



ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ  
Управление по наркотикам и преступности



# ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ У ПОДРОСТКОВ

## ПРАКТИКУМ





Организация Объединенных Наций  
Управление по наркотикам и преступности

# **Профилактика зависимости от ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Подготовка и проведение тренинговых занятий  
по формированию жизненных навыков у подростков  
Практикум

Москва  
2008

Авторы:

**Татьяна Воробьева,  
Александра Ялтонская**

При участии:

**Светланы Пхиденко**, советника по вопросам снижения спроса на наркотики,  
Региональное Представительство УНП ООН в России и Беларуси.

Редактор: **Ольга Сафуанова**

Рецензенты:

**Сирота Н.А.** — д.м.н., профессор, руководитель отдела профилактики ННЦ Наркологии Росздрава, декан факультета клинической психологии, зав. каф. клинической психологии, ГОУ ВПО Московский государственный медико-стоматологический университет Росздрава.

**Щербакова С.А.** — участник международного волонтерского движения по профилактике аддиктивного поведения и ВИЧ/СПИДа у детей, студентка 5-го курса факультета клинической психологии, ГОУ ВПО Московский государственный медико-стоматологический университет Росздрава.

Данный практикум является частью комплекта материалов по разработке долгосрочных комплексных программ профилактики наркомании, основанных на формировании жизненных навыков, и предназначен для представителей неправительственных организаций (НПО), руководителей профилактических программ и волонтеров НПО.

Разработка материалов осуществлена в рамках проекта 2007/124-155 «Ограничение распространения употребления наркотиков среди молодежи с использованием партнерского подхода» при финансовой поддержке Представительства Европейской Комиссии в Российской Федерации в рамках Партнерской Программы Институционального Развития (IBPP).

Содержание настоящего издания отражает точку зрения авторов и может не всегда совпадать с официальной позицией Управления ООН по наркотикам и преступности и Представительства Европейской Комиссии в Российской Федерации.

Права на публикацию принадлежат Региональному Представительству Управления ООН по наркотикам и преступности в России и Беларуси.

Дизайн, верстка – ООО «Верди».  
Тираж – 500 экз.

Москва, Российская Федерация  
© УНП ООН, 2008



ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ  
Управление по наркотикам и преступности

# Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>6</b>
<b>Общие принципы проведения обучающего тренинга.....</b>	<b>7</b>
<b>Тематический план программы формирования жизненных навыков.....</b>	<b>9</b>
<b>Примеры проведения занятий.....</b>	<b>27</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>33</b>
<b>Приложение 1. Информация для тренера.....</b>	<b>33</b>
Понятие о персональном пространстве и границах личности	
Чем отличается дружба от социального давления?	
Информация о психоактивных веществах	
Что такое стресс?	
<b>Приложение 2. Копилка разминок.....</b>	<b>37</b>
<b>Приложение 3. Анкеты для участников.....</b>	<b>41</b>
<b>Литература.....</b>	<b>44</b>

## Введение

Предлагаемый практикум по подготовке и проведению тренинговых занятий содержит детальный тематический план занятий по профилактике зависимости от психоактивных веществ (ПАВ); демонстрационные примеры проведения занятий и упражнений по ключевым темам программы формирования жизненных навыков (ФЖН); образцы анкет, предлагаемых для заполнения участникам в начале и в конце программы.

В практикум также включен раздел, содержащий информацию для тренера о современных взглядах на проблемы зависимости от психоактивных веществ, стресс и совладающее поведение. Эта информация поможет тренеру ориентироваться в теме, передавать знания участникам программы и отвечать на возникающие у них вопросы.

Представленные в пособии материалы позволят тренеру составить детальный план тренинговых занятий с учетом потребностей целевой группы, различного опыта и знаний подростков о вреде наркотиков.

Тренинги помогут привить подросткам навыки противодействия культуре, связанной с употреблением наркотиков. При этом те участники, которые, возможно, уже имеют опыт приема психоактивных веществ или даже определенные проблемы, связанные с их употреблением, смогут приобрести в ходе занятий знания и навыки, которые позволят им изменить свои установки в отношении ПАВ.

Предлагаемые тренинговые материалы допускают возможность внесения в них дополнений и изменений. При этом важно учитывать мнение участников, их отношение к программе, привлекать их к доработке материалов, что может способствовать преодолению кризиса доверия к ведущим и успешной реализации профилактической программы.

В программе использованы модифицированные варианты заданий и упражнений, изложенных в изданиях, которые представлены в списке литературы.

# Общие принципы проведения обучающего тренинга

Для работы с группой подростков наиболее подходящей и эффективной формой является тренинг.

## Основные понятия



В ходе тренинга с участниками группы происходят изменения. Развитие или движение группы во времени, обусловленное взаимодействием и взаимоотношениями членов группы между собой и с ведущим, называют **групповой динамикой**.

**Групповая сплоченность** — формирование у участников чувства принадлежности к группе, группового единства — необходимое условие эффективной работы группы.

**Групповое напряжение** — члены группы могут существенно различаться по взглядам, потребностям, убеждениям, поэтому во время совместной деятельности они нередко противостоят друг другу, создавая поле напряжения.

## Нормы группы

В процессе работы группы в ней складываются определенные нормы. Ведущий группы с самого начала знакомит участников с принципами работы, которые впоследствии стремится поддерживать вся группа.

К групповым нормам относятся следующие:

- 1) принцип откровенности и искренности;
- 2) принцип открытости;
- 3) отказ от использования «ярлыков»;
- 4) право отказаться от участия в упражнении — правило «стоп»;
- 5) соблюдение конфиденциальности;
- 6) толерантность, терпимое отношение к членам группы;
- 7) принцип поддержки;
- 8) принцип ответственности;
- 9) принцип эмпатии.

## Как происходит обучение в процессе тренинга жизненных навыков

Навыки в рамках программы прививаются путем:

- детального **объяснения** учащимся сущности навыка;
- **демонстрации** примера того, как применять данный навык;
- предоставления возможности учащимся **отработать** этот навык в упражнении;
- **поддержки**, констатации успехов участников;
- **закрепления** навыка в поведенческих домашних заданиях.

## Что следует учитывать при проведении обучающих тренингов

- ✓ Материалы, содержащие в себе оценочные суждения, грешащие морализаторством, вряд ли обеспечат высокий уровень образовательных программ о вреде наркотиков.
- ✓ Исследования показывают, что информация, основанная на желании вызвать у аудитории шок или ужас, может даже вызвать обратный профилактическому эффект, несмотря на свою яркость и очевидную привлекательность.
- ✓ У участников должна быть возможность оценить свои нынешние познания и то, что еще предстоит изучить. У них также должна быть возможность использовать свои знания на практике и расширять их посредством реализации собственных планов действий, и это должно отражаться в результатах домашних заданий.
- ✓ Качественные материалы не должны содержать готовых ответов, важно, чтобы они пробуждали в участниках желание задуматься о вреде употребления наркотиков, а также развивали у них способность оценивать факты и учитывать различные перспективы.

## Занятие № 1

### Вводное

#### **Содержание.**

*Знакомство. Создание мотивации на участие в программе. Адаптация к рабочей атмосфере в группе. Формирование навыков эффективного общения в группе. Создание условий для осознания участниками необходимости регулировать работу в группе. Установление правил работы в группе. Обозначение целей и задач программы.*

#### **Начало работы.**

Представление программы, информирование участников о ее целях и задачах. Знакомство участников.

#### **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 сплочение, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий может остановить процесс по своему усмотрению. (5 мин)

#### **Упражнение «Знакомство по парам».**

В течение 10 минут участники 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.

#### **Работа по теме занятия.**

Разработка правил групповой работы при помощи техники «мозговой штурм». Обсуждение «наказаний» и «поощрений» за нарушение или соблюдение правил группы. Оформление и вывешивание на видное место списка правил группы. (25 мин)

#### **Обсуждение упражнения.**

Обсуждение необходимости и целесообразности проведенного упражнения. Поощрение продуктивной и самостоятельной работы участников. Высказывание надежды на успешное развитие программы. (10 мин)

#### **Домашнее задание.**

Каждому участнику группы предлагается составить список правил, которые существуют в его семье, в его классе, школе, среди его друзей. (5 мин)

## Занятие № 2

### Эмоции и чувства

**Содержание.**

*Сложность идентификации чувств. Выражение эмоций. Отделение эмоций от поведения. Формирование умения осознавать, анализировать собственное состояние.*

**Начало работы.**

Информирование участников о том, что такое эмоции и чувства и как они влияют на поведение.

**Упражнение «Чувства».**

Мяч перекидывается в круге (произвольно), и каждый участник, у кого в руках мяч, называет чувство. Тот, кому мяч достался заново, называет чувство, противоположное названному предыдущим участником. (5 мин)

**Работа по теме занятия.****Упражнение «Закрашивание контуров человечков».**

Участникам раздают листы бумаги с контурами человека и предлагают 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). (25 мин)

**Обсуждение упражнения.**

Обсуждение необходимости и целесообразности проведенного упражнения. Поощрение продуктивной и самостоятельной работы участников. Индивидуальная оценка достигнутого каждым подростком прогресса. (10 мин)

**Домашнее задание.**

Участникам группы предлагается отследить и записать 5 ярких ситуаций, которые произойдут за время до следующего занятия. Перечислить эмоции и чувства, которые их сопровождали. (5 мин)

## Занятие № 3

### Эмоции и чувства

#### **Содержание.**

*Умение распознавать эмоции и чувства у себя и других. Формирование навыка принятия своих эмоций и чувств окружающих людей. Контроль, способность управлять своими эмоциональными реакциями.*

#### **Начало работы.**

Информирование о необходимости контроля и управления своим эмоциональным состоянием.

#### **Упражнение «Эмоциональная гимнастика».**

Каждый участник выбирает из мешка карточку с заданием, по очереди участники демонстрируют его, например: «**Радость**. Улыбнуться, как радостный ребенок». Остальные участники получают задание угадать эмоцию. (5 мин)

#### **Работа по теме занятия.**

Участники рассказывают о ситуациях, в которых они испытывают наибольшие трудности совладания с негативными эмоциями, и описывают, какие чувства они при этом испытывают. На основе предложенных примеров разыгрываются соответствующие ситуации с демонстрацией различных вариантов поведения, направленных на совладание с негативным эмоциональным состоянием.

Пример: Ролевая игра «**Раздражение**. Когда тебя настойчиво заставляют делать то, что ты не хочешь». (25 мин)

#### **Обсуждение упражнения.**

Обсуждение необходимости и целесообразности проведенного упражнения. Поощрение продуктивной и самостоятельной работы участников. Индивидуальная оценка достигнутого каждым подростком прогресса. (10 мин)

#### **Домашнее задание.**

Участникам группы предлагается отследить и записать примеры переживания негативных эмоций, мешающих продуктивной деятельности, и как им удалось с ними справиться. (5 мин)

## Занятие № 4

### Представление о себе

**Содержание.**

*Понятие личности. Структура личности. Понятие границ личности. Развитие личности и личностный рост. Отношение к себе, к своим возможностям и недостаткам, самооценка. Ценность личности. Признание права на собственные ошибки. Способность делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение.*

**Начало работы.**

Информирование о том, что такое личность, о необходимости признания своей автономности и уникальности.

**Упражнение «Что мне нравится в себе».**

Участники рисуют на листе бумаги пустые шарики, звездочки и т.д., а затем заполняют их ответами на вопрос «Что мне нравится в себе?». (5 мин)

**Работа по теме занятия.****Игра «Скажи стоп».**

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп!» тогда, когда, на его взгляд, партнер приблизился на оптимально-комфортное расстояние. Игра направлена на осознание собственных физических и психологических границ. (Информация для тренера дана в Приложении 1.) (25 мин)

**Обсуждение упражнения.**

Обсуждение необходимости и целесообразности признания границ личности. Поощрение продуктивной и самостоятельной работы участников. Индивидуальная оценка достигнутого каждым подростком прогресса. (10 мин)

**Домашнее задание.**

Участникам группы предлагается провести игру «Скажи стоп» с родными, близкими, друзьями и сравнить результаты с полученными на занятии. (5 мин)

## Занятие № 5

### Совладание со стрессом

(подробно представлено далее в разделе «Примеры проведения занятий»)

#### **Содержание.**

*Стресс. Преодоление стресса. Формирование навыка оценки стрессовой ситуации. Стресс-устойчивость. Обучение методам эффективного преодоления стрессов. Признаки проявления стресса.*

#### **Начало работы.**

Информирование о том, что человек на протяжении своей жизни обязательно встречается с жизненными стрессами. Очень важно уметь их правильно оценить и найти здоровый и эффективный способ их преодоления.

**Упражнение «Преодолей препятствие».** (5 мин)

#### **Работа по теме занятия.**

Дискуссия «Что такое стресс?» (25 мин)

#### **Обсуждение упражнения.**

Разговор о том, что такое стресс и какое влияние он оказывает на жизнь человека. Индивидуальная оценка достигнутого подростком в ходе обсуждения прогресса с целью позитивного подкрепления. (10 мин)

#### **Домашнее задание.**

Участникам группы предлагается описать ситуации, в которых они испытывали стресс, и выделить признаки его проявления. (5 мин)

## Занятие № 6

### Эффективное решение проблем

(подробно представлено далее в разделе «Примеры проведения занятий»)

#### **Содержание.**

*Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения простых и сложных жизненных проблем, преодоления личностных сложностей. Умение оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее. Формирование навыка совладания с изменениями в жизни и потерями.*

#### **Начало работы.**

Информирование о способах оценки проблемной ситуации, об эффективном разрешении проблемы, об ответственности за свое поведение в сложной ситуации.

**Упражнение «Паровозики».** (5 мин)

#### **Работа по теме занятия.**

**Упражнение «Остановись и подумай».** (25 мин)

#### **Обсуждение упражнения.**

Обсуждение необходимости и целесообразности проведенного упражнения. Поощрение продуктивной и самостоятельной работы участников. Индивидуальная оценка достигнутого каждым подростком прогресса. (10 мин)

#### **Домашнее задание.**

Участникам группы предлагается составить список проблемных ситуаций, которые происходили за неделю, и способов их разрешения. (5 мин)

## Занятие № 7

### Умение общаться

(подробно представлено далее в разделе «**Примеры проведения занятий**»)

#### **Содержание.**

*Создание условий для формирования навыков активного слушания, обсуждения, проявления инициативы. Развитие навыков эффективного общения и выражения собственного мнения. Формирование навыков эмпатии.*

#### **Начало работы.**

Информирование о том, что такое коммуникация, ее видах и способах, о том, что такое эффективная и неэффективная коммуникация, вербальное и невербальное общение.

**Упражнение «Невербальное знакомство».** (5 мин)

#### **Работа по теме занятия.**

**Игра «Кораблекрушение».** (25 мин)

#### **Обсуждение упражнения.**

Обсуждение проведенного упражнения, выделение эффективных и неэффективных способов коммуникации, используемых участниками в процессе игры. Поощрение продуктивной и самостоятельной работы участников. Индивидуальная оценка достигнутого каждым подростком прогресса. (10 мин)

#### **Домашнее задание.**

Участникам группы предлагается использовать в течение недели навыки активного слушания, обсуждения, проявлять инициативу, а также записать по одному примеру ситуации, где тот или иной навык был использован. (5 мин)

## Занятие № 8

### Общение с окружающими

#### **Содержание.**

*Понимание поведения окружающих. Представление о социальных ролях. Навыки взаимодействия с представителями противоположного пола, с людьми старшего возраста. Фокусировка на особенностях личности, связанных с половой принадлежностью. Осознание сложностей взаимоотношения между полами. Осознание роли близких людей в развитии личности человека. Функции семьи. Формирование навыков эффективного взаимоотношения в семье.*

#### **Начало работы.**

Информирование о том, что такое социальные роли, что такое семья, каковы ее функции.

#### **Упражнение «Сердечки».**

Группа делится на подгруппы по 5 человек, каждой подгруппе дается по два сердечка. Одно с вариантами способов проявления чувства любви, другое пустое. В течение 5 минут участники пишут на втором сердечке шесть способов проявления чувства любви, не перечисленных на первом сердечке. По окончании работы каждая группа зачитывает получившийся список, а ведущий выписывает на большое сердце варианты, которые не повторялись ранее.

#### **Работа по теме занятия.**

**Упражнение «Кино».** Группа делится на две подгруппы. Одна из них получает задание создать историю некой женщины. Группа определяет, как ее зовут, а затем последовательно придумывает историю ее жизни, от рождения до смерти. Другая группа получает задание аналогичным образом придумать жизнь мужчины. Затем группы разыгрывают истории в ролевой игре. (25 мин)

#### **Обсуждение упражнения.**

Обсуждение проведенного упражнения, выделение эффективных и неэффективных способов взаимодействия между мужчиной и женщиной, членами семьи. Поощрение продуктивной и самостоятельной работы участников. Индивидуальная оценка достигнутого каждым подростком прогресса. (10 мин)

#### **Домашнее задание.**

Участникам группы предлагается нарисовать рисунок «Моя семья». (5 мин)

## Занятие № 9

### Конфликтные ситуации

**Содержание.**

*Формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях. Анализ и разрешение конфликтов. Защита собственной позиции. Отстаивание собственного мнения. Формирование навыков сопротивления насилию, умения защищать свои границы.*

**Начало работы.**

Информирование о том, что такое конфликт, о причинах конфликтов, о стратегиях поведения и способах выхода из конфликтных ситуаций.

**Упражнение «Стулья».**

Участники группы сидят в кругу. По сигналу ведущего необходимо молча построить треугольник, передвинув свои стулья соответствующим образом. Глаза участников закрыты. (5 мин)

**Работа по теме занятия.**

Ролевая игра, для которой можно выбрать реальную ситуацию, волнующую подростков в данный момент. На всякий случай нужно иметь подготовленный сценарий, который можно разыграть по ролям. Например: «Группа подростков собирается вместе провести время. Одни хотят пойти в кино на новый боевик, другие предпочитают прогулку в парке». (25 мин)

**Обсуждение упражнения.**

Анализ разминки, причин неудачных попыток выполнения задания. Обсуждение особенностей общения, которые лежат в основе этих неудач, а также форм общения персонажей в ролевой игре. Поддержка в виде конструктивной обратной связи, направленная на повышение стремления к самосовершенствованию. Поощрение продуктивной и самостоятельной работы участников. Индивидуальная оценка достигнутого каждым подростком прогресса. (10 мин)

**Домашнее задание.**

Участникам предлагается вспомнить и записать значимую для них конфликтную ситуацию и предложить как минимум три разных варианта выхода из нее. (5 мин)

## Занятие № 10

### Дружба

#### **Содержание.**

*Осознание собственной потребности и способности к дружескому общению. Умение создавать, сохранять и разрывать дружеские отношения. Умение отличать дружбу от давления социальной среды. Сопереживание. Социальная помощь и поддержка. Решение проблем в общении.*

#### **Начало работы.**

Информирование о том, что такое дружба, о необходимости создания и сохранения дружеских отношений. Отличие дружбы от давления социальной среды. (Информация для тренера дана в Приложении 1.)

#### **Упражнение «Слепец-поводырь».**

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника, у которого завязаны глаза, на другую сторону помещения. «Слепец» должен преодолевать препятствия с помощью устных указаний «поводыря». (5 мин)

#### **Работа по теме занятия.**

##### **Упражнение «Ищу друга».**

Участникам группы предлагается представить, что они переехали в город, в котором у них нет ни одного знакомого. В городе есть «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Организуется индивидуальная работа, участники должны работать самостоятельно, не видя объявлений друг друга. Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Каждый из участников упражнения получает право «трех голосов»: он может карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. (25 мин)

#### **Обсуждение упражнения.**

Обсуждение того, какие объявления оказались популярными, а какие нет и почему. Поддержка в виде конструктивной обратной связи, направленная на повышение стремления к самосовершенствованию. Поощрение продуктивной и самостоятельной работы участников. Индивидуальная оценка достигнутого каждым подростком прогресса. (10 мин)

#### **Домашнее задание.**

Участникам группы предлагается написать письмо человеку, которому сейчас одиноко. (5 мин)

## Занятие № 11

### Организация времени и досуга

**Содержание.**

*Структурирование свободного времени. Различные варианты и способы организации досуга, альтернативного наркотизации. Проблема выбора хобби, увлечения, раскрытие таланта, призвания.*

**Начало работы.**

Информирование о необходимости структурирования своего времени для возможности самореализации и предотвращения риска употребления психоактивных веществ.

**Упражнение «Время».**

Участникам предлагается оценить, сколько прошло времени от команды «Старт!» до команды «Стоп!», которые дает ведущий. Промежуток времени заранее не сообщается участникам и может составлять 1–2 минуты. (5 мин)

**Работа по теме занятия.**

**Упражнение «Мое настоящее».**

Участникам предлагается нарисовать на листе бумаги круг (аналог суток) и отметить в нем сектора, отражающие затраты времени на то или иное дело в течение обычного «среднего» дня (сон, учеба, общение с друзьями, бытовые обязанности, общение с родителями, одиночество и т.д.). (25 мин)

**Обсуждение упражнения.**

Разговор о том, что существуют различные «поглотители времени», которым мы сами позволяем наше время «съесть» (например, бесконечные разговоры по телефону), а также обсуждение способов структурирования времени. Индивидуальная оценка достигнутого подростком прогресса с целью позитивного подкрепления. (10 мин)

**Домашнее задание.**

Участникам предлагается проанализировать свой распорядок дня, выделить ту деятельность, которую можно было бы выполнять быстрее, чтобы заполнить освободившееся время теми увлечениями (хобби), на которые времени «всегда не хватает». Составить новый распорядок дня. (5 мин)

## Занятие № 12

### Психоактивные вещества

(подробно представлено в разделе «Примеры проведения занятий»)

#### **Содержание.**

*Понятие ПАВ, действие и последствия употребления. Причины и механизмы формирования зависимости от ПАВ. Сведения о распространенности ПАВ среди взрослых и подростков. Отношение общества к употреблению ПАВ. Наркотики как социальная проблема.*

#### **Начало работы.**

Информирование о том, что такое психоактивные вещества, и об их влиянии на жизнь человека.

**Упражнение «Что мне важно знать?».** (5 мин)

#### **Работа по теме занятия.**

Дискуссия, в ходе которой группа совместными усилиями отвечает на поставленные вопросы. (25 мин)

#### **Обсуждение упражнения.**

Разговор о необходимости владеть достоверной информацией о ПАВ. Индивидуальная оценка достигнутого подростком прогресса с целью позитивного подкрепления. (10 мин)

#### **Домашнее задание.**

Участникам предлагается написать письмо другу, первый раз попробовавшему наркотики. (5 мин)

## Занятие № 13

### Курение табака

**Содержание.**

*Общие сведения об употреблении табака, информирование о воздействии курения на организм и психику. Масштабы социальной проблемы, растущее общественное неприятие курения. Осознание собственной мотивации к курению. Создание условий для формирования личного отношения к проблеме. Продвижение к здоровью.*

**Начало работы.**

Информирование о последствиях употребления табака.

**Упражнение «Зеркало».**

Участники встают парами, друг напротив друга. Один участник имитирует курящего человека, другой становится его зеркалом, повторяя его движения, взгляд, позу, мимику, выражение лица, при этом задача партнера – действовать максимально свободно. Затем участники меняются местами. (5 мин)

**Работа по теме занятия.****Упражнение «Групповой рисунок».**

Группа делится на две подгруппы, каждая из которых на 2 листах ватмана рисует или составляет коллаж «Плюсы и минусы употребления табака». Затем каждая подгруппа представляет свой рисунок. (25 мин)

**Обсуждение упражнения.**

Проводится дискуссия, в процессе которой ведущий дает конструктивную обратную связь с целью повышения стремления к отказу от курения. Проводится индивидуальная оценка достигнутого подростком прогресса с целью позитивного подкрепления. (10 мин)

**Домашнее задание.**

Участникам предлагается написать не менее 10 аргументов, которые могут убедить друга бросить курить. (5 мин)

## Занятие № 14

### Злоупотребление алкоголем

#### **Содержание.**

*Общие сведения об употреблении алкоголя, информирование о воздействии алкоголя на организм и психику. Масштабы социальной проблемы, общественное отношение к алкоголизации. Осознание собственной мотивации употребления алкоголя. Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме. Продвижение к здоровью.*

#### **Начало работы.**

Информирование о последствиях употребления алкоголя. Обсуждение вопроса «Зачем люди употребляют алкоголь?». (5 мин)

#### **Работа по теме занятия.**

##### **Ролевая игра «Давай с нами!»**

Члены группы изображают компанию подростков, собравшихся на вечеринке. В компании употребляют алкоголь. Один из участников изображает подростка, который пытается отказаться от употребления алкоголя. (25 мин)

#### **Обсуждение упражнения.**

Группа размышляет над тем, почему та или иная форма поведения персонажей в ролевой игре была более или менее эффективной. Вопросы для обсуждения: «Что чувствовали участники? Трудно ли было противостоять давлению группы? Что стало решающим фактором для выбора той или иной стратегии поведения? Какая стратегия поведения в данной ситуации была бы более эффективной? Почему?»

Поддержка в виде конструктивной обратной связи, направленная на повышение стремления к самосовершенствованию. Индивидуальная оценка достигнутого подростком прогресса с целью позитивного подкрепления. (10 мин)

#### **Домашнее задание.**

Участникам предлагается написать не менее десяти вредных для человека последствий регулярного употребления алкоголя. (5 мин)

## Занятие № 15

### Наркотики и летучие растворители

#### **Содержание.**

*Общие сведения об употреблении наркотиков и летучих растворителей, информирование о воздействии наркотиков на организм и психику. Масштабы социальной проблемы, общественное отношение к употреблению и распространению наркотиков. Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме. Продвижение к здоровью.*

#### **Начало работы.**

Информирование последствиях употребления наркотиков.

#### **Упражнение «Ассоциации».**

Участникам предлагается по очереди назвать свои ассоциации со словом «наркоман». (5 мин)

#### **Работа по теме занятия.**

##### **Упражнение «Давай дружить!».**

Члены группы образуют круг «послушных» девочек и мальчиков. Одна из участниц играет роль выздоравливающей наркоманки, пытающейся влиться в коллектив. (25 мин)

#### **Обсуждение упражнения.**

Разговор о том, почему та или иная форма поведения персонажей в ролевой игре была более или менее эффективной.

Вопросы для обсуждения: «Что чувствовали участники? Трудно ли было противостоять давлению группы? Что стало решающим фактором для выбора той или иной стратегии поведения? Какая стратегия поведения в данной ситуации была бы более эффективной? Почему?»

Поддержка в виде конструктивной обратной связи, направленная на повышение стремления к самосовершенствованию. Индивидуальная оценка достигнутого подростком прогресса с целью позитивного подкрепления. (10 мин)

#### **Домашнее задание.**

Участникам предлагается написать эссе на тему «Что может сделать каждый человек и общество в целом, для того чтобы приостановить развитие эпидемии наркомании?». (5 мин)

## Занятие № 16

### Психоактивные вещества и средства массовой информации

#### **Содержание.**

*Давление, которое оказывают СМИ, рекламирующие табак, спиртные напитки и прием наркотиков. Методы, используемые в рекламе табака и спиртных напитков. Способы противостояния влиянию СМИ. Умение сформировать собственную позицию по отношению к ПАВ, ориентированную на здоровье.*

#### **Начало работы.**

Информирование о необходимости понимания того, что СМИ могут оказывать давление на людей, и о способах противостояния такому давлению.

#### **Упражнение «Кукольник и марионетка».**

Участники разбиваются на пары. Первый становится кукольником, второй — марионеткой. Кукольник берется за воображаемые ниточки и начинает управлять куклой. Начать лучше с простых движений, например, кукольник поднимает с помощью воображаемой нити правую руку марионетки до уровня плеча, а затем отпускает нить. В дальнейшем движения марионетки ограничены только физическими и изобретательными способностями кукольника. После завершения работы партнеры меняются ролями. (5 мин)

#### **Работа по теме занятия.**

##### **Упражнение «Антиреклама».**

Участникам предлагается различными способами (рисунок, коллаж, сценка, танец, песня, заметка в журнал в виде стихов, эссе и т.д.) создать «антирекламу» употребления ПАВ. (25 мин)

#### **Обсуждение упражнения.**

Поддержка в виде конструктивной обратной связи, направленная на повышение стремления к творческой самореализации. Индивидуальная оценка достигнутого подростком прогресса с целью позитивного подкрепления. (10 мин)

#### **Домашнее задание.**

Участникам предлагается отследить и записать варианты прямой или скрытой рекламы ПАВ в средствах массовой информации. (5 мин)

## Занятие № 17

**Давление сверстников****Содержание.**

Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я. Способы противостояния прямому давлению сверстников, побуждающих подростка употреблять ПАВ. Умение говорить «нет». Формирование многогранной, творческой, здоровой личности, способной, сохраняя индивидуальность, быть «душой компании».

**Начало работы.**

Информирование о необходимости противостоять давлению группы с целью сохранения своей индивидуальности, своего здоровья.

**Упражнение «Поросята, утята 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. (5 мин)

**Работа по теме занятия.****Упражнение «Ворвись в круг, вырвись 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. Важно, чтобы в упражнении поучаствовали все подростки. (25 мин)

**Обсуждение упражнения.**

Обсуждение эмоций, испытанных участниками в ходе выполнения упражнения, различных стратегий достижения поставленной цели, их эффективности, проведение аналогии между ситуациями, моделируемыми в упражнении, и ситуациями из жизни. Поддержка в виде конструктивной обратной связи, направленная на повышение уверенности в собственных силах. Индивидуальная оценка достигнутого подростком прогресса с целью позитивного подкрепления. (10 мин)

**Домашнее задание.**

Участникам предлагается записать не менее 10 способов, как можно отказаться от употребления ПАВ под настойчивым давлением. (5 мин)

## Занятие № 18

### Завершающее занятие

**Содержание.**

*Поддержка настроя на дальнейшую самостоятельную работу. Подготовка перехода участников группы в повседневную жизнь вне группы, учитывая, что для многих это непростой процесс.*

**Начало работы.**

Информирование о необходимости переноса полученных в ходе программы знаний и навыков в повседневную жизнь, о важности и значимости полученного опыта для каждого участника.

**Упражнение «Воображаемый подарок».**

Участники становятся в круг. Ведущий держит в руках мяч или игрушку, подходит к любому подростку и говорит: «Я хотел бы подарить тебе этот подарок за ...» — называет какое-либо качество участника. Передавая игрушку, все участники обмениваются подарками. Важно, чтобы никто не остался без позитивного внимания. (5 мин)

**Работа по теме занятия.****Упражнение «Ладонка».**

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 лицевой стороной вниз. Затем все одновременно переворачивают листы и читают написанное. (25 мин)

**Заключительное обсуждение.**

Каждому участнику предоставляется возможность высказаться о том, что он приобрел в ходе программы и какое значение это имеет для его жизни. Проводится индивидуальная оценка достигнутого подростком прогресса с целью позитивного подкрепления. Ведущий выражает уверенность в том, что каждый из участников сможет успешно применять полученный опыт в дальнейшей жизни. (10 мин)

## Занятие № 5

### Совладание со стрессом

#### Содержание.

Стресс. Преодоление стресса. Формирование навыка оценки стрессовой ситуации. Стресс-устойчивость. Обучение методам эффективного преодоления стрессов. Признаки проявления стресса.

#### Начало работы

##### Постановка проблемы

Человек на протяжении своей жизни обязательно встречается с жизненными кризисами. Очень важно уметь их правильно оценить и найти здоровый и эффективный способ их преодоления.

Занятие раскрывает понятия стресса, поведения, способствующего преодолению стресса, личностных и жизненных кризисов. Владение навыками преодоления стресса, кризисных ситуаций является важнейшим фактором защиты от рискованного поведения.

#### Упражнения «Квадратура круга»

Участники разбиваются на четверки, каждая команда получает шнур (чем длиннее шнур, тем труднее выполнить задание). Задача команды — сложить из шнура квадрат, вершины которого удерживают четыре участника. При этом глаза игроков закрыты, но члены команды могут переговариваться между собой. Когда команда решает, что корректно выполнила задание, ее игроки могут открыть глаза и оценить результат. Команды могут также оценить работу других групп. (5 мин)

#### Работа по теме занятия. Дискуссия «Что такое стресс?»

*Метод:* управляемая дискуссия.

Участникам предлагается список вопросов, которые обсуждаются сначала в парах, затем в четверках, восьмерках и так далее. На вопросы, ответы на которые так и не были найдены в ходе обсуждения, дает ответ ведущий.

Вопросы для дискуссии:

- √ Что такое стресс?
- √ Когда человек испытывает стресс?
- √ Как человек ощущает стресс?
- √ Как человек справляется со стрессом?
- √ Можно ли быть устойчивым к стрессовым ситуациям?
- √ Какие из способов преодоления стресса наиболее эффективны?
- √ Может ли стресс быть причиной болезней?
- √ Что такое психосоматическое расстройство?

Можно дать конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций. (25 мин)

#### Обсуждение упражнения

По вопросам, раскрывающим понятия стресса и поведения, способствующего преодолению стресса, ведущий представляет достоверную информацию (см. Приложение 1). Затем обсуждается проведенная дискуссия. Поощряется продуктивная и самостоятельная работа участников. Затем проводится индивидуальная оценка достигнутого каждым подростком прогресса. (10 мин)

#### Домашнее задание

Цель домашнего задания – вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Участникам группы предлагается описать в рабочих тетрадях ситуации, в которых они испытывали стресс, а также признаки, по которым можно опознать стресс. (5 мин)

## Занятие № 6

# Эффективное решение проблем

### Содержание.

Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения простых и сложных жизненных проблем, преодоления личностных сложностей. Умение оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее. Формирование навыка совладания с изменениями в жизни и потерями.

### Начало работы

#### Постановка проблемы

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, 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 или подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также от 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 нем. 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 «Паровозики».

Участники разбиваются на команды по 5–6 человек и встают «паровозиком» (держа за талию впереди идущего). Голова каждого паровозика «зрячая» (у первого участника глаза открыты), все остальные – вагончики – «слепые» (идут с закрытыми глазами). Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Тренер дотрагивается до последнего «вагона» какого-нибудь паровозика, и он переходит в его начало, становясь «зрячим». (5 мин)

### Работа по теме занятия.

#### Упражнение «Остановись и подумай»

**Цель:** отработка навыков оценки ситуации, осознание привычных способов принятия решения и проработка новых навыков.

**Методы:** работа с моделью «Остановись и подумай».

**Материалы:** можно изготовить плакат, на котором будут отображены шаги модели «Остановись и подумай».

Желательно организовать работу в малых группах (3–4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом.

Участникам предлагается записать ситуации принятия решений и проиграть их в процессе ролевой игры, в которой они будут делать реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, при этом рассуждая вслух.

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 ведет 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. (25 мин)

**Модель принятия решения «Остановись и подумай»**

ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ
1. <b>Остановись.</b> Определение проблемы.	<i>Чего это касается? В чем заключается проблема? Попробуйте встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны.</i>
2. <b>Подумай.</b> Определение основной цели.	<i>Чего я хочу?</i>
3. <b>Подумай.</b> Генерация различных вариантов решения проблемы	<i>«Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений</i>
4. <b>Подумай о последствиях.</b>	<i>Что может произойти?</i>
5. <b>Определи доводы «за» и «против».</b>	<i>Рассмотрите обе стороны последствий – позитивную и негативную.</i>
6. <b>Решай, что делать.</b> Принятие решения.	<i>Каково мое решение? Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор.</i>
7. <b>Оцени исход.</b>	<i>Был ли предшествующий процесс решения трудной для Вас работой? Если нет, то попробуйте проработать другой вариант принятия решения.</i>

**Обсуждение упражнения**

Обсуждение необходимости и целесообразности проведенного упражнения. Поощрение продуктивной и самостоятельной работы участников. Индивидуальная оценка достигнутого каждым подростком прогресса. (10 мин)

**Домашнее задание**

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Участникам группы предлагается составить в рабочей тетради список проблемных ситуаций, которые происходили за неделю, и способов их разрешения. (5 мин)

## Занятие № 7

### Умение общаться

#### Содержание.

Создание условий для формирования навыка активного слушания, обсуждения, проявления инициативы. Развитие навыков эффективного общения и выражения собственного мнения. Формирование навыков эмпатии.

#### Начало работы

##### Постановка проблемы

Каждому человеку, чтобы быть здоровым, важно ощущать общность, поддержку. Однако достижение этого – большой труд человеческого общения. Надо многое понимать и уметь. Занятие посвящено формированию навыков эмпатии, умения принимать и оказывать социальную и психологическую поддержку, разрешения конфликтных ситуаций, самооценки и выделения содержательной стороны отношения к другим людям, принятия себя и другого как личности. Эти навыки и умения являются фактором защиты от рискованного в отношении употребления ПАВ поведения.

#### Упражнение «Невербальное знакомство»

*Цель:* осознание и активизация невербального компонента в общении.

*Методы:* техника «Невербальное знакомство».

Участникам предлагается, двигаясь молча, хаотично и с закрытыми глазами, знакомиться друг с другом с помощью рук. Упражнение помогает осознать собственные сложности общения, приобрести опыт преодоления барьеров в общении. Количество участников может быть любым. (5 мин)  
*Внимание!* Ведущему следует иметь в виду, что эта техника вызывает сильные переживания, в ходе упражнения могут возникать сложности.

#### Работа по теме занятия.

##### Игра «Кораблекрушение»

*Цели:* осознание участниками существования разных способов общения; формирование навыков противостояния групповому давлению и отстаивания собственного мнения.

*Методы:* игра «Кораблекрушение», анализ упражнения с точки зрения общения.

*Материалы:* списки предметов для раздачи участникам, бумага, ручки.

*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 вы знаете, что находитесь на расстоянии примерно 2 тысячи километров к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список из предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Ваша задача классифицировать перечисленные ниже 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 выполняет задание самостоятельно, затем участники объединяются в пары или группы по 4 человека, приходят к общему мнению, а затем делают то же самое всей группой. (25 мин)

*Список предметов:* 1) зеркало для бритья; 2) 25-литровая канистра с водой; 3) противомоскитная сетка; 4) 1 коробка с армейским рационом; 5) карта Тихого океана; 6) подушка – плавающее средство; 7) 10-литровая канистра с бензином; 8) маленький транзисторный радиоприемник; 9) репелленты, отпугивающие акул; 10) 10 квадратных метров непрозрачной пленки; 11) 5 метров нейлонового каната; 12) 2 коробки шоколада; 13) рыболовные снасти; 14) несколько коробок спичек; 15) пять десятирублевых банкнот.

*Внимание!* Следует иметь в виду, что упражнение занимает много времени (40 минут минимум) и может затянуться, поэтому необходимо четко следить за временем. Кроме того, возможно проявление агрессии и резкое разделение на непримиримые подгруппы. Ведущий получает возможность ознакомиться с ролевой структурой группы – в ходе работы выявляются лидеры, пассивная часть, негативные лидеры, группировки.

**Обсуждение упражнения**

В ходе обсуждения следует выделить эффективные и неэффективные способы коммуникации, используемые участниками в процессе игры. Важно поощрять продуктивную и самостоятельную работу участников. Необходимо дать индивидуальную оценку достигнутого каждым подростком прогресса. (10 мин)

**Домашнее задание**

*Цель:* вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Участникам группы предлагается активно использовать в течение недели навыки активного слушания, обсуждения и проявления инициативы, а также записать в рабочие тетради по одному примеру ситуации, где был использован тот или иной навык. (5 мин)

## Занятие № 12

### Психоактивные вещества

#### **Содержание.**

*Понятие ПАВ, действие и последствия употребления. Причины и механизмы формирования зависимости от ПАВ. Сведения о распространенности ПАВ среди взрослых и подростков. Отношение общества к употреблению ПАВ. Наркотики как социальная проблема.*

#### **Начало работы**

##### **Постановка проблемы**

Употребление психоактивных веществ – актуальная проблема во всем мире. Человек должен быть хорошо информирован о проблемах, связанных с ПАВ, и путях их преодоления, для того чтобы оставаться здоровым и независимым от наркотиков, токсических и лекарственных веществ. Проблема употребления ПАВ – это выбор и ответственность каждого человека.

#### **Упражнение «Что мне важно знать?».**

Участники задают вопросы о ПАВ, ответы на которые хотели бы получить в ходе тренинга. Ведущий фиксирует все вопросы на доске или листе ватмана. (5 мин)

#### **Работа по теме занятия**

Проводится дискуссия, в ходе которой группа совместными усилиями отвечает на поставленные вопросы. (25 мин)

*Цель:* знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ.

*Методы:* управляемая дискуссия.

Ведущему имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером.

Примеры вопросов для дискуссии:

- ✓ Почему люди употребляют наркотики?
- ✓ Что побуждает человека впервые попробовать наркотик?
- ✓ Последствия употребления?
- ✓ В чем «плюсы» и «минусы» отказа от предложения попробовать наркотики?
- ✓ Что такое зависимость от психоактивных веществ?
- ✓ Что дает людям употребление наркотических веществ?
- ✓ Какие вещества вызывают развитие зависимости?
- ✓ Почему зависимость от психоактивных веществ — это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?

#### **Обсуждение упражнения**

По тем вопросам, на которые участники не смогли найти ответа, ведущий представляет достоверную информацию, противопоставляя ее мифам о наркотиках, бытующим в обществе (см. Приложение 1). Необходимо подчеркнуть важность владения достоверной информацией о ПАВ.

Проводится индивидуальная оценка достигнутого подростком прогресса с целью позитивного подкрепления. Ведущий, подводя итоги, подчеркивает ответственность самого человека за вовлечение в употребление психоактивных веществ. (10 мин)

#### **Домашнее задание**

*Цель:* вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Участникам предлагается написать в рабочей тетради письмо другу, первый раз попробовавшему наркотики. (5 мин)

## Приложение 1

### Информация для тренера

#### ПОНЯТИЕ О ПЕРСОНАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ И ГРАНИЦАХ ЛИЧНОСТИ

Каждое живое существо на Земле имеет свое персональное пространство. Это пространство определяется своеобразными физическими и психологическими границами, при нарушении которых возникает стресс и нарушается жизнедеятельность. У каждого человека персональное пространство индивидуально.

Выделяют интимную зону персонального пространства, вторжение в которую вызывает у человека чрезвычайно серьезный стресс. Поэтому он оберегает и защищает эту зону от вторжения посторонних. Игнорирование и постоянное нарушение этого пространства могут вызвать психическое или телесное расстройство. Например, если вы будете все время находиться в ситуации постоянного соприкосновения с разными людьми (в набитом битком автобусе), то ваш организм и психика будут болезненно реагировать.

Есть личная зона персонального пространства, куда без вреда для здоровья могут допускаться только близкие люди, общение с которыми является привычным и приятным для человека.

Существует также социальная зона персонального пространства, куда допускаются малознакомые люди при обычном общении.

Чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя эти невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенной границы, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не может отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ. Неосторожно переступив их, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку. Тот же, кто нарушает наши границы, кажется нам бесцеремонным или тяготит нас.

#### ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ДРУЖБА ОТ СОЦИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

Дружба и подверженность социальным влияниям – это разные понятия. Чрезвычайная подверженность социальному давлению – явление разрушающее. А в социально-поддерживающей дружеской среде вся система общения построена таким образом, чтобы проявлять уважение к каждому члену группы. В ней нет места социальному подавлению, учитываются характерологические особенности, мотивы каждого члена группы, в ней также нет места социальному насилию над членами группы, как и манипулированию, когда один человек использует других для реализации своих целей. Основой дружеских отношений являются бескорыстие и альтруизм. Однако часто люди путают дружеские отношения с отношениями, которые возникают под воздействием давления социальной группы, без учета своих собственных воззрений, позиций и идеалов человека.

#### ИНФОРМАЦИЯ О ПАВ

- В мире 200 млн наркоманов, из них 63% в возрасте 12–25 лет.
- Пик алкоголизма переместился на 16–17 лет.
- В 2003 году выявлены факты употребления алкоголя 6–7- летними детьми.
- За последние 5 лет количество подростков, поставленных на учет в наркологический диспансер, увеличилось в 14 раз.
- Каждый 4-й девятиклассник употребляет ПАВ.

**Зависимость (синдром зависимости)** – (применительно к алкоголю, наркотикам) – потребность в повторяющихся приемах алкоголя (наркотика) и других веществ, для того чтобы получить приятные или избавиться от неприятных ощущений (Всемирная организация здравоохранения: Лексикон алкогольных и наркотических терминов).

**Психоактивное вещество** – любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять его восприятие окружающего, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется наркотиками. Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин, летучие растворители, лекарственные психотропные средства и др. Психоактивные вещества делятся на легальные и нелегальные.

К **легальным психоактивным веществам** относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению и распространению (табак, спиртосодержащие жидкости, кофе, чай, лаки, краски, растворители).

К **нелегальным психоактивным веществам** относятся вещества, употребление, распространение и хранение которых является противозаконным. К ним относятся:

- 1) производные дикорастущей конопли (марихуана, гашиш, анаша и т.д.);
- 2) опиоиды (опий, героин, морфий и т.д.);
- 3) стимуляторы (эфедрон, экстази, кокаин, первитин – «винт»);
- 4) галлюциногены (ЛСД, грибы определенного вида);
- 5) депрессанты (барбитураты и т.д.).

**Наркотические средства** – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, психоактивных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации в соответствии с договорами Российской Федерации и международными договорами Российской Федерации, в том числе Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года.

#### **Психоактивные вещества, вызывающие зависимость**

- Алкоголь
- Никотин
- Кокаин и его синтетический аналог – крэк
- Каннабиоиды (гашиш, анаша, марихуана)
- Опиаты (опий, морфин, героин, промедол, кодеин, метадон)
- Седативно-снотворные и противотревожные средства (барбитураты, транквилизаторы, бензодиазепины)
- Галлюциногены (ЛСД, псилоцибин)
- Стимулирующие средства: (амфетамин, кофеин, первитин, экстази)
- Анаболические стероиды
- Летучие вещества – ингалянты (пары пятновыводителей, ацетона, толуола, клея, лаков, красок)

В основе формирования зависимости от ПАВ лежит ПРИВЫКАНИЕ – невозможность исключить наркотик из своей жизни в связи с постоянной потребностью в нем.

**ТОЛЕРАНТНОСТЬ** – необходимость постоянно увеличивать дозу принимаемого препарата для достижения желаемого эффекта.

Психологическими предпосылками начала употребления психоактивных веществ являются низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закрепощенность, отсутствие навыков решения проблем, неумение противостоять давлению окружающих. Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ – усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, социальная изоляция, отказ от личностного роста и развития, полное подчинение поведения поиску наркотика.

Социальными предпосылками употребления психоактивных веществ являются 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 – это криминальный путь, изоляция, вращение в социальной среде, где принято употребление ПАВ.

#### **Критерии злоупотребления психоактивными веществами**

**Дезадаптивный стереотип** употребления вещества, ведущий к одному или нескольким вариантам нарушения поведения, отмечаемым в последние 12 месяцев, включает в себя следующие признаки:

- а) повторный прием вещества вызывает очевидное снижение адаптации в важных сферах социальной активности (прогулы, снижение производительности труда/успеваемости, пренебрежение воспитанием детей и домашним хозяйством);
- б) повторный прием в ситуациях физической опасности для жизни (управление автомобилем/транспортным средством в состоянии интоксикации);
- в) повторные конфликты с законом в связи с приемом веществ, отклонениями поведения и противоправными действиями;
- г) продолжающийся прием, несмотря на вызываемые или усиливаемые ПАВ постоянные межличностные проблемы (конфликты с семьей).

Выделяют следующие **виды психической зависимости**:

**I. Групповая психическая зависимость** от психоактивных веществ – характерна для подростков и проявляется в потребности употреблять психоактивные вещества, возникающей при попадании в группу значимых сверстников («свою компанию»). Вне пределов группы, в которой происходило групповое употребление психоактивного вещества, потребность в употреблении исчезает. Существование этой зависимости свидетельствует о наличии определенной ситуационной предрасположенности к формированию заболевания и о большей вероятности его возникновения. Если на данном этапе профилактические меры позволяют прекратить контакты со «своей компанией», то, как правило, подросток прекращает употребление психоактивного вещества.

**II. Индивидуальная психическая зависимость** – патологическая потребность в употреблении психоактивного вещества с целью достижения психического комфорта в состоянии опьянения. Перерыв в употреблении психоактивного вещества вызывает чувство тревоги, напряжения, подавленного настроения. Субъективно отмечается постоянное стремление к повторному употреблению психоактивного вещества. Больной не тяготится влечением и не старается избавиться от него, предпринимает определенные действия, направленные на удовлетворение потребности в психоактивном веществе. Психологическая зависимость от психоактивного вещества проявляется в постоянном желании употреблять ПАВ.

#### **Понятие саморазрушающего поведения**

Психоактивные вещества – ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума.

Под **саморазрушающим поведением** понимается не только и не столько нанесение физического ущерба организму, сколько нарушение развития личности, трудновосполнимая утрата духовности, нравственности, приводящие в конечном счете к дисфункции личности и социальной дезадаптации различной степени.

#### **Понятие созависимости**

**Созависимость** – стойкое аномальное психологическое состояние, испытываемое близким родственником или другом зависимого человека, когда этот человек полностью поглощен проблемами, связанными с зависимостью, и не отдает себе отчета, что и его жизнь тоже стала в определенном смысле зависимой от этих проблем. Созависимый человек своими неадекватными действиями фактически не способствует избавлению от зависимости, хотя и претендует на это, а, наоборот, способствует ее сохранению.

Характеристики созависимого человека:

- преувеличение собственной силы и значимости;
- внешний контроль поведения, как правило, его фокусирование 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.

### ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Теория стресса Г. Селье была предложена в 1936 году. Стресс (давление, напряжение) – сильная неспецифическая реакция организма на воздействия с целью адаптации и сохранения нормального режима функционирования. Г. Селье рассматривает стресс с позиций эмоционально-физиологических реакций на физические, химические, органические или психологические факторы. Г. Селье занимался исследованием реакции на длительный стресс под воздействием различных условий, вызывающих его.

### Основные положения теории

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостаза. Поддержание гомеостаза является жизненно необходимой задачей организма.
2. Сильные внешние раздражители, именуемые стрессорами, нарушают внутреннее равновесие, организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.
3. Развитие стресса и приспособление к нему проходят несколько стадий (тревоги, сопротивления, истощения). Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня сопротивляемости организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.
4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и преодолению стресса – их истощение может привести к заболеваниям и смерти.

### Совладание со стрессом (копинг-поведение)

Попытки исследователей определить, почему под влиянием психологических стрессоров в одних и тех же условиях среды одни люди заболевают, а другие – нет, привели к двум следующим выводам. Во-первых, в промежутке между стрессом и ответом на стресс действуют процессы, направленные на совладание со стрессом, названные копинг-процессами. Во-вторых, каким путем люди совладают со стрессом, даже более важно для социального функционирования и соматического здоровья, чем природа и причина стрессора, частота его воздействия. С 1966 года в Калифорнийском университете Р. Лазарусом и его научной группой разрабатывался оригинальный когнитивный подход, который привел к тому, что из скромного приложения к теории стресса концепция совладающего поведения превратилась в одну из основных современных теоретических моделей стресса и эмоций. Когнитивная теория стресса и копинга Р. Лазаруса рассматривает стресс как две стороны одной монеты, как особую связь между личностью и средой. Уровень стресса регулируется как личностью, так и средой, и оценивается личностью как преодолевающийся или превышающий ее ресурсы, угрожающий его благополучию или нет. Стресс как оказывает повреждающее, ухудшающее воздействие на здоровье, так и способствует активизации ресурсов для преодоления проблем.

**Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций** происходит в рамках трех основных стратегий:

- √ разрешение проблем;
- √ поиск социальной поддержки;
- √ избегание.

## ЭТАПЫ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

### 1 этап. Ориентация в проблеме

Предполагает решение следующих задач:

- 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 этап. Определение, оценка и формулирование проблемы

Предполагает решение следующих задач:

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

### 3 этап. "Мозговой штурм" – генерация альтернатив

На этом этапе следует придерживаться следующих принципов:

- принцип «количество порождает качество», который предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. При этом необходимо предлагать самые разные, возможно, и неподходящие 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 еще 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 этап. 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.

Выделяют четыре категории последствий: кратковременные, или непосредственные; долговременные; направленные на себя; направленные на окружающих.

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

### 5 этап. Выполнение решения и проверка

Процедура выполнения решения и проверки включает четыре задачи:

- 1) эффективное выполнение решения;
- 2) изучение последствий;
- 3) оценка эффективности;
- 4) самоподкрепление (самоощерение).

## Приложение 2

### Копилка разминок

#### Упражнение «Притопывание»

Члены группы двигаются по кругу, каждый в своем темпе, затем начинают топтать сначала правой ногой, потом левой, а после этого делают маленький прыжок, сопровождая действия фразой:

«Я (притопывание правой ногой) – это (притопывание левой ногой), характеристика (прыжок)»

(Например: «Я – это человек»).

#### Упражнение «Кто родился в мае...»

Ведущий произносит фразу и дает инструкцию, например: «Тот, у кого есть брат, пусть щелкнет пальцами».

Ниже приводятся возможные варианты заданий:

- ✓ у кого голубые глаза, пусть трижды подмигнет;
- ✓ чей рост превышает 1м 75 см, пусть изо всех сил крикнет: «Кинг-Конг»;
- ✓ тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- ✓ кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного из членов группы и станцует с ним;
- ✓ кто любит собак, должен трижды пролаять;
- ✓ любящие кошек скажут «МЯУ!»;
- ✓ те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не пожелали бы такой прически, как у него;
- ✓ у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу справа, что у него все ОК;
- ✓ кто пьет кофе с сахаром и молоком, пусть заглянет под свой стул;
- ✓ у кого есть веснушки, пусть пробежит по кругу;
- ✓ пусть единственный ребенок своих родителей встанет;
- ✓ тот, кого принуждали пойти в эту группу, должен затопать по полу ногами и громко крикнуть «Я не позволю себя заставлять!»;
- ✓ кто рад, что попал в эту группу, громко скажите «А...»;
- ✓ кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
- ✓ кто изредка мечтал стать невидимым, спрячется за одного из участников;
- ✓ тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается;
- ✓ регулярно занимающиеся йогой продемонстрируют свое мастерство прямо сейчас;
- ✓ кто не переносит табачного дыма, громко крикнет: «Курить – здоровью вредить! Курение опасно для вашего здоровья»;
- ✓ те, у кого с собой есть шоколадка, жвачка или конфета, трижды громко причмокнут;
- ✓ кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сиденью, скрестить руки на груди и громко крикнуть: «Хватит!».

#### Упражнение «Летний дождь»

Участники образуют круг, затем поворачиваются направо так, чтобы встать друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Ведущий рассказывает, что в этом упражнении каждый сможет услышать шум и шорохи летнего проливного дождя. Чем лучше взаимодействие, тем прекраснее ощущение от игры. Ведущий в кругу демонстрирует движение рук.

- 1) Ладони описывают круг на спине (в районе лопаток) стоящего впереди участника. Возникший шорох соответствует предшествующему проливному дождю.
- 2) Начинает нежно похлопывать кончиками пальцев по спине впереди стоящего участника. Это начало дождя.
- 3) Барабанит ладонями по спине партнера. Это ливень.
- 4) Возвращается к похлопыванию кончиками пальцев.
- 5) Затем переходит к круговым движениям.
- 6) Останавливается, руки спокойно лежат на спине партнера.

**Задание:** каждый участник передает движение по цепочке впереди стоящему участнику, после того как сам ощутил соответствующее движение. При желании можно закрыть глаза. Ведущий определяет смену движений.

**Упражнение «Скульптура»**

Участники делятся на две группы. Выбирается скульптор, который создает из всех членов группы некий скульптурный ансамбль, выражающий конфликтную ситуацию. Сначала скульптор ставит партнеров в определенную позу и придает нужное положение их рукам, ногам, голове, ладоням, пальцам и даже чертам лица. Партнеры пассивны и позволяют лепить из себя все, что угодно. Скульптор прилагает усилия, чтобы скульптура получилась более выразительной. Далее он представляет скульптуру группе. Производится обмен впечатлениями.

**Упражнение «Руки»**

**Материалы:** мягкие повязки на глаза по числу участников.

Участники образуют два круга — внешний и внутренний, участники стоят лицом друг к другу с завязанными глазами, по команде тренера передвигаются на три шага вправо, затем протягивают друг другу руки и исследуют их на ощупь. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежные, грубые, холодные, теплые, сильные, слабые, женские, мужские и др.), эмоции, предположения о характеристиках человека, которому принадлежат руки. Дается инструкция – «познакомиться, побороться, помириться, попрощаться». Смена партнеров происходит 3 раза. Упражнение можно провести по-другому: участники разбиваются на пары, в течение нескольких минут внимательно рассматривают руки друг друга, обращая внимание на размер, форму, особенности. Время от времени участники закрывают глаза и запоминают руки партнера на ощупь. Затем через некоторое время участники собираются по три пары, один из них становится ведущим и закрывает глаза, остальные пять встают вокруг него. «Слепой», стоящий в центре, пытается с закрытыми глазами найти руки своего партнера. Такая возможность должна быть предоставлена каждому из участников.

**Упражнение «Молекулы»**

Участники хаотично в своем ритме двигаются по комнате, по команде ведущего они образуют:

тройки – участники берутся за руки и рассказывают друг другу, какие запахи им особенно нравятся;

**шестерки** – игроки выставляют вперед правое плечо, каждый говорит о том, на что он в первую очередь обращает внимание у лиц противоположного пола;

**четверки** – все участники поднимают руки над головой и сообщают о том, сколько детей они хотят иметь в будущем;

**пятерки** – попытавшись пошевелить ушами, члены группы рассказывают друг другу о звуках, которые им приятно слышать;

**семерки** – игроки поднимают брови, каждый говорит о том, кого считает лучшим из мужчин, а кого прекраснейшей из женщин;

**двойки** – игроки хлопают себя по плечу и вслух вспоминают свои достижения за этот или прошлый год;

**восьмерки** – каждый участник, почесав подбородок, задает какой-либо волнующий его вопрос.

В конце все образуют один круг и обхватывают за талию рядом стоящих. Ведущий предлагает всем сделать шаг вперед, чтобы круг стал настолько тесным, насколько это возможно, и громко крикнуть «АААА!».

**Упражнение «Спины»**

**Материалы:** мягкие повязки на глаза по числу участников.

Участники образуют два круга – внешний и внутренний, становясь спиной к друг другу с завязанными глазами. По команде тренера передвигаются на три шага вправо, затем прислоняются друг к другу спинами и исследуют их. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежные, грубые, холодные, теплые, сильные, слабые, женские, мужские и др.), эмоции, предположения о характеристиках человека, которому принадлежит спина. Смена партнеров происходит 3 раза.

**Упражнение «Да!»**

Для этого упражнения необходимо организовать пространство, чтобы участники могли свободно двигаться. Участники становятся в круг. Ведущий предлагает им представить прекрасный солнечный день, когда ни у кого нет никаких обязанностей и каждый может последовать за своими фантазиями.

Далее участникам предлагается свободно походить по комнате в течение минуты. Ведущий говорит: «Сейчас я предложу осуществить некое действие, и в ответ каждый должен громко и с энтузиазмом крикнуть «ДА!» и начать выполнять это действие. Затем каждый участник может предложить другое действие и все мы должны крикнуть «ДА!» и выполнить это действие и т.д.» Варианты предложений: «Давайте плавать! Давайте поиграем в мяч! Давайте погладим рубашку! Давайте выпьем по чашечке чая!» Когда участники раскрепостятся, подведите итоги игры и обсудите следующие вопросы:

- ✓ Чувствовали ли вы себя смущенными?
- ✓ Легко ли было перехватывать инициативу?
- ✓ Как другие члены группы реагировали на ваше предложение?
- ✓ Знаете ли вы людей, которые постоянно блокируют вашу инициативу?
- ✓ Что может быть причиной такого поведения?
- ✓ Исчезло ли ваше смущение в ходе игры?
- ✓ Какое предложение доставило вам наибольшее удовольствие?

#### **Упражнение «Японская бабочка»**

Среди участников выбирается игрок, который будет исполнять роль «Тори» («птица» по-японски). Все остальные – бабочки. Тори стоит с закрытыми глазами и вытянутыми руками в центре круга, его кисти раскрыты ладонями вверх. Бабочки идут по кругу вокруг Тори. Время от времени одна из бабочек останавливается перед Тори и слегка касается его ладони. Тори пытается поймать руку этого игрока. Как только бабочка поймана, она становится в центр круга и превращается в Тори.

#### **Упражнение «Волшебная лента»**

Материалы: лента.

Участники встают в круг и берутся за руки. Лента кольцом висит на сцепленных руках одной пары участников. Задача каждого участника переместить кольцо ленты на свою другую руку и так по кругу. По окончании круга лента сворачивается вдвое и процесс повторяется.

#### **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. Его можно использовать для завершения занятия. Количество участников — от 6 до 20 человек.

#### **Упражнение «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 могут участвовать 5–25 человек.

#### **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.

#### **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.

#### **Упражнение «Квадрат»**

Участники становятся друг напротив друга, образуя квадрат приблизительным размером 3х3 метра (зависит от размера помещения и числа участников). По команде участники одновременно меняются местами с теми, кто стоит напротив. Далее повторяется то же самое, но уже с закрытыми глазами, а затем и стоя спиной внутрь квадрата с закрытыми глазами. Главным способом получения информации извне во время выполнения этого упражнения становятся уши, а не глаза.

**Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»**

Материалы: бумага, фломастеры.

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. Этот участник делает «прекрасный рисунок».

Так рисунок проходит весь круг. Затем он возвращается к хозяину, после чего проводится обсуждение.

Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии.

Эффективнее всего проводить работу в группах из 5–7 человек. Максимальное число участников – 12.

Если группа слишком большая, ее можно разбить на подгруппы.

**Упражнение «Машина с характером»**

Вся группа должна построить воображаемую машину, ее детали — это только слаженные и разнообразные движения и возгласы участников. При этом каждому участнику нужно внимательно следить за действиями других членов команды и нельзя разговаривать. Доброволец выходит в середину круга и начинает попеременно выполнять разнообразные движения (вытягивать руки вперед, вверх, поглаживать живот правой рукой, прыгать на одной ноге; годится любое действие). Можно по желанию сопровождать движения возгласами. Когда первый участник определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью, дополняя действия первого участника. Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединиться третий участник. Каждый участник должен становиться новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Когда будут задействованы все участники, можно позволить фантастической машине работать в выбранном группой темпе. Затем скорость несколько увеличивается, потом замедляется.

Вопросы для обсуждения:

- √ Смогла ли группа создать интересную машину?
- √ Функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
- √ В какой момент вы стали деталью машины?
- √ Как вы придумали свои действия?
- √ Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
- √ Что происходило, когда темп работы ускорялся или замедлялся?
- √ Трудно ли было разобрать машину?
- √ Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?<sup>1</sup>

## Приложение 3

### Анкеты для участников

#### Анкета «Отзыв о занятии»

1. Оцените по 10-балльной шкале, где 10 – самая высокая оценка, насколько Вам понравилось сегодняшнее занятие

---

2. Что на занятии Вам понравилось больше всего?

---

3. Что Вам не понравилось?

---

4. Получили ли Вы ответы на те вопросы, с которыми пришли на семинар?

---

5. Что бы Вам хотелось изменить в ходе занятия?

---

#### Анкета «Отзыв о программе»

Уважаемые участники, наша программа подошла к концу. Мы старались сделать ее интересной, разнообразной, а главное — полезной для Вас.

Совершенствование нашей работы невозможно без учета Вашего мнения. Просим Вас высказать свое впечатление о программе. Насколько Ваши ожидания совпали с тем, что Вы здесь увидели и услышали? Какие Вы могли бы отметить «плюсы» и «минусы» в проведении занятий? Какие предложения по улучшению работы могли бы внести?

1. Что в программе понравилось Вам больше всего остального (затронутые темы, ведение занятий, упражнения, участники и т.д.)?

---

2. Что Вам не понравилось?

---

3. Какая часть программы была, на Ваш взгляд, более удачной и почему?

---

4. Получили ли Вы ответы на волнующие Вас вопросы?

---

5. Будете ли Вы использовать информацию и навыки, полученные в ходе программы?

---

6. Ваши пожелания ведущим и организаторам программы:

---

**Благодарим за сотрудничество!**

## Анкета «Что мы знаем о психоактивных веществах?»

(Предлагается участникам для заполнения до и после проведения программы.)

Инструкция: Выберите один или несколько правильных ответов.

**1. Психоактивное вещество – это:**

- 1) любое вещество, заставляющее нас двигаться активнее
- 2) любое вещество, благотворно действующее на психику человека
- 3) любое вещество, которое может изменять восприятие, настроение, поведение человека
- 4) любое лекарство

Ответ: 3

**2. Отметьте основные признаки, по которым то или иное вещество можно отнести к разряду наркотических:**

- 1) при передозировке вызывает смерть
- 2) вызывает радость
- 3) при систематическом употреблении вызывает зависимость
- 4) употребление наносит вред здоровью
- 5) отнесено к списку наркотических средств

Ответы: 3, 5

**3. Наркомания – это:**

- 1) преступление
- 2) вредная привычка
- 3) болезнь

Ответ: 3

**4. Какая зависимость труднее всего поддается лечению:**

- 1) психическая
- 2) физическая

Ответ: 1

**5. Российским законодательством в уголовном порядке наказывается:**

- 1) употребление наркотиков
- 2) изготовление наркотиков
- 3) распространение наркотиков

Ответы: 2, 3

**6. По каким признакам можно достоверно определить, что человек употребляет наркотики:**

- 1) всегда, независимо от погоды и обстановки, носит одежду с длинными рукавами,
- 2) следы укусов: маленькие красные точки по ходу вен
- 3) результаты анализов свидетельствуют о наличии наркотиков в крови, моче
- 4) невнятная «растянутая» речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя
- 5) бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся повышенной энергичностью
- 6) возвращение с прогулки, вечеринки в странном состоянии

Ответ: 3

**7. Психическая зависимость от психоактивного вещества может быть:**

- 1) индивидуальная
- 2) групповая
- 3) верны оба варианта

Ответ: 3

**8. Толерантность – это:**

- 1) терпимое отношение к наркотикам
- 2) необходимость постоянно увеличивать дозу принимаемого вещества для достижения желаемого эффекта
- 3) состояние измененного сознания под действием наркотиков

*Ответ: 2*

**9. К легальным психоактивным веществам относят:**

- 1) алкоголь
- 2) табак
- 3) героин
- 4) кофеин
- 5) кокаин

*Ответы: 1, 2, 4*

**10. К нелегальным психоактивным веществам относят:**

- 1) кокаин
- 2) опиум
- 3) экстази
- 4) конопля
- 5) кофеин

*Ответы: 1, 2, 3*

## Литература

1. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе. – М.: Фолиум, 2000.
2. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. – СПб.: Речь, 2000.
3. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления. Учебное пособие / Под ред. Э.Ф. Вагнера, Х.Б. Уолдрон. — М.: Академия, 2006.
4. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002.
5. Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. – М.: Генезис, 2004.
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2001.
7. Волкова Т.В., Яшин Д.П. Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики курения, злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами у подростков 12–15 лет «Точка опоры». НКО Фонд «Система профилактических программ». Москва, 2003. — М.: МАКС Пресс, 2004.
8. Дубровинская Е.И., Вуколова П.М. Мультикомпонентная программа профилактики нарушенных форм адаптации детей младшего школьного возраста «Корабль» / Под ред. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонского. НКО Фонд «Система профилактических программ». — М., 2005.
9. Крижанская Ю.С., Третьяков В.П. Грамматика общения. – М.: Смысл, 1999.
10. Лидерс А.С. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия, 2001.
11. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. – М.: Генезис, 2004.
12. Микляева А.В., Яцишин С.М., Невский А.С. Жизненные навыки. Методическое пособие. Региональная общественная благотворительная организация «Центр профилактики наркомании» г. Санкт-Петербург.
13. Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход, НМЦ «Дар», серия «Работающие программы», вып.1. – М., 2000.
14. Правильный выбор: Руководство по подбору образовательных материалов о вреде наркотиков для школьных учреждений. Конференция по проблемам злоупотребления наркотиками, 1998.
15. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. – М.: Институт Психотерапии, 2005.
16. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа копинг-профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ для школьников подросткового возраста 11–13 лет «Поддержка». НКО Фонд «Система профилактических программ». — М., 2004.
17. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики ВИЧ/СПИДа и злоупотребления психоактивными веществами у подростков 15–17 лет. НКО Фонд «Система профилактических программ». — М., 2004.
18. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа копинг-профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ для подростков. (Программа подготовки лидеров-сверстников). — М., 2001.
19. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи. Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания. — М., 2004.
20. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике. — М.: Генезис, 2001.
21. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других ПАВ среди детей и подростков. НКО Фонд «Система профилактических программ». — М., 2003.
22. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. НКО Фонд «Система профилактических программ». — М., 2004.
23. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. — М.: Генезис, 2000.

24. Фопель К. Технология ведения тренинга. — М.: Генезис, 2004.
25. Фопель К. Создание команды. — М.: Генезис, 2002.
26. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. — М.: Генезис, 2002.
27. Фопель К. Энергия паузы. — М.: Генезис, 2002.
28. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. — СПб., 1999.
29. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. — М.: Генезис, 2005.
30. Яшина Е., Камалдинов Д. и др. Я хочу провести тренинг: Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. — Новосибирск: Гуманитарный проект, 2000.
31. "Drugs and brain". <http://www.jellinek.nl/brain/>.
32. HIV/AIDS Life skills and Education program for the Catholic Secondary school / Caritas life skills and education curriculum — 2-ndary schools – English. 12 Oct 06.







Этот проект финансируется ЕС  
Представительство  
Европейской Комиссии в России  
109017, Москва  
Кадашевская наб., 14/1  
Тел.: (495) 721 20 00 / 01  
Факс: (495) 721 20 20  
Веб-сайт: [www.delrus.ec.europa.eu/ru](http://www.delrus.ec.europa.eu/ru)



**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ**  
*Управление по наркотикам и преступности*

Проект реализуется консорциумом,  
возглавляемым Региональным  
Представительством УНП ООН в России и Беларуси  
119049, Москва  
Коровий вал д.7, оф. 103  
Тел.: (495) 787 -21- 21  
Факс: (495) 787 -21- 29  
Веб-сайт: [www.unodc.org/russia](http://www.unodc.org/russia)