлагают наркотик; или замена чувства страха чувством уверенности в ситуации экзамена.) Группа здесь выступает тем эмоционально безопасным и заинтересованным полигоном, на котором можно опробовать новое для себя поведение и получить обратную связь.

3. Обмен впечатлениями и получение обратных связей от участников группы - основное содержание *стадии завершения*. Здесь ведущему необходимо следить за соблюдением правил групповой работы, поддерживать участников и дать возможность высказаться каждому. Особенно важно соблюдать правила искренности, безоценочного отношения и высказываний от первого лица - в противном случае ситуация угрожает стать психотравмирующей, особенно для тех участников, которые более всего оказались эмоционально затронуты данной проблемой и поделились своими переживаниями с группой. Не менее важно дать высказаться тем участникам, которые были неактивны в течение всей работы, так как их чувства и точка зрения могут содержать в себе нечто совершенно новое для обсуждаемой темы и, кроме того, промолчавший участник рискует остаться наедине со своими переживаниями, не получив облегчения и поддержки от группы и ведущего. В конце работы ведущий может выступить с аналитическими комментариями - выделить наиболее важные аспекты проблемы, отметить самые оптимальные, с его точки зрения, стратегии, отнестись к тому, как действовали участники. Ведущий может также предложить свои гипотезы относительно возможных причин обсуждавшихся проблем, поделиться личным опытом, предложить свои реко-

мендации по изменению поведения участникам. При этом важно также высказываться в жанре Я-сообщения (искренне, от первого лица, давая качественные описания действий участников, но не оценочные суждения типа «хорошо» или «плохо») и фиксироваться больше на преимуществах и позитивных результатах, чем на недоделках и неудачах. О последних лучше говорить так: «что хотелось бы сделать по-другому, что хотелось бы изменить на будущее...»

### *Структурный сценарий профилактического тренинга*

Все тренинги состоят из одних и тех же этапов. Но объемное соотношение этих этапов в каждом отдельном случае может быть различным.

Это зависит от:

- целей тренинга (если это только информационный тренинг, этап формирования практических навыков может быть сильно сокращен);
- целевой группы (чем моложе целевая группа, тем больше игр-разминок, игр на сплочение группы и тем меньше информационный блок);
- продолжительности работы группы;
- уровня подготовленности группы (если группа хорошо информирована, большее количество времени можно посвятить навыкам и обсуждению социальных явлений).

#### **ВВЕДЕНИЕ (5% рабочего времени).**

Это этап, в который входит краткое представление целей и задач семинара, организаторов, приглашенных гостей (представителей властных и общественных структур) (ТОЛЬКО ДЛЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО СЕМИНАРА), официальное открытие. Цели и задачи тренинга всегда объявляет ведущий.

#### **1 ЭТАП. ЗНАКОМСТВО (5% рабочего времени).**

Участники присматриваются друг к другу, устанавливают контакт. Ведущий первый представляется аудитории.

После приветствия ведущего знакомство можно провести с помощью упражнения «Интервью» (если на это достаточно времени и план семинара предполагает близкое знакомство участников). При проведении продолжительного семинара во второй, третий и последующие дни данный этап называется «ПРИВЕТСТВИЕ» и проводится для восстановления в памяти имен участников группы и создания рабочей атмосферы.

#### **2 ЭТАП. ОЖИДАНИЯ УЧАСТНИКОВ.**

(3% рабочего времени)

На этом этапе участники высказывают свои ожидания от семинара.

**КОММЕНТАРИЙ:** Ожидания участников могут не совпадать с целями и возможностями семинара.

Данный этап можно проводить по-разному: высказывания по кругу, обсуждения в парах или малых группах с последующим вынесением на группу. Возможные формулировки вопросов ведущего:

«Что вам сказали/вы слышали о семинаре?»;

«Как вы думаете, что будет происходить здесь?»;

«Зачем вы пришли на этот семинар?»;

«Что вы хотите получить/узнать на этом семинаре?»;

«Чего вы ждете от семинара?».

Эти же вопросы можно вставить в процедуру игры «Интервью» и совместить 2 этапа - «Знакомство» и «Ожидания».

**ДРУГОЙ ВАРИАНТ ПРОВЕДЕНИЯ:**

Участникам раздаются листы бумаги, на которых они записывают свои ожидания от семинара. Затем на большом листе бумаги делаются надписи: «ожидания» 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». Можно предложить участникам по ходу семинара дополнять графу «ожидания». Если в течение семинара были проработаны 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 литературу.

При любом варианте проведения этого этапа ведущий подводит итоги.

На трехдневном семинаре этот этап играет особенно важную роль. Проанализировав ожидания участников, тренер может скорректировать программу семинара.

При проведении продолжительного семинара во второй, третий и последующие дни данный этап может объединяться с этапом «Оценка уровня информированности» и проходить следующим образом:

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?».

Также участники могут ежедневно заполнять анкеты обратной связи, что поможет, выяснять ожидания и одновременно оценивать эффективность работы.

### 3 ЭТАП. ПРИНЯТИЕ ПРАВИЛ РАБОТЫ ГРУППЫ

(5% рабочего времени.)

Это этап рождения группы, когда группа принимает на себя обязательства. Она готова им следовать. (См. раздел «Групповая динамика».)

На полуторачасовом или однодневном семинаре можно просто назвать все правила, объяснив их значение и необходимость соблюдения, а в некоторых случаях - даже опустить этот этап.

На трехдневном тренинге этот этап может проводиться иначе: я даю участникам время и возможность самим выработать правила, по которым они будут работать, и обязательно фиксирую их на листе ватмана. Этот лист вывешивается на видное место и остается там на протяжении всего семинара. Процесс принятия групповых правил обязательно должен быть коллективным. Если кто-то из участников группы не согласен с тем или иным правилом, это правило не принимается, а заменяется альтернативным.

Необходимо помнить, что правила должны помогать, а не мешать проводить тренинг! Не стоит придумывать слишком много правил. Все принятые правила должны быть легко выполнимыми. Это гарант того, что они будут работать.

### 4 ЭТАП. ОЦЕНКА УРОВНЯ ИНФОРМИРОВАННОСТИ

(5-10% рабочего времени)

Чтобы не повторять хорошо известную участникам информацию, я должен выяснить, что они знают о проблеме. Для этого я могу задавать вопросы группе, использовать анкеты (см. раздел «Оценка эффективности тренинга»), викторины. Еще один способ узнать о пробелах в знаниях участников - попросить их написать анонимно на листке вопросы ведущему по теме семинара. Ответы на вопросы участников могут составить основную часть информационного блока. Это будет интересно!

При проведении продолжительного семинара во второй, третий и последующие дни данный этап может объединяться с этапом «Ожидания участников».

### 5 ЭТАП. АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ

(10% - 30% рабочего времени)

Этот этап проходит красной нитью через весь семинар. Его я могу использовать для того, чтобы пробудить у участников интерес к проблеме, сформировать у них мотивацию к изменению поведения, а также для того, чтобы они осознали проблему как значимую.

Часто проблемы наркомании воспринимаются молодыми людьми как что-то далекое, оторванное от жизни, касающееся только «групп риска», «неблагополучных» людей.

**ЗАДАЧА ЭТОГО ЭТАПА** - сделать проблему актуальной для каждого участника.

Этот этап можно провести:

с помощью вопросов: «Что для вас значит ...», «Что вы чувствуете, когда слышите слово...», «Вы или ваши знакомые сталкивались с...», «Что вы чувствовали, когда...» и др.;

работая в парах, когда дается задание, рассказать какую либо историю, связанную с темой семинара, произошедшую с вами или вашими знакомыми. Затем надо поделиться впечатлениями, которые возникали у вас и вашего напарника во время рассказа;

с помощью игр и групповых упражнений (например, «Жизнь с болезнью», «История про...»).

## 6 ЭТАП. ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

(20% - 40% рабочего времени)

Информационный блок должен быть разбит на несколько логически завершенных частей, которые распределены по всему семинару.

На этом этапе у меня много времени для сообщения подробной информации (о причинах и последствиях наркомании, об ее влиянии на личность и общество, о профилактике, лечении и реабилитации).

Моя задача - так изложить информацию, чтобы она была услышана и понята (ведь даже при хорошо проведенной лекции с применением аудио-визуальных средств усваивается только 30% информации).

Поэтому я не буду стесняться хитрить и использую все возможные средства для привлечения внимания слушателей. Кроме своего красноречия я буду использовать наглядные материалы, дискуссии, ролевые игры и другую «тяжелую артиллерию».

## 7 ЭТАП. ПРИОБРЕТЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

(20% - 60% рабочего времени)

На профилактическом семинаре можно приобрести полезные навыки, все бесполезные - участники приобретают самостоятельно.

**ЦЕЛЮ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ СЕМИНАРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫРАБОТКА У УЧАСТНИКОВ СЛЕДУЮЩИХ НАВЫКОВ!**

### **1. Коммуникативные.**

Нарабатываются в ходе всего семинара и с помощью специальных игр, упражнений. (см. далее).

### **2. Принятия решений.**

Важный навык. Для его развития я могу использовать «мозговые штурмы»; обсуждение одной проблемы всей группой; игры, направленные на осознание проблемы; алгоритм принятия решения.

### **3. Изменения стратегии поведения.**

Очень полезный навык. Он помогает человеку:

- гибко, пластично реагировать в любой ситуации;
- лучше приспособливаться к окружающей обстановке;
- быстрее находить выход из сложных ситуаций;
- реализовывать свои планы и достигать цели.

Для того чтобы человек мог поменять стратегию поведения, ему надо иметь представление о наличии других стратегий. Для этого подойдут ролевые игры.

КОММЕНТАРИЙ: Нужно познакомиться с «моделью изменения поведения» чтобы знать как изменить поведение человека (см. далее).

*Необходимо знать, что информационный блок, этапы актуализации и выработки навыков имеют достаточно пластичную структуру; у этих этапов нет четких временных рамок и обязательного порядка следования, они накладываются друг на друга, идут параллельно.*

## **8 ЭТАП. ЗАВЕРШЕНИЕ РАБОТЫ. ПОЛУЧЕНИЕ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ (5% рабочего времени)**

### **ЗАДАЧИ ЭТОГО ЭТАПА:**

- 1) подвести итоги семинара;
- 2) выяснить, сбылись ли ожидания участников;
- 3) оценить изменение уровня информированности.

Я могу начать этот этап так: «Наш семинар завершается. В течение 3-х дней мы встречались здесь, обсуждали очень важные проблемы, связанные с наркозависимостью. Для такой сложной темы это совсем не много времени. Если остались неясные вопросы и не высказанные мнения, можете сказать об этом сейчас. У нас есть еще время на обсуждение».

После ответов на вопросы я опрашиваю по кругу всех участников. Возможные варианты вопросов: «Что вы получили на семинаре?», «Получили ли вы от семинара то, что ожидали?». Ответы могут быть самыми разнообразными. Моя задача - вычленив из них самое рациональное и подвести итог. Кроме этого, я могу попросить участников ответить на вопросы анкет (см. далее).

Еще один важный момент, повышающий эффективность семинара, - «раздача слонов» (памятные сертификаты, значки, сувениры). Это еще один «якорь памяти» о семинаре и информации, полученной участниками. Работа завершается прощанием группы. Хорошо, если есть возможность

организовать завершающее чаепитие (или сдвинуть перерыв на чай/кофе). Но это не обязательно.

Можно провести упражнение, которое предназначено именно для этого момента (см. далее).

Я сообщаю участникам, где меня можно будет найти.

### **Типы тренингов различной продолжительности**

Типы тренингов по продолжительности могут быть следующими:

- ◆ полторачасовой практический семинар;
- ◆ однодневный;
- ◆ трехдневный.

У каждого из них есть свои плюсы и минусы.

#### **1,5- ЧАСОВОЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР.**

Он незаменим в ситуации школьного/вузовского обучения. Во-первых, администрация не может «оторвать» от очень нужных и полезных программных предметов более 1,5 часов. Во-вторых, у ведущего может быть не достаточно средств для проведения более продолжительного тренинга.

#### **НЕОСПОРИМЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:**

- ◆ возможность охватить большое количество слушателей;
- ◆ отработать те информационные блоки, к которым давно готов, и не проводить игр и упражнений, к которым готов не совсем;
- ◆ приобрести известность и подобрать участников для 1- и 3-дневных семинаров;
- ◆ не готовить папки участников, а ограничиться несколькими видами раздаточных материалов;
- ◆ если я чувствую себя неготовым к позиции ведущего семинара, я могу не выходить из позиции преподавателя.

#### **СПЕЦИФИКА:**

- ◆ я могу осуществить только краткое введение в проблему;
- ◆ я не смогу (даже если сильно захочу) уделить достаточно внимания развитию практических навыков.

По структуре 1,5 часовой семинар может совершенно не отличаться от остальных тренингов, только акценты будут расставлены иначе.

Обсуждение правил работы группы. Обычно при таком лимите времени ведущий объявляет правила, объясняя необходимость их соблюдения, и отвечает на возникающие вопросы. Подобный семинар обычно не располагает к раскрытию сокровенных тайн, поэтому основной упор мож-

но делать на организационные правила (право говорящего, правило поднятой руки).

### 1 -ДНЕВНЫЙ СЕМИНАР

Он хорош уже тем, что это целых 6 часов группового процесса. За это время начинают складываться межличностные отношения внутри группы. Такая продолжительность - это великолепная возможность заинтересовать подростков, т.к. за это время их невозможно утомить, зато можно поразить необычной формой подачи информации, множеством игр.

Обычно такую форму работы выбирают в ситуациях, когда нет возможности провести 3-дневный семинар. Эту форму можно использовать в систематической работе с группой, когда проводится несколько семинаров по одному дню.

Количество семинаров не ограничено (три, пять, десять, сто). Общая программа для этого цикла семинаров пишется заранее. Важно, чтобы эти семинары были связаны общей целью и, одновременно, чтобы каждый являлся завершенной, раскрытой темой. Такая форма часто наиболее предпочтительно обсуждать с администрацией учебных заведений.

#### НЕОСПОРИМЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ◆ попробовать свои силы;
- ◆ дать много информации;
- ◆ познакомить подростков с новой формой работы;
- ◆ провести много игр и упражнений;
- ◆ замотивировать участников;
- ◆ установить прочный контакт с аудиторией.

#### СПЕЦИФИКА ТРЕНИНГА:

- ◆ я не могу уделить достаточно времени формированию установок и выработке навыков;
- ◆ я не успею обсудить все важные проблемы.

### 3-ДНЕВНЫЙ СЕМИНАР

Наиболее предпочтительная форма проведения работы, т.к. в процессе его проведения у меня имеется больше возможностей для реализации целей и задач профилактической работы.

СЕМИНАР ЭФФЕКТИВЕН ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ, НО ТРЕБУЕТ:

- ◆ отрыва от учебы,
- ◆ материальных средств на организацию,
- ◆ решения многих административных проблем.

Особенность трехдневного тренинга в том, что этапы структуры семинара повторяются изо дня в день, накладываются друг на друга, претерпевают некоторые изменения.

НАПРИМЕР: этап «Знакомство» повторяется каждый день, преобразуясь в «Приветствие», когда участники в игровой форме вспоминают имена друг друга, рассказывают о себе, своих увлечениях».

Этапы «Ожидания участников», «Оценка уровня информированности» и «Актуализация проблемы» на второй и последующие дни могут накладываться друг на друга или объединяться в один этап.

НАПРИМЕР: ведущий в начале дня задает вопрос: «Что Вам больше всего запомнилось из предыдущего дня?», «Что Вы рассказывали вашим друзьям и близким о тренинге? Как они реагировали на эту информацию?».

Правила группы повторяются каждый день в начале дня и в необходимых ситуациях. Во второй и третий день больше времени уделяю этапам «Информационный блок» и «Приобретение практических навыков».

#### НЕОСПОРИМЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ◆ можно выдать информацию в большем объеме;
- ◆ больше времени уделить отработке навыков;
- ◆ есть время обсудить социальные и психологические проблемы, возникающие вокруг наркомании, и изменить позицию участников на более толерантную и гуманную;
- ◆ приобрести опыт ведущего;
- ◆ участники смогут «погрузиться» в проблему;
- ◆ участники успевают проанализировать и обсудить свои позиции;
- ◆ успевают сложиться межличностные отношения в коллективе;
- ◆ можно изменять структуру тренинга.

#### СПЕЦИФИКА ТРЕНИНГА:

- ◆ могут возникнуть конфликты из-за несовпадения мнений и личностных особенностей участников;
- ◆ участники и ведущий могут устать.

Трехдневный семинар легче проводить не в одиночку.

Примерная продолжительность тренинга

<i>Этап</i>	<i>Продолжительность семинара</i>		
	1,5 часа	6 часов	18 часов
	Продолжительность этапа		
Введение - 5%	10-15 мин.	5-15 мин.	15-20 мин.

1. Знакомство - 5%.		15-20 мин.	30-45 мин.
2. Ожидания участников – 5 %		10-15 мин.	20-45 мин.
3. Принятие правил работы группы 5%		15 мин.	20-45 мин.
4. Оценка уровня информированности – 5-10 %	5-10 мин.	15 мин.	1-2 часа
5. Актуализация проблемы – 10-30%	10-25 мин.	30 мин – 1,5 часа	1,5 часа – 5,5 часа
6. Информационный блок – 20-40 %	20-35 мин.	1 – 2,5 часа	3-7,5 ча- сов
7. Приобретение практических навыков –20-60%	20-50 мин.	1-3,5 часа	3-10 часов
8. Завершение работы – 5%	5 мин.	15 мин.	30 мин.

### Состав тренинговой группы. Гомогенные и гетерогенные группы

Вы можете набирать гомогенные (то есть однородные) и гетерогенные (неоднородные) группы. (Смид, 1999). Под однородностью понимается, прежде всего, схожесть жизненных ситуаций у разных участников. Например, в группу можно включать только детей, чьи родители развелись, или только тех, чьи близкие пострадали от наркозависимости, или детей, не справляющихся со своей агрессией. Сюда же относятся одинаковый уровень умственного развития, образования, социально-экономический статус, культурный фон и т.п. Однородные группы – группы, в которых все участники сходны по перечисленным выше нескольким признакам или по одному. Неоднородные группы – группы, где наличие одного или нескольких объединяющих признаков не отслеживается. И однородные, и неоднородные группы имеют свои преимущества и недостатки.

*Оптимальным для проведения тренинга с подростками является однородность по возрастному признаку, общность жизненной ситуации в связи с проблемой наркомании и различные личностные качества и отношение к проблеме.*

Оптимальным количеством участников в группе считается 12 - 18 человек. Если семинар ведут два тренера, то группа может и быть больше.

18 человек - максимальное число участников, при котором возможно создание атмосферы доверия, проявление активности каждого участника и получение продуктивной обратной связи. Любому человеку проще довериться небольшому числу людей. Атмосфера малой группы способствует

более быстрому сближению участников и сплочению группы. Если же группа участников превышает 18 - 20 человек, то следует продумать программу и упражнения таким образом, чтобы задания были групповыми, так как индивидуальные задания требуют много времени и внимание участников становится рассеянным.

Проводя первые тренинги, не набирайте в группу более 16 человек, даже если будут очень проситься.

В начале тренинга, участники которого незнакомы, предлагайте больше упражнений для работы в парах и малых группах.

### Оценка эффективности тренинга

Тренинг считается эффективным в том случае, если он достиг поставленной цели. Поэтому очень важно при подготовке семинара или тренинга четко осознавать его цели и задачи. Обычно целью профилактического семинара-тренинга является повышение уровня информированности молодежи и подростков по вопросам наркомании, а также формирование мотивации для изменения поведения на более безопасное. В связи с этим можно выделить следующие *критерии оценки эффективности* семинара-тренинга:

- повышение уровня информированности аудитории по вопросам и темам, обсуждаемым на семинаре-тренинге;
- формирование установок на изменение поведения, связанного с употреблением наркотиков;
- оценка тренинга как процесса.

Теперь рассмотрим методы, с помощью которых можно провести оценку эффективности проведенного тренинга. Данные методики можно использовать как по отдельности, так и комплексно. Если вы встретитесь с какими-либо трудностями, обратитесь за консультацией к социологу или психологу.

**КОММЕНТАРИЙ:** Здесь описаны стандартные критерии оценки эффективности семинара-тренинга. Дополнительные критерии вы можете разработать самостоятельно, исходя из целей и задач вашего конкретного тренинга.

**ДЛЯ ОЦЕНКИ ТРЕНИНГА КАК ПРОЦЕССА НЕОБХОДИМО ВЫЯСНИТЬ:**

- эмоциональное состояние участников (комфортность),
- оценку форм тренинга участниками,
- «сильные» и «слабые» блоки (информационные и игровые).

ДЛЯ ЭТОГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДИКИ:

***Обсуждение с персональными высказываниями.***

По окончании тренинга каждый участник группы высказывается по схеме: что узнал нового, что понравилось или не понравилось, что нужно изменить. Тренеру в этом случае необходимо конспектировать отзывы, а затем проанализировать и сделать выводы.

***Анкетирование.***

Заранее готовится анкета, которую участники заполняют по окончании семинара. Желательно, чтобы анкета состояла из открытых вопросов, что позволит участникам высказываться в свободной форме. Следует попросить участников тренинга давать ответ на каждый вопрос, не пропуская ни одного. В такую анкету могут входить следующие вопросы:

- ◆ какие темы тренинга были для вас новыми,
- ◆ по каким темам вам не доставало информации,
- ◆ какие игры вам понравились больше всего.

***Заметки тренера.***

По окончании семинара-тренинга или его отдельных блоков тренер записывает, как реагировала группа на информацию этого блока, все ли принимали участие в играх, всем ли было комфортно. Недостатком данного метода является то, что тренер часто отвлекается от семинара и не может сосредоточиться. Чтобы избежать этого, нужен наблюдатель, желательно психолог или второй ведущий, который сможет фиксировать реакцию участников на различные блоки (информационные и игровые), а также на самого тренера.

***«Интервью - выход».***

Заранее готовится анкета, проверяющая знание отдельных тем, затронутых на семинаре. Такая анкета должна быть небольшой (можно на листе формата А4), вопросы лучше сформулировать в закрытой форме, с данными заранее вариантами ответов. Согласно данной методике проводятся два замера - до тренинга и после. Обратите внимание на то, что в обоих замерах участники заполняют совершенно одинаковые анкеты. Задача тренера - выяснить, уменьшилось ли количество неправильных ответов после окончания тренинга, информация по какой теме осталась непонятой участниками. Если в анкетах, заполненных по окончании тренинга, количество неправильных ответов уменьшилось, то можно считать, что проведенный тренинг повысил информированность участников по проблеме.

Оценить, насколько повысился уровень информированности участников группы, можно с помощью двух основных способов - объективного и субъективного (с точки зрения участников семинара-тренинга). В обоих

случаях понадобится анкета, при составлении которой желательно пользоваться советами социолога.

***Субъективная оценка участников.***

В данном случае анкета включает список критериев, и участникам предлагается оценить тренинг по этим критериям. Критериями могут быть: новизна информации, комфортность, практическая полезность. Также критерии оценки тренинга можно представить в виде «Я-высказываний», участники отмечают степень согласия или несогласия с этими высказываниями.

*Например:*

<i>Утверждение</i>	<i>Полностью согласен</i>	<i>Частично согласен</i>	<i>Частично не согласен</i>	<i>Полностью не согласен</i>
На тренинге я приобрел много новой информации по теме семинара.	1	2	3	4
В ходе тренинга я чувствовал себя комфортно.	1	2	3	4
Информация, полученная на тренинге, пригодится мне в дальнейшем.	1	2	3	4
Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией.	1	2	3	4
В ходе тренинга я получил ответы на все свои вопросы по теме семинара.	1	2	3	4

Обработать полученные результаты несложно. По каждому утверждению отметьте, каких ответов было получено больше всего. Осталось только сделать выводы.

Достаточно сложно оценить, удалось ли в ходе тренинга сформировать у участников установку на заботу о своем здоровье. Во-первых, полтора часового тренинга для этого явно не достаточно, для этого необходима длительная работа (минимум три дня). Во-вторых, методы исследований по изменению рискованного поведения очень специфичны, и использовать их могут только специалисты-социологи. Поэтому здесь очень кратко описываются только два основных метода.

***«Панельное интервью-выход».***

По прошествии некоторого времени (3 - 6 месяцев) после окончания семинара проводятся исследования, цель которых - выяснить, каким образом информация и навыки, полученные на тренинге, повлияли на формирование модели безопасного поведения участника. «Панельное интервью-выход» может включать следующие вопросы: какие важные для себя решения принял респондент после семинара, принял ли решение относительно употребления наркотиков, что повлияло на принятие такого решения, может ли вспомнить информацию, полученную на семинаре, как оценивает влияние этого тренинга на свое поведение и многое другое.

**«Фокус-группы».**

С помощью этого метода также можно ответить на все вопросы «Панельного интервью-выход», однако «фокус-группа» представляет собой обсуждение, на которое приглашаются все участники тренинга. Но, если в «панельном интервью» цепочка вопросов должна выявить у респондента его оценку тренинга, то фокус-группа собирается для обсуждения тем и проблем, которым был посвящен тренинг; об этом участники оповещаются заранее. Обсуждение проходит в свободной форме, поэтому этот метод часто предпочтительнее «панельного интервью».

*Без специальной подготовки фокус-группы и «панельное интервью» провести невозможно! Если для вас важно оценить долгосрочную эффективность тренинга, обратитесь к социологам-профессионалам. Только это обеспечит вам качество и надежность необходимых исследований.*

Описанные в данной главе методики лучше всего использовать в комплексе, в различных сочетаниях друг с другом. Например, заметки тренера и субъективную оценку участников или «интервью-выход» и обсуждение с персональными высказываниями. Это позволит оценить семинар-тренинг в нескольких аспектах и с помощью различных критериев, и ваша деятельность по профилактике наркомании среди подростков и молодежи станет более эффективной.

**Резюме.** Эффективность проводимого тренинга зависит от того, насколько четко ведущий представляет себе стратегию и тактику его реализации. Необходимо определить основные цели тренинга; задачи, которые может решить тренинг; представлять себе, какие значимые изменения должны возникнуть в результате его прохождения участниками. Цели и задачи тренинга планируются по трем основным сквозным линиям: тема (содержание работы), группа, отдельный участник. Тренинг имеет свою внутреннюю структуру – это этапы знакомства и разогрева, действия (актуализации проблемы, представления новой информации и освоения новых навыков), завершения (подведения итогов). На каждом этапе ведущему необходимо отслеживать состояние

*группы, отдельного участника и продвижение в содержательном материале. В зависимости от целей, задач, возможностей тренера и организации, тренинги могут быть полтора часовыми, однодневными и трехдневными. Планируя тренинг, необходимо представлять себе, кому он адресован, определить особенности и потребности своей целевой группы. Специфические проблемы данной целевой группы определяют специфику целей и методов ведения работы. Тренинговые программы профилактики злоупотребления ПАВ могут быть предназначены как непосредственно подросткам, так и их педагогам, родителям, или детско-взрослому сообществу. Ведущему следует уделять особое внимание этапу формирования тренинговой группы, подбирая ее по принципу гомо- либо гетерогенности. Как можно более точное определение целей, задач и исходного состояния участников группы позволяет провести точную оценку эффективности тренинга – как текущую (обмен впечатлений и заметки тренера), так и итоговую, включающую специальные социологические процедуры. Ведущему необходимо представлять, в какую более общую систему деятельности по профилактике включен его тренинг, с тем, чтобы лучше понимать и управлять самим процессом работы.*

### ***АНКЕТА ОЦЕНКИ СЕМИНАРА***

*Пожалуйста, заполните эту анкету.*

Ваши ответы помогут нам лучше подготовить будущие семинары и другие мероприятия. Заранее Вам благодарны!

1. Что на семинаре понравилось Вам больше всего остального (за- тронутые темы, ведение семинара, участники и т.д.)?
2. Что Вам не понравилось?
3. Какая часть семинара была более удачной и почему?
4. Получили ли Вы ответы на те вопросы, с которыми пришли на се- минар?
5. Как Вы будете использовать информацию, полученную на семи- наре?
6. Ваши пожелания организаторам семинара

***СПАСИБО!***

### ***АНКЕТА ОЦЕНКИ СЕМИНАРА***

*Пожалуйста, заполните эту анкету.*

*Ваши ответы помогут нам лучше подготовить будущие семинары и другие мероприятия.*

1. Как Вы оцениваете семинар в целом?  
(1- «плохо», 5- «отлично»; обведите кружком одну из цифр):  
1    2    3    4    5
2. Какая часть семинара была:
  - а) наиболее удачной
  - б) наименее удачной
3. Что Вам не понравилось в семинаре?
4. На какие вопросы Вы не успели получить ответы?
5. Какой процент предоставленной на семинаре информации был полезен именно Вам?  
100   80   60   40   20   0
6. Оцените работу тренеров по пятибалльной шкале  
(1- «плохо», 5 «отлично»):

1    2    3    4    5

И объясните свою оценку: \_\_\_\_\_

***СПАСИБО!***

**АНКЕТА**  
**для проверки знаний по проблеме наркомании**  
**Методика - «интервью-выход».**

*Ответ помечается крестиком под одним из утверждений.*

	<b>Утверждение-вопрос</b>	<b>Верно</b>	<b>Неверно</b>	<b>Не знаю</b>
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 СПИ-Да			
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.			
----	------------------------	--	--	--

## **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ**

Эффективность тренинга во многом зависит от того, насколько большим арсеналом средств он обладает для достижения той или иной цели.

Первый шаг в решении задачи выбора средств – это выбор методического приема. К наиболее часто применяемым методам относятся групповые дискуссии, ролевые игры, психодрама и ее модификации, психогимнастика.

Выбор того или иного методического приема, а также конкретного средства в рамках этого приема определяется следующими факторами:

- содержанием тренинга;
- особенностями группы;
- особенностями ситуации;
- возможностями тренера.

В различных видах тренингов используется, как правило, один и тот же набор методических приемов.

1) *Групповые игры и упражнения.*

2) *Ролевые игры.*

4) *Основной метод тренинга – групповая дискуссия.*

5) *Мозговой штурм.*

### **Групповые игры и упражнения**

Групповые игры и упражнения – большая группа психотехник, применяющихся в работе с группой с разными целями:

- ◆ с целью разогрева, энергетизации группы – создания доброжелательной и рабочей атмосферы в группе;
- ◆ с целью актуализации проблемы, над которой предстоит работа в группе;
- ◆ с целью отработки новых навыков поведения;
- ◆ с целью релаксации, снятия напряжения у участников в промежутках между рабочими этапами;
- ◆ ритуалы завершения рабочего дня, тренинга.

По форме игры и упражнения могут быть разнообразными:

- ◆ **Вербальные:** высказывания по кругу – свободные или на заданную тему, например, продолжить фразу «Самое важное событие прошедшего

года для меня - ...», метафоры – например, сочинение сказки по кругу и др.,

- ◆ Используемые художественные средства: рисование, лепка, коллаж, куклы, маски,
- ◆ Двигательные: танец, живая скульптура, подвижные игры, физические упражнения, например, ходьба.
- ◆ Любые другие. Собственное творчество ведущего здесь только поощряется.

*При проведении игр и упражнений* важно обращать внимание на следующие моменты.

1. Соответствие выбранной игры этапу тренинга, теме работы, уровню сплоченности группы, другим особенностям группы, а также состоянию и предпочтениям ведущего. Чем младше группа, тем более игровыми должны быть упражнения. В подростковой группе игры, в которых предполагается телесный контакт, нужно проводить только тогда, когда группа достаточно сплочена, потому что подростки очень остро реагируют на все, что связано с темой телесности и в начале работы группы могут отказаться. То же самое касается упражнений, предполагающих достаточно глубокое самораскрытие участников. Тематический разогрев должен подводить участников к тому, над чем они будут работать далее. Ведущему не стоит проводить сложные игры, если он не участвовал в них ранее сам или плохо представляет, что в таких играх происходит. Необходимо следить за уровнем тревожности и эмоциональной напряженности в группе (это можно проверить по тому, сколько участников выбирают закрытые позы, охотно или неохотно большинство участников включаются в обсуждение и насколько открыты). Как только Вы чувствуете «потерю контакта» с группой или возросшую напряженность, например, после бурной групповой дискуссии – предлагайте группе игры, снимающие это напряжение. Лучше всего прибегать в таких случаях к физическим упражнениям или подвижным играм - можно просто в кругу обняться за плечи.

2. Заранее *продумайте инструкцию к игре* и всю последовательность действий. Инструкция должна быть краткой, четкой, однозначной. Главный критерий – если она понятна с первого раза без переспрашивания. Прежде, чем предложить группе игру или упражнение, проговорите ее инструкцию своему другу, коллеге или родственнику, чтобы убедиться, что она понятна с первого раза.

3. *Обсуждение впечатлений* после игры или упражнения – очень важный момент. Если при играх-энергетиках обсуждения практически не требуется – можно ограничиться вопросом «как себя чувствуете?», «можем переходить к работе?», - то при упражнениях, посвященных работе над определенной проблемой, обсуждение играет решающую роль. Здесь важно дать каждому участнику высказаться и описать свое впечатление от

игры (чем больше эмоционально затронула игра, тем важнее дать высказаться каждому, если времени мало, предложите участникам сказать свое впечатление одной фразой: «Самым важным для меня сейчас было...»). Необходимо соблюдать правила работы в группе и напоминать об этом на этапе обмена впечатлениями: не перебивать, высказываться искренне и только от своего имени, описывать то, что испытал «здесь и сейчас», не высказывать оценок, не оправдываться, промолчать, если говорить трудно. Ведущий оказывает поддержку участникам – подбадривает тех, кому трудно начать говорить, присоединяется и выражает сочувствие тем участникам, которые говорят о тяжелых переживаниях, тактично прерывает тех, кто «тянет одеяло» на себя и не дает высказываться остальным, призывает сосредоточиться на том, что каждый участник действительно пережил сейчас в упражнении или в подобных ситуациях в жизни, не уходя в отвлеченные рассуждения.

### *Разогревы*

**Игры-энергетики** – наиболее простые по форме и ограниченные по времени игровые разминки. Используются на этапе знакомства, для создания в начале дня или этапа рабочего и доброжелательного настроения, поддерживают атмосферу эмоциональной безопасности, свободного самовыражения, группового сплочения. Для «энергетизации» или, наоборот, для расслабления группы могут использоваться простые физические процедуры – ходьба, прыжки, касание соседей, например, рукопожатие или похлопывание по спине, контакт глазами, пение. Примеры других специальных игр-энергетиков – в разделе игр и упражнений.

**Игры-проблематизации** – их основная цель: настроить участников эмоционально и интеллектуально на работу по данной теме. Актуализировать то, что они знают об обсуждающемся вопросе и что хотели бы узнать, если на тренинге предполагается информирующая работа. Либо – актуализировать чувства, воспоминания участников, их личный опыт, если предполагается работа с отношением участников к данной проблеме. Главное при проведении таких игр обращать внимание на следующее:

- ◆ тематическое соответствие разогрева и дальнейшей части работы;
- ◆ организация перехода на этапе обмена впечатлениями к собственно рабочей части (этапу действия) с группой или с отдельным участником – для этого ведущему необходимо выделять особые «ключи» в высказываниях участников и их невербальных проявлениях, которые указывают на то, что энергетический уровень в группе достаточно высок и имеется настрой на работу с данной темой;

- ◆ соответственно, на этапе обсуждения ведущему важно задать вопросы, направленные на усиление интереса к проблеме и на обозначение самой проблемы: «что в этой теме вам наиболее интересно», «что наиболее непонятно», «что именно вам хотелось бы узнать», «что вызывает неоднозначные чувства», «что хотелось бы научиться делать (переживать, думать) по-другому»;
- ◆ необходимо оказывать поддержку тем участникам, которых упражнение эмоционально затронуло особенно сильно.

*Если ведущий предполагает работу с личностными проблемами участников, для этого необходима специальная подготовка: наличие собственной рабочей концепции личности, а также владение определенными психотехнологиями работы с ними (психодрама, гештальтподход и другие), которым можно обучиться в специализированных программах.*

### ***Игры на отработку навыков***

Игры на отработку и опробование новых моделей поведения или отношения к ситуации применяются после того, как проблема выявлена, исследована и совместно ведущим, участником и группой определен путь ее решения. Наиболее оптимальная форма такой игры – ролевая игра. Ее сюжет строится ведущим заранее по заданной теме, если тренинг предполагает жесткое структурирование сценария (см. далее сценарии тренинга по профилактике наркозависимости), либо продумывается в ситуации «здесь и теперь» ведущим вместе с самим участником. Игры на развитие новых навыков служат развитию спонтанности и креативности личности, подкрепляют уверенность в собственных силах. Как правило, игры предполагают опробование нового для себя поведения в старой ситуации, либо нового и адекватного поведения в новой ситуации и таким образом. Для их проведения необходимо:

- ◆ ***точно смоделировать тип ситуаций*** на данную тему, значимых для личности и потенциально осуществимых;
- ◆ переходить к играм на отработку навыков только тогда, когда у отдельного участника и всей группы ***достаточно ресурсов*** для этого - понимание того, что и зачем сейчас будет происходить, и желания попробовать (об этом можно спросить группу напрямую: в случае отрицательного ответа необходимо вернуться на предыдущий этап исследования проблемы для получения необходимых ресурсов);
- ◆ во время проведения игры необходимо ***подбадривать*** участников;
- ◆ на этапе обсуждения после обмена впечатлениями по поводу игры обязательно обсудить вопрос ***«что из полученного во время игры опыта я перенесу в свою жизнь и как»***.

Примеры всех игр – в разделе игр и упражнений в конце этого сборника.

### Метод групповой дискуссии

Часто ДИСКУССИЯ принимает острый характер (когда заявляемая проблема касается жизненных принципов и личных переживаний участников), и стороны не достигают единодушия. Но такая дискуссия может подвигнуть человека задуматься, изменить или пересмотреть свои установки. У подростков эти споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и изменениям они поддаются проще. Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему нужно подытожить рассуждения всех сторон и обсудить сходство и различие позиций.

В дискуссии могут принимать участие двое и более человек. Наиболее конструктивный вариант - 6-8 человек. Такое количество участников позволяет каждому в полной мере выразить свое мнение и внимательно выслушать партнеров по дискуссии.

ДИСКУССИЯ возникает тогда, когда каждый участник высказывает свое мнение по той или иной теме на основании своих знаний и опыта. Это обмен мнениями.

*Дискуссия - королева тренинга. Она в том или ином виде используется почти во всех методах и на всех этапах тренинга.*

### Проведение групповой дискуссии Ориентационная схема

Задачи ведущего: Этапы дискуссии:	По отношению к теме	По отношению к группе	По отношению к отдельному участнику
1. <u>Запуск дискуссии</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство (если необходимо)</li> <li>• Предложить тему, определить время</li> <li>• Показать значимость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ориентировать на <u>групповое</u> решение</li> <li>• Создать рабочую атмосферу</li> <li>• Ввести правила</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Показать значимость участия в дискуссии именно этого человека</li> <li>• Поддерживать</li> </ul>

	<p>темы для всех участников (почему это важно обсудить всем вместе, сейчас)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наметить ожидаемый результат</li> <li>• Начать сбор мнений</li> </ul>	<p>групповой работы (возможно, распределить обязанности членов группы)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Следить за тем, чтобы обсуждение было групповым</li> </ul>	<p>участующих</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Активизировать пассивных членов группы</li> </ul>
<u>2. Поиск совместного решения</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Собрать максимальное число мнений по теме</li> <li>• Держаться в русле темы</li> <li>• Всем должно быть понятно то, что обсуждается</li> <li>• Делать промежуточные обобщения</li> <li>• На 1-м и 2-м этапах - не критиковать высказывания участников, а собрать как можно больше мнений («мозговой штурм»)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддерживать позитивную рабочую атмосферу (юмор)</li> <li>• Не допускать личных конфронтаций (оставаться в русле темы)</li> <li>• Следить, чтобы в обсуждении участвовали все</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддерживать и подбадривать участников во время высказывания</li> <li>• Активизировать пассивных (личное обращение)</li> <li>• Требовать ясного выражения мысли (всем должно быть понятно)</li> </ul>
<u>3. Принятие решения</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводить обобщения</li> <li>• Выделять общее (те решения, с которыми все согласны) и проблемные точки</li> <li>• Если проблема не решена полностью - ориентировать на следующее обсуждение (предложить задание, наметить срок)</li> <li>• Сравнить достигнутый результат с исходным (как удалось продвинуться)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценить, насколько решение является групповым</li> <li>• Назвать имеющиеся различные (противоречивые) мнения, если общее решение не достигнуто</li> <li>• Предложить, как можно продолжать работать над тем, чтобы результат устроил всех</li> <li>• Принять промежуточное решение, устраивающее всех</li> <li>• Результатом может быть <u>принятие группой</u> уже существующего решения, пред-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подчеркнуть вклад каждого участника в обсуждение</li> <li>• Поблагодарить <u>каждого</u> участника</li> <li>• Ориентировать на дальнейшую работу, если это необходимо</li> </ul>

		ложенного ведущим • Сохранять хорошие отношения в группе	
--	--	---	--

### Метод ролевой игры

В ролевых играх участникам предоставляется возможность:

- ◆ показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях;
- ◆ разработать и использовать новые стратегии поведения;
- ◆ отработать, пережить, свои внутренние опасения и проблемы.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ - это небольшие сценки спланированного или произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций.

Ролевые игры бывают двух типов.

- 1) На этапе актуализации проблемы.
- 2) На этапе отработки навыков.

РОЛЕВАЯ ИГРА - это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники семинара. Например, неплохо попробовать проиграть ситуацию, когда компания друзей уговаривает подростка попробовать наркотик (это упражнение описано далее). Игра позволит приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в жизни. В ролевой игре участник исполняет роль какого-нибудь персонажа, а не свою собственную. Это помогает человеку свободно экспериментировать и не бояться, что его поведение будет глупым.

**Что важно знать тренеру** при проведении ролевой игры.

1) Ролевая игра должна быть значима для участников. Ее значимость определяется соответствием ситуации сфере интересов участника или личностному плану.

2) Необходимо брать такие ситуации, которые могут быть решены в рамках тренинга.

Эти ситуации можно выделить с помощью интервью или предварительной диагностики.

3) Если ролевая игра неправильная, то участники не примут успех. Время потрачено зря.

4) Важен правильный подбор лиц, которые должны принять участие в игре:

- ❖ важно выбрать тех лиц, на которых ориентируется группа;
- ❖ неуверенных лучше оставить в покое - они включатся на примере других;
- ❖ в первые игры лучше включать людей более уверенных;
- ❖ если это очень доминантные участники и они высказывали сомнения, то можно усилить агрессию - лучше приглашать на роли тех людей, у которых позитивное отношение к тренингу;
- ❖ бывает так, что кто-то ведет себя эффективно - надо обратить внимание на их достоинства, при этом можно привлечь в игру еще одного участника.

*Контрольный способ работы для ведущего –  
поставьте себя на место участника.*

#### СХЕМА РОЛЕВОЙ ИГРЫ.

Тренер обозначает ситуацию ролевой игры. Здесь можно уточнить – бывает ли так, значима ли эта ситуация. Распределяет роли.

Иногда могут быть отказы, для этого необходимо иметь запасной вариант. В первые дни лучше не пускать ситуацию на самотек.

После этого дается инструкция. Надо убедиться, что все понимают инструкцию правильно. Опасность в том, что неуспех будут объяснять нечеткой инструкцией.

Еще раз сформулировать задачу, которую надо решить. Например: вы должны найти вариант отказа принять наркотик, который предлагает парень из вашей компании. И надо оговорить, что варианты решения есть!!!

После этого организуется ситуация. Размечается пространство и вводятся роли.

Например: «Семья из трех человек. Мама, папа и шестнадцатилетний сын, Мама - контролирующая, заботливая, не терпящая возражений. Отец - спокойный, мягкий, понимающий. Сын - хитрый, изворотливый, любит пошутить. Вечер. Родители, сидя на диване, смотрят телевизор. Сын возвращается позже положенного времени. Родители начинают выяснять, почему он поздно пришел. Во время объяснений у сына из кармана выпадает шприц... Родители сидят на стульях, изображающих диван, сын стоит.» Участникам предлагается развить ситуацию в соответствии с характерами персонажей.

Разыгрывая ситуацию, ведущий и участники группы могут импровизировать, привносить что-то свое в характер персонажей и ход событий. Для того, чтобы участники смогли лучше прочувствовать ситуацию и

взглянуть на нее со всех сторон, полезно предложить им поменяться ролями. (Сын – на время становится обвиняющей матерью, а мать – принимает на себя роль оправдывающегося сына. Каждый старается вжиться в роль своего «антагониста», высказать противоположную почку зрения, затем ведущий возвращает их в свои роли и взаимодействие продолжается с учетом полученного опыта.)

По мере продвижения группы, а именно – на этапе получения нового опыта и формирования новых навыков, роли следует распределять таким образом, чтобы каждый участник мог изменить свое амплуа, попробовать играть чужую роль, изменить отношение к проблеме.

НАПРИМЕР: подростку, у которого проблемы взаимоотношений с родителями, можно дать роль «родителя». Застенчивой девушке – дать роль «заводилы» компании.

Ведущий следит за тем, чтобы игровая ситуация или поведение участников не травмировали кого-нибудь. Если это происходит, он вмешивается (Право ведущего сказать «Стоп»), останавливает процесс, обсуждает с участниками их стратегию поведения.

Если остаются незанятые в игре члены группы, то им можно дать задание. Группа является наблюдателем и отслеживает вербальное и невербальное поведение участников ролевой игры, как они взаимодействуют, как решают поставленную перед ними задачу. Можно дать схему наблюдения:

	Помогает	Мешает
Вербальное		
Невербальное		

*Вопросы после игры.*

А). Сначала вопросы лучше адресовать участникам игры.

Вопросы необходимо задавать двух типов:

- *Как себя чувствовал во время игры?*
- *Что помогало, а что мешало решать поставленную в игре задачу?*

Б). После этого можно спросить всех: *какое впечатление произвела на вас ролевая игра.* Можно спросить, что помогало и что мешало решать проблему.

Если игра проводится на этапе **актуализации проблемы**, то обсуждение необходимо подвести к тому, какие вопросы и проблемы подняла данная игра и с чем было бы важно и интересно работать далее.

Если игра проводится на этапе **отработки новых навыков**, то обсуждение строится вокруг вопросов: *Какие действия участников вели к успеху, а что можно было сделать по-другому? Кто может предложить и показать более эффективные варианты? Как можно перенести опыт*

*этой игры в жизнь?* Группа работает над выработкой наиболее эффективных стратегий в обсуждаемых ситуациях.

*Наиболее эффективна та ролевая игра, в которой принимает участие вся группа!*

**На анализ игры отводится в 2 раза больше времени, чем на игру.**  
Например: игра 10-20 мин., анализ – 20-40 мин.

Во время дискуссии о ролевой игре возможно проявление агрессии (и вероятность агрессии тут выше).

**В ЭТОЙ СИТУАЦИИ СЛЕДУЕТ:**

- обсуждать игру как отвлеченную ситуацию, по которой нельзя делать выводов: это всего лишь игра, эксперимент – здесь все возможно!
- в ответ на реплику о том, что в жизни вел бы себя иначе, по-другому, можно согласиться, что ситуация влияет, но в жизни мы многое делаем так же;
- попросить «критиков» показать, как надо.

При проведении ролевой игры важно не переусердствовать в «игривости» и следовать следующему:

- **после игры** «актеров» возвращать к реальности, напоминать им, что это была только игра, тренировка;
- быть внимательным ко всем репликам участников и наблюдателей, даже шуточным, чтобы не пропустить важных сигналов: указателей на изменение эмоционального состояния (участнику может потребоваться Ваша эмоциональная поддержка или вмешательство ведущего), проявление типичных неконструктивных или эффективных способов действия, на которые при обсуждении ведущий указывает группе;
- не позволять одному и тому же участнику несколько раз играть однотипные роли, чтобы он не остался этим персонажем в глазах товарищей;
- устанавливать лимит времени на игру, вмешиваться или прекращать ее, если что-то пошло не так и может навредить участникам.

### **Метод мозгового штурма**

Мозговой штурм (генерация идей) представляет собой хороший способ быстрого включения всех членов группы в работу на основе свободного выражения своих мыслей по рассматриваемому вопросу.

**Основные правила проведения «мозгового штурма»:**

- ◆ сформулировать вопрос/задание;

- ◆ фиксировать/записывать все поступающие от участников предложения;
- ◆ не критиковать и не оценивать высказываемые на этапе генерации идеи мысли и предложения.

Необходимо быть внимательным при записи поступающих предложений и не пропустить ни одного из них. Иногда человек, преодолев стеснительность, выражает свою мысль и надеется, что она будет принята во внимание при обсуждении, но оказывается, что ее не заметили. Этого может быть достаточно, чтобы человек замкнулся, ушел в себя.

### ***Методика проведения.***

Ведущий разбивает группу на подгруппы по 3-6 человек и предлагает им обсудить проблему или ситуацию.

Задание для участников обычно начинается со слов «Почему? Зачем? Как решить? Что можно сделать?», т.е. от участников требуется найти решение или ответ на вопрос.

На протяжении всего семинара тренеру приходится постоянно делить группу на микрогруппы (малые группы, подгруппы). Это можно делать простым способом «на первый, второй, третий рассчитайсь...», но интереснее для этого использовать игры-разбивки (см. далее).

## ЭТАПЫ МОЗГОВОГО ШТУРМА:

### 1 ЭТАП

(продолжительность 10-15 минут)

Каждая подгруппа выбирает человека, который фиксирует в тетради или на ватмане все, что говорят участники.

Участники высказывают все мысли, которые приходят им в голову.

Высказывания не критикуются, записываются без изменений, не оцениваются, несмотря на то, что они могут показаться глупыми, смешными или неверными.

Например: На поставленную задачу «Как распространять информацию об опасности наркотиков среди молодежи?» одна из микрогрупп предложила следующие способы:

- ◆ распространять листовки и буклеты;
- ◆ устроить конкурс-лотерею на знание проблемы с призом;
- ◆ мотоцикл «Харлей Дэвидсон»;
- ◆ выступления на телевидении и радио;
- ◆ проведение массовых акций;
- ◆ напечатать информацию на пакетах с молоком;
- ◆ проведение факультативов в учебных заведениях;

- ◆ устроить сеанс массового гипноза по телевидению с целью кодирования населения на безопасное поведение.

Ведущий наблюдает за работой микрогрупп.

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП - «количество порождает качество».

*На этапе порождения идей предложения могут быть любыми, даже такими: «дождаться прилета марсиан, и они решат все проблемы».*

### 2 ЭТАП (продолжительность 5 минут)

В микрогруппе идет обсуждение и редактирование высказываний - выбор из общей массы тех, которые кажутся участникам наиболее полезными и приемлемыми.

НАПРИМЕР: из списка наработанных идей микрогруппа оставила следующие:

- ◆ распространять листовки и буклеты;
- ◆ устроить конкурс-лотерею на знание проблемы с призом;
- ◆ мотоцикл «Харлей Дэвидсон»;
- ◆ выступления на телевидении и радио;
- ◆ проведение массовых акций;
- ◆ проведение факультативных занятий в учебных заведениях».

### 3 ЭТАП (продолжительность 15 минут)

Каждая группа представляет результаты своих трудов. Тренер записывает все наработанные идеи на ватмане, уточняя формулировки, суть идей, обсуждая приемлемость и реалистичность предложенных способов.

НАПРИМЕР: из идей, представленных на обсуждение всеми микрогруппами, выбрали следующие:

- ◆ распространять листовки, буклеты, флаеры, плакаты - яркие, современные, легко читаемые, не пугающие;
- ◆ устроить конкурс-лотерею на знание проблемы с призом компьютером (мотоцикл был отвергнут группой как нереалистичный);
- ◆ передачи, ролики на телевидении и радио, сайт в Интернете (газеты, предложенные другой микрогруппой, как источник информации для молодежи были признаны неэффективными);
  - ◆ проведение массовых акций, тематических дискотек, КВНов, викторин, в клубах, учебных заведениях и на улицах;
  - ◆ проведение факультативных занятий, тренингов в учебных заведениях;
  - ◆ организация специальных информационных молодежных центров;
  - ◆ телефон доверия.

В ходе обсуждения многие участники проявили желание работать в профилактических программах.

Этот метод хорош тем, что помогает демократически и ненавязчиво обсуждать многие проблемы. Он также помогает определить уровень знаний и основные направления интересов участников группы. Собранная информация может служить основой для более глубокой содержательной работы и дискуссий.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УСЛОВИЙ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА**

От организационной части тренинга зависит 50% его успеха.

Организационную часть тренинга может взять на себя как сам тренер-ведущий, так и другой человек.

Оптимальное количество тренеров для продолжительных семинаров - два человека.

**ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ:**

- ◆ менять друг друга и сохранять силы для дальнейшей работы с аудиторией;
- ◆ совместно анализируя ход семинара, выяснить, что получилось, что можно изменить в ходе тренинга или при планировании следующего. Это делает программу семинара более пластичной, живой. Если есть отдельный человек для проведения организационной работы - это замечательно, так как тренеру отвлекаться во время семинара на организацию питания, размножение материалов, проветривание помещения - не рекомендуется.

Заранее необходимо распределить обязанности между тренерами и организаторами.

На продолжительный семинар можно пригласить специалистов для проведения информационных блоков. Это могут быть сотрудники наркологического диспансера, санэпиднадзора, органов внутренних дел, Комитета по делам семьи и молодежи, медико-психолого-социальных и реабилитационных центров.

Приглашая специалистов, необходимо оговорить продолжительность их выступления, его содержание и формы изложения. У некоторых людей, работающих в области профилактики, есть свои штампы и стереотипы работы с молодежной аудиторией. Поэтому есть опасность свести семинар к запугиванию и морализаторству.

*Ведущий – главное лицо на семинаре и от него зависит содержание, распределение времени и форма проведения.*

Приглашение специалистов может потребовать дополнительных затрат на оплату их труда. Но многие люди будут готовы помочь бесплатно.

Для того чтобы поднять престиж семинара, на его открытие можно пригласить представителей СМИ, властных структур, общественности; в такой ситуации уместно дать вступительное слово представителю власти.

**ЭТОТ ПРОДУМАННЫЙ ХОД ПРИНОСИТ ХОРОШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- 1) подростки видят значимость семинара для «важных людей»;
- 2) представители власти видят проблемы молодежи и способы их решения;

3) вы получаете поддержку и резонанс общественного мнения.

Кроме того, контакты с властными структурами помогают в поиске помещения для тренинга и облегчают работу с администрацией учебных заведений.

***Если я хочу провести тренинг, то, наверное, уже знаю, для кого.***  
ЭТО МОГУТ БЫТЬ:

- ◆ учащиеся школы, колледжа, института;
- ◆ организованные коллективы подростков (клуб, лагерь, спортивная секция и т.д.);
- ◆ подростки одного микрорайона;
- ◆ добровольцы, которые пришли по объявлению.

Ведущему важно знать, что работать с тем коллективом, который уже сложился (например, с классом), сложнее, чем с ребятами, которые впервые встретились для участия в семинаре. Почему? Потому что сложившиеся в коллективе отношения могут мешать продуктивной работе на семинаре. У людей в коллективе всегда есть «груз отношений»: обиды, симпатии и антипатии, психологические «роли».

Если Вы работаете в учреждении (клуб, лагерь, спортивная секция и т.д.), где подростки организованы, Вам нужно заручиться поддержкой администрации.

Для этого необходимо написать **письмо**, где кратко изложить то, что Вы хотите сделать, зачем, ожидаемые результаты. Нужно обязательно встретиться с представителем администрации, согласовать с ним все необходимые условия.

Если Вы проводите семинар, приглашая подростков к себе, то необходимо провести рекламу своего тренинга, замотивировать подростков для участия в нем. Вы обязательно должны знать, как связаться с ними, чтобы перед семинаром подтвердить их участие.

Для рекламы можно развесить объявления в подъездах, учебных заведениях, клубах, других местах «тусовки» подростков. Но это не лучший способ, потому что в 95% случаев он не работает. Личные встречи эффективнее, так как вас и видят, и слышат, следовательно, могут заинтересоваться. Личные встречи можно организовывать через знакомых, соседей, родственников, друзей, через подростков, ранее участвовавших в семинарах. Для того чтобы подростков освободили от занятий, можно написать письмо администрации учебного заведения, где изложить цели семинара, объяснить его важность для подростков, указать дату и время проведения.

*Подросток может решить, что если он заинтересовался семинаром по наркомании - окружающие могут подумать, что у него есть «проблемы».*

При встречах можно предотвратить возникновение этих опасений, сказав: «Проблемы, о которых мы будем говорить на нашем семинаре, волнуют всех подростков. Интересоваться этими вопросами естественно. В наше время любой грамотный человек беспокоится о своем здоровье, а также о здоровье любимых и близких. Если ты хочешь получить достоверную информацию и ответы на вопросы, приходи на тренинг».

## ПИСЬМО

*данный образец возможного письма составлен с учетом специфики восприятия информации административными работниками*

Директору (завучу) (ректору института)

От (должность, название, организации, ФИО).

Уважаемый/ая (имя отчество) \_\_\_\_\_!

Проблема распространения в нашем городе наркомании среди молодежи, требует реальных мер профилактики данного явления. Мы знаем заинтересованность Вашей администрации в подобного рода работе. Наша организация активно занимается профилактикой деструктивного поведения подростков и молодежи нашего города с целью сохранения здоровья подрастающего поколения. Мы предлагаем объединить наши усилия. Мы можем провести трехдневный семинар по профилактике наркомании для учащихся Вашего учреждения. (Программа семинара прилагается.) В ходе семинара участники получают достоверную информацию о том, как сохранить свое здоровье, приобретут навыки общения, поведения в ситуациях выбора, а также набор информационных материалов.

Мы надеемся, что наши совместные усилия помогут в деле сохранения здоровья нашей молодежи.

\_\_\_\_\_ число,

подпись

Контактный телефон: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Контактное лицо: \_\_\_\_\_

Директору (завучу) (ректору института)  
От (должность, название, организации, ФИО).

Уважаемый/ая (имя отчество) \_\_\_\_\_!

Проблема распространения в нашем городе наркомании среди молодежи, требует реальных мер профилактики данного явления. Наша организация активно занимается профилактикой деструктивного поведения подростков и молодежи нашего города с целью сохранения здоровья подрастающего поколения.

Мы проводим трехдневный семинар по профилактике наркомании для подростков и молодежи. В ходе семинара участники получают достоверную информацию о том, как сохранить свое здоровье, приобретут навыки общения, поведения в ситуациях выбора. Кроме этого, они получат набор информационных материалов. Мы приглашаем принять участие в семинаре ученика/студента Вашего учебного заведения \_\_\_\_\_ (ФИО, класс/курс/группа) и просим освободить его на это время от учебных занятий. Семинар будет проходить с \_\_\_\_ по \_\_\_\_ (даты). Время проведения - с 10 до 17 часов ежедневно.

Мы надеемся, что наши совместные усилия помогут в деле сохранения здоровья нашей молодежи.

\_\_\_\_\_ число, подпись

Контактный телефон: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Контактное лицо: \_\_\_\_\_

### ***Время проведения семинара.***

Если администрация учебного заведения согласилась на проведение семинара, надо планировать даты и сроки проведения. Семинары удобно проводить во время каникул. Тогда ребята не будут отрываться от учебы и не возникнут проблемы с родителями и учителями.

Если семинар проводится в учебное время, целесообразно запланировать проведение семинара на пятницу, субботу и воскресенье.

Опыт показывает, что на семинаре удобен следующий режим работы:

**10-00 - начало работы;**

**13-00 до 14-00 - перерыв на обед;**

**17-00 - окончание работы.**

Кроме того, обязательны минимум два 15 минутных перерыва, следующих после завершения очередного этапа. Желательно не уменьшать

продолжительность перерывов и начинать их в запланированное время. При утомлении аудитории и необходимости проветрить помещение количество перерывов может быть увеличено.

Если семинар однодневный, удобнее его провести в субботу или воскресенье. Полтора часовой семинар можно проводить в любой день; не рекомендуется использовать вечернее время, так как к концу дня снижена работоспособность.

### ***Помещение для проведения семинара.***

Помещение для тренинга будет отличаться от обычной аудитории для занятий. Это связано со спецификой тренинга: работа в кругу, в микро-группах, проведение игр и т.д.

**КОГДА Я ВЫБИРАЮ И ПОДГОТАВЛИВАЮ ПОМЕЩЕНИЕ ДЛЯ ТРЕНИНГА, МНЕ НУЖНО ПОМНИТЬ:**

- 1) стулья/кресла должны быть удобными. Кол-во стульев = кол-во участников+ кол-во тренеров + кол-во гостей +2 резервных;
- 2) столы нужны только для размещения канцелярских принадлежностей, раздаточных материалов, технических средств, а также для использования по назначению, т.е. для чаепития. Если есть возможность, чаепитие лучше проводить в другом помещении. Если семинар проходит в обычной аудитории, необходимо вынести лишние столы или расставить их по периметру;
- 3) размер помещения должен позволять поставить стулья в круг и проводить подвижные игры;
- 4) стены помещения должны быть удобны для размещения наглядных материалов и листов бумаги для записей по ходу семинара. Заранее попробуйте прикрепить к стене ватман: для одних стен удобен скотч, для других - кнопки и булавки;
- 5) звукоизоляция помещения должна быть хорошей. Шум очень мешает проведению семинара.

***Оснащение семинара*** будет зависеть от финансирования. Поэтому надо рассмотреть разные варианты.

### **КАНЦЕЛЯРИЯ:**

Тетради/блокноты с жесткой обложкой (для того чтобы можно было писать, сидя в кругу) рассчитаны на всех участников.

Ручки имеют обыкновение ломаться, поэтому их количество надо рассчитывать следующим образом: кол-во участников X 1,25.

Папки для участников с раздаточными материалами (анкеты, тесты, информационные листы, буклеты и.д.). (Хорошо, когда на каждой тетради или папке есть стикер/наклейка с названием семинара, даты проведения, указанием координат организации.)

Бэйджи/значки для имен участников, тренеров и приглашенных.

Ватмана на трехдневный семинар потребуется около 20 листов.

Флип-чарт (самоклеющиеся цветные листки). Хорошо, когда он есть!

Маркеры разного цвета (1 набор, для тренера).

Фломастеры, цветная бумага, если они необходимы для проведения упражнений.

Чистая бумага (формат А4) всегда пригодится.

Скотч-один.

Ножницы-одни.

Кнопки - 1 коробочка.

Скрепки - 1 коробочка.

**ВСЕ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННОЕ УМЕСТНО, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ НА ЭТО ДЕНЬГИ. ЕСЛИ НЕТ, ТО:**

- ◆ скажите участникам, чтобы тетради/блокноты и ручки принесли с собой;
- ◆ бэйджи/значки для имен участников заменить листочками, которые можно прикрепить булавками;
- ◆ Ватман заменить недорогой рулонной бумагой (даже обоями) или старыми плакатами, на которых можно писать с обратной стороны;
- ◆ маркеры - найдите хотя бы один, лучше два разного цвета;
- ◆ скотч, ножницы, кнопки (скорее всего, найдутся без труда).

**ХОРОШАЯ КАНЦЕЛЯРИЯ - ЭТО:**

- ◆ повышение работоспособности;
- ◆ признак высокого уровня семинара;
- ◆ показатель важности данной работы для подростка;
- ◆ «якорь памяти» о тренинге, а значит, катализатор повышения эффективности семинара.

**ТЕХНИКА**

До начала семинара можно подумать о том, какое техническое оснащение может понадобиться.

**ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ:**

- музыкальный центр для проведения упражнений и организации перерывов;
- телевизор и видеомэгафнофон для показа видеоматериалов;
- проектор для прозрачных пленок/слайдов;
- фотоаппарат поможет зафиксировать интересные моменты семинара;
- копировальный аппарат для размножения раздаточных материалов, анкет и материалов, нарабатываемых в ходе тренинга, например результатов «мозгового штурма»;

- видеочамера для проведения упражнений и съемок самого тренинга.

*Съемки можно проводить только с разрешения участников – камера может сковывать участников!*

Накануне семинара я провожу общее собрание с тренерами и организаторами, для того чтобы убедиться в готовности семинара.

**ТЕСТ «НАКАНУНЕ»  
Я ПРОВЕРЯЮ, ВСЕ ЛИ ГОТОВО К СЕМИНАРУ.**

Проверяю	Отмечаю
1. План семинара составлен	
2. Размножены раздаточные материалы	
3. Специалисты и гости приглашены	
4. Тренеры готовы, действия согласованы	
5. Присутствие подростков – согласовано с администрацией учебных заведений	
6. Подростки подтвердили, что придут на семинар	
7. Помещение подготовлено, зарезервировано	
8. Канцелярия готова	
9. Обеды заказаны	
10. Продукты для перерывов на чай/кофе в наличии	
11. Техника готова, работоспособность проверена	
12. Одежда готова, шнурки поглажены, шея чистая	

**ЛИСТ ПЛАНИРОВАНИЯ И ПРОВЕРКИ  
(КАНЦЕЛЯРИЯ)**

Что мне надо	Сколько	В наличии
1. Тетради / блокноты		
2. Ручки		
3. Папки с раздаточным материалом		
4. Бэйджи / значки		
5. Ватман		
6. Флип-чарт		
7. Маркеры		
8. Фломастеры		
9. Цветная бумага		
10. Чистая бумага		
11. Скотч		

12. Ножницы		
13. Кнопки		
14. Скрепки.		

**ПРИМЕРЫ СЦЕНАРИЕВ ТРЕНИНГОВ**  
**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОЗАВИСИМОСТИ**

**Сценарий 1,5 - часового тренинга (практического семинара)**

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:

- 1) выяснить уровень информированности подростков по проблеме;
- 2) дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления наркотиков, возможных стратегиях поведения;
- 3) 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 со-

здать 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».

**КОММЕНТАРИЙ:** В группе могут находиться подростки, уж употреблявшие наркотики. Поэтому тренеру следует давать информацию взвешено, не приводя подростков к чувству безысходности.

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 1-дневного 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;
- проверить уровень усвоения информации.

1-дневный семинар (6 часов)

<i>№ эта- на</i>	<i>Время</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Продолжитель- ность</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

*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».**

Перерыв на обед (60 мин.)

**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 3-дневного 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 позитивной Я-концепции и адекватной самооценки;
- проверить уровень усвоения информации и закрепление навыков.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

<i>№ эта- на</i>	<i>Время</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Продолжитель- ность</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 тези- сы»	40 мин.
	11-40	Перерыв	15 мин.
	11-55	Мозговой Штурм «Почему люди упо- требляют 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 (продолже- ние) «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.)**

Перерыв на чай/кофе (15 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.)**

Перерыв на обед (60 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.

Перерыв на чай/кофе (15 мин.)

***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.

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**

<i>№ эта- на</i>	<i>Время</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Продолжитель- ность</i>
	10-00	Введение	5 мин.
1	10-05	Приветствие (Знакомство) Упражнение «Броуновское движе- ние»	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 зависи- мость?»	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?» (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.

Перерыв на обед (60 мин.)

**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 информа-

цию, 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?

Перерыв на чай/кофе (15 мин.)

### ***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.)***

Этап проводится так же, как в первый день.

## **ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

<b><i>№ этапа</i></b>	<b><i>Время</i></b>	<b><i>Содержание работы</i></b>	<b><i>Продолжительность</i></b>
	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 формировании зависимости»	40 мин.

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 / Закрытие-семинара	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.)***

Проводится так же, как во второй день.

### ***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.)**

Перерыв на чай/кофе (15 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.

Перерыв на обед (60 мин.)

**Игра - разминка (15 мин.)****Дискуссия «Мой друг зависим от наркотиков» (30 мин.)****Игра «Спорные утверждения» (40 мин.)**

Перерыв на чай-кофе (15 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 ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ 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 попро-

бовать. 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 глубоко 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 Модно Назло родителям Чтобы испытать новые ощущения	Смерть от передозировки Потеря уважения окружающих Гепатиты и СПИД 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 колотиться, 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 употреблять 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). Каждый руками как бы стряхивает с себя роль, называя себя по имени имени («я больше не человек, зависящий от наркотиков, я - Аня», «я - Вася»). 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. (Напомним еще раз, что при подготовке подобного рода тренинга важную роль играет предварительный отбор участников группы с помощью интервью или анкетирования, в ходе которого ведущий устанавливает контакт с каждым потенциальным участником, проводит сбор информации и принимает решение об участии или неучастии данного подростка в тренинге.)

### **«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 происшедшее 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, пометать нужные квадратики на поле; 2 раза подряд один участник идти по полю не может; через один квадратик шагать нельзя. Если кто-то наступает на «заминированный квадрат», ведущий подает звуковой сигнал: (хлопает, топает, угукует 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?

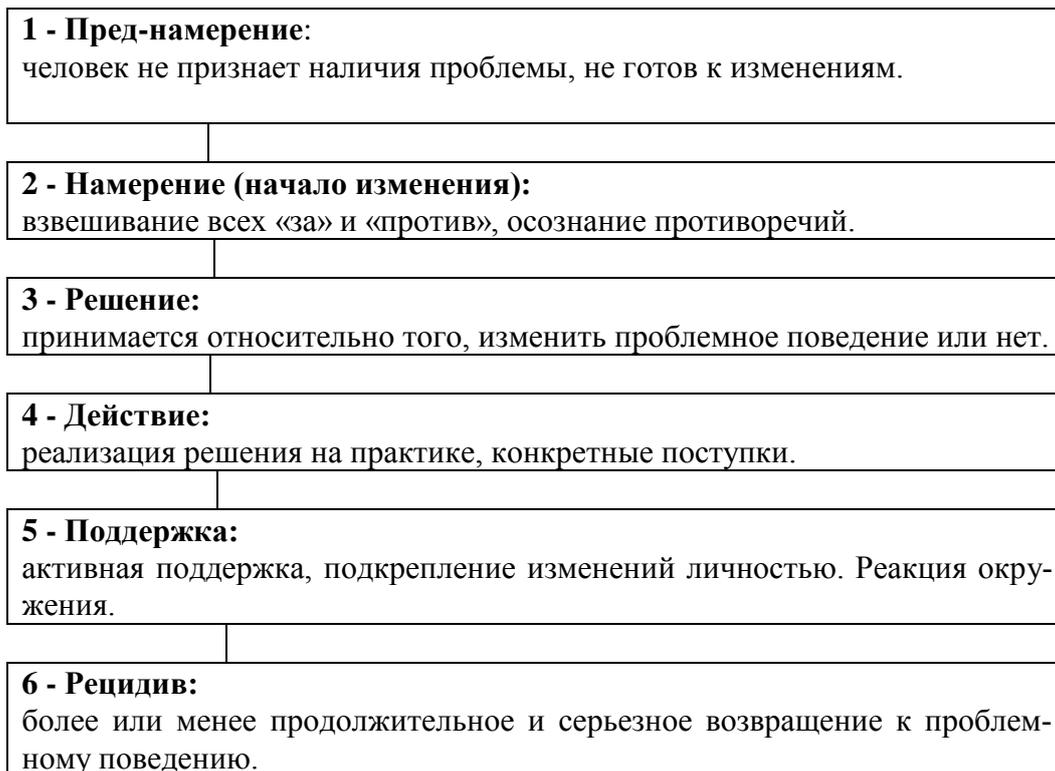
Хотелось ли что-либо сделать самому?

### **«Модель изменения поведения» (теоретический фрагмент)**

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 жизненные 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.***



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 друзей, 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 - устойчивого 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 сто-

роны 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 берет 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, по-

нимании 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?» «Та-

кие 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 отсутствие 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 приспособляется 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 опия 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 опия выработка собственных эндорфинов значительно снижается. У каждого человека в организме есть опи-

атные рецепторы. Это особые участки нервной системы, которые реагируют на эндорфины, а значит, и на наркотики опийной группы. При постоянном поступлении наркотика организм снижает чувствительность опиатных 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, тазапам, люминал, фенобарбитал);
- 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 ге-

роина 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;
- ацетилированный 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 ацетилированного 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 периодич-

ным, 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.

## 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 - «тряхнуло». 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 вы-

году 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).

## КАК ЛЕЧИТЬ НАРКОМАНИЮ?

*«Освобождение - это еще не свобода.»*

*Виктор Гюго.*

Что это значит? Хроническое заболевание характеризуется периодами обострений и периодами ремиссии. При правильном лечении ремиссии могут быть очень и очень продолжительными - хоть всю жизнь. Несмотря на это, все равно сохраняется опасность обострения, если человек оказывается в условиях, провоцирующих новый всплеск болезни.

Следовательно, полностью излечить зависимого с этой точки зрения невозможно - всегда остается риск рецидива. Но это абсолютно не означает, что человек не в состоянии избавиться от зависимости и болезненного пристрастия к наркотикам. Любой зависимый от наркотиков человек может вернуться к полноценной жизни, восстановить все, что было отнято наркотиком, и до конца своих дней находиться в ремиссии. Единственное нерушимое правило для любого зависимого - никогда не возвращаться к наркотикам. Одного раза будет достаточно - все начнется сначала.

Итак, говоря о лечении наркозависимых, можно сформулировать задачу так: зависимого человека нужно вывести в состояние ремиссии и создать условия для того, чтобы она была пожизненной.

В последние десятилетия человечество постоянно ищет универсальный, простой и дешевый способ лечения наркомании. Предлагаются раз-

личные системы гипноза и кодирования, хирургические методы (специальные операции на головном мозге, блокирующие центры, отвечающие за формирование зависимости), многочисленные методы медикаментозного лечения, психотерапевтические методики и реабилитационные программы. Опыт показывает, что действенными оказываются только те методы лечения, которые ставят своей целью научить человека жить без наркотиков. В решении этой задачи принимают участие три совершенно равноправные стороны: сам зависимый, его окружение (родители, родственники, друзья) и специалисты. Между этими же сторонами распределяется ответственность за результат лечения. В освобождении от зависимости человек проходит длинный путь.

Сначала - *подготовительный этап*: осознание необходимости лечения, принятие решения и, наконец, обращение к специалистам.

Роль родителей на подготовительном этапе - помочь ребенку найти наиболее подходящий для него способ лечения.

Прежде, чем начинать лечение, важно продумать весь его путь, а не только ближайшие шаги. Отсутствие перспектив может отрицательно сказаться на результате прохождения каждого из этапов. Неопределенность, как известно, не добавляет уверенности.

Когда решение о начале лечения принято, далее следует *снятие физической зависимости (детоксикация)*. Это самый непродолжительный этап лечения. Во время детоксикации наркозависимый выступает скорее как пассивная сторона: он выполняет указания врачей, получает лекарственную терапию и проходит процедуры, цель которых - очистить организм от физического присутствия наркотика и исключить его из процесса обмена веществ. За счет этого прекращаются проявления абстинентного синдрома, и пациент перестает испытывать физические страдания и органическую потребность в получении новой дозы наркотика. Продолжительность детоксикации - 5-10 дней. За это время, как правило, удается полностью восстановить пациента физически.

Детоксикация - короткий промежуток времени, за который зависимому нужно подготовиться к дальнейшему лечению. После возвращения из клиники необходимо как можно быстрее (в идеале - немедленно) приступить к следующему этапу - *реабилитации*.

Эта часть лечения - самая длительная и трудоемкая. За время реабилитации пациенту предстоит избавиться от психической зависимости от наркотика. В этом ему необходима помощь близких и поддержка специалистов (психологов, психотерапевтов). Реабилитация - процесс восстановления утраченных навыков, социальных связей, налаживания разрушенных человеческих отношений. Поэтому обязательное условие успешной реабилитации - наличие коллектива или группы, в которой под руководством специалиста происходят указанные процессы.

Важно понять, подходит ли эта реабилитационная программа конкретному человеку. Это становится понятно после нескольких занятий. Если человек чувствует, что нахождение в группе его тяготит, необходимо немедленно искать другой способ прохождения реабилитации.

Любая реабилитационная программа - способ, инструмент, помогающий зависимому человеку заново осваивать мир. В реабилитационном центре, в группе, во время консультаций с психологом, процесс освоения действительности в большей или меньшей степени происходит при помощи модели реальной жизни (так, терапевтическое сообщество в реабилитационном центре - только «общество в миниатюре», искусственно созданный организм). Поэтому вслед за этапом реабилитации необходим этап вхождения в реальную жизнь (социальная реабилитация). Эта часть пути в значительной степени прodelывается человеком самостоятельно. Важно не переусердствовать в стремлении оградить его от трудностей - иначе получится роза из сказки «Маленький принц» - красивая, но неспособная к самостоятельной жизни. Социальная реабилитация (трудоустройство, обучение, обретение друзей) помогает человеку избавиться от мыслей о том, что он «не такой, как все», «больной». Этого можно добиться, только приобретая социальные связи в реальном обществе и живя по его правилам. Важно вовремя почувствовать изменения, происходящие в ребенке, и в соответствии с этики изменениями перестроить свои отношения с ним. Тут часто также бывает необходима консультация специалиста.

Важно помнить, что не существует способа отдать кому-то больного ребенка, а получить здорового. Весь путь от наркотиков близким и любящим людям предстоит пройти вместе, шаг за шагом.

**ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ, АБСТИНЕНЦИИ И ПОСЛЕДСТВИЙ  
УПОТРЕБЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ**

<b>Вид психоактивного вещества (ПАВ)</b>	<b>Признаки опьянения</b>	<b>Абстиненция / Синдром отмены («ломка»)</b>	<b>Последствия длительного употребления</b>
<b>Опийная группа (опий-сырец - «ханка», героин, кодеин, морфин и др.)</b>	Характерно: 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, темноте, несмотря на время суток. Настроение от нормального до эйфорического. Координация движений не нарушена. Зрачки узкие (с булавоочную головку), кожные покровы бледные, сухие, иногда кожный зуд. У начинающих потребителей может быть рвота.	Лицо бледное с землистым оттенком, темные круги вокруг глаз. Насморк, чихание, тошнота, рвота, понос. Ломящие боли в суставах, мышцах рук, ног, поясницы, спины; из-за которых больные не находят себе места. Озноб, холодный пот. Бессонница. Нет аппетита. Зрачки расширены. Настроение тоскливо-злое. Больные раздражительны, агрессивны. Абстиненция без лечения длится до 10-12 дней.	Потребитель истощен. Кожа бледная, морщинистая. Выглядит намного старше своих лет. Могут разрушаться зубы. Ногти и волосы тусклые, ломкие. Множество проколов а области вен, «дорожки». Угасание половой функции. Часты нарывы на коже и во внутренних органах, заражение крови, поражение печени и сердца. Потерян интерес к окружающему миру. Ухудшается память, повышается утомляемость, сужается круг интересов. Огромный риск заражения ВИЧ, гепатитом из-за использования общих шприцев. Очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, возможно, со смертельным исходом.
<b>Группа каннабиса (марихуана, гашиш, анаша, «план», «травка», «махорка») - вещества, полученные из конопли)</b>	Опьяняющий эффект марихуаны может зависеть от личностных особенностей и ситуации. Опьянение в группе характеризуется заразительностью эмоций, которые распространяются с одного члена	Марихуана вызывает слабую физическую зависимость и, следовательно, слабо выраженный синдром отмены. Он характеризуется следующими симптомами: раз-	Потребитель легко утомляется, раздражителен. Частые инфекции дыхательных путей. Может развиваться рак легких. В некоторых случаях наблюдаются: нарушение настроения (депрессия, чувство тревоги),

	<p>группы на всех остальных. Наблюдаются неуправляемые приступы смеха по незначительному поводу, но возможны и острые приступы страха с попыткой бежать. Если опьянена группа людей, то смех или страх охватывает мгновенно всех в одинаковой степени. Опьяневший беспечен, легкомыслен в своих поступках. У него меняется восприятие времени и предметов. Движения плохо координированы. Зрачки расширены, покраснение лица, век. Речь «заплетающаяся». Повышен аппетит - «бомбят» холодильник. Может быть развитие галлюцинаций.</p>	<p>дражительность, потеря аппетита, снижение массы тела, бессонница, озноб и тремор (дрожание) во всем теле. Продолжительность - до 4-5 дней.</p>	<p>ухудшение памяти, нарушение мышления, быстрая деградация личности. Возможны галлюцинозные психозы. Снижение сексуального влечения, импотенция. Возникают грубые поведенческие нарушения с частыми антисоциальными поступками. Возможен переход на более сильные наркотики.</p>
<p><b>Амфетамины (эфедрон, «винт», первитин)</b></p>	<p>Опьяневший суетлив, болтлив, возбужден. Состояние повышенной активности. настроение приподнятое. Опьяневший ощущает необычайную легкость в теле, мышление становится четким и ясным. Аппетит снижен, человек может не спать несколько суток, затем утомляется и долго спит. Бледное лицо, расширение зрачков. Сухость во рту (постоянно облизывают губы). Сексуальное возбуждение.</p>	<p>Общая резкая физическая слабость, разбитость, вялость. Головная боль (половины головы). Кожные покровы сухие. Тики на лице. В первые часы абстиненции - раздражительность, вспыльчивость, грубость. Нарастает тревога, внутреннее напряжение. Настроение снижено. Больные злые, беспо-</p>	<p>Потребитель крайне неряшлив, неопрятен, выглядит старше своих лет. Глаза - запавшие с нездоровым блеском. На коже гнойнички, по ходу вен - множественные следы инъекций. Употребление наркотика идет циклически - чередование своеобразных «запоев» с полным прекращением. Периоды интенсивного употребления эфедрона (2-3 суток) сопровождаются отсутствием аппетита, бессонницей, общим физическим истощением.</p>

		<p>койны. Через несколько часов эти проявления ослабевают. Жизнь представляется бессмысленной и ненужной. На пике абстиненции возможны попытки самоубийства.</p>	<p>ем потерей веса. Затем следует перерыв в употреблении, во время которого - сонливость, апатия, пониженное настроения, резь в глазах, тошнота, головокружение. Хроническое применение ведет к развитию амфетаминового психоза. Человек в таком состоянии переживает галлюцинации, бред, которые сменяются утомлением и депрессией. Снижение сексуального влечения. Могут быть нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, а также характерные для потребителей внутривенных наркотиков заболевания вен, заражение крови, инфекции, передающиеся через грязные шприцы и иглы (ВИЧ, сифилис, гепатиты).</p>
<p><b><i>Группы седативно-нотворных препаратов. Эти препараты применяют в медицине для лечения состояний, сопровождающихся тревогой, страхом, напряженностью, бессонницей, а также при эпилепсии.</i></b></p>	<p>Опьянение развивается при употреблении доз, превышающих лечебные. Внешне напоминает алкогольное опьянение: нарушение координации движений, шаткая походка, невнятная речь. Настроение от веселого до безразличного или агрессивного, причем меняется внезапно. Опьяневший расторможен, болтлив, назойлив, внимание неустойчи-</p>	<p>От этих препаратов зависимость очень сильная. При отмене абстиненция развивается в тот же день и достигает своего пика через 2-3 дня. Пациент беспокоен, не находит себе места. Настроение злобное, депрессивное, могут быть вспышки ярости. Отмечается дрожание рук, слабость, голово-</p>	<p>При хронической интоксикации развиваются нарушения движений, речи. Кожные покровы бледные, сальные, на языке - грязно-коричневый налет. Часто и подолгу спят днем (критерий зависимости - их невозможно разбудить). Потребитель заторможен, взгляд «тупой», внимание рассеяно, быстро снижается память и интеллект; настроение злобно-тоскливое. Они частые пациенты пси-</p>

	<p>во, в разговоре пере- скакивает с одной темы на другую, бе- рется за несколько дел сразу и не закан- чивает их. События до и в период опья- нения забывает. Вы- ход из опьянения че- рез сон.</p>	<p>кружение, тошно- та, рвота, бессон- ница, головная боль, боли в мышцах, сниже- ние аппетита. На пике абстиненции могут быть при- ступы паническо- го страха, галлю- цинации, бред, судорожные при- падки. Это состо- яние опасно для жизни.</p>	<p>хиатрических больниц, так как зависимость от препаратов ведет к раз- витию психозов, судо- рожным припадкам, депрессии и самоубий- ствам.</p>
<p><b>«Экстази» - таблетки. Имеет галлю- циногенные (как у ЛСД) и амфетамино- подобные эф- фекты.</b></p>	<p>«Экстази» принима- ют во время танце- вальных вечеринок, продолжающихся всю ночь. опьянение в первые минуты ха- рактеризуется повы- шением температуры тела, расширением зрачков, тошнотой, головокружением, слабостью. Психиче- ские эффекты насту- пают через 15-20 ми- нут: повышается настроение, искажа- ется восприятие окружающего мира - звуки могут «ощу- щаться», а цветовые оттенки «слышать- ся», время течет мед- леннее. Увеличива- ется выносливость, физическая сила. Че- ловек может выдер- живать экстремаль- ные нагрузки.</p>	<p>Быстро развивает- ся психическая зависимость. По- сле прекращения действия нарко- тика состояние апатии, подавлен- ности, усталости, сонливости - рас- плата за ис- кусственный «раз- гон» организма. Это состояние длится несколько дней, однако, это не абстиненция.</p>	<p>Без препарата человек не способен к продук- тивной деятельности. Употребление приво- дит к физическому и нервному истощению. Быстро развивается дистрофия внутренних органов. Истощение психики ведет к тяже- лейшим депрессиям, вплоть до самоубийств. В Англии во время ве- чееринок умерло 15 че- ловек из-за высокой температуры тела и чрезмерного физиче- ского напряжения, вы- званного действием «экстази».</p>

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М.: «Ось-89», 1999.
- Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М.: НФ «Класс», 1993.
- Психогимнастика в тренинге. – Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Ювента», 1999.
- Рудестам К. Групповая психотерапия. – М.: «Прогресс», 1993.
- Рябцев В.К. Развитие рефлексивных способностей средствами организационно-деятельностной игры. Дисс. ... канд.психол.н. – М., 1995.
- Ряшина В.В. Рефлексия проблемных жизненных ситуаций в раннем юношеском возрасте. Дисс. ... канд.психол.н. – М., 1996.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. – М.: «Школа-Пресс», 2000.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. – М.: «Школа-Пресс», 1995.
- Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: «Генезис», 1999.
- Ханиган П. Молодежь, испытывающая трудности. – М.: «Интердиалект», 1999.
- Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. – М.: «Интерпракс», 1995.
- Я провожу тренинг. Методические рекомендации. Ред. - Камалдинов Д. и др.– Новосибирск: «Гуманитарный проект», 2001.