

И.О. ЕЛЬКИН, Е.С. НАБОЙЧЕНКО

**ПРОФИЛАКТИКА
ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ**
(на примере наркомании
и алкоголизма)

Екатеринбург 2007

Министерство социальной защиты населения
Свердловской области
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Уральский государственный
педагогический университет»
Институт специального образования

И.О. Елькин
Е.С. Набойченко

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО
ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ
(НА ПРИМЕРЕ НАРКОМАНИИ
И АЛКОГОЛИЗМА)**

Учебное пособие

Екатеринбург 2007

УДК 370.156 (075.83)
ББК Ч421.354.52 я 73
Е 56

Печатается по заказу Министерства
социальной защиты населения
Свердловской области в рамках
государственного контракта
№ 13 от 16.04.2007

Авторы-составители:

доктор медицинских наук, профессор **И. О. Елькин**,
кандидат педагогических наук, доцент **Е. С. Набойченко**

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой специальной
педагогике и психологии Новосибирского Института повышения
квалификации педагогических кадров

Р. О. Агавелян

доктор психологических наук, профессор кафедры
общей психологии УрГПУ

В. П. Пряденн

Елькин, И. О. Профилактика зависимого поведения подростков
(на примере наркомании и алкоголизма) : учеб. пособие / И. О. Елькин,
Е. С. Набойченко. – Екатеринбург : Издатель Калинина Г.П., 2007 –
126 с.

ISBN 5-901487-34-6

В учебном пособии представлены современная наркоситуация в Рос-
сии, психобиологические особенности подросткового возраста как предпосыл-
ки развития аддиктивного поведения, исторический обзор профилактической
работы с зависимым поведением подростков, теоретические концепции разра-
ботки программ профилактики наркомании и алкоголизма в подростковой
среде. Представлены модели работы с различными вариантами подростковой
аудитории по профилактике развития аддиктивных стратегий поведения. Дана
концепция семейной созависимости как фактора, провоцирующего аддиктив-
ное поведение подростков. Изложены стратегии психологической профилак-
тической работы в семьях подростков.

Пособие рассчитано на специалистов по социальной работе, педагогов,
психологов, студентов педагогических учебных заведений.

ISBN 5-901487-34-6

© Елькин И.О., Набойченко Е.С. [Текст], 2007.
© ГОУ ВПО «Уральский государственный
педагогический университет», 2007.
© Министерство социальной защиты
населения Свердловской области, 2007.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Факторы наркотизации в подростковом возрасте.....	7
Виды профилактики.....	13
Исторические аспекты профилактики наркотизма в России.....	19
Современное состояние профилактики наркотизма.....	23
Методология профилактической работы.....	24
Образовательные профилактические программы.....	26
Методики чтения учебных курсов по профилактике наркотизма...	28
Методический комплекс для подростков.....	29
Методический комплекс для системы переподготовки педагогов.....	32
Программа копинг-профилактики.....	33
Методология вторичной профилактики.....	76
Программа вторичной профилактики.....	82
Описание программы (групповая работа).....	85
Образец возможного контракта.....	85
Схема работы первого этапа программы.....	85
Образец возможного опросника.....	86
Вариант реализации программы.....	87
Третичная профилактика.....	97
Работа с родителями наркозависимых.....	99
Технологии снижения вреда.....	106
Тестовый контроль по теме:	
Профилактика наркомании и алкоголизма.....	107
Список литературы.....	123
Основная литература.....	123
Дополнительная литература.....	123

ВВЕДЕНИЕ

Человечество шагнуло в XXI век, продолжая искать эффективные пути решения одной из важнейших мировых проблем – борьбы с незаконным оборотом наркотиков. Исчисляемая тысячелетиями, в настоящее время данная проблема обрела глобальный характер и остро стоит практически перед всеми государствами. Для нее не существует территориальных, национальных, религиозных, классовых, половых или иных границ. По приблизительным подсчетам, на сегодняшний день по всему миру свыше 200 млн. человек употребляют наркотики различного вида. В том числе примерно 140 млн. человек курят марихуану – самый распространенный наркотик, кокаин употребляют 13 млн. человек, героин – 8 млн. человек, 30 млн. человек злоупотребляют стимуляторами амфетаминового ряда. Количество потребителей наркотиков увеличивается с каждым годом, причем в основном за счет поражения наркотиками наиболее уязвимой части населения – молодежи. В некоторых странах число школьников и совершеннолетних молодых людей, которые, по собственному признанию, пробовали употреблять марихуану, составляет 37 %.

Наряду с этим наметилась тенденция расширения деятельности международных преступных группировок. Наркоиндустрия с оборотом, соответствующим примерно 8% мировой торговли, неуклонно совершенствуется, повышая технический, финансовый потенциал, адаптируя новейшие достижения научно-технического прогресса к своим потребностям. Поэтому неудивительно, что транснациональные наркосиндикаты в преступной деятельности используют самые современные средства вооружения и боеприпасы, системы электронного оснащения, новейшие методы обеспечения собственной безопасности. Ежегодно у наркопреступников из всех регионов мира изымается около 100 тыс. единиц огнестрельного оружия; выявляется свыше 500 тайных взлетно-посадочных полос и площадок, примерно такое же количество летательных аппаратов, используемых наркосиндикатами, сбивается во время перелета или конфискуется. Несмотря на это, ежедневно осуществляется около 300 вылетов с незаконным грузом наркотиков.

Транснациональный размах преступной деятельности позволяет преступникам использовать каналы быстрого и относительно надежного аудио- и видеоконтакта. Так, наибольшее распространение получают случаи использования глобальной информационной сети INTERNET для заключения бесконтактных сделок. Кроме того, использование мощной компьютерной техники, подключенной к международной банковской электронной сети, способствует распростране-

нию в международном масштабе процесса легализации преступных доходов. В этом свете становится реальной оценка, согласно которой ежегодно в мире легализуются (отмываются) доходы, полученные в результате наркобизнеса, в размере 300-800 млрд. долл. США. Международный масштаб незаконного оборота наркотиков и вовлечение все большего количества государств в мировую сеть маршрутов их нелегальной транспортировки уже не позволяют в настоящее время четко разграничить страны на производителей наркотических средств или их потребителей.

На черном рынке США героин высокой степени чистоты, нелегально завезенный из Латинской Америки, вытесняет контрабандный героин из государств Юго-Восточной Азии, который, тем не менее, в Канаде продолжает занимать доминирующее положение. Так или иначе, эта борьба способствует значительному увеличению числа лиц, злоупотребляющих сильнодействующими наркотическими средствами (героином, «крэком»), а также отмечается расширение масштабов употребления синтетических наркотиков (стимуляторов, ЛСД). Тенденция вытеснения с нелегальных рынков наркотических средств растительного происхождения синтетическими и психотропными препаратами наблюдается во многих регионах мира и неоднократно отмечалась в итоговых документах ООН, Интерпола, в докладах Международного комитета по контролю над наркотиками. В Европе, например, в 1991-1994 гг. по сравнению с 1986-1988 гг. ликвидировано в 4 раза больше подпольных лабораторий по производству амфетамина.

При анализе российских данных по злоупотреблению наркотиками среди несовершеннолетних за последние 5 лет и темпах формирования наркоманий среди детей и подростков следует отметить, что на первый план в настоящее время выходит употребление синтетических препаратов с высокой наркогенной активностью (героин, амфетамины). В этой ситуации подростки быстрее, чем взрослые попадают в болезненную зависимость. Это определяет резкое укорочение периода возможных эффективных предупреждающих мер после начала употребления наркотических средств и «запущенность» наркологических проблем при первичном обращении детей и подростков за помощью. В связи с этим появилась объективная необходимость существенной перестройки и активизации системы первичной комплексной профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ).

Ситуация отягощается тем, что молодежь более старшего, не подросткового поколения, часто выступает транслятором наркотической субкультуры и облегченного отношения к наркотикам. Это дает основание сформулировать положение о существовании «возрастной

волны» (преимущественно со стороны юношей) пропаганды «нового» отношения к наркотикам. Таким образом, мы имеем своеобразный вызов со стороны особой молодежной наркотической субкультуры (Поступной А. Н., 2000), которая базируется в дискотеках, досуговых учреждениях, учебных заведениях.

Эта субкультура пропагандирует следующие ценности:

- наркотики бывают «серьезные» и «несерьезные»;
- наркотики делают человека «свободным»;
- наркотики помогают решать жизненные проблемы;
- наркотики могут и должны быть легализованы.

Результатом такого информационного воздействия являются следующие аспекты реальной наркогенной ситуации в детско-подростковой среде:

- из числа детей и подростков, злоупотребляющих психоактивными веществами, около 41,2% детей впервые встретились с наркотическим средством в возрастном периоде от 11 до 14 лет (в том числе дома, на дискотеках и клубах – 32%; в компаниях – 52,3%; в учебных заведениях – 5,8%.; в одиночестве – менее 4%);

- основную возрастную группу риска составляют несовершеннолетние дети и подростки, преимущественно лица мужского пола в периоде от 11 до 17 лет; при этом в группе токсикоманов, особенно злоупотребляющих летучими органическими растворителями, возраст первой встречи с токсическими веществами составляет от 11 до 14 лет; наркотиками с 12 до 16 лет, а в группе, злоупотребляющих психоактивными веществами, – в периоде от 15-17 лет;

- большинство впервые пробуемых наркотик учились в 9-11 классах или на соответствующих им курсах обучения в системе профтехобразования, среднего технического образования; ведущим способом употребления токсико-наркотических средств являлось их эпизодическое и систематическое употребление, которое могло сочетаться с использованием различных мотивов, ведущим, из которых являлось, по-видимому, любопытство; основными поставщиками наркотических средств являлись друзья и знакомые (75%), особенно в зонах дискотек и баров, в отличие от зон, связанных с вокзалами, торговыми рядами;

- более 80% несовершеннолетних, употребляющих эпизодически или постоянно наркотические вещества, убеждены в своих возможностях прекратить наркотизацию при личном желании, хотя свыше 70% уже пробовали отказаться, но продолжают злоупотреблять наркотическими средствами.

ФАКТОРЫ НАРКОТИЗАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Подростковый возраст с его глубокой биологической перестройкой организма, мощным психоэндокринным сдвигом является тем «критическим периодом» онтогенетического развития, когда вследствие изменения общей и нервной реактивности значительно повышается риск возникновения различных пограничных нервно-психических расстройств и связанных с ними поведенческих девиаций (Буторина Н. Е., Дедков Е. Д., 1991).

При саморазрушающем поведении (а именно к саморазрушающему поведению принято относить наркоманию), мы сталкиваемся с ригидным использованием стереотипов, конфликтом между правилами, схематизацией жизненного опыта (Абшаихова У. А., Сирота Н. А., 1991; Попов Ю. В., 1991).

Э. Г. Эйдемиллер, С. А. Кулаков (1991) понимают саморазрушающее поведение как антитезу личностному росту: отмечается тенденция к регрессу, возникновению и фиксации механизмов психологической защиты, нарушение процесса созревания когнитивных структур у подростков.

Личность – понятие динамическое. Как отдельные ее проявления, так и личность в целом или претерпевает поступательное развитие, или происходит ее деградация, саморазрушение. В подростковом возрасте наблюдается пик этих расстройств. Возможные увечья, болезнь, туманная перспектива смерти никогда не являлись у подростков барьером на пути принятия решений (Кон И. С., 1984; Магомед-Эминов М. Ш., 1996; Мастеров Б. М., 1996). В последнее время, в силу нестабильности общества и интенсивных социальных сдвигов, эти особенности имеют тенденцию к усилению.

В литературе встречается мнение, что влечение подростка к употреблению наркотиков является признаком личностного психологического неблагополучия и является завершением процесса аномального (деструктивного) развития. В частности, выделяются следующие причины:

- неспособность подростка к продуктивному выходу из ситуации затрудненности удовлетворения актуальных жизненно важных потребностей;
- несформированность и неэффективность способов психологической защиты подростка, позволяющей ему справляться с эмоциональным напряжением;
- наличие психотравмирующей ситуации, из которой подросток не находит конструктивного решения.

Кроме того, некоторые авторы понимают стремление к саморазрушающему поведению как эквивалент депрессивных состояний. На самом деле, объективные (социальные) и субъективные (психологические) факторы, действующие на растущий организм подростка, так или иначе, вводят подростка если не в депрессивное, то, во всяком случае, субдепрессивное (оно не является психотическим) состояние. Однако, как уже было показано выше, герой подростка – отнюдь не депрессивный человек, наоборот, целеустремленный, общительный и активный. Поэтому, находясь объективно в депрессивном состоянии, подростки пытаются избежать его, очень часто в этих целях прибегая к помощи наркотика. В этом случае он является и «модным», и «престижным».

Итак, рассмотрим основные причины, по которым, находясь объективно в равных условиях, некоторые старшеклассники все же сохраняют наркоустойчивость, а другие начинают употреблять наркотические вещества. Анализ литературы и практическая работа позволила выявить следующие особенности старшеклассников, определяющие склонность к наркотизации.

Во-первых, подростки отличаются: психологическими особенностями в переживаниях, а также способах разрешения внутрилличностных и межличностных конфликтов, т.е. поведением в условиях конфликтных взаимоотношений. Подростки, способные к конструктивному поведению в конфликтных ситуациях со взрослыми или сверстниками, значительно устойчивы в отношении наркотиков. Из чего следует, и уже имеет эмпирическое подтверждение, что целенаправленное обучение подростков психологическим основам конструктивного поведения в условиях конфликтных взаимоотношений повышает их наркоустойчивость (Березин С. В., 1996).

Во-вторых, подростки различаются фактором стрессоустойчивости. Дети, обладающие индивидуальной внутрипсихологической способностью или умением преодолевать стрессовые ситуации, трансформировать их в различного рода поисковую активность, значительно более устойчивы к наркотикам, чем дети, не умеющие этого делать. Данное личностное качество может быть сформировано психологическими средствами и служить целям наркопрофилактики (Латышева О. В., Белоусова Ю. С., 1998).

Понятие наркоустойчивости тесно связано с понятием психологической устойчивости личности. Особенности переживаний жизненных трудностей и напряжений в среде подростков и молодежи индивидуально проявляются как способ отношения к тупиковым, трудно разрешимым или вообще неразрешимым проблемам. По мнению

М. Селигмана, важнейшим фактором, определяющим психологическую устойчивость личности, является уровень оптимизма (пессимизма). Выделяются три параметра, характеризующих эту оценку (Десятникова Ю. М., 1995):

- представление о постоянстве или временности успехов и неудач;
- представление об их ситуативности или всеобщности;
- приписывание их себе или окружению.

Психологическая устойчивость – это целостная характеристика личности, обеспечивающая ее устойчивость к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций. Она вырабатывается и формируется одновременно с развитием личности и зависит от типа нервной системы человека, от опыта личности, приобретенного в той среде, где она развивалась, от выработанных ранее навыков поведения и действия, а также от уровня развития основных познавательных структур личности.

Устойчивость к стрессу понимается по-разному:

- как способность выдерживать интенсивные или необычные стимулы, представляющие собой сигнал опасности и ведущие к изменениям в поведении;
- как способность выдерживать чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение, возникающее под действием стрессоров;
- как способность выдерживать без помех для деятельности высокий уровень активации.

Решающее значение в развитии психологической устойчивости принадлежит познавательному отношению к трудной ситуации.

Под «стрессоустойчивостью» мы будем в дальнейшем понимать способность совладения с психотравмирующим фактором путем преобразования эмоционального напряжения в поисковую активность. С психологической точки зрения ситуация представляет собой систему отношений человека с окружающим миром, значимую с точки зрения жизни, развития и деятельности данной личности. О проблемной ситуации можно говорить в том случае, когда система отношений личности с ее окружением характеризуется неуравновешенностью, либо несоответствием между стремлениями, ценностями, целями и возможностями их реализации, либо качествами личности. Среди таких ситуаций можно выделить несколько групп.

1. Трудные жизненные ситуации (болезнь, опасность инвалидности или смерти).
2. Трудные ситуации, связанные с выполнением какой – либо задачи (затруднения, противодействие, помехи, неудачи).

3. Трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием (ситуации «публичного поведения», оценки и критика, конфликты и давление).

Человек, находящийся в проблемной ситуации, получает информацию относительно разных ее элементов – о внешних условиях, о своих внутренних состояниях, о ходе и результатах собственных действий. Обработка этой информации осуществляется посредством познавательных, оценочных и эмоциональных процессов. Результаты обработки информации в этих трех аспектах влияют на дальнейшее поведение личности в данной ситуации. Осознание нарушения равновесия между отдельными элементами ситуации квалифицируется как осознание трудности, которая всегда означает определенный уровень угрозы стремлениям личности. Если в эти стремления включено собственное «Я» личности, то угроза воспринимается как личная угроза. Сигналы угрозы приводят к возрастанию активности, которая в результате расшифровки значения этой информации для субъекта приобретает форму отрицательных эмоций различной модальности и силы. Роль эмоции в психологическом механизме поведения в трудных ситуациях может быть тройкой:

- детектор трудности;
- оценка значения ситуации для личности;
- фактор, приводящий к изменению действий в ситуации.

Психологическая устойчивость в своих основных параметрах зависит от способности личности к адекватному отражению ситуации, несмотря на переживаемые трудности. В этом и заключается, как мы считаем, основная трудность в развитии стрессоустойчивости у старшеклассников. Подросток еще не обладает опытом анализа психотравмирующей ситуации, точнее, ее влиянию на него самого (это связано, прежде всего, с недостаточным развитием рефлексивного компонента личности), поэтому не может адекватно отражать эту ситуацию. Таким образом, напряженность от неспособности справиться с проблемой умножается на напряженность по поводу неспособности что-либо предпринимать вообще. Так появляются установки на бессилие («Я бессилен перед трудностями»), одиночество («Я одинок в этой жизни», «Мне никто не может помочь»), неудачу («Я по жизни неудачник») и т.д. А, как известно, особенности представлений человека о себе являются основополагающими в развитии и формировании личности подростка: рисуя образ «Я», подросток как бы предопределяет собственный путь развития, пишет сценарий своей жизни, начинает жить и действовать, стремясь не покинуть намеченной линии. Прогноз на развитие в этом случае не может быть благоприятным.

Для того чтобы подросток был способен лучше адаптироваться и преодолевать трудности, ему необходимо сохранять позитивное представление о себе. И напротив, люди с низкой самооценкой так реагируют на ту или иную неудачу, что это затрудняет всякую возможность дальнейшего конструктивного развития «Я – концепции». Кроме того, они не только сами очень низко оценивают результаты своей деятельности, но и крайне озабочены мнением других, если со стороны последних наиболее вероятно неблагоприятная оценка. Многие авторы (Абшаихова У. А., Сирота Н. А.; 1991, Райский Б. Ф., 1986; Рожнов В. Е., Слуцкий А. С., 1986) отмечают резкие колебания самооценки в подростковом возрасте, с появлением ориентации на общество, на сверстников, на референтную группу. Следовательно, очевидна особая уязвимость подростков перед манипулятивным воздействием и давлением группы.

Действительно, среди факторов наркотизации особое значение уделяется влиянием групп, при влиянии которых происходит развитие личности подростка: семья, школа, неформальные группы и т.д. (Берзин С. В., Лисецкий К. С., 1998).

Нельзя не уделить внимание особенностям личности, которые обычно перечисляются в литературе: эмоциональная незрелость, низкий самоконтроль, неадекватная самооценка, обидчивость, повышенная конфликтность, слабость волевой деятельности, переживание чувства собственной неполноценности, неумение устанавливать межличностные отношения, общая нестабильность эмоциональных состояний личности подростка, свойственная возрасту уязвимость, склонность к подражательству, повышенная внушаемость, подчиняемость групповому поведению, желание испытать на себе из чувства противоречия эффект действия того или иного вещества (Абшаихова У. А., Сирота Н. А.; 1991, Райский Б. Ф., 1986; Рожнов В. Е., Слуцкий А. С., 1986; Смирнов В. К., 1988).

Э. У. Смитт (1981) указывает, что уязвимыми компонентами образа «Я» являются семейные и социальные отношения, свидетельствующие о факте эмоционального отвержения в семьях аддиктов и возникающая в результате этого «социальной инфантильности», что может являться предрасполагающими факторами к потреблению токсических веществ на психологическом уровне.

В частности, делается вывод о следующих причинах, склоняющих к употреблению наркотических веществ и имеющих отношение именно к особенностям восприятия и решения стрессовых ситуаций:

- низкая самооценка;

- фокусировка на внешнее окружение: оценка своего настроения на основании настроения других людей;
- неспособность идентифицировать или выразить чувства;
- неспособность просить помощь: «если ты сам не позаботишься о себе, то никто о тебе не позаботится»;
- экстремальное мышление.

В литературе встречается и такая точка зрения, что на формирование наркомании оказывают влияние особенности характера, его крайние формы. Под акцентуацией характера мы понимаем крайние варианты его нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается уязвимость в отношении определенного рода воздействий при хорошей или даже повышенной устойчивости к другим.

А. Е. Личко (1991) выявил, что риск злоупотребления в целом наиболее высок для эпилептоидного и истероидного типов акцентуаций характера. Гипертимы проявляют особый интерес к галлюциногенам и ингаляторам, которые способны вызывать яркие и красочные фантазии. Кроме того, им свойственно стремление «все попробовать» и страсть к новым, неизведанным и все более интенсивным переживаниям. При эмоционально – лабильном типе риск в целом значительно ниже. При шизоидном типе преобладает тенденция к применению опийных препаратов и гашиша, т.е. желание вызвать у себя эмоционально приятное состояние. Высокий риск наркомании у эпилептоидов можно объяснить присущей им силе влечений.

По данным В. В. Дунаевского и В. Д. Стяжкина (1990), первоначальный прием наркотиков в большинстве случаев носит психологически понятный характер. Многие старшеклассники хотели бы освободиться от чувства беспокойства, неудовольствия, усталости, душевной пустоты и скуки, которые могут возникнуть у любого субъекта в силу тех или иных жизненных обстоятельств, что особенно характерно для подросткового возраста. Одним из главных побудительных мотивов к употреблению наркотиков является желание повторно получить субъективно приятно переживаемое чувство, которое вызывает введение в организм наркотического вещества. Каждый наркоман испытывает осознанное или неосознанное желание, чрезвычайно сильную потребность изменить свое эмоциональное или физическое состояние, самочувствие.

Среди причин, ведущих к первичному, а затем и системному употреблению нельзя не упомянуть и то, что называется мотивационной сферой. Многие старшеклассники – участники психокоррекционных групп, отвечающие на вопрос: «Почему ты начал употреблять

наркотики?», говорят, в основном, о любопытстве, интересе, «престижности», нежелании быть «белой вороной», о желании пережить кайф, о котором слышали от знакомых, а точнее, от лучших друзей. Примерно 1 старшеклассник из 8 говорит о стрессе, неприятностях как о причинах первого употребления наркотических веществ.

На самом деле, как мы считаем, реальные причины наркомании заключаются не только в любопытстве и интересе или в желании «уйти и забыться», не только в стремлении «быть модным и крутым» или в желании не отстать от группы, не только в протесте против взрослых, а также и в глубоких психических нарушениях и расстройствах, которые, как уже было показано выше, в подростковом возрасте усугубляются интенсивными изменениями на физиологическом уровне, в том числе и в развитии нервной системы (Гульдан В. В., Романова О. Л., 1991).

Итак, периоду взросления свойственны специфические (психофизиологические, психологические, социально-психологические и личностные) особенности, порождающие характерные для этого возраста типы девиантного поведения. Характерные особенности опосредуются контекстом психолого-педагогических и социально-экономических условий, влияние которых становится все более и более неопределенным, неоднозначным и противоречивым. Склонность к употреблению наркотических веществ зависит от степени социальной адаптации, которая, определяется общей психологической устойчивостью личности при решении задач взросления. В свою очередь, психологические особенности подросткового возраста могут облегчить формирование тенденции к употреблению наркотических веществ.

ВИДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

В литературе можно найти описание различных подходов к проблеме профилактики зависимостей, в том числе наркомании, но ни одно решение нельзя назвать идеальным. С одной стороны, мы видим хорошо вписывающихся в общество молодых людей, имеющих сильные психологические установки, ограничивающих себя в употреблении табака, алкоголя и каннабиса. С другой стороны, в этом же обществе мы видим молодых людей, имеющих проблемы с наркотиками.

Профилактика – система экономических, социальных, гигиенических и медицинских мер, проводимых государством, общественными организациями и отдельными гражданами с целью обеспечения высокого уровня здоровья населения и предупреждения болезней (Сирота Н. А., 2002).

Профилактическая программа должны начинаться в детстве и должна сопровождать человека на протяжении всей его жизни. Долгосрочная профилактика более эффективна, чем кратковременные программы. Следует подчеркнуть, что одноразового вмешательства недостаточно, воздействие должно продолжаться не одну неделю, а может даже несколько лет.

Концепция профилактики фокусируется на симптомах и заболеваниях, которых необходимо избежать. Чтобы добиться этого, необходимо устранить существующие факторы риска и усилить защитные факторы. На практике существует два подхода: один ориентирован на человека, другой - на структуру. Чтобы они оба были эффективными, их необходимо использовать оба в определенной комбинации. Профилактические мероприятия адресуются ко всему населению, к определенным группам или даже индивидуумам, находящимся в опасности.

Профилактику принято разделять на первичную, вторичную и третичную (терминология ВОЗ).

Первичная профилактика направлена на предупреждение возникновения заболевания. В отношении наркотизма, это фактически комплекс мер направленных на формирование здорового образа жизни, предупреждение первой пробы наркотического вещества и борьбу с аддиктивным поведением у подростков.

Современная концепция первичного, раннего предупреждения употребления наркотиков и роста наркомании среди детей и подростков основана на том, что в центре ее должны находиться личность несовершеннолетнего и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность – семья, образовательное учреждение и досуг, включая связанное с ними микросоциальное окружение.

Стратегия первичной профилактики предусматривает активность профилактических мероприятий, направленных на: формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и молодежи социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ; формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у детей и подростков законопослушного, успешного и ответственного поведения, а также ресурсов семьи, обеспечивающих поддержку ребенку, начавшему употреблять наркотики, сдерживающих его разрыв с семьей и помогающих ему на стадии социально-медицинской реабилитации при прекращении приема наркотиков; внедрение в образовательной среде инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и мотивов отказа от «пробы» и

приема наркотиков, а также технологий раннего обнаружения случаев употребления наркотиков учащимися; развитие социально-поддерживающей инфраструктуры, включающей семью в микросоциальное окружение ребенка «группы риска наркотизации» и ребенка, заболевшего наркоманией.

Перечисленные условия определяют необходимость стратегического направления профилактики употребления ПАВ и развития наркомании. Наиболее адекватной, с учетом всех моментов, является стратегия сдерживания. Ставить сегодня вопрос о полном предупреждении употребления наркотиков и избавлении от наркомании абсолютно нереально. Следует уточнить, что негативно-ориентированная профилактика злоупотребления ПАВ, т.е. традиционный проблемно-ориентированный подход, акцентирование на отрицательных последствиях приема ПАВ не обеспечивают достижение поставленных целей. Специфические проблемноориентированные воздействия, безусловно, необходимы, но недостаточны. Проблема предупреждения злоупотребления ПАВ только на их основе принципиально не может быть решена, так как не устраняются причины, порождающие психическую и личностную дезадаптацию и побуждающие детей и молодежь вновь и вновь обращаться к ПАВ.

Именно поэтому стратегическим приоритетом первичной профилактики следует рассматривать создание системы позитивной профилактики, которая ориентируется не на патологию, не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья – освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку молодого человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения. Очевидная цель позитивно направленной первичной профилактики состоит в воспитании психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме ПАВ.

Вторичная профилактика – этот вид профилактики призван распознавать рискованное поведение и его симптомы и попытаться уменьшить их действие. Другими словами – предотвращение рецидивов после лечения ранних форм алкоголизма и наркоманий.

Ее цель – максимально сократить продолжительность воздействия ПАВ на человека, ограничить степень вреда, наносимого злоупотреблением ПАВ как потребителем, так и окружающей его среде – учащимся образовательного учреждения и семье, предотвратить формирование хронического заболевания. Комплекс мероприятий вторичной профилактики направлен на полное прекращение дальнейшей

наркотизации и восстановление личностного и социального статуса учащегося.

Важнейшими составными частями вторичной профилактики являются: создание системы раннего выявления потребителей ПАВ, обеспечение доступности комплексного обследования и оказание квалифицированной психологической, медицинской, педагогической и социальной помощи.

В связи с этим необходимо решить вопрос легитимности использования диагностических тестов на определение ПАВ в биологических средах организма учащихся, а также предусмотреть обязательное обследование на ВИЧ-инфекцию, гепатиты В, С, венерические заболевания, которые, как правило, сопутствуют употреблению ПАВ. Педагоги, школьные психологи, социальные работники вместе с родителями таких учащихся должны стремиться создать психотерапевтическую атмосферу непримиримости к повторному употреблению ПАВ и оптимизировать их здоровые личностные и социальные устремления. Очень важно обеспечить длительное пребывание таких учащихся в нормативных микросредах (учебный класс в общеобразовательной школе, учреждения дополнительного образования, семья и т.д.), в которых, как правило, вероятность распространения наркотиков сведена к минимуму. В случаях, когда ставится диагноз «наркомания», учащийся нуждается в специальном комплексном обследовании, лечении и реабилитации. Прежде всего, необходимо выяснить, какие биологические, психологические, характерологические и средовые особенности способствовали наркотизации, имеется ли соматическая патология, какова степень поражения личности и каков предполагаемый реабилитационный потенциал.

Третичная профилактика – этот вид профилактики работает на стадии проявившейся болезни, стараясь унять боль и помочь в реабилитации. Она необходима при неоднократных рецидивах. К ним относятся мероприятия, направленные на предотвращение срывов и рецидивов наркомании, относятся к третичной профилактике. Собственно, это и есть реабилитация, которая, по мнению экспертов ВОЗ, представляет собой комплексное направленное использование медицинских, психологических, социальных, образовательных и трудовых мер с целью приспособления больного к деятельности на максимально возможном для него уровне.

Зарубежные превентивные программы достаточно эффективно используются на практике. Однако попытки адаптировать их к нашим условиям не всегда оказываются успешными. Существующие культурные, этнографические и социально-психологические различия ме-

жду странами создают определенные трудности в решении этой задачи, поэтому необходимо параллельное создание отечественных моделей профилактики.

Одна из теорий, на которой базируются многие европейские и западные программы, теория социального научения А. Бандуры (1977). Согласно этой теории личность человека изменяется под воздействием требований социальной среды, в результате чего происходит обучение определенным формам поведения. А. Бандура предлагает осевое, наиболее важное, по его мнению, понятие – самоэффективность. Оно характеризует степень осознания человеком эффективности своего поведения, умение управлять поведением и контролировать его для достижения определенных жизненных целей.

Данные положения теории А. Бандуры широко используются в современных научно-обоснованных профилактических программах, цель которых – осознание процесса формирования собственного поведения.

Существенное влияние на разработку современных профилактических программ оказала транзакционная теория стресса и копинга Р. Лазаруса. По мнению Р. Лазаруса (1980), развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации личности, определяется механизмами преодоления стресса. Поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность, называют копинг-поведением или совладающим поведением.

Для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта (копинг-ресурсов). Совпадающее поведение является результатом взаимодействия копинг-стратегии и копинг-ресурсов.

С. Фолькман (1984) выделяет следующие виды копинг-ресурсов:

- физические (здоровье, выносливость и т.д.);
- психологические (убеждения, самооценка, локус контроля, мораль и т.д.);
- социальные (социальные связи человека и другие виды социальной поддержки).

К копинг-ресурсам относятся следующие.

Ресурсы личности:

- ресурсы когнитивной сферы – возможности, позволяющие оценивать воздействие социальной среды, окружающей человека;
- «Я-концепция», или представление человека о себе;

- интернальный локус контроля – умение контролировать свою жизнь и принимать на себя ответственность за нее;
- аффилиация – умение общаться с окружающими, определенная социальная компетентность, стремление быть вместе с людьми;
- эмпатия – умение сопереживать окружающим, проживать вместе с ними какой-то отрезок их жизни, накапливая при этом свой собственный опыт;
- позиция человека по отношению к жизни, смерти, любви, одиночеству, вере;
- духовность человека;
- ценностная мотивационная структура личности.

Ресурсы социальной среды:

- система социальной поддержки – окружение, в котором живет человек (семья, общество);
- социально-поддерживающий процесс – умение находить, принимать и оказывать социальную поддержку.

Концепция копинга является одной из центральных в современной теории стресса, а умение успешно преодолевать стресс рассматривается как основной фактор, который помогает человеку эффективно справляться с негативными воздействиями стрессовых ситуаций.

Дж. Амирхан (1990) на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс выделил три группы копинг-стратегий:

- стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы;
- стратегия поиска социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим;
- стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

На основе теории стресса и копинга Р. Лазаруса, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский в 1994 году предложили отечественную концептуальную модель профилактики наркомании. Копинг-профилактика злоупотребления психоактивными веществами включает в себя развитие:

- поведенческих стратегий;
- процесса оценки стрессовой и/или проблемной ситуации;
- процесса принятия решений;
- ресурсов личности и среды.

Каждая из названных структур имеет 4 компонента: когнитивный, поведенческий, аффективный и компонент влияния среды. Профилактическое вмешательство предусматривает воздействие па каждый из них, что определяет выбор используемых превентивных стратегий. К ним относятся: когнитивное обучение; аффективное обучение; тренинг поведенческих навыков и изменение влияния среды в виде формирования альтернативного поведения и интересов; создание групп социальной поддержки; обучение лидеров – сверстников, педагогов и родителей.

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОТИЗМА В РОССИИ

Нужна ли первичная профилактика наркомании? Ни в одной стране мира общая профилактика не остановила эпидемический процесс. Правда, весьма сложно подсчитать разницу показателей ситуаций «с профилактикой» и «без профилактики». Кроме того, речь идёт о борьбе за каждого молодого человека. А профилактика даёт шанс личности выбрать собственную стратегию здорового образа жизни. Поскольку во всех странах остаётся значительная прослойка молодёжи, не употребляющей и не пробующей наркотическое зелье, актуальность первичных профилактических мероприятий не уменьшается.

В советское время руководители наркологической службы всегда акцентировали внимание на первичной профилактике, называя её истинной. Первичная профилактика Э. А. Бабаяном была разделена на радикальную, включающую изменение социально-культурных условий жизни населения (пропаганда здорового образа жизни, спорт, санитарное просвещение и т. п.), а также меры, запрещающие и контролируемые, и раннюю, под которой подразумевалось выявление злоупотребления без зависимости и предупреждение её развития. Вторичную и третичную профилактику Э. А. Бабаян отнес к условной, т.к. она направлена уже на выявление ранних стадий болезни (запоздалая профилактика), на предотвращение рецидивов (поздняя профилактика) и принудительное лечение далеко зашедших хронических случаев (терминальная профилактика) (Андреева Т. И., 1999). В. С. Битенский так определил основные методы наркологической профилактики:

- система наказаний и запретов;
- санитарное просвещение.

Система наказаний и запретов представлена, прежде всего, уголовным законодательством, правоохранительными органами, которые контролируют его выполнение и осуществляют исполнение наказаний по отношению к лицам, которые нарушают это законодательство. Го-

сударство контролирует легальный рынок лекарств, которые могут быть объектом злоупотребления, а также строго преследует всех участников нелегального оборота психотропных и наркотических средств. Последнее касается лиц, способствующих распространению употребления наркотических, психотропных препаратов, вовлечению подростков в приём любых одурманивающих средств. К административным мерам, направленным на сдерживание наркотизма среди молодёжи, можно отнести запрет продажи до определённого возраста табачных изделий, спиртных напитков. К системе наказаний и запретов можно отнести и существующую систему наркологического учёта (профилактического и диспансерного) в наркологических учреждениях. Общеизвестно, что лица, состоящие на учёте в связи с потреблением алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ (за исключением табака) не могут получить водительских прав, разрешения на оружие, им отказывают в приёме на работу на большой перечень специальностей и организаций.

Санитарное просвещение в профилактике наркотизма имеет два основных направления: 1) широкая пропаганда здорового образа жизни, 2) узко направленная пропаганда против приёма психоактивных веществ. Санитарное просвещение всегда была делом, прежде всего государственной медицинской службы, деятельность которой строго регламентировалась. Пропагандой здорового образа жизни занимались Дома санитарного просвещения (городские, областные), общественные организации, например общество «Знание». Направленной пропагандой против приёма психоактивных веществ, была делом, прежде всего районных наркологов.

Профилактика наркотизма в советском государстве являлась делом политическим, что нашло отражение в формулировании принципов наркологической профилактики: принцип партийности, принцип научности, принцип социальной активности, принцип системности, принцип раннего предупреждения, принцип дифференцированности. Не останавливаясь на всех принципах советской профилактики, можно выделить принцип партийности и социальной активности. Эти принципы подчёркивают антагонистическую сущность потребления наркотиков и алкоголя социалистическому образу жизни и моральному облику строителя коммунизма, а также «активное участие членов зрелого социалистического общества в устранении диалектических противоречий его развития» (Балцевич С. М., Бурова А. К., 1989; Бенюмов В. М., 1989).

Таким образом, борьба с наркотизмом среди молодёжи была частью государственной политики и советской идеологии. Это и опреде-

лило, с одной стороны, глобальность профилактических мероприятий в отношении наркотизма среди молодёжи, а с другой, – замалчивание некоторых её сторон, в частности, масштабов распространения наркотических препаратов.

В этот период уже остро стояла проблема распространения наркоманий в СССР, это касалось, прежде всего, Юго-Востока, вследствие чего последовал ряд ведомственных приказов Министерств здравоохранения СССР: № 384 ДСП от 18.03.1986 г. «О мерах по устранению серьёзных недостатков и усилению борьбы с наркоманиями», № 472 от 14.08.1986 г. «О дополнительных мерах по устранению серьёзных недостатков и усилению борьбы с наркоманиями», № 149 от 29.01.1987 г. «О дополнительных мерах по усилению борьбы с наркоманиями».

Масштаб принятых мер по отношению к наркоманиям в этот период свидетельствует об одновременном существовании проблемы алкоголизма и наркомании в середине 80-х годов. Но с одной проблемой пытались бороться «всем миром» под руководством КПСС, а с другой, по крайней мере, на начальном этапе, – экстренным ужесточением мер за незаконное обращение с наркотическими препаратами и созданием закрытых специализированных отделений в составе психиатрических больниц. При этом приказы, регламентирующие деятельность органов здравоохранения, направленные на предупреждение роста наркотизма, выходили под грифом «для служебного пользования».

Необходимо отметить, что советские государственные структуры немедленно реагировали на рост потребителей наркотических препаратов. Существует мнение, что строгие законы и постановления по отношению потребителей наркотических препаратов, принятые в 1974 году и последующие решения, оказали сдерживающее влияние на распространение наркоманий среди подростков, начавшееся в конце 60-х годов (Андреева Т. И., Красовский К. И., 1999). К этому периоду относится и создание самостоятельной наркологической службы, фактически основного субъекта профилактики наркотизма до середины 80-х годов. По мнению большинства специалистов-наркологов, созданная система была адекватной ситуации распространённости наркотизма в тот период, обладала достаточными ресурсами, имела профилактическую направленность деятельности, имела нацеленность на оказание реальной помощи каждому больному. Деятельность наркологической службы до конца 80-х годов была достаточно эффективной. Рост численности наркоманов происходил постепенно. При малых исходных величинах он не сразу привлек к себе внимание. И действительно до

начала 80-х годов проблема распространения употребления наркотиков остро не стояла.

Схематично профилактику тех лет можно представить следующим образом.

1. Идеологический пресс – «наркомании в социалистическом обществе быть не может, это характерно для гнивающего капитализма» или является пережитком прошлого; и одновременно – замалчивания проблемы внутри страны, объяснение случаев употребления наркотиков ситуативными причинами, остатками криминальной субкультуры.

2. Уголовное и административное преследование лиц, употребляющих наркотики, включая вычленение и изоляцию наркоманов (обоснованием такой политики является тезис, что один наркоман в течение года вовлекает в наркотизацию 5-10 человек).

3. Санитарно-просветительная работа, направленная на запугивание подростков страшными последствиями употребления наркотиков.

Эволюционный процесс впоследствии был прерван бурными и драматическими событиями конца 80-х – начала 90-х гг., когда эпидемический процесс перешел из латентной в открытую фазу. Основные события укладываются в следующую схему.

4. Период замалчивания проблемы наркомании (до середины 80-х гг.) и акцент на борьбе с пьянством и алкоголизмом. Пики компаний по борьбе с пьянством приходятся на вторую половину 70-х гг. и середину 80-х годов (толчком служили известные постановления ЦК КПСС).

5. Пик профилактической работы конца 80-х гг. Впервые вслед за проблемой алкоголизма широко была поставлена проблема профилактики наркомании и токсикомании. Этот период очерчен двумя политическими решениями. В 1985 г. – требование применения строгих мер к потребителям наркотиков, в т.ч. путём их тюремной изоляции и помещения в лечебно-трудовые профилактории.

6. В 1990 г. – либерализация отношения к алкоголикам и наркоманам, признание незаконным применения принудительного лечения только на основании систематического потребления наркотиков. Одновременно выходит серия приказов, инструкций, инициатив по линиям министерств здравоохранения и образования, направленных на разворачивание в стране профилактической работы. Большинство распоряжений носило жёсткий, административный характер. Депрессия 90-х гг. ознаменовалась разрушением старой системы профилактической работы, которая использовала административный ресурс одно-

партийной системы. Одновременно эти годы ознаменованы резким ростом всех показателей наркотизации населения. Речь идёт как о показателях официальной статистики, так и социологических замерах ситуации с наркотиками. Экономический кризис препятствовал мобилизации средств для выполнения антинаркотических программ, которые принимались в этот период.

7. Фаза оживления: вторая половина 90-х – начало 2000-х гг. Проблема с наркотиками принимает форму национального кризиса на фоне взрывоподобного распространения ВИЧ-инфекции. Новый этап характеризуется децентрализацией профилактической работы, созданием множества негосударственных общественных организаций, которые в свой устав вносят цель – профилактика наркотизма среди молодёжи.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОТИЗМА

Государственную политику в России в отношении немедицинского потребления наркотических средств относят к рестриктивной («сдерживающей»). Для неё характерно среднее положение между либеральной политикой Голландии, Дании, где допускается изготовление и торговля «лёгкими» наркотиками и репрессивной политикой Таиланда, Ирана, где потребителей наркотиков наказывают в уголовном порядке, а торговцев наркотиками казнят (Позднякова М. Е., 1999).

Концепцию профилактической работы в отношении потенциальных потребителей наркотиков в настоящее время можно свести к следующим составным частям: Знания – Отношение – Поведение. Задача санитарно-просветительной работы в настоящее время предусматривает распространение современных объективных знаний о последствиях потребления наркотических препаратов. При этом общепризнано, что вредная информация (рецептура изготовления кустарно изготавливаемых наркотических препаратов, новые лекарственные средства, используемые для наркотизации, приспособления для употребления наркотических препаратов, адреса наркопритонов) не должна содержаться в средствах массовой информации. Используются для санитарно-просветительной работы консультации опытных врачей наркологов, юристов, других специалистов, работающих с потребителями наркотиков, исповеди и реальные судьбы бывших наркоманов, сами бывшие наркоманы с положительными установками на категорический отказ употребления наркотических средств. При выработке отрицательного отношения к употреблению наркотических средств используется не только демонстрация отрицательных последствий

наркотизации (подорванное здоровье, утраченные возможности, конфликты с законом), но и демонстрация альтернативы, преимуществ трезвого образа жизни, чего можно достичь, не употребляя наркотики.

В 90-е гг. возникли новые субъекты, которые так или иначе, стимулируют или организуют профилактическую работу. Противоречивые и неоднозначные последствия имел стихийный поток журналистской информации, книжный рынок и массовое искусство, отреагировавшие на проблему распространения наркотиков. Этот поток усилил алармистские настроения, но одновременно и повысил интерес к «запретному плоду». Новым явлением становится деятельность некоторых протестантских и других христианских конфессий, ведущих пропаганду здорового образа жизни, отказа от наркотиков, алкоголя и курения. Работа с больными наркоманией направлена на вытеснение из психики подростка патологического влечения к наркотику религиозной доминантной.

Анализируя профилактическую деятельность общественных организаций и государственных структур по отношению наркотизма среди молодёжи, можно отметить, что первичная профилактика прошла сложный путь от политических детерминант к инициативам гражданского общества. Хотелось бы подчеркнуть, что профилактика – это не только доступная и грамотная информация, которая может быть воспринята разными слоями населения и общества в целом. Профилактика – это развитие здорового поведения и ресурсов личности и духа человеческого, препятствующих риску употребления наркотиков и других психоактивных веществ. Существуют позиции, которые являются универсальными. Их, прежде всего, следует учитывать в организации профилактических действий. Эти позиции касаются понимания того, что человек будет защищен от употребления наркотиков и различных видов зависимости от психоактивных веществ в том случае, если будут развиты его духовные, личностные, средовые ресурсы. Это значит, что профилактика – это, прежде всего, предоставление возможности человеку формировать здоровое поведение на основе развития духовного, физического, психического и социального благополучия, а личности – развивать психологические, социальные и духовные начала.

МЕТОДОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Методологической основой первичной профилактики являются следующие принципы: комплексность, дифференцированность, аксиологичность (ценностная ориентация), многоаспектность (воспитатель-

ный, психологический, общеобразовательно-обучающий аспекты), последовательность.

Профилактические программы нельзя ни начинать, ни проводить, ни оценивать без мониторинга показателей наркотической ситуации, а также показателей, более быстро возникающих в процессе реализации такой программы (Рущенко И. П., 1997; Овечкина А. А., Андреева Т. И., 1999).

С этой целью должен проводиться научно обоснованный маркетинг профилактической программы (определение потребности населения в профилактике, приоритетных каналов информации для её проведения, социальных институтов которые необходимо с этой целью задействовать). Определяться должны также *«мишени»* профилактики (Спрангер Б. Е., 1994) – социальные группы, в отношении которых должен осуществляться дифференцированный методологический подход.

- «Потенциальные потребители» наркотиков (главным образом школьники младших и средних классов), требующие, в силу своего возраста, мер исключительно первичной профилактики.

- Группы населения, которые выполняют по отношению к потенциальным потребителям функции обучения и контроля, т. е. в первую очередь родителей, учителей, врачей. Эти группы нуждаются в восполнении информационных пустот либо в замене сформированных ранее стереотипов на достоверную информацию об аддиктивных веществах. Также эта группа требует обучения хотя бы элементарным навыкам профилактики.

Важной частью оценки наркотической ситуации является определение ресурсов, которые могут быть использованы в проведении антинаркотических профилактических программ. Необходимо определять: кто из возможных партнёров и сколько ресурсов может затратить на профилактику наркотизма.

С социальной точки зрения можно выделить *реальные и идеальные цели* (Подшивалкина В. И., 1997). Идеальной целью будет полное искоренение наркотизма, полное воздержание населения от употребления аддиктивных веществ, т. е. полная абстиненция. Такая цель, к сожалению, не достижима. И, поскольку желаемым социальным состоянием полное воздержание от употребления аддиктивных веществ никак быть не может (Goldstein A., 1994), реальной целью профилактики наркотизма является снижение предложения (supply reduction) и снижение спроса (demand reduction).

Снижением предложения должны заниматься законодательные и правоохранительные органы, ни в коем случае не ослабляя запретов.

История имеет достаточно примеров негативных последствий легализации аддитивных веществ, да и социальный вред от легальных аддитивных веществ – алкоголя и никотина, во много раз превосходит все негативные последствия от употребления наркотиков. Вместе с тем, должно происходить *снижение спроса* с привлечением всех доступных методов и агентов, но главным образом должны использоваться образовательные методы, формирующие потребность в здоровом образе жизни. Особую эффективность, наряду со школьными образовательными программами, в нашей стране и за рубежом показали СМИ, особенно при проведении антиникотиновых программ (Красовский К. И., 2000; Гаврильченко А. И., 2000), а в последнее время и глобальная сеть Интернет (Андреева Т. И., 1999). Причём следует учитывать, что искажение и изъятие информации является наименее успешной тактикой (Гульдан В. В., Романова О. Л., 1990). Кроме того, перестройка образования (на уровне институтов, университетов, факультетов усовершенствования специалистов и др.) необходима и для улучшения работы уже вовлечённых в профилактическую работу служб медицинского сектора и немедицинского – юридического, образовательного и т. д.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

Образовательные профилактические программы (антиалкогольные, антинаркотические и антиникотиновые) являются самыми распространёнными в настоящее время и имеющими довольно длительную историю. Основным местом их реализации является школа (или другое учебное заведение), поэтому и агентами образовательной профилактики являются учителя, школьные психологи, сами ученики и их родители, также вовлечённые в процесс обучения своих детей (Берзин С. В., 2000).

Существует две основных *модели* обучающих программ первичной профилактики – программа достижения социально-психологической компетентности (основная цель выработать навыки эффективного общения) и программа обучения жизненным навыкам (основная цель – выработать навык ответственного принятия решений). Эти модели в различных культурных условиях и различных странах принимают разные формы и зачастую смешиваются. Этих превентивные модели имеют сходные задачи, ими являются развитие социальной и личностной компетентности, выработка навыков самозащиты, предупреждение возникновения проблем.

Наибольшую эффективность в учреждениях образования показали *поведенческие программы*, построенные по принципу формирования жизненных навыков (Life Skills Training) – ФЖН (Weber G., Schneider W., 1997). Их основными принципами являются всесторонность – ориентация на «целостного человека на протяжении определённого времени»; участие родителей в превентивной работе; тренинг учителей для освоения новых методов антинаркотического преподавания; сотрудничество различных ведомств и организаций; культурная релевантность (адекватность); оценка эффективности; связь программы с обществом; непрерывность обучения, т. к. эффективность программ прямо коррелирует с их продолжительностью, последовательностью и содержанием, качественные программы предусматривают от 45 до 100 уроков или последовательные курсы на протяжении нескольких лет.

Программы ФЖН обязательно включают обучение эффективному общению, уверенности в себе, умению управлять своими чувствами, выбору друзей и построению позитивных отношений со сверстниками, укреплению связей с семьёй и другими значимыми взрослыми, решению проблем, критическому мышлению, принятию решений, осознания негативных влияний и давления со стороны сверстников и сопротивлению им (Сирота Н. А, Ялтонский В. М., 2001), постановке целей, оказанию помощи окружающим. Участие детей в общественной жизни предоставляет учащимся позитивные ролевые модели. Дети должны приобрести оптимум знаний, чтобы самостоятельно мыслить и строить своё поведение.

Программы формирования жизненных навыков показали свою эффективность, и более 30 стран мира внедрили их в своих школах.

Семейные профилактические программы тесно связаны со школьными программами профилактики наркотизма. Их агентами выступают семьи, поскольку целевой группой для семейных профилактических программ являются семьи целиком – родители и дети (Балцевич С. М., Бурова А. К, 1989). Семейные профилактические программы предназначены как для детей, так и для их родителей. Они включают образовательный компонент с информацией о наркотиках (согласованной с той, которую получают их дети в школе) (Димофф Т., Карпер С., 1999). Подобные программы рассчитаны на семьи, имеющие детей в возрасте от детского сада до окончания школы, и направлены на усиление защитных факторов. Кроме всего прочего, такие программы обеспечивают доступность консультативных служб для семей, принадлежащих к группе риска.

МЕТОДИКИ ЧТЕНИЯ УЧЕБНЫХ КУРСОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОТИЗМА

Существуют комплексы учебных программ по профилактике наркотизма для различных видов и уровней образования, в том числе: для средней школы (в рамках классного часа и в рамках курса ОБЖД – основы безопасности жизнедеятельности), для высшей школы и для системы переподготовки учителей.

Кроме программ формирования жизненных навыков, в системе образования активно используются различные программы *обучения здоровому образу жизни*. Осуществляются они путём введения в учебные планы таких дисциплин, как «Валеология», «Основы Безопасности Жизнедеятельности» и др. (Бенюмов В. М., Костенко О. Р., 1990). Эти программы осуществляются по нескольким стратегическим моделям.

Медицинская модель. Эта модель часто называется профилактической, она полностью построена на информировании школьников о вреде аддиктивного поведения и является чисто когнитивной. Эффективность подобных программ оценивается невысоко, но здесь большую роль играет способ подачи информации, т. к. традиционное запугивание показало свою слабую эффективность (Карпов А. М., 2000).

Образовательная модель. Она сходна с медицинской, но базируется на положении, что решение должно быть принято на основе достоверной информации лично подростком (Самасинх Д., 2000). Здесь акцент делается на обучении навыкам принятия решений, но они базируются больше на личностных и социальных аспектах (отношение к поведению и нормативные представления), чем на факторах связанных с возможной болезнью.

Радикально-политическая модель. Она включает в себя образовательную модель, но добавляет внешнее содействие становлению здорового образа жизни. Упор делается на усилении такого качества как уверенность в себе, чтобы отказаться от предложений «попробовать» (Пятницкая И. Н., Николаева Л. П., 1990), здесь используются методы, вытекающие из теории социального научения.

Модель самоусиления. В её рамках объединены достоверная информация медицинской (профилактической) модели, навыки принятия решений, развиваемые в рамках образовательной модели, а также дающие психологическую поддержку и стимулирующие здоровый образ жизни социального окружения усилия, которые обеспечивает радикально-политическая модель. Эта модель наиболее эффективна, т. к. носит комплексный характер.

В методический комплекс должны быть заложены следующие *базовые принципы*.

В структуру комплекса помещена *максимально полная и объективная информация* об аддитивных веществах и различных сторонах их употребления (как положительных, так и отрицательных) с целью избежать возникновения информационных пустот. Как известно на место подобных пустот имеют тенденцию проникать различного рода стереотипы и мифы.

Следует избегать подачи заведомо ложной или *стереотипной негативной информации*, чтобы в целевой группе не возникло недоверие ко всему комплексу.

Следует избегать передачи *собственного эмоционального отношения* к проблеме (чаще всего негативного). У подростков и детей эмоциональная окраска информации может изменяться на прямо противоположную, таким образом, следует предоставить им самим формировать собственное (эмоциональное) отношение к проблеме со своей стороны предоставив по возможности максимально полную и активную информацию.

Методический комплекс для подростков

Может включать в себя две возможных программы. Первая программа рассчитана на проведение занятий в рамках классного часа на протяжении всего учебного года (с частотой не реже одного раза в месяц), вторая – расширенная, на проведение занятий в рамках курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (в виде автономного модуля).

Цели: Снижение спроса на аддитивные вещества, минимизация риска формирования аддитивных расстройств и уменьшение вреда от употребления аддитивных веществ.

Целевая группа: Учащиеся старших классов, в отношении которых официально не выявлено фактов аддитивного поведения.

В процессе изучения материала ученики должны приобрести следующие *знания*:

- об основных формах аддитивного поведения, этапах и механизмах формирования зависимости от аддитивных веществ;
- об основных признаках аддитивного поведения;
- о явных и скрытых свойствах аддитивных веществ;
- о последствиях употребления основных классов аддитивных веществ.

Нами предлагается следующая программа курса «Профилактика наркотизма среди учащихся старших классов средней школы», которая включает в себя десять тематических разделов.

Тема 1. Понятие аддиктивного поведения и его основные формы.

Понятие аддиктивное поведение, аддиктивные вещества, наркотики, психоактивные (психотропные) вещества. Природа аддиктивного поведения, биологические, психологические и социальные факторы, вызывающие зависимость. Формы аддиктивного поведения: химическая и нехимическая зависимость. Легальные и нелегальные аддиктивные вещества. Представление о «лёгких» и «тяжёлых» наркотиках.

Тема 2. Этапы и механизмы формирования зависимости от аддиктивных веществ.

Формирование зависимости от психоактивных веществ, её стадии и развитие заболевания. Первые пробы. Групповая зависимость. Психическая зависимость. Патологическое (неодолимое) влечение к наркотику. Физическая зависимость. Повышение толерантности (чувствительности) к наркотику. Культура и употребление аддиктивных веществ.

Тема 3. Явные и скрытые свойства аддиктивных веществ.

Явные и скрытые свойства аддиктивных веществ. Положительные и отрицательные свойства аддиктивных веществ, соотношение положительных и отрицательных свойств у различных веществ. Последствия употребления аддиктивных веществ, индивидуальные и социальные последствия. Интоксикация. Злоупотребление (вредное употребление). Синдром зависимости. Состояние отмены (абстинентный синдром).

Тема 4. Зависимость от наркотиков и других психоактивных веществ.

История распространения наркотиков. Особенности зависимости от наркотиков. Развитие и течение зависимости от наркотиков. Зависимость от опиатов. Зависимость от каннабиноидов. Зависимость от стимуляторов. Зависимость от галлюциногенов. Зависимость от седативных препаратов. Зависимость от ингалянтов. Физиологические и психические последствия вследствие злоупотребления наркотиками и психотропными веществами.

Тема 5. Зависимость от алкоголя.

История распространения алкоголя. Алкогольные обычаи. Особенности зависимости от алкоголя. Развитие и течение зависимости от алкоголя. Пьянство и алкоголизм. Психологическая зависимость от алкоголя, утрата ситуационного и количественного контроля. Физиологическая зависимость от алкоголя, утрата защитного рвотного рефлекса, похмельный синдром (алкогольный абстинентный синдром).

Физиологические и психические последствия вследствие злоупотребления алкоголем.

Тема 6. Зависимость от табачных изделий.

История распространения табакокурения. Особенности зависимости от табачных изделий. Физиологическая и психическая зависимость от табачных изделий. Развитие и течение зависимости от табачных изделий. Влияние табакокурения на организм. Демонстрация курения и его последствий (оседание смолы на вату в пластиковой бутылке).

Тема 7. Законодательство и употребление аддитивных веществ.

История законодательства в сфере употребления аддитивных веществ. Российское и международное антинаркотическое законодательство. Ответственность за незаконный оборот наркотиков и психотропных веществ. Преступления, связанные с употреблением аддитивных веществ. Вопрос о легализации аддитивных веществ.

Тема 8. Пути преодоления зависимости.

Основные пути преодоления аддитивного поведения. Профилактика аддитивного поведения. Лечение зависимости от аддитивных веществ. Реабилитация потребителей аддитивных веществ. Альтернативы употреблению аддитивных веществ.

Тема 9. Первая проба. Поведение в провоцирующих ситуациях, групповое давление и пути его преодоления.

Первая проба аддитивных веществ как поворотный момент в жизни потребителя. Причины, мотивы и мотивировки первой пробы аддитивных веществ. Основные формы поведения в провоцирующих употреблении аддитивных веществ ситуациях. Конформное и неустойчивое поведение, реакция группирования со сверстниками. Подчинение и сопротивление групповому давлению. Пути преодоления группового давления – как сказать «Нет!».

Тема 10. Жизнь рядом с зависимым человеком (родителями, другом или подругой, которые употребляют психоактивные вещества).

Характерные черты аддитивной (зависимой) личности. Созависимость. Что делать если друг употребляет аддитивные вещества. Чего не стоит делать, если друг употребляет аддитивные вещества. Жизнь в одной семье с зависимым человеком. Как избавиться от созависимости.

Контроль полученных знаний должен осуществляться в непрямой форме (без отметки), подростки должны написать сочинение по одной из тем, может быть проведён конкурс рисунков или плакатов.

Методический комплекс для системы переподготовки педагогов

Цель: Восполнить информационные пробелы относительно аддиктивного поведения (его природы, механизмов и т. п.), существующие у преподавательского состава, а также обучить педагогов правильно использовать методический комплекс для детей.

Целевая группа: Педагоги средних общеобразовательных школ, школьные психологи, школьная администрация.

Задачи методического комплекса для педагогов.

1. В процессе изучения материала педагоги должны приобрести знания:

- об основных формах аддиктивного поведения, этапах и механизмах формирования зависимости от аддиктивных веществ;
- об основных путях профилактики аддиктивного поведения, а также лечения и реабилитации лиц с аддиктивными расстройствами;
- об основных путях законодательного регулирования распространения наркотизма среди молодёжи.

2. Педагоги должны приобрести основные навыки:

- выявления наркотизма среди учащихся старших классов;
- основных стратегий поведения при подозрении на употребление аддиктивных веществ;
- чтения учебных курсов по профилактике наркотизма среди учащихся старших классов средней школы – навыки первичной профилактики.

Тематика занятий – аналогична программе, предлагаемой старшим школьникам. Дополнительно в качестве второго этапа предлагаются дополнительные разделы по вторичной и третичной профилактике.

Тема 1. Химическая зависимость как биопсихосоциальное явление, её природа и закономерности формирования.

Проблема химической зависимости в современной России. Понятие, биопсихосоциальная природа химической зависимости, её механизмы и закономерности формирования. Психологические, социальные, клинические и юридические критерии зависимости. Классификация аддиктивных веществ и синдромов, которые возникают вследствие их употребления. Принципы разделения видов химической зависимости вследствие употребления различных видов химических веществ.

Тема 2. Социальные и юридические аспекты употребления аддиктивных веществ.

Социокультурный механизм распространения аддиктивных веществ. Факторы риска формирования зависимости; индивидуальные и

социокультурные факторы риска. Понятие «вреда» и степень его оценки при употреблении наркотиков. Социокультурное содержание нормы при употреблении аддитивных веществ: культурный релятивизм нормы.

Тема 3. Особенности психологической и социальной работы в области противодействия и уменьшения вреда от употребления аддитивных веществ.

Главные направления и задачи психологической и социальной работы. Работа с различными категориями и группами населения: предупреждение адиктивного поведения граждан, реадaptация в обществе лиц, которые употребляют адиктивные вещества и их семей (созависимых).

Тема 4. Юридические аспекты наркотизма.

Характеристика национального и международного законодательства. История и характеристика антинаркотического законодательства России. Конвенционные нормы международного права, которые регулируют оборот наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров.

Этот курс может существовать в виде спецкурса в рамках системы переподготовки учителей или в форме обучающего семинара или ряда обучающих семинаров по проблеме адиктивного поведения и его профилактики в школе. Семинар проводят участники проекта, впоследствии такие семинары могут проводить местные специалисты-наркологи.

В течение многих лет первичная профилактика рассматривалась в основном с позиций информирования населения о состоянии проблемы, тяжести медицинских и социальных последствий наркологических заболеваний (Вуилстик К., 1981; Личко А. Е., Сушко В. В., Иванов Н. Я., 1989; Bagnall G., 1988; Sigelman C. K., Leach D. B. et al, 2000; Baum S., 2000). Вместе с тем, как справедливо замечает Б. Спрангер (1994) передача информации не эквивалентна обучению, а именно информационный подход характерен для многих реализуемых программ, которые лишь формально меняют отношение (Harrington N. G., Brigham N. L., Clayton R. R., 1999), но не реальное поведение подростка (Weaver S. C., Tennant F. S., 1973; Stuart R. B, 1974).

Программа копинг-профилактики

(Сирота Н. А., Ялтонский В. М., 2003)

Употребление наркотиков и других психоактивных веществ для школьников подросткового возраста. Рассчитана на 18 занятий по 2 часа, 2 раза в неделю.

До и после цикла занятий проводится тестирование с целью определения эффективности программы.

Темы занятий

- Представление программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.

- Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности.

- Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.

- Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.

- Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ.

- Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.

- Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения.

- Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности.

- Человек как сексуальное существо. Проблемы межполового общения.

- Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной.

- Зависимость от психоактивных веществ в семье. Какой я вижу свою будущую семью.

- Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.

- Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я. Умение говорить «Нет».

- Развитие заболевания зависимости от психоактивных веществ и выздоровление. Выбор и ответственность. Альтернативные употреблению психоактивных веществ способы получения удовольствия, решения проблем и время провождения.

- Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов.

- Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.

- Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.

- Завершение работы, подведение итогов.

Примерная структура каждого занятия

1. *Приветствие.*

Цель – обозначить начало занятия, создать безопасную атмосферу

Задача тренера – обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу.

2. *Начало работы.*

Цель – самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают). Продолжительность 5-10 мин.

Задача тренера – помочь участникам осознать свои переживаниями, принять свои чувства.

3. *Разминка.*

Предполагает подвижные игры продолжительностью 5-10 мин.

Цели – объединение, сплочение группы; развитие межличностных связей; включение в совместную деятельность.

Задача тренера – обозначение правил игры, обеспечить безопасность участников.

4. *Работа по заданной теме.*

Включает в себя самые разнообразные формы активности (игры, рисование, элементы психодрамы и т.д.)

Цель – соответствует теме занятия.

Задача тренера – дать определенную информацию в доступной форме, предоставить возможность выразить свои чувства; помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.

5. *Разминка.* Продолжительность 10-15 минут.

6. *Работа по заданной теме.* Продолжительность 25 минут.

7. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – возможность «выплеснуть» накопившееся напряжение; завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии.

Задача тренера – обеспечить безопасность участников.

8. Прощание.

Цель – обозначить конец занятия.

Задача тренера – эмоциональная поддержка.

Тренинг с подростками

Занятие № 1. Представление программы, знакомство.

Ознакомление с задачами и правилами группы.

Цель: Установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Методы – представление тренера; информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы.

Заметки для тренера – для эффективного начала работы можно сказать о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе.

2. *Разминка.* Продолжительность 5-10 минут.

Цель – знакомство, сплочение группы.

Методы – упражнения «поиск общего», «знакомство по парам», «снежный ком».

Материалы для тренера – упражнение «поиск общего».

Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение направлено на знакомство, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс. В игре могут принять участие 8-30 детей.

Упражнение «знакомство по парам».

Участники разбиваются по парам. В течение 10 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение помогает познакомиться, дает опыт общения, опыт восприятия информации о партнере и о себе со стороны, развивает внимание к личности другого человека, способствует созданию безопасной атмосферы. В нем может принять участие четное количество детей 8-16.

Упражнение «снежный ком».

Каждый участник по кругу называет свое имя и имена всех участников, назвавших себя перед ним. Техника направлена на знакомст-

во и сплочение группы. В ней может одновременно принять участие до 20 детей.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 минут.

Цель – демонстрация демократичного и безопасного стиля общения

Методы – выработка правил групповой работы при помощи техники «мозговой штурм».

Оборудование – ватман, маркеры.

Заметки для тренера – возможно предложение готовых правил работы.

Материалы для тренера – «Мозговой штурм» – генерация альтернатив решения актуальной задачи. При «мозговом штурме» важно очень четкое соблюдение принципов демократичности в общении. Возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения, согласуясь со следующими принципами.

Принцип «количество порождает качество». Данный принцип предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо предполагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

Принцип «отсроченного решения». Предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

4. *Разминка.* Продолжительность 10-15 минут.

Цель – организация совместного отдыха, снятие напряжения и барьеров в общении.

Методы – любая не очень сложная подвижная игра.

Заметки для тренера – собственное участие в игре даст возможность группе быстрее преодолеть барьеры в общении.

Материалы для тренера – упражнение «дни рождения».

Участники молча строятся в линейку по принципу дат своего рождения. Упражнение направлено на знакомство, сплочение. Возможно участие от 5-30 детей.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель – общая деятельность, выявление лидеров в группе, сбор материала для анализа атмосферы в группе.

Методы – «групповой рисунок».

Оборудование – ватман, фломастеры, магнитофон, музыкальные кассеты.

Заметки для тренера – важно вовлечь в процесс работы всех ребят.

Материалы для тренера – упражнение «групповой рисунок».

Участники по очереди подходят к листу ватмана и рисуют, стараясь создать общую композицию. Техника направлена на сплочение группы.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора о чувствах.

Методы – завершающий обмен впечатлениями от занятия.

Заметки для тренера – можно оказать помощь участникам и показать на собственном примере, как говорить о чувствах.

Занятие № 2. Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть?

Понятие границ личности. Развитие личности.

Цель: Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

1. *Начало работы.* Продолжительность 15 минут.

Цель – обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия

Методы – обмен чувствами, 10 определений «Кто Я?», обсуждение и повторение правил.

Оборудование – бумага, ручки.

Материалы для тренера – упражнение «Кто Я?».

Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Техника направлена на осознание и формирование Я-концепции, помогает разобраться в себе, дает возможность подросткам самопрезентироваться. Техника может вызвать бурные реакции участников – слезы, смех и т.п.

3. *Разминка.* Продолжительность 10 минут

Цель – разрядка, сплочение.

Методы – «Я никогда не...» или любая подвижная игра

Заметки для тренера – в качестве разминки можно использовать любую подвижную игру.

Материалы для тренера – упражнение «Я никогда не...».

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». (Например – «Я никогда не прыгал с парашютом»).

Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом).

Тренер заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности. Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Упражнение дает возможность завязать знакомство в игровой форме, разряжает обстановку.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут

Цель – осознание себя как ценной личности.

Методы – мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность».

Материалы – ватман, маркеры.

Заметки для тренера – важно следить за соблюдением правил мозгового штурма, главное из которых – признание ценности любого мнения.

4. *Разминка.* Продолжительность 10 минут

Цель – формирование позитивной «Я-концепции».

Методы – рисунок «Что мне нравится в себе».

Оборудование – бумага, фломастеры.

Заметки для тренера – важно поддерживать участников в поиске позитивных сторон личности.

Материалы для тренера – рисунок «Что мне нравится в себе».

Рисунок на чистом листе на данную тему или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель – осознание собственных границ и права защищать свои границы

Методы – игра в границы «Скажи стоп!».

Заметки для тренера – собственное участие в игре обязательно.

Материалы для тренера – игра в границы «Скажи стоп».

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», тогда, когда, на его взгляд, партнер приблизился на оптимальное расстояние. Игра направлена на осознание собственных физических и психологических границ.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – сплочение группы, навык разговора о чувствах.

Методы – завершающий обмен впечатлениями.

Материалы для тренера – игра «путаница».

Каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача – «распутаться» не разнимая рук. Игра направлена на сплочение, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. В ней могут принимать участие 5-10 ребят.

Занятие № 3. Чувства. Сложности идентификации чувств.

Выражение чувств. Отделение чувств от поведения.

Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.

Цель: Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

1. *Начало работы.* Продолжительность 5 минут.

Цель – вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата, подтверждение уникальности каждого участника.

Методы – обмен чувствами, повторение правил.

2. *Разминка.* Продолжительность 5 минут.

Цель – развитие навыка спонтанного реагирования.

Методы: упражнение «ассоциации».

Оборудование – мяч.

Материалы для тренера – упражнение «ассоциации».

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и тот, у кого в руках оказывается мяч, называет любое слово. Тот, кому мяч был брошен заново, называет слово – ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Техника направлена на знакомство участников, на развитие ассоциативного мышления.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель – осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, ощущение чувств телом – знакомство с собственным телом.

Методы – упражнения: «чувства», «закрашивание контуров человечков», мозговой штурм: «Какие бывают чувства», обсуждение негативных и позитивных чувств.

Оборудование – мяч, пустые человечки, ватман и маркеры.

Заметки для тренера – техники могут провоцировать глубокие интер- и интраперсональные процессы.

Материалы для тренера – упражнение «чувства».

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый участник, у кого в руках мяч называет чувство. Тот, кому мяч достался заново, называет чувство – противоположное названному предыдущим участником. Техника направлена на знакомство участников, на развитие эмоциональной сферы.

Упражнение «закрашивание контуров человечков».

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (листы подготовлены заранее). Под медитативную музыку членам группы предлагается вспомнить, когда они испытывали то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человека данное чувство (желательно используя разные цвета).

Упражнение направлено на развитие внимания к собственным чувствам и переживаниям, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

4. *Разминка*. Продолжительность 10 минут.

Цель – разрядка, сплочение группы.

Методы – техника «перемигивания».

Материалы для тренера – упражнение «перемигивания».

Половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади, переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего. Упражнение направлено на разрядку, сплочение, проявление личных симпатий. В технике могут принять участие нечетное количество человек.

5. *Работа по теме занятия*. Продолжительность 25 минут.

Цель – осознание сложности процесса возникновения чувства и реагирования на него, навык внимательного отношения к внутреннему состоянию.

Методы – эмоциональная гимнастика с элементами медитации, построение «живых цепочек».

Заметки для тренера – важно говорить о реальных состояниях.

Материалы для тренера – «эмоциональная гимнастика».

Участникам предлагается:

- походить как: младенец, глубокий старик, лев, балерина;
- посидеть как: пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»;
- попрыгать как: кузнечик, кенгуру;
- нахмуриться как: осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец;
- улыбнуться как: кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок;
- удивиться «как будто ты увидел чудо»;

- испугаться как: ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака;
- позлиться как: ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту; человек, которого ударили.

Упражнение «Построение живых цепочек».

Один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел – почувствовал – подумал – сделал»... Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник за время игры успевает побыть водящим и «звеном живой цепочки».

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель – сплочение группы, разговор о чувствах.

Методы – завершающий обмен впечатлениями.

Занятие № 4. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель – вхождение в атмосферу группы.

Методы – обмен чувствами, техники «Имена-качества», заполнение листа «Как я сегодня себя чувствую».

Оборудование – листы бумаги.

Материалы для тренера – упражнение «Имена-качества».

Каждый участник называет какое-либо качество личности или свойство характера, начинающееся на первую букву собственного имени (например: Лариса – любовь, Сергей – скромность). Упражнение направлено на знакомство, создание доброжелательной атмосферы, осознание себя как личности. Оно подходит для начала 3-4 занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно.

Лист «Как я сегодня себя чувствую».

Участники делают записи по поводу своего самочувствия на чистом листе бумаги. Затем каждый из участников делится с группой написанной информацией. Проводится обсуждение.

2. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель – расслабление, разрядка, позитивные эмоции.

Методы – упражнение «зоопарк».

Материалы для тренера – упражнение «зоопарк».

По предложению тренера все участники изображают каких-либо животных (движения и звуки).

Упражнение направлено на разрядку, проявление фантазии, выход энергии. В упражнении может принять участие от 5-25 ребят.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 минут.

Цель – формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

Методы – работа с листком «Мои особенности и преимущества», обсуждение в небольших группах; обсуждение проблемы развития и роста.

Оборудование – бумага, фломастеры.

Заметки для тренера – если группа готова, возможно использование техники «горячий стул».

Материалы для тренера – «Мои особенности и преимущества».

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Техника помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

Упражнение «горячий стул».

Один из участников садится в центр круга, остальные члены группы сообщают ему, с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения. Упражнение помогает участникам получить навык восприятия мнения окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. Выполнение этого упражнения возможно только при достаточно высоком уровне безопасности в группе и способности участников говорить о своих переживаниях, не высказывая оценочных суждений. В упражнении могут участвовать от 10 –20 человек.

4. *Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель – осознание собственного поведения.

Методы – упражнения «эхо», «зеркало».

Материалы для тренера – упражнение «эхо».

Один человек что-либо говорит группе, стоящей напротив него. Группа повторяет его слова как эхо. При желании можно добавлять жесты. В упражнении могут участвовать от 5-25 человек.

Упражнение «зеркало».

Упражнения проводится в парах. Один человек повторяет движения другого. Затем происходит обмен ролями. Возможен вариант – вся группа повторяет движения одного человека. Количество участников может быть любым.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель – знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Методы – рисунок «карта моей души».

Материалы – бумага (бланки), фломастеры.

Заметки для тренера – если участники не возражают, возможно обсуждение рисунков в группе.

Материалы для тренера – «Карта моей души».

Рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например в виде: земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о своем рисунке. Упражнение направлено на формирование «Я-концепции», более глубокого отношения к себе и друг к другу. Количество участников 10-20 человек.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – навык внимательного отношения к себе.

Методы – медитация «Я - это Я», обмен впечатлениями.

Оборудование – магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Материалы для тренера – медитация «Я – это я».

Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того,

что озадачивает меня, и узнать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а). Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким (ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно.

* В. Сатир. Как строить себя и свою семью

Занятие № 5. Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.

Цель: Обеспечение детей и подростков объективной информацией о действии наркотиков и других психоактивных веществ, формирование собственного отношения к этой проблеме.

1. *Начало работы.* Продолжительность 5 минут.

Цель – вхождение в атмосферу группы.

Методы работы – обмен чувствами.

2. *Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель – переход к обсуждению серьезных проблем; возможность увидеть, что у других есть похожие сложности.

Методы – игра «да – нет», «клубок».

Оборудование – клубок шерсти.

Материалы для тренера – упражнение «да – нет».

Ведущий произносит утверждение (например – «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны – вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным (прим. – «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы. Данное упражнение помогает увидеть общность и уникальность каждого. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами. Количество участников может быть любое.

Упражнение «клубок».

Каждый из участников, держа в руках клубок ниток, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Упражнение направлено на осознание общности проблем и возможности взаимной поддержки. Тренеру следует задать тон серьезного разговора. В результате упражнения могут возникнуть глубокие переживания.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 35 минут.

Цель – знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ.

Методы – мозговой штурм «Зачем люди употребляют психоактивные вещества». Лекция – беседа (см. материалы для тренера).

Заметки для ведущего – имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером.

Материалы для тренера – план лекции-беседы «Проблемы злоупотребления психоактивными веществами».

1. Что такое зависимость от психоактивных веществ.
 - Что дает людям употребление наркотических веществ?
 - Каковы последствия употребления?
 - Какие вещества вызывают развитие зависимости?
 - Почему зависимость от психоактивных веществ – это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?
2. Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ.
 - Биологические предпосылки возникновения зависимости.
 - Механизм возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ.
3. Психологический аспект зависимости от психоактивных веществ.
 - Психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ (низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закрепощенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и т. д.).
 - Психологическая зависимость, механизмы ее развития.
 - Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ (усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция и т. д.).
4. Социальный аспект зависимости от психоактивных веществ.

- Социальные предпосылки употребления психоактивных веществ (высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудности в общении, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т.д.).

- Проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в социальной среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание и т.д.).

5. Духовный аспект зависимости от психоактивных веществ.

- Что такое духовность (потребность каждого человека – чувствовать себя духовным, чувствовать, что его жизнь это часть чего-то большего, что он приобщен к мировой культуре, искусству, нравственности и т.д.).

- Психоактивные вещества – ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума.

6. Возможность выздоровления.

- Признание наличия проблемы.

- Обращение за помощью.

- Выздоровления должно касаться всех четырех аспектов заболевания.

7. Ответственность подростка за собственное употребление психоактивных веществ.

- Кому выгодно употребление подростками наркотиков и алкоголя.

- Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению.

- Способы противостояния давлению сверстников и распространителей.

Тренер должен иметь четкое представление об основных понятиях данной темы.

4. *Разминка*. Продолжительность 10 минут.

Цель – разрядка, взаимовыручка.

Методы – игра «Салки–обнималки».

Материалы для тренера – игра «Салки–обнималки».

Ведущий объясняет, что водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним. В игре могут принимать участие 6 – 30 человек.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель – осознание собственной роли и ответственности в отношениях с психоактивными веществами.

Методы – деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами».

Оборудование – бумага, ручки.

Материалы для тренера – деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами».

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений. Задача – предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении. Задача решается с помощью техники мозгового штурма. Упражнение направлено на осознание степени своего участия в решении проблемы. Обязательно соблюдение правил проведения мозгового штурма (см. занятие № 2).

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – навык разговора о чувствах.

Методы – обмен впечатлениями.

Занятие № 6. Человек как социальное существо. Общение.

Формирование навыков общения.

Цель: Осознание собственной потребности и способности к общению. Решение некоторых проблем в общении.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – создание рабочей атмосферы в группе.

Методы – разговор о чувствах, об итогах прошедших занятий.

2. *Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель – осознание и активизация невербального компонента в общении.

Методы – техника «невербальное знакомство».

Заметки для ведущего – техника вызывает сильные переживания, могут возникать сложности.

Материалы для тренера – упражнение «невербальное знакомство».

Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом: руками с закрытыми глазами. Упражнение помогает осознать собственные сложности общения, приобрести опыт преодоления барьеров в общении. Может быть любое количество участников.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель – осознание возможности разных способов общения.

Методы – игра «кораблекрушение», анализ упражнения с точки зрения общения.

Оборудование – списки для раздачи к игре «кораблекрушение», бумага, ручки.

Заметки для тренера – упражнение может затянуться, нужно четко следит за временем.

Материалы для тренера – игра «кораблекрушение».

Инструкция. «Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно Вы находитесь на расстоянии 2 тысячи километров к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список из предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара. В дополнении к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют несколько коробок спичек и пять десятирублевых банкнот... Ваша задача классифицировать ниже перечисленные предметы в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас».

Сначала каждый участник выполняет задание самостоятельно, затем объединяются в пары или группы по 4 человека, приходят к общему мнению, затем делают то же самое всей группой. Упражнение направлено на формирование навыка противостояния групповому давлению и отстаивания собственного мнения, ознакомление с ролевой структурой группы – выявление лидеров, пассивной части, негативных лидеров, группировок. Упражнение занимает много времени (40 минут минимум), возможно проявление агрессии и резкое разделение на непримиримые друг с другом подгруппы.

Список предметов для раздачи:

- зеркало для бритья,
- 25-литровая канистра с водой,
- противомоскитная сетка,
- 1 коробка с армейским рационом,
- карта Тихого Океана,
- подушка – плавательное средство,
- 10-литровая канистра с бензином,
- маленький транзисторный радиоприемник,
- репелленты, отпугивающие акул,
- 10 кв. м. непрозрачной пленки,
- 5 метров нейлонового каната,

- 2 коробки шоколада,
- рыболовные снасти.

4. *Разминка*. Продолжительность 10 минут.

Цель – разрядка.

Методы – игра «слепые паровозики».

Материалы для тренера – игра «слепые паровозики».

Участники сцепляются в маленькие паровозики по двое или по трое. Тот, кто находится спереди, закрывает глаза и прислушивается к движениям последнего. Тот, кто в середине – ведом последним членом паровозика. Игра происходит молча. Интересно когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков.

Упражнение направлено на сплочение группы, снятие напряжения, получение опыта ответственности и доверия или недоверия к партнеру, развитие внимания к телесным ощущениям. Из-за включения телесного компонента, у подростков возможно возникновение разнообразных эмоций. Изучение материала этой игры дает возможность исследовать телесные проявления доверия и недоверия участников. В игре может участвовать любое количество участников.

5. *Работа по теме занятия*. Продолжительность 20 минут.

Цель – осознание возможных проблем в общении.

Методы – ролевые игры (по В. Сатир), обсуждение и проигрывание стилей в общении.

Заметки для ведущего – ролевые модели общения по В. Сатир.

Материал для тренера – ролевые модели общения.

Элементы, составляющие общение:

- тело (движения, внешний вид, форма);
- ценности – представления о том, что должен делать человек, а что – окружающие его люди;
- органы восприятия: глаза, уши, нос, рот и кожа;
- способность говорить: голос, слова;
- интеллект – переживания, знания человека.

Каждый человек, прежде чем вступить в контакт с другим человеком, считывает информацию о своем партнере – зрительную, слуховую, кинестетическую и т.п. Затем происходит когнитивная переработка информации, в результате которой происходит сравнение с собственным предыдущим опытом (родителей, идеалами и т.д.). Полученная информация интерпретируется, и человек приходит к выводу о том, как вести себя с данным партнером.

Разговор людей друг с другом можно выразить в виде несложной схемы:

- вербальное общение = слова;

- невербальное общение = выражение лица, поза тела, мышечный тонус, дыхательный ритм, тон интонации.

Существует четыре типа преодоления стрессовых ситуаций в общении. Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но, не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее следующим образом:

1. Заискивать, чтобы партнер не сердился.
2. Обвинять так, что партнер чувствует в вас силу.
3. Рассчитывать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.
4. Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, как будто ее и нет.

Игры на развитие общения (по В. Сатир)

Модели общения приобретаются еще в раннем детстве. Ребенок начинает использовать ту или иную модель общения, когда ищет свой путь в сложном, грозящем опасностями мире.

Для того чтобы осознать собственные позиции в общении, тренер просит участников изобразить описанные модели в ролевых играх. Затем проводится обсуждение.

В следующих четырех моделях наблюдается двусмысленность в общении, расхождение тона голоса, жестов, позы.

1. Миротворец (заискивающий).

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытаясь угодить, извиняясь, со всеми соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да». Он говорит так, как будто не способен к самостоятельным действиям, и ему нужен кто-то, кто его действия одобрит. Поза – человек стоит на одном колене, одна рука прижата к груди, вторая поднята кверху, как будто он просит подаяние. Голос: хныкающий и скрипучий.

2. Обвинитель.

Это человек, который всюду находит вину, диктатор. Он – главный и, как будто, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в напряжении. Его голос – резкий и часто громкий. Обвинитель постоянно указывает на кого-то пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «ты всегда», «ты никогда». Поза – человек одной рукой держится за талию, другую – вытянул вперед с вытянутым указательным пальцем. Его лицо напряжено, губы сжаты, ноздри расширены.

3. Расчетливый (компьютер).

Представитель этого типа – очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств. Он спокоен, бесстрастен, собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Его голос монотонный, слова – длинные, несут абстрактный смысл. Поза – человек сидит неподвижно, с вытянутым позвоночником, руки безжизненно и изнуренно сложены на коленях. Его мозг сосредоточен на отборе нужных слов и на том, чтобы не допустить проявления какого-либо движения или проявлений чувств.

4. Отвлекающийся (сбитый с толку).

Чтобы не делал этот человек это – неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Его внутреннее ощущение – постоянное головокружение. Его голос похож на песню со словарем, но без музыки. Человек ходит безо всякой цели из стороны в сторону, так как он полностью рассредоточен. Этот человек слишком занят процессом артикуляции, движениями тела, рук, ног, говорит невпопад. Не реагирует на вопросы, теряет мысль, затем находит, но уже – другую. Поза – тело движется сразу в нескольких направлениях, колени изогнуты вовнутрь, плечи сгорблены. Он размахивает руками в разные стороны.

5. Уравновешенный (гибкий).

Преимущество этого типа общения в том, что человек, его проявляющий, может жить как гармоничная личность в мире с сердцем и разумом, с чувствами и телом. Чтобы перейти к этой модели общения, необходимы мужество, храбрость, новые навыки и убеждения. Когда люди набираются смелости и пробуют общаться таким образом, барьеры непонимания рушатся.

В этой модели слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны. Этот тип общения подразумевает ваше право соглашаться, если вы согласны, возражать – если вы не согласны, свободно выражать свои мысли и менять жизненные позиции, потому, что вы испытываете в этом потребность. Быть гибким человеком значит быть прямым ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – навык разговора о чувствах.

Методы – обмен впечатлениями.

Заметки для тренера – обычно к этому занятию участники уже могут адекватно выражать свои чувства. Если откровенного разговора не получается, стоит обратить на это внимание.

Занятие № 7. Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другим людям. Принятие себя и другого как личности.

Цель: Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – создание рабочей атмосферы.

Методы – обмен чувствами.

2. *Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель – отработка навыков эффективного общения.

Методы – упражнения «Вход - выход из круга».

Заметки для тренера – возможна видео съемка для последующего анализа.

Материалы для тренера – упражнение «Вход - выход из круга».

Задача одного из участников любым способом выйти из круга или войти в круг, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы. Упражнение направлено на отработку навыков противостояние группе, умение убедить, сказать «нет». Оно может стимулировать групповой процесс. В упражнении могут участвовать от 6-12 человек.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель – получение навыков откровенного разговора о проблеме.

Методы – обсуждение проблемы.

4. *Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель – отдых, интенсивное общение.

Методы – игра «белые медведи».

Материалы для тренера – игра «белые медведи».

2-3 человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей». Задача – замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем». Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. В игре может участвовать от 5-25 человек.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель – осознание и анализ собственных привычных форм общения.

Методы – ролевая игра – обсуждение форм общения персонажей, активное слушание.

Заметки для тренера – для ролевой игры можно выбрать реальную ситуацию, волнующую подростков в данный момент. На всякий случай нужно иметь подготовленный сценарий, который можно разыграть.

грать по ролям. Необходимо проводить параллели между формами общения персонажей в игре и опытом общения участников. Для того чтобы игра состоялась, важно создать достаточный уровень открытости у участников. В конце игры участникам необходимо выйти из игры, «страхнуть» с себя роли.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – опыт получения позитивной обратной связи.

Оборудование – бумага, скотч, фломастеры.

Методы – упражнение «надписи на спине», обмен впечатлениями.

Материалы для тренера – упражнение «надписи на спине».

Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить – например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.

Занятие № 8. Человек как сексуальное существо.

Проблемы меж полового общения.

Цель: Разрешение конфликтного отношения между полами, донесение информации об объективных сложностях.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – создание рабочей атмосферы в группе.

Методы – обмен чувствами.

2. *Разминка.* Продолжительность 5 минут.

Цель – раскрепощение, разрядка.

Методы – игра «салки по трое».

Материалы для тренера – игра «салки по трое».

Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен «осалить» одного из тройки, а двое других должны его защитить. Водящему нельзя протягивать руку через центр. Количество участников должно быть кратно 4.

Упражнение направлено на развитие взаимовыручки, опыта защищать и быть защищенным, на снятие напряжения.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 минут.

Цель – осознание собственных установок и ожиданий.

Методы – мозговой штурм «идеальный мужчина и идеальная женщина», обсуждение возможных проблем в отношениях между мужчинами и женщинами.

Оборудование – ватман, маркеры.

Заметки для тренера – необходимо заранее выработать и обсудить с коллегами собственное отношение по данному вопросу.

4. *Разминка*. Продолжительность 10 минут.

Цель – разрядка, сплочение.

Методы – упражнение «собака».

Материалы для тренера – упражнение «собака».

Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывая жестом какую-то черту. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее.

Упражнение направлено на разрядку, снижение возбуждения, сплочение. В упражнении могут принять участие от 6-20 человек.

5. *Работа по теме занятия*. Продолжительность 15 минут.

Цель – осознание собственных установок и ожиданий.

Методы – обсуждение требований к партнеру по общению в парах (мальчик - девочка).

Заметки для тренера – желательна разбивка на пары с наименее знакомым партнером.

6. *Завершение работы*. Продолжительность 20 минут.

Цель – возможность откровенного разговора.

Методы – «вопросы на листочках», медитация.

Материалы – маленькие листочки, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Материалы для тренера – «вопросы на листочках».

Каждый пишет на маленьком листочке бумаги вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант – на который сам бы хотел ответить). Листочки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался. Целью упражнения является дальнейшее знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

Занятие № 9. Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной.

Зависимость от психоактивных веществ в семье.

Какой я вижу свою будущую семью.

Цель: формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутри семейному общению.

1. *Начало работы*. Продолжительность 10 минут.

Цель – создание рабочей атмосферы в группе.

Методы – обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

2. *Разминка*. Продолжительность 5 минут.

Цель – разрядка.

Методы – упражнение «черные шнурки».

Материалы для тренера – упражнение «черные шнурки».

Все сидят на стульях в кругу, тренер – в центре круга. Он предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача всех участников найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто не нашел себе места на стульях, становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку, дает возможность увидеть общее, проявить фантазию.

По мере овладения игрой, тренер может подавать пример называния более интересных признаков. В игре могут участвовать от 6-25 человек.

3. *Работа по теме занятия*. Продолжительность 30 минут.

Цель – осознание собственных установок относительно семьи.

Возможность поделиться друг с другом своим жизненным опытом.

Методы – обсуждение проблемы «зачем нужна семья», рассказ о своей семье, о ролях и правилах в семье (работа в тройках). Лекция-беседа: «Семья как единый организм».

Материалы для тренера – план лекции-беседы: «Семья как единый организм».

- Семья как система.

- Понятие здоровой семьи и дисфункциональной семьи.

Любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана с другими частями и оказывает на них влияние. Система организована в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии и поддерживают друг друга. Семья – это социально и психологически поддерживающая система.

Цель семьи – воспитание подрастающего поколения и развитие всех ее членов.

Здоровая семья – это открытая система, где:

- есть пространство для развития каждого Я и есть общее

Мы;

- есть ясные каждому члену семьи правила и традиции, однако эти правила гибки и могут быть изменены, если этого требуют новые условия;

- изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;
- общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту;
- самооценка всех членов семьи адекватная, присутствует само- и взаимоуважение.

Дисфункциональная семья – это семья, не способная выполнять основные свои функции. Это закрытая система, где:

- самооценка у членов семьи низкая;
- общение не прямое, спутанное, неопределенное, неадекватное, внутри семьи бытуют препятствующее росту ролевые взаимоотношения;
- правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила; запреты на их обсуждения.

4. *Разминка*. Продолжительность 10 минут.

Цель – сплочение, выработка групповых стратегий принятия решения.

Методы – упражнение «кочки».

Оборудование – листы со словами из пословиц.

Материалы для тренера – упражнение «кочки».

На листочках бумаги пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам (в произвольном порядке). Участники встают в линейку на листы бумаги (А4). Задача – не становясь на пол, построится в таком порядке, чтобы слова пословицы распределились в законченную пословицу последовательно. Упражнение направлено на сплочение, разрядку, выработку групповой стратегии решения проблемы.

5. *Работа по теме занятия*. Продолжительность 20 минут.

Цель – осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование изменений.

Методы – ролевая игра «семейная скульптура». Мозговой штурм «хорошая семья – права и обязанности».

Оборудование – ватман, маркеры.

Заметки для тренера – задача тренера мотивировать участников на участие в ролевой игре, «вхождение в роль». Важным моментом завершения игры является снятие с себя ролей.

Материалы для тренера – ролевая игра «семейная скульптура».

Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру – каждый за-

нимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение происходит с привлечением зрителей. Игра дает возможность осознать и прочувствовать ролевые позиции на телесном уровне, помогает соотнести происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – опыт позитивного духовного общения.

Методы – «рисунок на спине», обмен чувствами.

Упражнение «рисунок на спине».

Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и делают рисунок на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить – например, рисовать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.

Занятие № 10. Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению.

Понятие насилия и права защищать свои границы.

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – создание рабочей атмосферы в группе.

Методы – обмен чувствами, любая активность с именами и настраиваниями

2. *Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель – опыт ответственности и доверия.

Методы – упражнение «слепец-поводырь».

Оборудование – носовые платки.

Материалы для тренера – упражнение «слепец-поводырь».

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Упражнение направлено на получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут испытывать различную степень доверия к членам группы.

3. *Работа по теме.*

Игра в границы «Стоп», «Нет».

Задача – осознание собственных границ.

Примечание: Желательно сравнить с ощущениями от такого же упражнения на занятии № 2.

4. *Разминка*. Продолжительность 10 минут.

Цель – разрядка.

Методы – упражнение «птицы, блохи, пауки».

Материалы для тренера – упражнение «птицы, блохи, пауки».

Группа делится на две команды. Члены каждой команды «в тайне от членов другой» решает, кем она будет – «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Упражнение направлено на разрядку, концентрацию внимания. Для игры необходимо просторное помещение.

5. *Работа по теме занятия*. Продолжительность 25 минут.

Цель – осознание собственной роли, занимаемой в ситуациях давления группы.

Методы – ролевая игра «давление группы». Обсуждение происходящего с человеком в ситуациях давления.

Заметки для тренера – тренер предлагает группе разыграть какую-либо ситуацию, связанную с употреблением психоактивных веществ. Например, вечеринка, где предлагают алкоголь или наркотик. Кто-то из ребят не хочет употреблять алкоголь или наркотик, группа оказывает на него давление. Затем проводится обсуждение.

6. *Завершение работы*. Продолжительность 10 минут.

Цель – навык получения медитативного опыта.

Методы – медитация, обмен чувствами.

Оборудование – магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Заметки для тренера – можно выбрать любой вариант медитации.

Занятие № 11. Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности. Умение говорить «Нет».

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию, осознание права и необходимости защищать себя.

1. *Начало работы*. Продолжительность 10 минут.

Цель – создание рабочей атмосферы.

Методы – обмен чувствами.

2. *Разминка*. Продолжительность 5 минут.

Цель – разрядка, снятие напряжения.

Методы – упражнение «третий лишний».

Материалы для тренера – упражнение «третий лишний».

Тренер приглашает двух участников на роль водящих. Один водящий становится «догоняющим», второй – «беглецом». Остальные участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Все пары встают в круг. «Догоняющий» и «беглец» бегают вокруг круга. Если «беглец» становится впереди любой пары, тот, кто стоит сзади оказывается «третьим лишним» и становится «беглецом». Если «догоняющий» дотрагивается до «беглеца», они меняются ролями. Упражнение направлено на снятие напряжения. В нем могут участвовать от 14-30 человек.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 35 минут.

Цель – осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, противостояния давлению, умения говорить «нет».

Методы – игра «Волк и семеро козлят». Обсуждение мотивов поведения, «помогающих и мешающих» способов поведения.

Оборудование – листочки бумаги с названиями ролей: «волк», «коза», «козленок».

Заметки для тренера – важно постоянно держать фокус внимания подростков на процессе.

Материалы для тренера – игра «Волк и семеро козлят».

Участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа оказывается поделенной на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», а «волки» и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить, что они «козы», и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили «волка», то он забирает 1-2 «козлят», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

Игра направлена на развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации – умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным проявлениям поведения. Игра учит подростков делать выводы из формы и содержания убеждения, а не придерживаться обычного для них принципа: «нравится – не нравится». В игре могут принять участие 12-25 подростков.

4. *Разминка.* Продолжительность 5 минут.

Цель – разрядка, опыт доверия группе.

Методы – упражнения «1, 2, 3, 4, 5», «Доверяющее падение».

Материалы для тренера – упражнение «1, 2, 3, 4, 5».

Участники произносят счет «1, 2, 3, 4, 5» делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала

на уровне головы, на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «ХИ», затем назад и 5 раз «ХА». Убыстряя темп игры, делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, и 1. Упражнение направлено на снятие напряжения, позитивные эмоции. Количество участников – любое.

Упражнение «Доверяющее падение».

Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы – его не уронить. Упражнение направлено на получение опыта преодоления недоверия и страха, приобретение опыта доверительного отношения и поддержки. Важно обеспечить «поймку» падающего. В упражнении могут принять участие от 7-15 ребят.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель – осознание возможности и важности заботы о себе.

Методы – работа с конвертом «Я забочусь о себе».

Оборудование – конверты, фломастеры, маленькие листочки бумаги.

Материалы для тренера – конверт «Я забочусь о себе».

Тренер предлагает участникам перечислить на маленьких листочках бумаги способы, при помощи которых можно защитить себя, позаботиться о себе. Затем каждый из участников складывает листочки в свой конверт с надписью «Я забочусь о себе». Способы заботы о себе обсуждаются в группе. Участники берут свои «конверты» с собой, могут заглядывать туда при необходимости.

Упражнение направлено на формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

6. Завершение работы. Продолжительность 5 минут.

Цель – развитие навыка разговора о чувствах.

Методы – обмен чувствами.

Занятие № 12. Развитие заболевания зависимости от психоактивных веществ и выздоровление.

Выбор и ответственность. Альтернативные употреблению психоактивных веществ способы получения удовольствия, решения проблем и время провождения.

Цель: Более глубокое понимание проблем зависимости от психоактивных веществ, осознание личной вовлеченности в эту проблему уже сейчас, варианты выхода.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель – создание рабочей атмосферы в группе, анализ собственных изменений.

Методы – обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

2. *Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель – разрядка, снятие напряжения.

Методы – игры «Вася-Вася», «Немой зоопарк».

Материалы для тренера – упражнение «Вася-Вася».

Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка нужно назвать свое имя, во время второго – имя человека, на которого смотришь. Важно не сбиваться с ритма. Упражнение можно использовать для знакомства, развития внимания, наблюдательности и координации.

Во время называния чужого имени, желательно, смотреть на адресата. У участников с медленным типом мышления могут возникнуть сложности, они могут выпасть из процесса. В упражнении могут участвовать от 5-10 ребят.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель – подкрепление знаний, полученных ранее, попытка почувствовать их образно.

Методы – коллективное составление определения болезни – зависимости от психоактивных (метод мозгового штурма).

Оборудование – ватман, маркеры.

Заметки для ведущего – желательно использовать в работе результаты мозгового штурма занятия № 5.

Материалы для тренера – коллективное составление определения болезни зависимости от психоактивных веществ.

Участники получают задание коллективно разработать определение зависимости от психоактивных веществ и изобразить его на листе ватмана в любой образной форме.

4. *Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель – разрядка.

Методы – упражнение «дракон».

Материалы для тренера – упражнение «дракон».

Все участники встают в цепочку. Первый участник – «голова дракона», последний – «хвост». Голова должна поймать хвост. Упражнение направлено на разрядку, сплочение. Необходимым условием является безопасное помещение. В упражнении могут участвовать от 5-15 человек.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель – более глубокое понимание понятия зависимости и созависимости.

Методы – ролевая игра – семья, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Поиск способов личного участия в решении проблемы.

Заметки для ведущего – предварительно можно напомнить лекционный материал по семье занятия № 9, затем дать информацию о созависимости.

Материалы для тренера – план лекции-беседы «Созависимость, как основа развития любой формы зависимого поведения».

- Созависимость как патологическая форма развития личности.
- Деструктивные роли в семье, как следствие алкоголизма или наркомании.

Созависимость – любое поведение или отклонение, которое помогает уменьшить или минимизировать последствия употребления алкоголя или наркотиков для человека, зависимого от них. Это закрепленная патологическая реакция на длительно проявляющийся стресс.

Характеристики созависимого человека:

- преувеличенная значимость собственной силы и значимости;
- внешний контроль поведения, как правило, фокус его на зависимом от психоактивного вещества человеке;
- «замороженные чувства», неосознанность своих чувств, неконтролируемое их проявление в поведении;
- низкая самооценка;
- закрытое, манипулятивное общение;
- социальная и эмоциональная изоляция;
- слишком свободные или чрезмерно жесткие границы личности и семьи;
- деструктивные роли в семье, как следствие алкоголизма или наркомании.

Дисфункциональная семья не способна выполнять свою основную функцию – воспитание подрастающего поколения и развитие ее членов. В результате нарушенных семейных взаимоотношений ее члены для того, чтобы выжить, начинают прятать свое истинное «Я», используя психологические защиты. Они надевают определенные «маски», играют определенные роли.

Если в группе есть дети из семей алкоголиков, наркоманов, важно, чтобы они получили следующие сообщения.

1. Это не твоя вина.
2. Твои мама и папа действительно любят тебя, хотя и не всегда могут показать это.

3. Ты не можешь заставить своих родителей начать или прекратить употребление алкоголя или наркотиков.

4. Употребление алкоголя/наркотиков в семье причинило тебе боль.

5. Ты достоин того, чтобы получить помощь для себя.

6. Алкоголики/наркоманы могут выздоравливать и выздоравливают, но даже если они не выздоравливают, дети могут чувствовать себя лучше.

7. Ты не одинок – есть много детей таких же, как и ты и безопасные люди и места, куда ты можешь обратиться за помощью.

Рольевая игра «Семья, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ».

Тренер просит участников изобразить семью человека, зависящего от психоактивных веществ. Для этой цели необходимы добровольцы на роли: зависящего, членов его семьи и его социального окружения.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – сплочение, осознание возможности позитивного выхода из ситуации при наличии мотивации.

Методы – общий рисунок на тему «Альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем». Обмен чувствами.

Оборудование – ватман, фломастеры.

Материалы для тренера – общий рисунок «Альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем».

Групповой рисунок на ватмане на данную тему. Помогает сплочению группы, дает возможность осознать возможности позитивного выхода из ситуации при наличии мотивации.

Занятие № 13. Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов.

Цель: Ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – создание рабочей атмосферы в группе.

Методы – обмен чувствами.

2. *Разминка.* Продолжительность 20 минут.

Цель – эмоциональное включение, ощущение собственной способности к преодолению.

Методы – упражнение «преодолей препятствие».

Материалы для тренера

Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: «Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия».

Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие – не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием» и «преодолевающим». Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять «что хочет препятствие», как и каким образом это следует преодолевать. Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Тренер внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение. Лучше если, играют от 7-10 участников, иначе преодоление может затянуться.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель – осознание ответственности собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Методы – дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями», обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы и то, как подростки вели себя в этих ситуациях.

Заметки для ведущего – можно задать конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций.

4. *Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель – разрядка.

Методы – упражнение «бурундуки».

Материалы для тренера – упражнение «бурундуки».

Тренер подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название животного, которым он его назвал. Затем все участники встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное, и соответствующий человек, должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда тренер называет животное, которым названо большинство членов группы. В игре могут участвовать от 10-30 детей. Упражнение дает возможность разрядиться, посмеяться, отработать навыки взаимодействия с группой.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель – определение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Методы – ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций).

Заметки для тренера – желательна запись ролевых игр на видео для обсуждения и получения обратной связи.

Материалы для тренера

Участникам предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев и то, как они вели себя в данных ситуациях. Затем разыгрываются сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом в подобных ситуациях. На примере только что разыгранных ситуаций организуется обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешения проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии».

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – осознание уровня собственной эффективности преодоления проблем.

Методы – разработка рабочего листа «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем».

Оборудование – бумага.

Заметки для тренера – в конце занятия необходимо дать участникам домашнее задание (разработать рабочие листы: «имеющиеся у меня навыки», «навыки, которые необходимо развивать»).

Материалы для тренера – разработка рабочего листа «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем».

Ведущий вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе бумаги «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

Занятия № 14. Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение. Развитие когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации.

Цель: Ознакомление с процессом первичной, вторичной оценки проблемной ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – создание рабочей атмосферы в группе, навык анализа изменений в себе.

Методы – обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков.

2. *Разминка*. Продолжительность 5 минут.

Цель – разрядка.

Методы – упражнение «фруктовая корзина».

Материалы для тренера – упражнение «фруктовая корзина».

Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится водящим. Упражнение направлено на разрядку. В нем могут участвовать от 6-15 человек.

3. *Работа по теме занятия*. Продолжительность 30 минут.

Цель – осознание своей способности оценивать ситуации, степени собственной ответственности.

Методы – упражнение «оценка ситуации».

Оборудование – ватман, фломастеры.

Заметки для тренера – плакаты с этапами оценки ситуации могут быть подготовлены заранее. Целесообразно организовать работу в небольших группах, проводя обсуждение возникающих сложностей и проблем.

Материалы для тренера – «Когнитивная оценка проблемной ситуации».

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

- *Первичная оценка* – это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

- *Вторичная оценка* – это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации, ответ на вопрос «Что делать?» Возможны следующие варианты: произвести немедленный поведенческий ответ, подумать, какую стратегию поведения избрать.

- Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

- *Переоценка* – это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события

открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Упражнение «оценка ситуации».

Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д. Упражнение направлено на осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработку навыков оценки ситуации. Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Количество участников может быть любым.

4. *Разминка*. Продолжительность 10 минут.

Цель – разрядка, раскрепощение.

Методы – любое двигательное активное упражнение.

5. *Работа по теме занятия*. Продолжительность 25 минут.

Цель – отработка навыков оценки ситуации.

Методы – работа с моделью «Остановись и подумай».

Оборудование – можно изготовить плакат с шагами модели «Остановись и подумай».

Заметки для тренера – желательно организовать работу маленьких группах (3-4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом.

Материалы для тренера – упражнение «Остановись и подумай».

Участникам предлагается записать ситуации принятия решений и проиграть их в процессе ролевой игры, где они будут должны делать реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух. Упражнение направлено на осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения.

Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающиеся употребления никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и т.п.). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае. Попросите участников определить эту разницу. Количество участников может быть любое.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – развитие навыка разговора о чувствах.

Методы – обмен чувствами, анализ полученного опыта.

Занятия № 15. Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение. Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций.

Цель: знакомство участников программы с процессом разрешения проблем по его этапам и этапами проблемо-преодолевающего поведения.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – навыки анализа изменений в себе.

Методы – обмен чувствами, обсуждение итогов предыдущих занятий.

2. *Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель – разрядка.

Методы – упражнение «паровозики».

Материалы для тренера – упражнение «паровозики».

Участники разбиваются на команды, по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, все остальные «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Тренер дотрагивается до последнего «вагона», и он переходит на место паровоза.

Упражнение направлено на развитие сплочения, получения опыта ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам. Тренер должен следить за безопасностью участников. Для упражнения необходимо просторное, безопасное помещение. Количество участников от 5-30 человек.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 минут.

Цель – осознание собственных личностных ресурсов, личных установок и привычек решения проблем.

Методы – дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями».

Ролевая игра (участники демонстрируют конструктивные и деструктивные стратегии преодоления проблем). Обсуждение.

Заметки для тренера – важно активизировать обсуждение.

4. *Разминка.* Продолжительность 5 минут.

Цель – снятие напряжения.

Методы – упражнение «поросята и котята».

Материалы для тренера – упражнение «поросята и котята».

Участники делятся на группы: «поросят», «котят» и «утят». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих «собратьев». Тренер заранее говорит, что он играть не будет, так как

должен следить за безопасностью. Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. Могут участвовать 6-30 человек.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 минут.

Цель – овладение навыками решения проблем.

Методы – пошаговое разрешение проблемы, предложенной участникам, используя информацию лекционной части.

Оборудование – бумага, доска или ватман, маркеры.

Материалы для тренера – лекция-беседа «Процесс решения проблемы».

Преодоление проблемных и стрессовых происходит в рамках трёх основных стратегий:

- разрешение проблем,
- поиск социальной поддержки,
- избегание.

Этапы разрешения проблем:

1. Ориентация в проблеме. Предполагает следующие этапы:

- точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);
- понимание того, что проблемы в жизни – это нормальное и неизбежное явление;
- выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности.

2. Определение, оценка и формулирование проблемы.

Предполагает следующие этапы:

- поиск всей доступной информации о проблеме;
- отделение информации, относящейся к делу, от информации субъективной, непроверенной, к делу не относящейся, преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов;
- определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;
- постановка реалистической цели с описанием деталей желательного исхода.

3. Третьим шагом в разрешении проблемы является «мозговой штурм» – генерация альтернатив. При этом следует придерживаться следующих принципов.

- Принцип «количество порождает качество», который предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. При этом необходимо предлагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

- Принцип «отсроченного решения». Он предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

4. Четвёртым шагом разрешения проблемы является принятие решения. Цель этого шага – развить имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые полностью разрешают ситуацию и увеличивают положительные последствия.

Следует рассматривать четыре категории последствий:

- кратковременные или непосредственные;
- долговременные;
- направленные на себя;
- направленные на окружающих.

Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В таком случае следует рассмотреть каждый их этапов решения и его последствия, определить последовательность этапов и примерные сроки.

5. Пятым шагом разрешения проблемы является выполнение решения и проверка. Процедура выполнения решения и проверки включает четыре этапа:

- эффективное выполнение решения;
- изучение последствий разрешения;
- оценка эффективности разрешения;
- самоподкрепление (самопоощрение).

Упражнение «Пошаговое разрешение проблемы».

Участникам предлагается обозначить какую-либо из проблем и разрешить её по шагам, используя полученную информацию.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – навыки анализа своих чувств.

Методы – обмен чувствами, анализ полученного опыта.

Занятие № 16. Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.

Цель: Формирование навыков изменения себя.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – создание рабочей атмосферы в группе.

Методы – обмен чувствами.

2. *Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель – разрядка.

Методы – упражнение «разгоняем паровоз».

Материалы для тренера – упражнение «разгоняем паровоз».

Участники делают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача – постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды тренера. Затем задача меняется – теперь участники должны увеличивать интервалы между хлопками до команды тренера. Упражнение направлено на сплочение, ощущение общности группы.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель – осознание возможности изменений внутри себя.

Методы – упражнение «создай скульптуру».

Материалы для тренера – упражнение «создай скульптуру».

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название тренеру. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Упражнение направлено на развитие внимания к телесным проявлениям и навыкам овладения собственным телом, развитие фантазии. В ней могут участвовать от 6-12 человек.

4. *Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель – разрядка.

Методы – упражнение «бабочка-ледышка».

Материалы для тренера – упражнение «бабочка-ледышка».

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка. Упражнение направлено на развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель – овладение навыком постановки краткосрочных и долгосрочных целей.

Методы – знакомство со схемой «Шаги постановки цели». Обсуждение возможных краткосрочных и долгосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках.

Материалы для тренера – схема «Шаги постановки цели».

1. Определить цель.

2. Оценить шаги для достижения цели.

3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.

4. Рассмотреть пути как справиться с этим.

5. Определить чёткие сроки достижения цели.

Упражнение «шаги постановки цели».

Участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой.

Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цели – отработка навыков анализа своих чувств.

Методы – обмен чувствами, анализ полученных навыков.

Занятие № 17. Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.

Цель: Навыки формирования активной жизненной позиции.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – создание рабочей атмосферы в группе.

Методы – обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

Заметки для ведущего – необходимо отметить, что данное занятие – предпоследнее.

2. *Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель – применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ.

Методы – упражнение «ужасно-прекрасный рисунок».

Оборудование – бумага, фломастеры.

Материалы для тренера – упражнение «ужасно-прекрасный рисунок».

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходит весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину, и упражнение обсуждается.

Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. Эффективнее всего проводить работу в группах 5-7 человек. Максимальное число участников – не более 12 человек. Если группа слишком большая ее можно разбить на подгруппы.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель – осознание себя как полноправной личности.

Методы – деловая игра «Выработка декларации прав и обязанностей личности».

Оборудование – ватман, маркеры.

Материалы для тренера

Группа получает задание составить декларацию прав и обязанностей личности. Работа проводится в форме мозгового штурма. Результаты, полученные в итоге обсуждения, записываются на ватмане. В конце участники зачитывают полученную декларацию.

4. *Разминка*. Продолжительность 10 минут.

Цель – снятие напряжения.

Методы – упражнение «поджигатель».

Материалы для тренера – упражнение «поджигатель».

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают, издадут громкий вопль. Тесный физический контакт внутри «клубка» может вызывать у некоторых участников напряжение. Упражнение направлено на разрядку, сплочение группы. В нем могут участвовать от 6-12 человек.

5. *Работа по теме занятия*. Продолжительность 25 минут.

Цель – осознание своей системы ценностей.

Методы – упражнение «Ценности», его обсуждение.

Оборудование – маленькие листы бумаги, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты.

Заметки для тренера – упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями.

Материалы для тренера – упражнение «Ценности».

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живет. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей,

можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной – не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение. Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей. Количество участников – любое.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – отработка навыков анализа своих чувств.

Методы – обмен впечатлениями, анализ полученных навыков.

Занятие № 18. Завершение работы.

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую, самостоятельную работу.

1. *Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель – создание рабочей атмосферы в группе.

Методы – обмен чувствами.

Заметки для тренера – важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознать процесс завершения.

2. *Разминка.* Продолжительность 10 минут

Цель – разрядка.

Методы – упражнение «телетайп».

Материалы для тренера – упражнение «телетайп».

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия. В нем могут участвовать от 6-20 человек.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 15 минут.

Цель – получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

Методы – заключительный общий рисунок.

Оборудование – ватман, фломастеры.

Материалы для тренера – упражнение «Заключительный общий рисунок».

Каждый из участников по очереди подходит к листу ватмана, и рисует, стараясь создать общую композицию. Цель упражнения – установить изменения, произошедшие в группе за время тренинга, сравнив с первым групповым рисунком.

4. *Разминка*. Продолжительность 20 минут.

Цель – разрядка, подкрепление позитивного отношения к работе в группе.

Методы – можно поиграть во все, что любилось во время занятий.

5. *Работа по теме занятия*. Продолжительность 20 минут.

Цель – опыт получения и выражения позитивной обратной связи, возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Методы – упражнение «ладошка».

Оборудование – бумага, фломастеры.

Материалы для тренера – упражнение «ладошка».

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке – хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций

6. *Завершение работы*. Продолжительность 25 минут.

Цель – подведение итогов.

Методы – завершающий обмен впечатлениями. Упражнение «ритм».

Материалы для тренера – упражнение «ритм».

Участники по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписывался в уже звучащий. Упражнение направлено на сплочение и ощущение общности группы снятие возбуждения, разрядку.

МЕТОДОЛОГИЯ ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Под вторичной профилактикой мы понимаем *систему мер, направленную на восстановление и развитие утраченных в процессе употребления наркотических веществ психологических характери-*

стик личности, а также повышение общей устойчивости личности к наркотикам. Вторичная профилактика может осуществляться как в индивидуальной, так и в групповой форме, причем наиболее эффективным вариантом является сочетание индивидуальных и групповых занятий. В данной работе мы будем ориентироваться на вторичную профилактику наркотической зависимости в процессе групповой работы. Реализация программы осуществляется в двух формах: индивидуальной и групповой. Ниже подробно описана программа групповой работы в целях вторичной профилактики. Диагностика результата осуществляется с помощью клинической беседы, наблюдения за поведением наркомана, а также с помощью психодиагностических методик, на основе которых отслеживается динамика изменений участников программы. Коррекция результата осуществляется, в основном, с помощью индивидуальной работы, а также на марафоне, целью которого является наиболее интенсивная психологическая коррекция личности клиента.

Психологическая поддержка осуществляется посредством постоянно действующих групп поддержки, продолжительность которых рассчитана на срок, пока зависимый не устроится на работу и сможет обходиться без психологической поддержки. Работа этих групп направлена, прежде всего, на содействие в решении текущих адаптационных задач взросления и дальнейшую выработку психологической устойчивости.

Наша программа направлена на развитие рефлексивного компонента личности. Одной из частей реализации программы комплексной вторичной профилактики у принимавших наркотики, является их участие в психокоррекционных группах. При организации групп необходимо руководствоваться следующими предположениями:

1. Каждый человек имеет право не употреблять наркотики и имеет право реализовать себя в этом мире независимо от того, принимал ли он раньше наркотические вещества или нет. Проблема реализации себя особенно актуальна в период социальной нестабильности, т.к. именно в данный период перед субъектом встает задача самоопределения и выбора пути дальнейшего развития.

2. Каждый человек является личностью, и как личность он имеет необходимость в росте и развитии. Потребность в переживании некоторых этапов развития является глубокой и биологически детерминированной. Зависимый является личностью и в преднаркотический период, и в период наркотизации. Более того, многие наркоманы обладают зачастую большим творческим и просто человеческим потенциалом для развития. В период, предшествующий наркотизации, и тем

более в период потребления наркотических препаратов, наркоман, фактически, оказывается в ситуации, где отсутствуют межличностные отношения. Отсутствуют близость, любовь, принятие одного человека другим, а сам зависимый и взаимодействующие с ним люди являются лишь исполнителями однообразных поведенческих ролей. Таким образом, возникает диссонанс между потенциальными возможностями созидать, отсутствием работы и узкими рамками так называемого «наркоманского поведения», через которые он может себя проявить. Этот диссонанс приносит ему глубокое страдание и, по нашим наблюдениям, зачастую является причиной, по которой наркоман обращается за помощью.

Теоретической основой личностно-ориентированной психотерапии и психокоррекции, в рамках которой разрабатывается программа, является концепция психологии отношений, рассматривающая личность как систему отношений индивида с окружающей средой, как целостную, организованную систему активных, избирательных, сознательных и социальных связей с реальной действительностью, а невроз, развивающийся у неё как глобальное личностное расстройство, обусловленное нарушением особо значимых для личности отношений. В соответствии с этим основные психокоррекционные задачи при работе с зависимыми заключаются в реконструкции и восстановлении нарушенной системы отношений больного, коррекции неадекватных форм поведения и эмоционального реагирования, иными словами – в психологической коррекции личности наркомана посредством обучения его установлению отношений. Целью такого обучения является восстановление ее полного функционирования.

3. При реализации программы вторичной профилактики следует обращаться именно к тому здоровому, что есть в человеке. Кроме того, к проблеме необходимо обращаться на том уровне, на котором она возникает. Все сходства у наркоманов – это сходные пути побега от мира, но способы выживания и самовыражения у каждого человека в мире глубоко индивидуальны. Кроме того, зачастую люди еще не выработали способов существования в мире, кроме как ухода от существования посредством наркотиков. Мы считаем, что каждый клиент, таким образом, обращается к нам с вопросом: «Как существовать и реализовать себя в мире без наркотиков?», и соответственно цель психокоррекции – предоставить клиенту возможность получить полноценный многоуровневый ответ на этот вопрос. Для этого требуется такое взаимодействие, в которое клиент будет вовлечен полностью – и телом, и чувствами, и разумом. В соответствии с этим наша программа

предполагает работу с личностью на всех ее уровнях – телесном, эмоциональном и когнитивном.

4. Большая часть того, что называется психологической зависимостью, состоит из не решаемых человеком психологических проблем. В молодом возрасте приходится решать, зачастую очень быстро, большое количество проблем. В том случае, если клиент в процессе участия в программе вторичной профилактики сможет активизировать механизмы разрешения собственных социальных проблем, он может превратиться из наркозависимого в проблемного, но социально растущего человека. Именно для реализации этих целей создаются психокоррекционные группы, поскольку известно, что психокоррекционные группы являются мощнейшим инструментом изменения человеческого поведения.

У каждого человека, а особенно в период решения им задач социального взросления, существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию индивидуального опыта. Поэтому, коль скоро Я-концепция сформировалась и выступает как активное начало, изменить ее бывает чрезвычайно сложно. Кроме того, зачастую этот процесс становится болезненным для самого наркомана и вызывает массу психологических и физиологических защит. Однако, как было показано, это возможно осуществить посредством групповой психокоррекционной работы. Несомненно, полностью изменить сущность наркомана и его представление о ней практически невозможно, да и не имеет смысла, однако одним из направлений работы с ними может быть работа по облегчению их самопознания. Смысл этого направления состоит в том, чтобы минимизировать деструктивную тревогу самораскрытия, свойственную данному возрастному периоду. Часто источником этой тревоги становятся родительские или семейные установки и социальные стереотипы, а способом избавления от нее у подростков выступает наркотик. Тогда *задача групповой работы с нашими клиентами* – создание условий для нейтрализации этой негативной тревоги и увеличения возможностей безопасного в данной ситуации риска самораскрытия. Именно создание такой атмосферы в группе, где познание себя становится если не нормой, то хотя бы возможностью, побуждает подростка находить в себе новые возможности и овладевать ими, преодолевая, таким образом, различные препятствия на пути социального взросления и отказываясь от наркотиков.

Как известно, *специфика групповой психокоррекционной работы* заключается в целенаправленном использовании в терапевтических целях групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотно-

шений и взаимодействий, возникающих между участниками группы. Группа является моделью реальной жизни, а внутригрупповые отношения – моделью тех отношений, которые каждый из участников группы строит с реальными людьми, составляющими его окружение. Возможность изменений личности подростка заключена в процессе самораскрытия на групповых занятиях: тренинг – место, где каждый может попробовать себя в новом качестве, не только не опасаясь за собственную жизнь и благополучие, но также и получив обратную связь. Группа является источником многих значимых для участника обратных связей, она дает возможность увидеть реакцию других людей на собственные проявления, и, возможно, изменить свое представление о себе, пусть не в лучшую сторону, но по направлению большей социальной адаптации. Роль обратной связи, таким образом, заключается, прежде всего, в том, что она является главным источником знаний о самом себе, а, кроме того, побуждает к тому процессу, который мы обозначили как самопознание.

Работа с зависимыми может осуществляться посредством развития у них способности к рефлексии. Именно рефлексия зачастую становится одним из способов решения задач социального взросления, о которых говорилось выше. Это не значит, что стоит только предложить на досуге подумать о себе или трудоустроить наркомана, как все проблемы решатся. Более того, для наркомана «думать о себе» становится почти невозможным за счет постоянного отвержения себя, что, как было показано выше, характерно для наркоманского поведения. Задача психолога здесь состоит именно в том, чтобы развить у подростка способность думать о себе так, чтобы проблемы обозначались как задачи, то есть такие ситуации, которые требуют и имеют решение, что и находит он в процессе рефлексии.

Этому способствуют любые процессы, происходящие в группе, а также введение групповых правил, то есть внутренних законов функционирования группы. Они предопределяют самораскрытие, в процессе которого происходит коррекция поведения: раскрываясь перед другими, рассказывая о своих глубоких и значимых переживаниях, откровенно говоря о тех чувствах, которые они друг у друга вызывают, участники групповой работы начинают лучше видеть, понимать и чувствовать самих себя, освобождаются от неадекватных личностных защит и барьеров самовосприятия, искажающих их образ «Я» и обуславливающих саморазрушающее поведение. Даже частично освободившийся от неприятия себя, легче вступает в неформальные, то есть эмоционально открытые отношения, так как принимая себя таким, каким его создала природа, и таким, каков он есть на данный момент времени

– он перестает подозревать свое настоящее или потенциальное окружение в неприятии собственной персоны как несостоятельной или несовершенной, то есть не имеющей право на достойное существование среди людей. Если личности уже не нужно постоянно открыто или исподволь защищаться от людей, значит, она свободна от психологической агрессии, явной или скрытой.

Освобождение внутренних резервов личности раскрепощает ее творческий потенциал и делает этого человека открытым для сотрудничества, открываются каналы коммуникаций для сотворчества в процессе общения. Общение наполняется положительными эмоциями взамен потенциальной подозрительности, агрессии, подавленности. Групповая личностно ориентированная психокоррекция дает возможность достичь терапевтического эффекта, с одной стороны, посредством осознания и понимания роли собственных личностных особенностей в возникновении межличностных конфликтов, с другой – реальной коррекции неадекватных реакций и форм поведения. Постепенно опыт переживаний становится конгруэнтным со структурой «Я», подросток начинает осознавать, что трудности его отношений с людьми кроются в нем самом, в его негибкой «Я – концепции» (Н. А. Сирота, 2001). В процессе межгруппового общения у него возрастает позитивное отношение к себе и другим, что служит залогом личностной реконструкции: клиент начинает объективно оценивать свои мысли, чувства, конфликты; в своем поведении он отказывается от всего того, что разъединяет его с людьми, начинает развивать те стороны его личности, которые являются притягательными для других, начинает трезво оценивать свои возможности, отказываться от необоснованных претензий.

В результате психотерапевтической групповой работы наркоман осознает деструктивный характер своего поведения, изменяет свою самооценку в соответствии с реальным опытом, с тем, как его воспринимают и оценивают другие члены группы. В соответствии с этим можно выделить следующие *возможности групп*:

- взаимодействие и конфронтация с такими же, как он;
- создание миниатюрной реальной жизненной ситуации для изучения и изменения поведения;
- стимуляция новых путей взаимодействия с ситуацией и получения нового опыта в человеческих отношениях;
- стимуляция новых «концепций Я» и новых моделей идентификации;
- формирование чувства меньшей изолированности в окружающем мире;

- наличие ощущения защищенности от остального мира;
- адекватная помощь;
- уменьшение сопротивления или подчинения, усиление независимости и идентификация с лидером;
- открытие проблем, связанных с взаимоотношениями с другими.

Подросток, таким образом, начинает открывать своим партнерам по общению в такой группе то, что он обычно скрывал от других людей, но знал о себе сам. Другие участники группы дают ему обратные связи, когда говорят о том, что вызвал в них его рассказ, что они почувствовали, как они его воспринимают и т.д. Если он способен принять эти обратные связи не отторгая, а лишь прислушиваясь к себе, к тому, что они, в свою очередь, вызывают в нем, то:

- расширяется открытая область знания о себе как за счет того, что он скрываемое делает открытым, так и за счет обратных связей;
- другие открывают в нем то, что видят в нем, но он сам о себе не знал;
- начинает видеть то, о чем ни он, ни другие и не подозревали, его «Я» начинает проявляться свободнее и скрытая область его личности также начинает осознаваться.

Самое главное здесь заключается в том, чтобы ведущий группы обратил внимание на их переживания, закрепив, таким образом, их личный опыт. Возможность выяснения сути межличностных отношений и практической проверки собственных частных жизненных гипотез относительно личности другого человека без разрушительного столкновения с ними оказывается способной переструктурировать личностные ценности и пристрастия, дать начало интенсивному «развертыванию» процесса личностного роста и освоению коммуникативных навыков (коммуникативности) как существенных личностных ценностей. Следовательно, самораскрытие, открытие себя другим людям помогает открыть себя себе самому. Открытие «Я» есть признание авторства самого собственной личности, подготовленное, во-первых, принятием социальных ожиданий ответственности, а во-вторых, развитием рефлексии, обеспечивающей выход за границы данности, что так необходимо личности подростка, измененной в период употребления наркотиков.

ПРОГРАММА ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

В процессе участия в программе вторичной профилактики достигаются следующие *цели*.

- Повышение стрессоустойчивости. В тревожной атмосфере психокоррекционной группы стрессоустойчивость каждого участника существенно повышается. Он научается переносить отрицательные эмоции, не теряя при этом себя самого.

- Получение эмпатической поддержки. Психокоррекционная группа предоставляет своему участнику эмпатическую поддержку и контакт, которого наркоман бывает лишен в течение всего времени приема наркотиков, а также часто и задолго до этого.

- Возможность экспериментировать своим поведением. В психокоррекционной группе участник получает возможность для эксперимента поведением. С момента прекращения приема наркотиков, наркоманское стереотипное поведение приводит человека к постоянному стрессу. Мы знаем, что адаптивное поведение характеризуется способностью человека легко перестраиваться в различных ситуациях, а также находить себе поддержку. Именно в психокоррекционной группе участник получает безопасную возможность экспериментировать своим поведением и актуализировать в себе более гибкие поведенческие стратегии.

- Ответственность за форму взаимодействия с социальной реальностью. Одновременно с поведенческим экспериментом участник начинает исследовать свои взаимодействия со средой, с окружающими его людьми, и испытывать межличностные столкновения. Таким образом, наркоман начинает осознавать связь между своим поведением и средой, в которой он оказывается, теми ролями, в которых проявляются окружающие его люди. Так участник постепенно начинает осваивать ответственность за форму взаимодействия с миром, и тем самым постепенно превращается из больного, страдающего и несчастного в здорового, сталкивающегося с трудностями человека.

Групповая психокоррекционная работа позволяет воссоздать условия реальной жизни, показать возможности развития. Поэтому психокоррекционная работа должна сводиться к формированию у зависимых установки на активное преодоление жизненных трудностей, ведущее к саморазвитию.

Как уже было сказано выше, группа есть модель социума, отличающаяся от него только временем существования и правилами внутреннего распорядка. Можно выделить следующие *основные этапы изменений личности* участников группы.

1. Курс начинается с создания условий для формирования направленности личности на распознавание собственных потребностей. Здесь важно обратить внимание наркомана на то, как он действует, соответствует ли его действие его собственным потребностям, что

мешает этому соответствию и т.д. Главное – не «запугать» его своими психологическими знаниями о нем: часто голос психолога звучит для этих людей, как голос судьбы, предопределяющий их дальнейшее существование.

2. Следующая задача курса состоит в создании условий для осознания личностью своих естественных и насущных потребностей, то есть создания условий для приобщения наркомана к движущим силам личностного роста. Таким образом, происходит переход от осознания различий между потребностями и действиями к реальной работе.

3. Следующий этап – вывод участников на такой уровень общенности к своему внутреннему миру, который позволяет последовательно сменить позицию относительно своего внутреннего содержания: внутреннее неприятие себя сменяется интересом участника к собственной персоне, а затем и к присвоению им уже на сознательном уровне своих внутренних запросов, и, как следствие этого, освобождение от запросов надуманных или искусственно привнесенных извне, а также освоением своего набора возможностей, и, как следствие этого, дезактуализацией необоснованных претензий к себе и к миру. Так происходит решение конкретной задачи в процессе тренинговых занятий: проблема перестает быть угрозой, превращаясь в очередную возможность самореализации личности. Важно закрепить здесь «чувство решения», обратить внимание на то, что этот «жизненный кайф» намного ценнее «синтетического кайфа», получаемого от наркотиков, так как его доставляешь себе сам.

4. На последнем этапе групповой работы с зависимыми необходимо работать на формирование у каждого из них направленности на самостоятельный поиск оптимальных путей, удовлетворяющих его насущные, то есть определяющие потребности на данный момент времени, и открывающие возможности для перспективного личностного роста. Так происходит перенос знаний, полученных о себе «здесь и сейчас» в действия «везде и всегда» – т.е. достигается глобальная цель любых тренингов и групповых занятий, вне зависимости от тематики.

Большая внутренняя настроенность участников на психологическую работу, на приобщение к своим личностным проблемам амортизирует для них трудности ее переживания. Однако приобщение к личностным проблемам не должно превратиться в болезненное всматривание в себя – это задача, которую решает ведущий тренингов. Психокоррекционная работа проводится двумя ведущими в малой группе по 6-8 человек в форме 12 тренинговых занятий продолжительностью 1,5 часа и 10 часов индивидуальных консультаций.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ (ГРУППОВАЯ РАБОТА)

На первом этапе происходит первоначальный отбор и проведение индивидуальных встреч с каждым членом долгосрочной группы. Особое внимание должно уделяться составлению психологического портрета личности, оценке уровня тревоги и наличия депрессии. Также на этой консультации мы рекомендуем подписывать контракт участника групповой психотерапии.

Образец возможного контракта

Я _____ согласен с перечисленными ниже условиями участия в программе групповой психотерапии.

1. Я отдаю себе отчет, что программа рассчитана на длительный срок, не менее 6 месяцев. Я согласен посещать группу в течение, по крайней мере, первых 2 месяцев. Это необходимо для того, чтобы понять, есть ли польза от моего участия в работе.

2. Занятия будут проходить с ___ до ___ по _____ (день недели). Я приложу свои старания, чтобы не опаздывать и не пропускать занятия.

3. Я понимаю, что пропуск занятий снижает эффективность работы психотерапевта. В случаях, когда обстоятельства вынуждают меня пропустить занятие или опоздать к началу терапии, я обязан предупредить ведущего.

4. Я осведомлен, что вся информация, обсуждаемая на встречах, конфиденциальна и не подлежит разглашению. Однако я всегда могу обсудить все вопросы с психотерапевтом.

5. Я обещаю уважать других участников группы и поддерживать в ней атмосферу доверия, не комментируя происходящее.

6. Я понимаю, что некоторые поднятые темы могут быть болезненными. Я всегда могу обсудить это с ведущим.

_____ (дата) _____ (подпись)

На данном этапе очень важно, чтобы население узнало, что есть комплексные реабилитационные программы, уяснило ее задачи и возможности, поняло важность и необходимость ее осуществления и участия в ней.

Схема работы первого этапа программы

1. Знакомство, сбор информации, формирование запроса, составление психотерапевтического контракта.

2. Семейная терапия (подробности см. ниже):

- личностная терапия с проработкой основных проблем; психодиагностика семьи;

- формулирование гипотезы;
- оговаривание условий изменения;
- проведение терапии;
- обратная связь по окончании психотерапевтического кон-
тракта;
- проведение опроса по представленным ниже вопросам.

Образец возможного опросника

1. Возраст _____, Пол М/Ж
 2. Вы воспитываетесь в полной семье? да, нет; кем _____
 3. Сколько детей у Вас в семье? _____
 4. Как Вы относитесь к школе? _____
- Какие оценки в основном Вы получали в этом учебном году? _____
5. Изменились ли они по сравнению с прошлым годом? Как _____
 6. Как Вы проводите свое свободное время? _____
 7. Предпочитаете друзей старшего, младшего возраста, ровес-
ников _____
 8. Не изменился ли в последнее время круг Ваших друзей? _____
 9. Как проводят время Ваши друзья? _____
 10. Как Ваши родители относятся к Вашим друзьям? _____
 11. Часто ли Вы возвращаетесь домой позже установленного
родителями часа, с чем это связано?
 12. Были ли у Вас черепно-мозговые травмы? да, нет. В каком
возрасте?
 13. Какие тяжелые заболевания Вы перенесли? _____
 14. Болели ли Вы болезнью гепатитом? да, нет
 15. Имеются ли у Вас наследственные заболевания? да, нет. Ка-
кие? _____
 16. Какое образование у Ваших родителей?
 17. С кем проживаете в данный момент?
 18. Кому из Ваших родителей Вы доверили бы свои проблемы?
матери, отцу, никому.
 19. Как вы относитесь к алкоголю? положительно, отрица-
тельно.
 20. Возраст первого употребления _____.
 21. Первый раз попробовали алкоголь: в семье, в компании, в
одиночестве.
 22. Ощущения после первого употребления алкоголя были: по-
ложительными, отрицательными.
 23. Употребляете ли Вы алкоголь в настоящее время? да, нет.
 24. Как часто? только по праздникам, раз в две недели, раз в
неделю, чаще.

25. С кем? с друзьями, в одиночестве.
26. Меняется ли Ваше поведение после употребления алкоголя? да, нет.
27. Были ли у Вас проблемы с милицией из-за употребления алкоголя? да, нет.
28. Как Ваши родители относятся к употреблению алкоголя? положительно, отрицательно.
29. Были ли случаи злоупотребления алкоголем в вашей семье (у родственников)? да, нет.
30. Какие спиртные напитки Вы предпочитаете?
31. Курите ли Вы? да, нет.
32. С какого возраста? _____
33. Курили ли Вы наркотические вещества? да, нет.
34. Какие?
35. Курят ли Ваши родители? да, нет.
36. Как Вы относитесь к проблеме наркомании в целом?
37. Как Вы относитесь к употреблению наркотиков? положительно, отрицательно.
38. Пробовали ли Вы наркотики? да, нет.
39. Какие?
40. Возраст первого употребления наркотиков? _____
41. Ощущения после первого употребления наркотика были: положительными, отрицательными.
42. Первый раз Вы попробовали наркотик: в компании, в одиночестве.
43. Употребляете ли Вы наркотики в настоящее время? да, нет.
44. Какие?
45. Как часто? раз в три месяца, раз в месяц, чаще.
46. Влияет ли употребление наркотиков на учебную деятельность? да, нет.
47. Влияет ли употребление наркотиков на взаимоотношения в семье? да, нет.
48. Были ли у Вас случаи правонарушений связанные с употреблением наркотиков? да, нет.

Вариант реализации программы

1. *Знакомство. Правила и принципы психотерапевтической группы.*

Цель: заключение контракта на дальнейшую психотерапевтическую работу.

Задачи:

А). Установление контакта

- В). Построение отношений
- С). Мотивация на работу.
- Д). Тематическая ориентация.
- Е). Цели, ожидания.

Главное преимущество групповой работы перед индивидуальной во время беседы состоит в том, что информация о клиенте, о его особенностях взаимодействия с другими людьми, полученная от него самого, либо опровергается, либо подтверждается уже в процессе работы. Таким образом, она носит более объективный характер. Для психолога важно отследить расхождения в субъективной оценке клиентом своих особенностей с объективными явлениями, понять их причины, построив, таким образом, как можно большее количество гипотез для дальнейшей работы.

Необходимо построить границы коррекционной работы в каждом случае, поставить перед собой конкретные цели и задачи, определить для себя возможные трудности на пути групповой работы, пытаться, таким образом, предупредить их по максимуму. Такими трудностями могут быть следующие явления: участник пришел на занятие в наркотическом опьянении, у девушки во время группы началась истерика, один из участников провоцирует терапевта на открытый конфликт и т.д. Каждый из случаев может стать великолепной возможностью развития группы, если психолог отнесется к нему, прежде всего, не как теоретически подготовленный субъект (хотя это также немало важно), а как личность, высказав свое, личностное отношение к происходящему. Все эти рабочие задачи нужно решать психологу уже на первой сессии.

Примерные вопросы и упражнения, которые можно использовать на первой сессии.

- С какими ожиданиями ты пришел на группу?
- Есть ли у тебя опасения или страхи?
- Что бы тебе хотелось здесь получить?

Все последующие занятия стоит начинать с простых вопросов типа.

- «Как ты прожил дни после предыдущего занятия?»
- «Чего достиг?»
- «Что запомнилось?»
- «Какие ожидания есть от сегодняшнего занятия?» и т.д.

Эти вопросы помогают эмоционально «разогреть» группу, а также увидеть, каково эмоциональное состояние каждого из участников группы.

Поскольку в тренинговой работе основное содержание составляют внутригрупповые отношения, стоит обратить внимание на то, как меняется месторасположение участников от занятия к занятию, кто занимает место около ведущего и напротив него, кто садится рядом с обозначенным лидером, кто остается в стороне от любого действия группы и т.д. Эта информация также может стать предметом обсуждения на одной из сессий.

2. Знакомство с миром собственных эмоций.

«Я-концепция» – это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Очевидно, что изменение представлений о себе является процессом болезненным, особенно в состоянии социопатии, так как именно здесь он протекает наиболее интенсивно и динамично. Кроме того, актуальна тема поиска себя; и те «муки самотворчества», которые испытывает наркоман в своем развитии, являются для него стрессогенным фактором. Поэтому задача психокоррекционной работы с личностью химически зависимого заключается, во-первых, в том, чтобы обучить его навыкам нейтрализации психического напряжения, неизменно возникающего в процессе его развития, а во-вторых, переводу психической энергии, составляющей содержание напряжения, в энергию, направленную на собственное развитие, на приобретение и раскрытие новых возможностей.

Цель: Осознание образа «Я – чувствующий».

Задачи:

А). Осознание множественности своих чувственных проявлений.

В). Развитие способности жить в негативных переживаниях.

Основные вопросы, которые можно обсудить на занятии.

- Что мешает чувствовать? (Чувства как реальность).
- Скука и тревога.
- Кайф.
- О чем Вам могут сказать Ваши эмоции?
- Откуда берется наше настроение?
- Доверяете ли Вы своим чувствам?
- Могут ли эмоции мешать? Что делать, если эмоции мешают?
- Что делать с собственным напряжением?

Глубокий уровень погружения в работу с эмоциями возможен в случае, когда группа знакома и когда у ее участников есть реальная мотивация на работу. Что касается незнакомой группы, то, возможно, реальным будет сопротивление, с которым, как и в индивидуальной

работе, стоит отработать. Кроме того, мы считаем, что напряжение по поводу самого сопротивления (например, волнения, покраснения и т.д.) – вторично, оно возникает в большинстве случаев как реакция на непринятое собственное проявление, однако напряжение – энергетически более мощное чувство, чем первичная эмоция, поэтому работать с ним бывает чрезвычайно сложно. Важно обратить внимание на то, что вызывает это напряжение, отработав, таким образом, с его источником.

Кроме того, начиная со второго тренинга, в конце занятия участники отвечают на 2 вопроса.

- «Доволен ли я собой?»
- «Доволен ли я группой?»

Вопросы можно изменять в зависимости от целей и задач сессий, например, иногда мы еще добавляем вопросы.

- «Кто мне помог?»
- «Кому я помог?» и т.д.

Эти вопросы – обратная связь к ведущему, другим участникам и самому себе, рефлексия.

3. *Знакомство с телом.*

Развитие «Я-концепции» у клиента начинается с уяснения качеств своего наличного «Я», оценки своего тела, внешности, поведения, способностей. Принятие своего тела определяет принятие себя. Отношение к себе с точки зрения довольства или недовольства своим телом, различным его частям и индивидуальным особенностям является существенным компонентом сложной структуры самооценки и имеет огромное влияние на самореализацию личности во всех сферах жизни. Отношение к телу играет существенную роль в социальной адаптации клиента и в последующей его жизни. Кроме того, недовольство своим телом может породить множество комплексов, влияние которых на развитие личности будет носить негативный характер. Недовольство телом может усугублять конфликт «Я-реального» и «Я-идеального», «Я-реального» и «Я-зеркального» (того, что во мне видят другие люди).

Цель: осознание источника телесного напряжения.

Задачи:

- А). Осознание собственной телесности.
- В). Овладение языком своего тела.
- С). Работа с телесными зажимами.

Основные вопросы и проблемы, которые можно обсудить на занятии.

- Взаимоотношение «меня» и «тела».

- Наркотик и переживания собственного тела.
- Физическая боль: польза и издержки.

4. *Работа с самооценкой.*

В структуре «Я-концепции» одним из определяющих моментов в развитии наркоустойчивости является коррекция самоотношения. Самоотношение в структуре самосознания, «узаконивая» те или иные черты, или, напротив, заставляя человека объявить борьбу с самим собой, оно предопределяет, каким он будет. Помимо повышения устойчивости самооценки, повышается устойчивость личности в целом и наркоустойчивости в частности. Этот принцип может быть использован в групповой работе по повышению наркоустойчивости.

Цель: нахождение критериев оценки себя.

Задачи:

- A). Другие в моих глазах.
- B). Я в глазах других.
- C). Понимание другого.
- D). Риск самораскрытия.

Примерные вопросы, которые можно обсудить на тренинге.

- Что для меня важно в знакомом человеке? А в незнакомом?
- Что лучше: недооценить или переоценить?
- Я такой же, как все, когда...
- Я лучше других...
- Я хуже других...
- Я никогда никому не скажу, что...
- Ложь самому себе
- Неспособность быть самим собой среди других
- Есть ли у меня границы? Что они защищают?
- На что я обращаю внимание в людях?
- Чего хочу от других?
- Чего хочу от себя?
- Что другие мне могут дать?
- Что они мне не могут дать?
- Что я могу дать себе?
- Что я не могу дать себе?
- Что я могу дать другим?
- Чего они хотят от меня?
- Чем я отличаюсь от других?
- Что мне дает мнение других обо мне?

5. *Развитие стрессоустойчивости.*

Как было показано выше, наркоманы различаются фактором стрессоустойчивости, т.е. лица, обладающие индивидуальной внутри-

психологической способностью или умением преодолевать стрессовые ситуации, трансформировать их в различного рода поисковую активность значительно более устойчивы к наркотикам, чем лица, не умеющие этого делать. Данное личностное качество может быть сформировано психологическими средствами и служить целям профилактики. Стресс можно определить как состояние организма и личности, возникающее в результате несоответствия между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность, шокowymi реакциями и т.д. Стрессоустойчивость включает в себя два аспекта: психофизиологический (характеристики нервной системы) и психологический (умение справляться со стрессом). Стресс – это, прежде всего, напряжение, как психическое, так и физиологическое, а умение справляться со стрессом – это и есть сознательный выбор адекватных способов снятия напряжения. Возрастание напряжения обусловлено, главным образом, сферой межличностных отношений, социальных проблем, поскольку они непосредственно связаны с тем, как индивида оценивают другие, а расхождение в оценках, данных индивидом самому себе и данных ему другими, являются важным «генератором тревожности». Таким образом, возникновение напряжения связано с восприятием угрозы своему «Я», как целостной системе.

Поэтому стрессоустойчивость у наркоманов может быть повышена путем увеличения собственных степеней личностной свободы (ролей) через присоединение к своему осознанному «Я» еще множества других «Я-образов», в том числе и тех, которые изначально не принимались им.

Цель: Выработка психотехник устранения, видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Задачи:

А). Работа с защитными механизмами.

В). Психодраматическое переживание чувства вины.

Основные вопросы, которые можно обсудить на данной сессии.

- Ситуация выбора как стресс.
- Поиск источника возможностей.
- Что ты делаешь, когда себе не нравишься?
- Какова ценность приобретения опыта в проблемной ситуации?
- Расскажи, что будет, если тебя не будет?
- Я не умру потому, что...
- Я умру потому, что...
- Как ты живешь, когда действительно живешь?

6. Работа с внушаемостью.

Внушаемость можно определить как склонность личности к восприятию информации без критики. Она зависит от многих причин, и одной из центральных является несостоятельность «Я-концепции». Если представить обобщенный образ «Я» как соединение множества частных образов «Я», то можно предположить следующее: рисуя картину себя в процессе своего развития, клиент, не осознавая или не принимая какую-либо информацию о себе, оставляет, таким образом, «белые пятна» в картине «Я», которые требуют заполнения. И тогда под действием других факторов внушаемости происходит «закрашивание» этих «белых пятен» в своей картине. Критичность – это способность осознанно и рационально воспринимать и оценивать «послания» из внешнего мира. Это способность не быть конформным и негативистом одновременно. Это устойчивость к групповым влияниям (просьбам, уговорам, приказам и т.д.), свобода от установок, в т. ч. иррациональных (они прививаются нам социумом и являются неосознаваемыми источниками наших внутриличностных конфликтов), стремление быть независимым и способность быть не таким как все. Критичность зависит от уровня развития интеллекта, эмоционального и психического состояний, социального статуса и степени коммуникативной компетентности. Лица, имеющие опыт употребления наркотиков, часто зависят от других людей, которые за них «закрашивают» дефекты их картины «Я», и краской зачастую служит наркотик.

Цель: осознание причин зависимости.

Задачи:

А). Работа с иррациональными установками.

В). Проработка мифов о наркотиках и наркоманах.

Проблемы.

- Внушаемость как защитный механизм.
- Надо уметь говорить «нет» не только окружающим, но и себе.
- Я имею право на то, за что несу ответственность.
- Иррациональные установки как база для развития личностной характеристики – внушаемости.
- Я должен суметь сделать то, что я хочу.
- Кому и что я должен?
- От кого я завишу?
- От чего я завишу?
- Почему я завишу?

7. *Снижение деструктивной конфликтности.*

Конструктивная конфликтность, как мы считаем, является стержнем личности, вокруг которого локализуются остальные факторы наркоустойчивости. Как уже было показано выше, напряжение – неотъемлемая составляющая психического состояния субъекта. Напряжение является одновременно источником и следствием конфликта (как внутриличностного, так и межличностного), а способ снятия напряжения – способом выхода из конфликта. Конструктивная конфликтность – это способность найти адекватные способы снятия психического напряжения, которые были бы эффективны и для личности, и для группы, в которую она входит. Как известно, конфликтность как черта характера абсолютна и беспредметна, т.к. является выражением потребности в конфликте, также неотъемлемой, как и потребности в еде, защите, любви и переживании «запредельных» состояний. Конструктивная конфликтность – это свойство личности творчески (нестандартно) подойти к любой ситуации, чтобы сделать ее конфликтной (в первую очередь для себя) и найти из этой ситуации конструктивный выход, чтобы, во-первых, дать свободу своей энергии (снять напряжение), а во-вторых, «подготовить почву» для раскрытия своего личностного потенциала. А раскрытие этого потенциала роста обуславливает переход личности на новую ступень своего развития. Следует научиться чувствовать в себе состояния «застоя» энергии личностного потенциала, чтобы стимулировать нарастание психического напряжения, освобождение от которого раскрывало бы места скопления этой энергии и направляло бы ее на развитие собственной личности наркомана.

Цель: осознание собственной конфликтности.

Задачи:

- А). Выработка конструктивных стратегий поведения в конфликте.
- В). Обучение способам анализа конфликтных ситуаций.
- С). Овладение конструктивными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях.
- Д). Поиск индивидуальных и групповых стратегий трансформации деструктивной конфликтности в конструктивную.
- Е). Осознание различия поведения в конфликте и конфликтного поведения.

Основные вопросы, которые стоит обсудить.

- Конфликт – как фантом и конфликт как жизнь.
- Конфликт как таковой и конфликт по поводу наркотиков.

8. *Тренинг коммуникативной компетентности.*

Навыки поведения в условиях жизненных проблемных ситуаций являются показателем коммуникативной компетентности. Под коммуникативной компетентностью обычно понимается способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Для лиц молодого возраста наиболее значимой становится сфера общения со сверстниками; для них делается важным познакомиться с понравившимся человеком, свободно чувствовать себя в компании, разделяя нормы и правила значимой для него группы. Часто препятствием здесь является неуверенность человека в своих силах, страх быть не принятым и т.д., и тогда любая ситуация общения становится стрессовой. Коммуникативная компетентность обеспечивает выбор адекватного поведения личности и, следовательно, высокую эффективность общения, что является результатом интериоризации социальных контекстов и включает в себя навыки общения (знание коммуникативных средств и условий их использования) и эффективного поведения (способность гибко менять способы поведения в зависимости от меняющихся социальных контекстов). Иначе говоря, коммуникативная компетентность – это способность адекватно и сознательно реагировать на коммуникативный стимул. Если личность адекватно реагирует на данный стимул, то, во-первых, снижается уровень личностного напряжения, ведущего в дальнейшем к конфликту (как к внутриличностному, так и к межличностному), а во-вторых, к стремлению избавиться от этого напряжения, и зачастую формой снятия напряжения становится прием наркотиков или алкоголя, что впоследствии ведет к психическому нездоровью, а, следовательно, к нарушению психологической устойчивости и психологического благополучия. Поэтому важно для лиц страдающих наркоманией и прошедших лечение выработать у себя чувство уверенности в себе, которое может быть приобретено им в процессе групповой работы посредством коррекции самооценки и образа «Я» (принятия себя разным).

Цель: развитие навыков социальной ориентации.

Задачи:

А). Развитие способности анализа ситуаций межличностного взаимодействия, их причин и следствий.

В). Анализ общения.

С). Способность к организации ситуации и извлечения из нее опыта.

Основные вопросы, которые можно обсудить на занятии.

- Способность прогнозировать.
- Способность ошибаться.

- Способность просить помощь.
- Жизнь во времени.
- Невербальное общение.
- Отличие реальных отношений от игры (пауза не требует заполнения, конгруэнтность, включенность, формальные отношения не стоит наполнять особым содержанием).
- Кто знает про тебя, какой ты на самом деле?
- Жертва и хищник: кто кого?

9. Трансовые переживания.

Способность к рефлексии собственных состояний, причем состояний, близких к «запредельным». Таким «запредельным» состоянием может служить состояние удовлетворения собственными достижениями, «победой над собой»; состояние катарсиса в результате «освобождения» от негативных эмоций (агрессии, раздражительности и т.д.). Как известно, переживание таких состояний является такой же потребностью человека, как и потребность в еде, защите, любви и т.д., и зачастую неудовлетворение этой потребности, как и любой другой, ведет к росту напряжения, от которого необходимо избавиться. Важно научить человека рефлексии этих состояний, чтобы не происходило фиксации неудовлетворения потребности в переживании своего «Я».

Цель: Рефлексия «особых» состояний.

Задачи:

- A). Рефлексия «запредельных» переживаний.
- B). Диалог архетипов.
- C). Рефлексия «дурашливых» состояний.

Вопросы, которые стоит обсудить.

- Распознавание «особых» состояний в реальной жизни.
- Жизнь и фантазии.

10. Тренинг чувства юмора.

Как известно, чувство юмора – одно из качеств здорового человека, в том числе и наркоустойчивого человека. Чувство юмора относится к социально приемлемым способам снятия напряжения, имеющим еще также благоприятный физиологический эффект. Чувство юмора сходно по источнику возникновения со стрессом. У здоровой личности обман ожиданий воспринимается не как угроза, поэтому и не вызывает разрушающей реакции (аффекта, агрессии, ступора и т.д.), а напряжение, которое все-таки появляется в данном случае как разница между ресурсами и затратами, снимается за счет чувства юмора.

Цель: развитие чувства юмора как защитного механизма.

Задача: трансформация негативных переживаний в личностно развивающие с помощью чувства юмора.

Вопросы, которые стоит обсудить.

- Трансформация раздражения в удивление и в смех.
- Отличие здорового смеха.
- Зачем смеяться, когда не смешно?

11. *Работа с конкретными личными проблемами.*

Цель: проработка конкретных проблем в групповом процессе.

Задачи:

- А). Осознание личного механизма продукции своих проблем.
- В). Способность актуализировать собственный опыт.

Вопросы, которые можно обсудить на данной сессии.

- Зачем тебе твои проблемы?
- Надуманные проблемы.
- Наркотик и поиск перспектив.

12. *Заключение.*

На заключительном этапе программы все полученные навыки закрепляются. Дальнейшая работа возможна на тренингах общения с помощью различных методов: телесной терапии, арттерапии, рационально-эмотивной терапии Эллиса и др. Можно использовать уже готовые тренинговые программы, направленные на развитие личностного потенциала. Этап представляет собой растянутую на год работу, встречи по выходным дням, возможно – по типу программы «12 шагов».

Цель: закрепление навыков.

Задачи:

- А). Мотивация на развитие.
- В). Мотивация на жизнь.
- С). Мотивация на социальную адаптацию.

Вопросы, которые стоит обсудить.

- Жизнь с собой.
- Что мне дали тренинги?
- Доволен ли я тем, что произошло?
- Доволен ли я собой?
- Что ценного я получил за время тренингов?

ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Третичная профилактика предназначена для *«регулярных потребителей»* с полностью сформировавшейся наркоманией и *близких им людей* (родителей, друзей и т. д.).

Самой значительной проблемой в работе по этой проблеме является *организация семьи для помощи наркоману*, перестройка внут-

рисемейных отношений на принятие ответственности на себя за судьбу своего ребенка. Порой складывается впечатление, что наркоман работает с психологом качественнее, нежели семья. По нашему опыту, в срывах виноваты большей частью родители, вследствие их «остановки» на одном из этапов внутрисемейных отношений. Программы по профилактике употребления психоактивных веществ должны учить семью эффективно исполнять свои функции.

Работа с родителями по профилактике наркомании может проходить в следующих направлениях.

1. Индивидуальная работа с каждым членом семьи.
2. Семейная терапия с участием всех членов семьи.
3. Консультирование родителей.
4. Посещение родителями групповых встреч.
5. Посещение родителями групповых тренингов вместе с деть-

ми.

6. Лекторий для родителей.

С позиций семейной психологии наркоманию у детей и подростков можно рассматривать как крайнюю форму разрешения семейного кризиса. Даже если исходной ситуацией для начала наркотизации является обычное подростковое любопытство, чаще связываемое с особенностями возраста, нежели с особенностями семьи, обнаружившийся факт наркомании будет по-разному переживаться и использоваться разными членами семьи. Их отношение к наркомании будет во многом определяться зачастую неосознаваемыми отношениями. Во многих случаях это приводит к тому, что семейное взаимодействие или поведение кого-то из членов семьи выступает как фактор, запускающий наркотическое поведение.

Нарушение характера воспитания в семьях подростков, злоупотребляющих наркотиками, отмечают практически все исследователи (Лисецкий К. С., 2000). К числу *особенностей семейного воспитания* детей и подростков, склонных к употреблению наркотиков относятся:

- авторитарность отношений в семье, жесткий контроль;
- недоверие к подростку;
- противоречивое отношение к его самостоятельности;
- требование уважать родителей и отказ в уважении к нему;
- неустойчивый тип воспитания;
- воспитание по типу гипоопеки и эмоционального отвержения;
- воспитание по типу гиперопеки;

- эмоциональная депривация (отсутствие эмоциональной теплоты и заинтересованности в ребенке; психологический дискомфорт и пр.);
- жестокие отношения в семье;
- отсутствие взаимопонимания с родителями.

Нормализация детско-родительских отношений имеет для профилактики детской наркомании первостепенное значение. Многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми. В психологической коррекции нуждаются не только дети, но и их родители: им нужно помочь овладеть навыками, которые способствовали бы развитию позитивных детско-родительских отношений.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ НАРКОЗАВИСИМЫХ

Работа с семьей предполагает как изучение ее особенностей в ситуации «здесь и теперь», так и обращение к истории семьи (Belsky J., 1993; Rogosch F., 1994).

Говоря о семье, как о факторе формирования преднаркотической личности, имеется в виду следующее: практически во всех случаях формирования зависимости в подростковом или юношеском возрасте мы обнаруживаем в период, предшествующий наркотизации, признаки одного из *типов проблемных семей*:

- неполная семья;
- деструктивная семья (автономия и отчужденность отдельных членов семьи, отсутствие эмоциональной близости и взаимопонимания);
- ригидная, псевдосолидарная семья (где наблюдается безоговорочное доминирование одного из членов семьи с жесткой регламентацией семейной жизни);
- распавшаяся семья (когда один из родителей живет отдельно, но сохраняет контакты с прежней семьей и продолжает выполнять в ней ряд функций).

Характерными особенностями таких семей являются:

- чрезвычайно эмоциональное, ранимое и болезненное отношение детей и подростков к своим родителям и их проблемам (имеются в виду острые, болезненные реакции на семейную ситуацию); если при этом в семье присутствует холодная в общении, неземональная, строгая и несердечная мать, то ситуация приобретает наибольшую остроту;

- нередко в семьях наркотицирующихся подростков в период, предшествующий наркотизации наблюдается конформизм родителей, вплоть до готовности идти на поводу у подростка;

- избегание эмоционально-близких отношений с подростком: «Я сделаю, как ты хочешь, только отстань...» или «что еще тебе нужно? У тебя все есть...»;

- использование ребенка как средства давления и манипуляции супругами друг другом («Не кричи на меня: видишь, ребенок от этого страдает!»);

- непоследовательность в отношениях с ребенком: от максимального принятия до максимального отвержения; ребенка то приближают к себе, то отдаляют, независимо от особенностей его поведения;

- отсутствие в семье единых требований к воспитанию ребенка (например, родители запрещают ребенку идти на дискотеку, а бабушка разрешает);

- невовлеченность членов семьи в жизнь и дела друг друга (когда все рядом, но не вместе);

- директивный стиль отношений и эмоциональное отвержение;

- кризисные семьи, в которых конфликты, насилие, жесткое отношение к детям, наркотическая или алкогольная зависимость являются привычной формой существования.

Особое внимание необходимо уделить проблеме *созависимости*. По мнению М. Битти (1996), созависимость – это «эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, возникающее в результате того, что человек длительное время подвергался воздействию угнетающих правил, которые препятствовали открытому выражению чувств, а также открытому обсуждению личностных и межличностных проблем». В результате совместной жизни с наркоманом его родственники постепенно погружаются в проблемы глубокой психической травматизации, которая вторично вызывает болезненные отклонения. *Созависимость* – комплекс особых черт характера, мешающих нормальной семейной жизни, появляющийся у родственников и близких несовершеннолетнего с зависимостью в результате постоянной психической травматизации и субъективной неразрешимости внутрисемейного конфликта со стороны взрослых членов семьи.

Созависимость родственников препятствует выздоровлению наркозависимого несовершеннолетнего, то есть служит фактором, «подкрепляющим» наркоманию.

Можно выделить следующие *стратегии созависимых лиц*, способствующие развитию аддиктивного поведения:

- чувство чрезмерной лояльности к ребенку-наркоману, желание справиться с трудностями его поведения;
- чувство вины, за то, что у несовершеннолетнего члена семьи развилась наркозависимость (на интуитивном уровне созависимые это понимают, и в какой-то степени они правы);
- стремление сохранить позитивное впечатление о семье среди окружающих;
- стремление предотвратить опасные ситуации (угрозу ухудшения социального положения из-за деструктивного поведения наркомана);
- желание смягчить агрессию наркомана и других значимых лиц - родственников, знакомых;
- избегание помощи извне (психологической, медицинской и другой);
- отсутствие осознания болезни и характера ситуации;
- подсознательное желание быть незаменимым, необходимым для наркозависимого.

Специалисты в *динамике семейных отношений* при формировании у ребенка зависимости от наркотика выделяют несколько фаз (Валентик Ю. В., Булаников А. Н., 1999).

1 фаза – аффективно-шоковая. Она связана с тем, что в своем большинстве родители в настоящее время достаточно осведомлены о трагичности взаимоотношений человека с наркотиком, однако, в целом для большинства родителей типична позиция, когда они понимают тяжесть последствий употребления наркотиков детьми, но убеждены, что «их ребенка эта беда никогда не коснется». Поэтому в ответ на сведения о наркотизации ребенка у родителей, как правило, развивается реакция по типу «эмоционального шока». Эта реакция обычно непродолжительна, но сразу делает внутрисемейные отношения «родитель-ребенок» особыми отношениями.

2 фаза – фаза родительского гиперконтроля. Для этой фазы типично стремление родителей к установлению максимального контроля за поведением ребенка, за его контактами. На короткий период времени внутрисемейный гиперконтроль оказывает сдерживающее влияние, но в целом быстро выявляется его несостоятельность. Она обусловлена тем, что родители при установлении гиперконтроля ставят перед собой в действительности нереальную цель. На самом деле, так как ребенок должен, несмотря на случаи употребления наркотиков, посещать школу, иметь время для досуга, встречаться с друзьями, он не

может быть изолирован от среды, в которой живет. Ставя нереалистичную цель и идя по этому пути, родители вынуждены все больше ужесточать меры контроля и ограничивать поведение. Это вызывает одно стремление – избавиться от контроля любыми средствами и путями, включая обман, пренебрежение требованиями родных. Фаза гиперконтроля может проявляться повышенными требованиями к подростку, попытками «наверстать упущенное в воспитании», что вызывает напряженные отношения и также является одним из факторов рецидива.

3 фаза – фаза оппозиционного противостояния наркотизирующего ребенка и родителей. В этой фазе подросток-наркоман перестает скрывать свою наркотизацию, может бравировать пренебрежением требований родных или давать неоднократные обещания прекратить употребление наркотиков, но каждый раз у него возникают «объективные» причины, в силу которых наркотизация возобновляется. Такая «концепция зависимости» принимается родителями, и они начинают обвинять в наркотизации ребенка его друзей и знакомых, торговцев наркотиками, недостаточность работы со стороны правоохранительных органов. В большинстве случаев родители возлагают основные надежды на меры медицинского характера, однако, при обращении за диагностической и лечебно-оздоровительной помощью стремятся избегать учреждений государственной наркологической службы, чтобы не ставить ребенка на наркологический учет. Данная фаза, как правило, характеризуется доминирующим положением больного ребенка в семье, что позволяет ему манипулировать родителями, отношения с которыми складываются по принципу «пусть делает, что хочет, лишь бы не колосся». Такое положение, как правило, существует не более 3-4 месяцев, а затем следует рецидив.

4 фаза – фаза «поляризации конфликтных отношений и нарастания безразличия к исходу». Эта фаза, как правило, развивается в связи с повторяющимися срывами после кратковременных или длительных курсов лечения. Родители в причинах повторяющихся срывов видят недостаточную компетентность наркологов, обвиняют подростка в «слабости воли», в «плохом характере» и отказываются от попыток решать проблему зависимости доступными им средствами. При этом стойкие конфликтные отношения сопровождаются тем, что и подросток-наркоман и родители продолжают существовать в своеобразных автономных условиях. Происходит капитуляция и фактический распад семьи как единого организма. Место постоянных ссор в семье начинает нарастать отчуждение, которое может сопровождаться активной неприязнью друг к другу, что по типу порочного круга повторно по-

рождает кратковременные конфликты и вспышки раздражения. Индифферентная стадия сопровождается отвержением, почти полным разрывом контакта, поскольку поддержание адекватных отношений оказывается слишком болезненным. У матерей часто развивается «эмоциональное истощение» под воздействием возникающих семейных проблем и поэтому период госпитализации они иногда рассматривают как единственную возможность «отдыха». Свой негативный отпечаток накладывает также необходимость физического выживания в современных условиях, требующая полной отдачи физических и душевных сил.

Часто различные члены семьи находятся на разных этапах: так отец может находиться в фазе гиперконтроля, запирая дочь в квартире и вставляя решетки в окна, а мать – в фазе оппозиционного противостояния.

Специалист, который встречается с необходимостью консультации по семейным проблемам ребенка, обусловленным тем, что один из членов семьи страдает зависимостью от психоактивных веществ, должен учитывать следующее. Такая семья становится совершенно не похожей на здоровую и даже дисгармоничную, конфликтную семью, в которой нет проблем зависимости. Семья с проблемами зависимости и созависимости требует дифференцированного психопрофилактического и антинаркотического подхода.

При этом психотерапевтическая работа должна быть направлена на следующие моменты.

1. Осознание факта созависимости, преодоление мощных механизмов психологической защиты, главным образом отрицания, вытеснения, рационализации. Именно отрицание родственниками своей созависимости мешает им мотивировать себя на преодоление своих собственных психологических проблем и тем самым затягивает и усугубляется химическую зависимость у близкого им человека, позволяет прогрессировать их созависимости и держит всю семью в дисфункциональном состоянии.

2. Коррекция непреодолимого желания созависимых родственников жестко контролировать жизнь других членов семьи, особенно больного химической зависимостью. Безуспешная попытка взять под контроль практически неконтролируемые события часто приводит к депрессиям и психосоматическим болезням.

3. Коррекция постоянного желания спасти своего химически зависимого родственника, которое переходит все разумные рамки и дает только противоположный результат – еще большую несамостоятельность и безответственность спасаемого и прогрессирование его

болезни. Роль такого спасателя в семье становится деструктивной и для зависимого ее члена, и для созависимого. Созависимые берут на себя ответственность за других, но при этом совершенно безответственны в отношении собственного благополучия, не удовлетворяют своих собственных потребностей.

4. Осознание, вербализация и психотерапевтическая работа с чувствами, которые испытывают родственники больных химическими зависимостями (постоянный страх, тревога, стыд, вина, обида, злость, гнев, отчаяние и др.).

5. В связи с длительной стрессовой ситуацией в семье у них как бы утрачены навыки распознавания и понимания своих чувств, наблюдается подавление своих чувств и отказ от них, так же, как и отказ от себя, от своих собственных желаний и потребностей.

6. Коррекция низкой самооценки созависимых членов семьи.

7. Биологическое и психотерапевтическое лечение болезней, связанных со стрессами у родственников алкоголиков и наркоманов. Прогрессирование психосоматических заболеваний свидетельствует о прогрессировании созависимости.

Для преодоления созависимости применяется программа, включающая в себя:

- лекции для родственников, самообразование по вопросам зависимости и созависимости;
- индивидуальная и групповая терапия для созависимых;
- семейная, супружеская психотерапия и т.д.;
- после проведенного курса психотерапии созависимые направляются в анонимные группы само- и взаимопомощи, в которые добровольно объединяются родственники лиц, больных алкоголизмом и наркоманией;
- в России есть опыт создания общественных организаций с аналогичными целями.

Семейная психотерапия выстроена таким образом, чтобы укрепить отношения между родителями и ребенком. В процессе занятий родители становятся более сензитивными к своим детям и учатся относиться к ним безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребенок может чувствовать себя в достаточной безопасности.

A. S. Gurman (1988) описал следующие *общие задачи* семейной психотерапии:

- появление в семье ряда новых представлений (установок, предположений) о предъявляемой проблеме;

- трансформация взглядов членов семьи на их проблему от индивидуально-личностного к системному подходу; модификация проницаемости каналов и границ для новой информации;
- создание альтернативных моделей разрешения проблем через прямое или косвенное вмешательство;
- модификация аффекта;
- уменьшение степени неадекватной коммуникации между членами семьи.

Нормализация детско-родительских отношений имеет для профилактики детской наркомании первостепенное значение. Многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми. В психологической коррекции нуждаются не только дети, но и их родители: им нужно помочь овладеть навыками, которые способствовали бы развитию позитивных детско-родительских отношений.

В процессе работы ребенок начинает воспринимать родителей по-новому, как союзников. Ребенок получает у родителя поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки. В процессе общения родители и дети помогают друг другу взять на себя ответственность за построение межличностных отношений.

Групповая работа. Одним из главных преимуществ психологической работы в группе является то, что групповой опыт противодействует отчуждению, которое может возникнуть при индивидуальной работе с психологом.

Работая в группе и участвуя в играх, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания.

Важно то, что все приобретенные родителями и детьми навыки, умения, способы взаимодействия спонтанно, естественным образом переносятся за пределы группы, в реальную жизнь.

Оказавшись в тренинговой группе, человек обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные трудности. Для многих подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором.

Группа способна отразить общество в миниатюре. В группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни, а это дает участникам возможность увидеть и проанализировать в безопасных условиях психологические закономерности общения и поведения.

Группа дает возможность воссоздать конкретные жизненные ситуации, например, разыграть сцену привычного семейного конфликта и представить различные варианты разрешения этого конфликта, проиграть различные стратегии поведения.

В группе участники тренинга имеют возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами.

Работая в группе, каждый член семьи овладевает новыми поведенческими навыками, получает возможность экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. Если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают своеобразным «психологическим полигоном», где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, «примерить» новые модели поведения, научиться по другому относиться к себе и к людям – и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки.

Группа дает возможность «репетиции поведения» в тех или иных ситуациях, с тем, чтобы в дальнейшем перенести лучшие из найденных вариантов в свою реальную жизнь.

В группе участники могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения. В результате идентификации, то есть отождествления себя с другим человеком, сознательного уподобления себя ему, возникают эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия.

ТЕХНОЛОГИИ СНИЖЕНИЯ ВРЕДА

Группа «регулярных потребителей» требует, кроме терапевтического вмешательства, мер по ресоциализации и адаптации. В системе образовательной профилактики необходимо включать программы, направленные на *снижение вреда от наркотизма и уменьшение риска от употребления наркотиков* (Harm reduction / Risk minimization). Такая форма оказания помощи наркоманам, при которой больше не выдвигается обязательное требование отказа от употребления наркотиков (Соболев В. А., 2000) получила развитие относительно недавно. Она включает программы обмена игл и шприцов для инъекционных наркоманов, работу на улице, контактные кафе, комнаты для наркоманов, лечение методом замещения (например, наркоманам взамен тех наркотиков, которые они привыкли употреблять, предлагают метадон).

Среди подобных мероприятий по уменьшению опасности при употреблении наркотиков – *мероприятия по минимизации вреда для здоровья наркоманов* (harm reduction), направленные на предотвраще-

ние несчастных случаев среди наркоманов. Подобные проекты наиболее распространены в «клубной» среде, где преимущественно потребляют новые синтетические наркотики. Мероприятия по снижению вреда среди потребителей аддиктивных веществ включают в себя сбор конкретной информации о тех или иных наркотиках, создание информационных стендов в молодёжных клубах и на дискотеках – т.н. «клубная работа» (Clubwork), распространение печатной информации о безопасном употреблении аддиктивных веществ, а также организацию консультационных пунктов (Goldstein A., 1995).

Для того чтобы снизить риск при употреблении наркотиков, к наркопревентивной работе приобщают и тех, у кого есть опыт потребления наркотиков – бывших наркоманов, которые могут передать новичкам и неопытным наркоманам практические правила и опыт потребления наркотиков, сформировавшийся в наркосреде. Задачей подобного обмена информацией (peer education) является поддержка несовершеннолетних наркоманов (peer support), а не обучение наркопремудростям. Такая форма обращения к несовершеннолетним («равный – равному») используется для того, чтобы установить хоть какой-нибудь контакт с теми, кто только начинает употреблять наркотики (Самасинх Д., 1995).

Таким образом, на современном этапе профилактика наркотизма должна осуществляться целым рядом агентов, в рамках большого числа методологических направлений, имеющих различную эффективность и зачастую не связанных между собой. Деятельность агентов профилактики наркотизма всё чаще перекрещивается, медики работают с волонтерами и социальными работниками, учителя реализуют образовательную профилактику вместе с родителями, школьными психологами и медиками. В этих условиях основной задачей нам видится интеграция существующих методологических подходов к профилактике в рамках комплексной социальной технологии профилактики наркотизма.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМЕ: ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМА

1. Целостная система организации наркологической помощи в России включает в себя:
 - а) учреждения здравоохранения;
 - б) соответствующие структуры МВД;
 - в) общественные организации;
 - г) все перечисленное.

2. Решение о назначении принудительного лечения принимается:
- а) участковым психиатром-наркологом;
 - б) комиссией по борьбе с наркоманией и алкоголизмом;
 - в) судом;
 - г) отделением милиции.
3. Работа кабинета анонимного лечения осуществляется таким образом, что:
- а) на обратившегося не заводится письменная медицинская документация;
 - б) письменная документация заводится по усмотрению обратившегося;
 - в) заводится медицинская амбулаторная карта без указания фамилии и адреса обратившегося;
 - г) используются все формы регистрации.
4. Определение понятия «полинаркомания» включает:
- а) одновременное или попеременное употребление двух и более наркотических средств;
 - б) переход к употреблению другого наркотического средства после длительного периода употребления какого-то определенного наркотика;
 - в) и то, и другое;
 - г) ни то, ни другое.
5. Характеристика термина «наркотическое средство» включает следующие критерии:
- а) медицинский;
 - б) социальный;
 - в) юридический;
 - г) все перечисленные;
 - д) только а) и б).
6. Социальный аспект проблемы распространения алкоголизма и наркоманий в мире в настоящее время определяется:
- а) растущим организованным бизнесом, осуществляемым национальными и международными синдикатами, производящими, продающими и сбывающими алкоголь, наркотики и наркотические лекарственные средства;
 - б) появившимся большим числом жителей трущоб («скидроу»);

в) нравственной деформацией, интеллектуальной отсталостью, низкой культурой части населения;

г) всем перечисленным;

д) верно а) и б).

7. Если 100 лет назад соотношение между мужчинами и женщинами, злоупотребляющими алкоголем, составляло 10:1, то в настоящее время этот разрыв в среднем составляет:

а) 10:8;

б) 10:5;

в) 5:1;

г) 2:1;

д) 1:1.

8. Эпидемиологические исследования проблемы наркоманий свидетельствуют о том, что в настоящее время в Западной Европе и США особенно заметно растет число лиц, злоупотребляющих:

а) героином;

б) галлюциногенами;

в) стимуляторами;

г) препаратами конопли.

9. Уголовная ответственность с последующим лишением свободы на срок от 1 года до 10 лет предусматривается за все перечисленное, исключая:

а) хищение наркотических лекарственных средств;

б) незаконное изготовление, сбыт, хранение или приобретение наркотических средств;

в) нарушение установленных правил производства, хранения, отпуска, учета, перевозок наркотических лекарственных средств;

г) потребление или приобретение токсикоманических средств без врачебного предписания;

д) содержание приютов для потребления наркотиков, склонение несовершеннолетних к употреблению наркотических средств.

10. При острой интоксикации смерть наступает при концентрации алкоголя в крови

а) 200-300 мг%;

б) 300-400 мг%;

в) 400-500 мг%;

г) 500-600 мг%;

д) 600-700 мг%.

11. Алкоголизм у родителей повышает вероятность развития его у детей в сравнении с частотой в популяции:

- а) в 2 раза;
- б) в 4 раза;
- г) в 6 раз;
- д) не имеет значения.

12. Изначальная толерантность к алкоголю обусловлена одним из перечисленных факторов:

- а) крепостью и качеством алкоголя;
- б) активностью фермента алкогольдегидрогеназы;
- в) культурно-этическими;
- г) поло-возрастными.

13. К внешним характерным признакам алкогольного синдрома плода относятся все перечисленные, кроме:

- а) уменьшения окружности головы;
- б) широкой уплощенной переносицы, короткого носа;
- в) длинной верхней губы;
- г) узких глазных щелей;
- д) заячьей губы.

14. Наиболее опасным для нормального развития плода является употребление алкоголя женщинами в период беременности:

- а) 7-8 недель;
- б) 12-14 недель;
- в) 24-26 недель;
- г) 27-28 недель.

15. Все перечисленные преморбидные личностные черты препятствуют развитию алкогольной болезни, кроме:

- а) экстравертированности;
- б) уравновешенности;
- в) социальной интегрированности;
- г) инфантилизма;
- д) высокого интеллекта.

16. Перечисленные данные анамнеза характерны для второй стадии алкоголизма, кроме:

- а) «плато» толерантности;
- б) наличия измененных форм опьянения;
- в) снижения толерантности;
- г) вторичного патологического влечения к алкоголю.

17. Создание оптимальных взаимоотношений в системе «врач – больной – семья» позволяет:

- а) прогнозировать стабильную терапевтическую ремиссию;
- б) осуществлять проведение реабилитационных программ;
- в) проводить семейную психотерапию;
- г) все перечисленное;
- д) ничего из перечисленного.

18. Среди социальных факторов, имеющих отношение к развитию алкоголизма, выделяют:

- а) алкогольную политику государства;
- б) обычаи ближайшего окружения;
- в) социальное положение индивидуума и его экономическую обеспеченность;
- г) этническую и религиозную принадлежность индивидуума;
- д) все перечисленное.

19. Отечественные исследователи при классификации алкоголизма используют преимущественно критерии:

- а) социальные;
- б) клинико-динамические;
- в) психологические.

20. Высокий темп прогрессивности алкоголизма определяется всем перечисленным, кроме:

- а) начала злоупотребления алкоголем в подростковом возрасте;
- б) перенесенной ранее желтухой;
- в) изначального употребления крепких спиртных напитков и суррогатов;
- г) преобладания в структуре характера черт неустойчивости, незрелости;
- д) нарушения жирового обмена.

21. Симптом нарастающей толерантности характеризуется всем перечисленным, исключая:

- а) переход на употребление более крепких напитков;
- б) ощущение прежнего эффекта опьянения от дозы, превышающей изначальную в 2-3 раза;
- в) проявление в III стадии алкоголизма;
- г) появление средних и тяжелых степеней состояния опьянения.

22. Для псевдозапов характерно все перечисленное, кроме:
- а) периодов ежедневного употребления алкоголя от 2-3 до 7-12 дней;
 - б) связи начала и окончания алкогольного эксцесса с внешними факторами;
 - в) сохранения толерантности в течение всего периода употребления алкоголя;
 - г) сохранности влечения к алкоголю после запоя в течение некоторого времени;
 - д) отчетливого изменения психического и физического состояния за несколько дней до псевдозапоя.
23. Для истинных запоев характерно все перечисленное, кроме:
- а) цикличности возникновения;
 - б) спонтанности возникающего интенсивного влечения к алкоголю;
 - в) интолерантности с отвращением к алкоголю в конце запоя;
 - г) появления соматических, аффективных расстройств перед началом запоя;
 - д) появления на этапе II стадии болезни.
24. Алкогольная деградация включает в себя все перечисленное, за исключением:
- а) стойких изменений памяти и интеллекта;
 - б) игнорирования этических норм;
 - в) расстройства мышления в виде разорванности;
 - г) психопатоподобных проявлений;
 - д) утраты критического отношения к злоупотреблению алкоголем и своему состоянию.
25. Синдром психической зависимости при алкоголизме отражает стремление больного изменить в своем состоянии все перечисленное, кроме:
- а) эмоционального состояния;
 - б) стремления расслабиться, уйти от невзгод;
 - в) почувствовать «полноту» жизни;
 - г) повысить работоспособность;
 - д) устранить плохое физическое состояние от предыдущего алкогольного эксцесса.
26. Синдром физической зависимости при алкоголизме отражает стремление больного изменить в своем состоянии все перечисленное, за исключением:

- а) устранения тяжелого физического состояния от предыдущего алкогольного эксцесса;
- б) желая ощущать «привычную» работоспособность;
- в) улучшения душевного состояния;
- г) нормализации сомато-неврологического состояния;
- д) желая расслабиться, уйти от невзгод.

27. В структуре формирующегося алкогольного абстинентного синдрома преобладает группа расстройств:

- а) психических;
- б) вегетативно-астенических;
- в) неврологических;
- г) психоорганических.

28. Признаками пристрастия к алкоголю и формирующейся зависимости являются:

- а) «опережение» с тостом;
- б) желание «добавить» после приема какой-то дозы алкоголя;
- в) оживление, повышение активности, предвидение события, традиционно предполагающего употребление алкоголя;
- г) все перечисленное.

29. Среди женщин, больных алкоголизмом, преобладают лица, занятые:

- а) в торговле, сфере услуг;
- б) в промышленности;
- в) в здравоохранении;
- г) в народном образовании.

30. Особенности клиники алкоголизма у женщин являются все перечисленные, кроме:

- а) замедленного темпа формирования;
- б) тенденции к раннему возникновению периодичности в течение заболевания;
- в) преобладания одиночного пьянства;
- г) стойких психопатологических расстройств в абстинентном состоянии;
- д) редуцированности идеаторного компонента патологического влечения к алкоголю.

31. В настоящее время для наркоманий характерны все перечисленные тенденции, исключая:

- а) появление новых форм наркотиков, их смену;
- б) склонность к комбинированному приему наркотиков;

- в) рост числа женщин, злоупотребляющих наркотиками;
- г) преимущественное употребление средств растительного происхождения;
- д) появление новых путей введения наркотиков.

32. К классу веществ, способных вызывать зависимость, относят все перечисленные, кроме:

- а) группы амфетамина и других психостимуляторов;
- б) веществ гипнотического и седативного действия;
- в) галлюциногенных веществ;
- г) нейролептических средств.

33. В основе синдрома психической зависимости от наркотика лежит нарушение обмена норадреналина, приводящее:

- а) к эмоциональному дискомфорту;
- б) к психическому дискомфорту;
- в) к падению общего тонуса;
- г) к снижению работоспособности;
- д) ко всему перечисленному.

34. Мотивами потребления наркотиков чаще всего являются:

- а) удовлетворение любопытства;
- б) желание отвлечься от будничных трудностей;
- в) необходимость признания «своим» в микрогруппе;
- г) желание испытать новые ощущения;
- д) все перечисленные.

35. Больным наркоманией в преморбиде присущи все перечисленные особенности, кроме:

- а) черт психического инфантилизма;
- б) высокой частоты перинатальной и ранней постнатальной патологии;
- в) затруднений в адаптации;
- г) различных психопатологических расстройств (логоневроз, невротические реакции, гипердинамический синдром и др.);
- д) паранойальности.

36. Несмотря на полиморфизм личностных особенностей, больных наркоманией объединяют сходные особенности все перечисленных сфер, кроме:

- а) соматической;
- б) эмоциональной;
- в) волевой;
- г) поведенческой.

37. Преморбид больных наркоманией характеризуется всем перечисленным, кроме:

- а) возбудимости;
- б) чувства несвободы;
- в) невозможности действовать и проявлять свою эмоциональность непосредственно;
- г) сформированности индивидуальных интересов;
- д) непоследовательности и лабильности.

38. Абсолютным признаком сформировавшегося влечения к наркотику у подростков является:

- а) одиночное употребление наркотика;
- б) групповое употребление наркотика;
- в) и то, и другое;
- г) ни то, ни другое.

39. Синдром сопутствующих последствий у подростков-наркоманов проявляется:

- а) поражением «ростовых точек» (эндокринной и психической систем);
- б) задержкой психического развития;
- в) интеллектуальным снижением;
- г) психопатоподобными изменениями личности;
- д) всем перечисленным.

40. Клиника острой интоксикации опиумом характеризуется последовательно сменяющимися друг друга расстройствами, исключая:

- а) фазу вегетативных расстройств в виде ощущения тепла, волнами разливающегося по телу, сухости во рту, сужения зрачков, зуда кожи лица;
- б) состояние общей умиротворенности, покоя;
- в) появление иллюзорных расстройств, «грез»;
- г) психомоторное возбуждение;
- д) наступление сна, длящегося 3-4 часа.

41. Об острой интоксикации гашишем свидетельствуют все перечисленные расстройства, исключая:

- а) тошноту, горечь во рту, слюноотделение, головокружение;
- б) нарастание состояния легкости, невесомости, желание прыгать, танцевать, принимать вычурные позы;
- в) резкие колебания эмоционального фона (то гневливость, то веселость, доходящая до экзальтации);
- г) появление безудержных фантазий, иллюзий;

д) ощущение угасания звуков.

42. Клиника острой интоксикации эфедреном выражается всеми перечисленными признаками, исключая:

- а) ощущение мягкого теплого удара в голове, шевеления волос (волосы «становятся дыбом»), сердцебиение;
- б) повышенное настроение с переоценкой собственных возможностей, «доброты», «любви к людям»;
- в) стремление к стереотипной, непродуктивной деятельности;
- г) чувство психического и физического комфорта;
- д) конфликтность, агрессивность.

43. Клиника острой интоксикации кокаином характеризуется всем перечисленным, кроме:

- а) кратковременной резкой головной боли и легкого головокружения;
- б) чувства голода;
- в) ощущения прилива энергии, «кипучей деятельности»;
- г) обострения памяти, внимания, интеллекта в целом;
- д) переоценки собственной личности.

44. Клиника острой интоксикации галлюциногенами (психотомиметиками) выражается:

- а) возникновением ощущения невероятно яркой окраски окружающих предметов, усиления громкости звуков;
- б) появлением зрительных и слуховых иллюзий, галлюцинаций;
- в) разнообразными эмоциональными нарушениями - эйфорией, тревогой, страхом;
- г) пассивным созерцанием или активными оборонительными действиями;
- д) всем перечисленным.

45. Синдром измененной реактивности включает все перечисленное, кроме:

- а) изменения формы потребления одурманивающего вещества;
- б) появления абстинентного синдрома;
- в) изменения толерантности;
- г) исчезновения защитных реакций при передозировке;
- д) изменения формы опьянения.

46. Синдром психической зависимости от наркотика включает все перечисленное, исключая:

- а) обсессивное влечение к наркотику;
- б) абстинентное нарушение;
- в) способность достижения психического комфорта в интоксикации.

47. При сформировавшемся психическом влечении в отсутствии наркотика обязательны:

- а) психический дискомфорт;
- б) вегетативные нарушения;
- в) нарушения сна;
- г) верно б) и в).

48. Синдром физической зависимости от наркотика включает все перечисленное, кроме:

- а) компульсивного влечения;
- б) способности достижения физического комфорта в интоксикации;
- в) абстинентного синдрома;
- г) способности достижения психического комфорта в интоксикации.

49. Компульсивное влечение к наркотику характеризуется всеми перечисленными признаками, кроме:

- а) неодолимости;
- б) чрезвычайной интенсивности;
- в) специфичности;
- г) несобранности, рассеянности больного;
- д) аффективной напряженности.

50. Общими чертами актуализации компульсивного влечения к наркотику для всех форм наркоманической зависимости являются все перечисленные, исключая:

- а) внезапное ухудшение настроения;
- б) появление раздражительности;
- в) ухудшение аппетита, сна;
- г) появление головной боли;
- д) злобность, напряженность.

51. Наиболее достоверными вегетативными признаками острой опийной интоксикации являются все перечисленные, кроме:

- а) миоза (симптом «точки», булавочной головки) с отсутствием или крайне вялой реакцией зрачков на свет;

- б) зуда кожи лица (особенно кончика носа) и бледности;
- в) сухости кожных покровов и слизистых;
- г) отсутствия нарушений координации и артикуляции;
- д) сохранения кашлевого рефлекса.

52. Клинические проявления своеобразных эфедроновых циклов характеризуются всем перечисленным, кроме:

- а) длительности от 4-5 до 10-14 дней;
- б) полного отсутствия сна и аппетита;
- в) потери в весе больных до 10-12 кг;
- г) задержки мочеиспускания;
- д) снижения активности.

53. Внешний вид больных эфедроновой наркоманией характеризуется всем перечисленным, кроме:

- а) неопрятной, но соответствующей моде одежды;
- б) запавших, с нездоровым блеском глаз;
- в) значительного повышения веса тела;
- г) слабого, осипшего голоса;
- д) раннего облысения.

54. Не имеющее аналогов при других формах зависимости явление – взаимозаменяемость опиатов, эфедрона и транквилизаторов – наблюдается:

- а) при эфедроновой наркомании;
- б) при опиийной наркомании;
- в) при токсикомании транквилизаторами;
- г) верно б) и в).

55. Галлюциногены применяются:

- а) ежедневно;
- б) систематически;
- в) нерегулярно;
- г) верно а) и б).

56. Первичная профилактика наркологических заболеваний – это:

- а) система мер, направленных на раннюю диагностику болезней, выявление групп высокого риска, применение лечебных и корректирующих мероприятий;
- б) система мер воздействия на причину, условия развития болезней или на повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам;

в) система мер, направленных на выявление и лечение больных, сдерживание темпа прогрессивности, предупреждение рецидивов.

57. Вторичная профилактика наркологических заболеваний – это:

а) система мер, направленных на раннюю диагностику болезней, выявление групп риска, применение лечебных и корректирующих мероприятий;

б) система мер воздействия на причину, условия развития болезней или на повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам;

в) система мер, направленных на выявление и лечение больных, сдерживание темпа прогрессивности, предупреждение рецидивов.

58. Третичная профилактика наркологических заболеваний – это:

а) система мер, направленных на раннюю диагностику болезней, выявление групп риска, применение лечебных и корректирующих мероприятий;

б) система мер воздействия на причину, условия развития болезней или на повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам;

в) система мер, направленных на выявление и лечение больных, сдерживание темпа прогрессивности, предупреждение рецидивов.

59. Для дифференциации профилактической работы выделяется группа «риска», которую составляют все следующие контингенты, исключая:

а) подростков и взрослых, больных алкоголизмом;

б) подростков, замеченных в употреблении алкоголя;

в) подростков, ведущих асоциальный образ жизни;

г) подростков из неблагополучных семей с девиантным поведением, с церебрально-органической недостаточностью.

60. Под группой «относительного риска» в оперативной практике работы ОВД по борьбе с наркоманиями и токсикоманиями понимают всех следующих лиц, кроме:

а) лиц, проявляющих повышенный интерес к наркотическим или иным одурманивающим средствам;

б) лиц, стремящихся к контактам с наркоманами, распространителями наркотических и других одурманивающих средств (приятельские отношения, совместное времяпрепровождение и т.д.);

в) лиц, экспериментирующих на себе или других действие наркотических или одурманивающих средств без осознания последствий наркотизации.

61. С учетом детско-юношеской психологии для успешной санитарно-просветительной работы рекомендуется формировать следующие возрастные группы, кроме:

- а) 7-9 лет;
- б) 10-12 лет;
- в) 10-15 лет;
- г) 13-15 лет;
- д) 16-17 лет.

62. Существенное значение в возникновении наркологических заболеваний имеют:

- а) традиции данного региона, группы людей;
- б) плохо организованный досуг, быт;
- в) нездоровые отношения в семье;
- г) все перечисленное.

63. Форма воспитания по типу гипопротекции включает все перечисленное, кроме:

- а) недостатка внимания, заботы, участия;
- б) отсутствия интереса к жизни ребенка;
- в) строгого наказания, мелочной опеки;
- г) формального выполнения родительских обязанностей.

64. Единственным условием членства общества анонимных алкоголиков является:

- а) обязанность регулярно посещать собрания анонимных алкоголиков и платить членские взносы;
- б) желание бросить пить;
- в) принадлежность к определенной сословной группе;
- г) страдать алкогольной болезнью.

65. Способствуют повышению «риска» возможного развития наркомании и токсикомании:

- а) низкая устойчивость к психическим «перегрузкам», стрессам;
- б) тревожность, неуверенность в себе, пониженная самооценка, внушаемость, конформизм;

в) самоуверенность, повышенная самооценка, эгоцентризм, игнорирование общепринятых норм;

г) импульсивность, стремление к удовольствиям, к поиску новых, в том числе необычных ощущений;

д) все перечисленные качества.

66. I группа профилактического учета включает все следующие категории подростков, кроме:

а) склонных к злоупотреблению алкоголем, но не больных алкоголизмом;

б) больных алкоголизмом;

в) склонных к злоупотреблению алкоголем, у которых выявлены признаки измененной реакции на алкоголь (рост толерантности, утрата рвотного рефлекса и др.);

г) злоупотребляющих алкоголем с асоциальным поведением.

67. О низком качестве профилактической работы говорит:

а) малое число прочитанных лекций, бесед;

б) значительный процент больных со II стадией заболевания с впервые установленным диагнозом;

в) высокий уровень реализации спиртных напитков;

г) все перечисленное.

68. Эффективность лечения алкоголизма методом имплантации препарата эспераль обуславливается всеми факторами, кроме:

а) психотерапевтического эффекта;

б) химико-биологической активности;

в) установок больного на длительную трезвость;

г) мощной психотерапевтической подготовки.

69. Применение методики стрессопсихотерапии больных алкоголизмом в амбулаторных условиях (по А. Р. Довженко) показано всем перечисленным, кроме больных:

а) высказывающих добровольное желание лечиться;

б) проходящих принудительное противоалкогольное лечение;

в) явившихся на лечение в трезвом виде, не менее чем с двухнедельным воздержанием от алкоголя;

г) на любой стадии алкоголизма.

70. Применением метода рациональной психотерапии у больных алкоголизмом можно:

а) уменьшить проявление алкогольной анозогнозии;

б) аутоидентифицировать первичное патологическое влечение к алкоголю;

- в) выработать навыки поведения, препятствующие срыву ремиссии;
- г) провести ценностную переориентировку;
- д) все перечисленное верно.

71. Ситуационно-психологический тренинг больных алкоголизмом включает в себя:

- а) разыгрывание ролевых ситуаций;
- б) групповую дискуссию;
- в) обучение саморегуляции;
- г) все перечисленное;
- д) ничего из перечисленного.

ОТВЕТЫ К ТЕСТОВОМУ КОНТРОЛЮ

1. 4(г)	12. 2(б)	23. 5(д)	34. 5(д)	45. 2(б)	56. 2(б)	67. 2(б)
2. 3(в)	13. 5(д)	24. 3(в)	35. 5(д)	46. 2(б)	57. 1(а)	68. 2(б)
3. 3(в)	14. 1(а)	25. 5 (д)	36. 1(а)	47. 1(а)	58. 3(в)	69. 2(б)
4. 1(а)	15. 4(г)	26. 5(д)	37. 4(г)	48. 4(г)	59. 1(а)	70. 5(д)
5. 4(г)	16. 3(в)	27. 2(б)	38. 1(а)	49. 4(г)	60. 3(в)	71. 4(г)
6. 4(г)	17. 4(г)	28. 4(г)	39. 5(д)	50. 4(г)	61. 3(в)	
7. 3(в)	18. 5(д)	29. 1(а)	40. 4(г)	51. 5(д)	62. 4(г)	
8. 1(а)	19. 2(б)	30. 1(а)	41. 5(д)	52. 5(д)	63. 3(в)	
9. 4(г)	20. 5(д)	31. 4(г)	42. 5(д)	53. 3(в)	64. 2(б)	
10. 4(г)	21. 3(в)	32. 4(г)	43. 2(б)	54. 1(а)	65. 5(д)	
11. 2(б)	22. 5(д)	33. 5(д)	44. 5(д)	55. 3(в)	66. 2(б)	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Сирота, Н. А. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. [Текст] / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, И. И. Хажиллина, Н. С. Видерман. – М. : Генезис, 2001. – 216 с.
2. Леонова, Л. Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте [Текст] : учеб.-метод. пособие. / Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарева. – Новосибирск : Новосибирский медицинский институт, 1998. – 48 с.
3. Дунаевский, В. В. Наркомании и токсикомании. [Текст] / В. В. Дунаевский, В. Д. Стяжкин. – М. : Медицина, 1990. – 208 с.
4. Лекции по наркологии. [Текст] / под ред. Н. Н. Иванца. – 2-е изд., перераб. и расшир. – М. : Нолидж, 2000. – 448 с.
5. Петракова, Т. И. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. [Текст] / Т. И. Петракова. – М. : DUPLO, 2000. – 170 с.
6. Димофф, Т. Как уберечь детей от наркотиков. [Текст] / Т. Димофф, С. Карпер. ; пер. с англ. – М. : Золотой телёнок, 1999. – 224 с.
7. Личко, А. Е. Подростковая наркология [Текст] : руководство. / А. Е. Личко, В. С. Битенский. – Л. : Медицина, 1991. – 304 с.
8. Билибин, Д. П. Патофизиология алкогольной болезни и наркоманий [Текст] : учеб. пособие. / Д. П. Билибин, В. Е. Дворников. – М. : изд.-во УДН, 1991. – 104 с.
9. Мельникова, Э. Б. Ювенальная юстиция : учеб. пособие для студентов юридических высших образовательных учреждений. [Текст] / Э. Б. Мельникова. – М. : Российский Благотворительный Фонд «Нет алкоголизму и наркомании» («НАН»), 1999. – 176 с.

Дополнительная литература

1. Калачёв, Б. Ф. Развитие наркомании и незаконного оборота наркотиков в России. [Текст] / Б. Ф. Калачёв, П. Н. Сбирунов, А. Н. Сергеев. – М. , 2000. – [http : // www.narcom.ru / ideas / socio.html](http://www.narcom.ru/ideas/socio.html).
2. Шаблина, В. Посредничество школьников как составная часть психопрофилактики в образовательной среде. [Текст] / В. Шаблина. – СПб. , 2000. – [http : // www.narcom.ru / parents / parents / 11.html](http://www.narcom.ru/parents/parents/11.html).
3. Решишь стать разумным, начни! [Текст] : книга для учителя. – Национальный институт наркологии США. Национальный институт здоровья. – 2000. – [http : // www.narcom.ru / cabinet / mom / home.html](http://www.narcom.ru/cabinet/mom/home.html).
4. Шурыгина, И. Информированность о наркотиках и вовлечение в наркопотребление: три модели приобщения к наркотикам [Текст] / И. Шурыгина. – [http : // www.narcom.ru / ideas / socio / 38.html](http://www.narcom.ru/ideas/socio/38.html).

5. Руководство для семей наркоманов и злоупотребляющих психотропными веществами. [Текст] / – Нар-Анон. – 1971. / пер. с англ. – СПб. , 2000. – [http : // www.narcom.ru / parents / parents / 3.html](http://www.narcom.ru/parents/parents/3.html).
6. О применении методик Р.Хаббарда в медицине (и наркологии). [Текст] – [http : // www.postman.ru / ~narkonet / habb.htm](http://www.postman.ru/~narkonet/habb.htm).
7. Рущенко, И. П. Динамика распространения наркотиков в молодёжной среде [Текст] / И. П. Рущенко, В. А. Соболев, А. Н. Ярмыш. // Проблемы национальной политики России по контролю за наркотиками и международное сотрудничество : матер. международного научно-практического семинара 24–26 февраля 1998 г. – Белгород , 1998. – С. 51-54.
8. Пятницкая, И. Н. Наркомания как социальная и общемедицинская проблема [Текст] / И. Н. Пятницкая. // Российский медицинский журнал. – 1996. – № 4. – С. 5-10.
9. Короленко, Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития [Текст] / Ц. П. Короленко. // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1991. – № 1. – С. 8-15.
10. Хананашвили, Н. Л. Смутные времена социальной политики в России. [Текст] / Н. Л. Хананашвили, В. Н. Якимец. – М. : Российский Благотворительный Фонд «Нет алкоголизму и наркомании» («НАН»), 1999. – 240 с.
11. Карпов, А. М. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии наркоманий [Текст] / А. М. Карпов ; Гос. Ком. Респ. Татарстан по делам детей и молодёжи ; Министерство здравоохранения Респ. Татарстан ; Казан. гос. мед. академия. – Казань : Медицина, 2000. – 36 с.
12. Карпов, А. М. Самозащита от наркоманий [Текст] / А. М. Карпов ; Гос. ком. Респ. Татарстан по делам детей и молодёжи ; Министерство здравоохранения Респ. Татарстан ; Казан. гос. мед. акад. — Казань : Медицина, 2000. – 30 с.
13. Кесельман, Л. Е. Социальные координаты наркотизма. [Текст] / Л. Е. Кесельман. – СПб. : Филиал Института социологии РАН, 1998. – 120 с.
14. Поветкин, И. А. Ответственность за незаконный оборот наркотических средств [Текст] / И. А. Поветкин. // Законность. – 1999. – № 1. – С. 34-36.
15. О состоянии работы межведомственных комиссий по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту в субъектах Российской Федерации, расположенных в пределах Северо-Западного федерального округа, и реализации

целевых программ по стабилизации наркоситуации [Текст] : доклад рабочей группы Окружной антинаркотической комиссии при полномочном представителе Президента РФ в СЗФО // Санкт-Петербургский университет. – 2002. – Специальный выпуск. – С. 36–39.

Учебное издание

Елькин Игорь Олегович
Набойченко Евгения Сергеевна

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО
ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ
(НА ПРИМЕРЕ НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМА)**

Редактирование И.О. Елькин, Е.С. Набойченко
Корректурa Г.П. Калинина
Макетирование Г.П. Калинина

Подписано в печать 04.06.07 Формат 60x84/16
Бумага для множительных аппаратов. Печать на ризографе.
Усл. печ. л. 8,8 п.л. Тираж 250. Заказ 787

ИП Калинина Галина Павловна
620026, г. Екатеринбург, а/я 728
E-mail: unicum @ sky. ru

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии АМБ
Адрес: 620144, г. Екатеринбург, ул. Фрунзе, д. 96.