

# Профилактика злоупотребления ПАВ среди учащихся средних специальных учебных заведений

Руководство для специалистов



- Санкт-Петербург -



## **Методическое руководство для специалистов по профилактике злоупотребления ПАВ среди учащихся ссуз**

Авторский коллектив: Орлова Марина, Федорова Яна, Желтова Елена.

Руководство подготовлено и издано в рамках проекта  
«Профилактика алкоголизма и наркомании среди молодежи в Санкт-Петербурге»  
при поддержке Программы содействия сотрудничеству  
негосударственных организаций в приграничных регионах  
Министерства иностранных дел Финляндии.

191025, РФ г. Санкт-Петербург, ул. Марата 9,  
ПМК «На Марата» – Движение «Ровесник – ровеснику»  
Тел./факс +7 (812) 575-56-13  
РОБО «Центр профилактики наркомании»  
сайт: [www.yadnet.sp.ru](http://www.yadnet.sp.ru);  
e-mail: [orlova\\_m@mail.ru](mailto:orlova_m@mail.ru)

© Идея и дизайн обложки – Дарья Акварель  
(волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)





Публикация посвящена формированию у подростков и молодых людей ответственного отношения к собственному здоровью, объективных знаний, умений, навыков в области профилактики зависимостей и собственной безопасности.

Данное руководство нацелено на реализацию следующих задач:

- формирование и развитие интереса к собственному «я» у подростков и молодых людей, обучающихся в ссуз;
- обращение к наиболее распространенным в старшем подростковом возрасте психологическим трудностям (семья – дружба – любовь) и поиск конструктивных путей разрешения трудностей;
- профилактика злоупотребления ПАВ;
- предоставление учащимся возможности исследования личных установок относительно зависимого поведения, формирование личного и информационного ресурсного поля поддержки.

Ведущим необходимо ориентироваться на изменение ситуации в группе и изменение запросов, опираясь на результаты постоянного мониторинга, включающего в себя методы наблюдения, обратной связи по окончанию занятий, интервью с опосредованными целевыми группами (учителя, родители), анкетирование и т.д. Часть занятий из курса могут использоваться, как отдельные тематические занятия.

Программа рассчитана на 20 академических часов и предназначена для учащихся ссуз.

Авторы благодарят за неоценимую помощь в подготовке материалов:

- Анну Скворцову – координатора проекта «Профилактика алкоголизма и наркомании среди молодежи в Санкт-Петербурге», и.о. исполнительного директора СПб БОО «Центр развития некоммерческих организаций»
- М.Ю. Касаткина – главного специалиста отдела по связям с отечественными и зарубежными учреждениями Комитета по здравоохранению Администрации Санкт-Петербурга
- Г.В. Латышева – директора РОБО «Центр профилактики наркомании»
- К.А. Вартанову – координатора программы «Здоровье и развитие молодежи» Детского Фонда ООН ЮНИСЕФ
- С. М. Языпина – к.п.н., вице-президента Межрегионального общественного благотворительного фонда «За здоровое поколение на пороге XXI века»
- О.А. Кочеткову – к.п.н., начальника д/л «Звездный» ФГОУ ВДЦ «Орленок»
- РОО «Взгляд в будущее»
- ОО социальных проектов «Стеллит».

Особые слова благодарности волонтерам движения «Ровесник – ровеснику» тем, кто помогал готовить это руководство.

Все выводы и рекомендации, предложенные авторами читателю, являются лишь основанием для дискуссии и дальнейшего поиска новых интересных форм работы с подростками и молодежью.

Авторы будут признательны за любые предложения и комментарии по данному руководству.

## **От авторов**

Уважаемые коллеги! Вы держите в руках пособие для специалистов по профилактике злоупотребления ПАВ среди учащихся ссуз, включающее в себя теоретическую часть, материалы исследований и курса занятий по профилактике, который разработан, основываясь на результатах исследований и нашего опыта работы, опираясь на теоретические основы профилактики и запросы целевой группы.

Руководство помогали нам писать волонтеры движения «Ровесник – ровеснику», которые участвовали в проведении тематических занятий в ссуз. Размышления наших ребят мы включили во все разделы руководства.

Мы очень надеемся, что данное руководство станет помощником в Вашей профилактической работе. Возможно, что-то сможет Вам пригодится не только в профессиональной сфере деятельности, но и что-то Вы сможете использовать в разговоре с собственными детьми.





## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РУКОВОДСТВА

### ВВЕДЕНИЕ

Данное руководство разработано для специалистов и посвящено профилактике любого вида зависимостей, тем не менее, большее внимание мы хотели бы уделить профилактике употребления алкоголя и наркотиков. И, если программ, направленных на профилактику наркомании, достаточно много, то с профилактикой алкоголизма все обстоит несколько сложнее...

Первый вопрос, который мы поставили перед собой, чего мы хотим добиться своей профилактикой? Чтобы подростки и молодежь не шли вообще и никогда? Такое возможно? Начинали эксперименты с алкоголем, как можно позже? В каком возрасте? Научить адекватному употреблению? А что такое адекватное употребление? Только по праздникам? Каким? В каком количестве? И, если есть норма, то как ее определить? Научить культуре питания? А есть ли у нас такая культура? И как найти грань, чтобы наша профилактика не стала провоцирующей и разрещающей, а была именно защищающей?

В своей работе мы во многом ориентируемся на потребности целевой группы, с которой мы работаем, поэтому мы решили спросить самих подростков и молодых людей: «По каким причинам их сверстники начинают употреблять алкоголь?» и, исходя из этого – «Какая профилактика будет более эффективной для них?».

Вот причины, которые озвучили наши волонтеры (здесь и далее другим шрифтом будут выделены мысли наших волонтеров, их сверстников, родителей ребят, с которыми мы работаем, наших коллег из партнерских организаций России):

- **Желание быть взрослым**

Здесь было бы здорово разобраться: быть взрослым или казаться им. А что включает в себя понятие «взросłość»?

- **За компанию**

Действительно трудно бывает отказаться от алкоголя в компании, особенно, если начинают брать «на слабо», поднимают на смех все доводы – почему нет, если единственная возможность удержаться в компании – это пить. Ведь иначе надо что-то объяснять, а нормы и ценности, привитые в семье, вдруг озвучивать становятся страшно, неловко, смешно и несовременно.

- **Интересно**

Интересны ощущения, как меняется сознание, а еще интересно, когда же уже станет весело, как рассказывают друзья, или плохо, как винчают взрослые? На всех ли однозначно действует алкоголь?

#### • Доступность алкоголя

Проводя семинары для специалистов, мы часто говорим, что профилактика – это дело народное, давайте вспомним, когда при нас несовершеннолетним продают алкоголь, часто ли мы пытаемся помешать этому? Или, если это не наш ребенок, то и ладно? А, может, если взрослых, недопускающих продажу алкоголя подросткам, будет больше, то и лекций о вреде алкоголя надо будет меньше?!

#### • Отсутствие информации и «положительный» пример употребления алкоголя

Отсутствие или нежелание воспринимать информацию? Ведь так часто кажется: «со мной никогда ничего не случится. У меня все под контролем». Тем более, когда по телевизору показывают такую красивую и привычную рекламу, а рядом пример близких или далеких, кто пьет (хотя бы иногда) и вполне успешен, и кому верить: занудным лекциям, или тому во что хочется верить?

#### • Проблемы

Проблемы есть у всех и в любом возрасте, вопрос в том, как мы с ним справляемся. Решаем? Ищем к кому обратиться за помощью? «Закрываем глаза»? Плыем по течению? Уходим в употребление ПАВ?

Под проблемами подростки понимают неумение разрешать конфликтные ситуации, выходить из стрессовых ситуаций, справляться с одиночеством, ощущением ненужности, инаковости, непониманием и исприятием другими, непринятием себя самим собой.

#### • Желание развлечься, повеселиться

Наверняка, вам приходилось где-нибудь в транспорте слышать, как молодые люди с энтузиазмом рассказывают о своих алкогольных приключениях, вспоминая, что было, кто, что помнит, сколько выпито. Притом, что с утра весело бывает далеко не всегда, а со стороны порой это ни то, что ни смешно, а страшно, особенно, когда мы понимаем, какие последствия могут быть.

#### • Раскрепощение

Алкоголь позволяет снять контроль и не переживать, что не хватает уверенности в себе, что так трудно познакомиться, начать или поддержать разговор, отстоять свою точку зрения, выразить чувства и эмоции, что одежда не такая модная, как у других, телефон и планшет далеко не последней модели, и денег на карманные расходы не хватает. Но проблема-то не решается....

#### • Преодоление страха

Иногда кажется, что алкоголь – это «чудесное» средство преодоления страха. Что-то, что казалось пугающим, становится доступным, стоит только немного выпить для храбрости. И тогда край крыши для человека, боящегося высоты, – просто место, где можно с друзьями посидеть, свесив ноги. Но меняется-то не этажность дома, а «засыпает» чувство опасности. Может быть именно поэтому те, кто «бесстрашен», готов рисковать, находясь «навеселе», раслабляются своим здоровьем, а иногда и жизнью.

Ну как, узнали что-то? Вспомнили ли причины, по которым начинали экспериментировать с алкоголем Вы? А может Вы – редкое исключение и у Вас такого опыта не было?! Тогда заниматься профилактикой Вам, наверное, будет легче, потому что Вы с уверенностью сможете рассказать о своем примере. ☺





Какая же профилактическая работа будет эффективной, по мнению подростков и молодых людей:  
«В школах и средне-специальных учебных заведениях профилактикой алкоголизма должны быть семинары в рамках учебного процесса о вреде алкоголя и влияния его на развитие организма. Здесь для меня было бы важно, кто проводит подобные семинары. Точно не нужны скучные лекции на эту тему, не нужно то, что мы миллион раз слышали. Некоторым нужно спорить, некоторым – конструктивный диалог с осведомленным человеком, некоторых нужно еще навести на рассуждения и показать, что правда из того, что они знают, а что мифы. Хорошо, если этот семинар будет включен в целую цепочку мероприятий, проводимых под одной тематикой, где подростки научились бы решать свои проблемы без применения алкоголя и наркотиков».

**Надежда Скепко (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

«Кто-то скажет, что проблема алкогольной зависимости сегодня стоит не так остро, как проблема наркомании. Если считать именно так, то может возникнуть ситуация, когда общественное внимание будет направлено в большей степени на решение одной проблемы, тогда как другая может на время отойти в тень. Мне кажется, что в вопросах алкогольной зависимости и наркомании очень важно не концентрироваться на решении той или иной конкретной проблемы, а стараться действовать в обоих направлениях. Также очень важно не просто определять проблему словами «плохо – хорошо», что давно уже потеряло свою эффективность, а развивать профилактику, делать ее более гибкой в соответствии с ситуацией, которая имеет место быть в обществе, действовать глобальнее. Хорошо было бы сначала при работе с проблемой алкоголизма четко определять причины ее возникновения, затем предлагать информацию о механизмах воздействия алкоголя на человеческий организм и, что самое важное, – это говорить об альтернативе. Необходимо постоянно привлекать внимание общества на то, что проблема есть, а профилактика помогает работать с проблемой сегодня для предотвращения ее усугубления завтра».

**Ян Гриневецкий (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

«По-моему, в последнее время алкоголизм, в сравнении с наркоманией, по крайней мере, вообще не считается проблемой среди молодежи. Пока еще, Слава Богу, не считается нормальным пойти там куда-нибудь гулять и просто так чего-то нюхнуть или покурить, а вот выпить бутылочку пива, это уже давно в порядке вещей. Я бы говорила о том, почему так происходит. Почему валяющийся на земле наркоман и алкоголик вызывает у нас одинаковое отвращение, но при этом напиваться и колобродить все равно считается крутым, и рассказы о проделках еще долго остаются главной темой разговоров.

Можно еще вспомнить о том, что русские всегда пили, и ничего нового и странного в этом нет, но неужели приятно, приезжая за границу, от всех слышать, что русские – алкоголики. Хотя кому как.

Еще классный аргумент, про то, что все пьют. Ага, а если все побегут с крыши бросаться, так и полетим все красивыми ромашками».

**Саша Лобода (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

«Мне кажется, нужно говорить о том, что мы пьем и как мы это пьем. Понятно, что трезвенниками мы не станем, но хотя бы различать хороший алкоголь и банальный «ягуар» – это важно. Я бы объясняла культуру питания и говорила об ответственности за себя, когда находишься в состоянии опьянения. Когда работаешь с

*молодежью, не надо призывать не пить, важно говорить о том, что если ты пьешь, то должен отвечать за свои поступки в этом состоянии».*

**Инна Мухина (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

*«Надо информацию давать о механизме действия алкоголя, четкую и развернутую, чтобы было понятно, а еще необходима альтернатива – спорт, прогулки, отношения, красота – все это дает эйфорию ничем не хуже алкоголя и голова не болит потом, и не дебоширишь в беспамятстве. Надо традиции другие образовывать, сложна все это... нам же в каждом фильме показывают это, алкоголь вроде как часть жизни... надо сделать так, чтобы подростки не верили ТВ, это все для того, чтобы сделать нас совсем дебилOIDами...»*

**Наташа (Санкт-Петербург)**

*«Мне кажется, главным фактором профилактики алкоголизма является выявление причин, почему подростки пьют. Чаще всего это происходит оттого, что школьная или училищная жизнь весьма однообразна и взгляды у подростков «узкие». Если найти то, что действительно заинтересует молодое поколение и работать в этом направлении, то количество выпивающей молодежи резко сократится».*

**Сергей Деружинский (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

*«Кажется, что взрослые парой пытаются скинуть всю вину на новое поколение. Но разве не взрослые распространяют в рекламе культу спиртного? Эти огромные красочные растяжки на улицах города. Надо защититься от пропаганды и извне, но т.к. в таком глобальном охвате это сделать слишком сложно, для того чтобы уберечь подростка, нужно, в первую очередь, постараться понять его внутренние мотивы, что происходит с ним...».*

**Виолетта Шастина (волонтер Движения «Ровесник – ровеснику»)**

*«Я уверена, что профилактика в общепринятом сейчас смысле – запугивание, внушение, что, например, алкоголь – это зло, пресловутые стенгазеты в школах с надписями «Пить – плохо», – все это не срабатывает. Если у подростка с более менее сознательного возраста воспитывать жизненные ценности, учить его не тому, что плохо, а тому, как хорошо, показывать какие-то альтернативы, нацеливать его на то, что без алкоголя можно жить полноценно и получать удовольствие, – то к старшим классам вопрос необходимости какой-либо профилактики стоять не будет».*

**Лена Желтова (движение «Ровесник – ровеснику»)**

*А вот несколько ответов на вопрос, если бы я занимался профилактикой злоупотребления алкоголя, я бы...*

*«Я слышала много историй о том, что дети пробовали алкоголь, смотря на взрослых, веселящихся за праздничным столом. Мысль о том, что алкоголь добавляет «взрослости» остается и в подростковом возрасте. Мне кажется, что если бы у меня были младшие братья или сестры, то я бы попыталась донести до них мысль, что взрослый – не тот,*





кто пьет... а скорее тот, у кого хватит смелости ответить «я не буду», когда ему говорят «давай с нами пивка напьемся, все ведь пьют». Что взрослость не измеряется количеством и градусами выпитого, а измеряется какими-то внутренними вещами... самостоятельностью, ответственностью, умением принимать решения...»

**Михалькова Олеся (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

«Сама бросила пить. Серьезно, а какой смысл тогда? Надо самому быть реально отстраненным от этого. Я ведь понимаю, что это яд, вы это понимаете. Да все это понимают, только все равно продолжают выпивать. Потому что обычно не смотришь так глубоко».

**Александра Титушкина (студентка Санкт-Петербургского Политехнического университета).**

«Если бы я занимался профилактикой алкоголизма, я бы не пил сам! Я бы пропагандировал спорт! Я бы рассказывал людям, что это не нужно и почему это не нужно! Я бы рассказывал про ценности, мне кажется это одно из самых важных понятий в профилактике. А еще я бы рассказал, что именно вызывает привыкание, куда можно обращаться в тяжелой ситуации...»

**Вася Ладыгин (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

«Я бы старался сделать так, чтобы было как можно больше людей, способных найти в жизни радость, успокоение, решение своих сложностей не в алкоголе»

**Дыскалески Александр г. Томск (воспитатель лагеря «Звездный» ВДЦ «Орленок»)**

«В 14-15 лет мне кажется важным дать понять подростку, как круто быть успешным без употребления чего-либо, и что еще круче на собственном примере показывать это другим. И еще я бы обязательно давала информационную базу, например, как именно алкоголь влияет на организм, почему происходит именно то, что происходит. И говорила бы о том, что может произойти в случае злоупотребления. В таком случае если подросток и решит пить, то будет знать, что к чему, и к чему это все может привести».

**Лена Желтова (движение «Ровесник – ровеснику»)**

А вот, что отвечают взрослые, в том числе родители наших волонтеров, на вопрос «Если бы с моим ребенком занимались профилактикой алкоголизма, то важно, чтобы программа профилактики включала в себя»:

«Я как мама отнеслась бы к такого рода мероприятиям крайне положительно, т.к. меня саму эта проблема очень волнует. Я думаю, детям, подросткам нужно, в первую очередь, привить навык не терять себя в компании и не подстраиваться под всех даже под страхом, что тебя будут дразнить, – с этого все начинается. А знаний необходим, по-моему, обычный набор – во что превращается организм человека и вся его жизнь вследствие употребления алкоголя и курения, не говоря уж о наркотиках!»

**Наташа**

*«Если бы сторонняя организация начала такого рода профилактику без моего согласия, то я бы насторожилась. Прежде всего, надо знакомить с программой работы родителей, хотя я сложно себе представляю, в чем заключается именно профилактика, кроме лекций о вреде и психологического тестирования. Еще надо учсть возраст ребенка в плане восприимчивости полученной информации. А городские программы должны иметь место и в первую очередь работать с детьми группой риска, из неблагополучных семей.*

*Из знаний, необходимых подростку, можно сказать о влиянии алкоголя на мозговую деятельность и о последствиях в целом на здоровье всего организма. А вообще мое мнение, лучшая профилактика алкоголизма для подростка – это отсутствие времени для бесполезного шатания по улице, занятие спортом или другой полезной деятельностью».*

*«Я бы хотела, чтобы при помощи такой программы был повышен уровень знаний о том, как алкоголь действует на организм, какие последствия могут быть. Но, даже это не самое главное, важнее, чтобы подросток понимал, что и зачем он делает, умел и хотел нести ответственность за свои поступки и был достаточно уверен в себе для того, чтобы принимать разумные решения в настоящем и будущем».*

*Вера Мухина*

*«Сложно, что-либо сказать по этому поводу, потому что мой ребенок, я так считаю, еще мал, и я как-то совсем не задумывалась. Но одно знаю точно, детей надо воспитывать, надо разговаривать, надо приводить примеры, надо учить взвешивать последствия – это задача родителей. Но, к сожалению, на 60% наших детей воспитывает улица. Я подрабатываю на дискотеке, куда приходят молодые люди разного возраста, начиная с 15–16 лет. Алкоголь – это первый спутник дискотеки, причем денег на выпивку на дискотеке у них очень мало или вообще нет, помогают более старшие товарищи. А зная семьи этих детей и видя этих ангелочков рядом с родителями, в жизни не поверишь, даже начинаешь сомневаться в своем зрении. Я считаю, что родителям в одиночку тяжело донести до своих чад те или иные навыки, в связи с занятостью или неумением объяснить так, чтобы поняли. Поэтому такие программы по профилактике, проводимые специалистами, просто необходимы для нашего общества, причем для взрослых тоже. А знания и навыки, даже и не знаю, но думаю, что в первую очередь – здоровье и, что мы делаем для того, чтобы его сохранить. Честно говоря, о такого рода профилактике здесь у нас я пока не слышала».*

*Лариса, Франция*

*«Мне кажется важной совместная работа со школьными психологами: обязательное информирование о вреде и влиянии алкоголя, более жесткие правила поведения в школе, училище (некоторые учащиеся приносят алкоголь на занятия). И конечно организация досуга. Самая главная проблема – это много свободного времени. Работа с внешкольными организациями по пропаганде здорового образа жизни.*

*А вообще все программы против подросткового алкоголизма, на мой взгляд, должны быть в первую очередь направлены на взрослых. В мире, где детям продают алкоголь в ларьке у школы, где родители показывают при-*





мер на всех праздниках и не только, где пивные организации тратят огромные деньги на рекламу – борьба с алкоголизмом очень сложная задача».

Анна

### **СЕЙЧАС МЫ ХОТЕЛИ БЫ РАССКАЗАТЬ ВАМ О СВОЕМ ОПЫТЕ ПОСТРОЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ...**

Всю нашу работу по профилактике злоупотребления ПАВ (Психоактивные вещества), ВИЧ-инфекции, мы планируем, исходя из определения понятия профилактики как активного поступательного процесса создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих благополучие. То есть цель профилактики – повышение качества жизни. И затрагивает профилактика не только медицинские аспекты здоровья, но и призвана изменять социально-психологический статус личности и обеспечивать условия для закрепления позитивных изменений.

Давайте попробуем разобраться, какие подходы к профилактической работе существуют:

- **предоставление информации.** Этот подход предполагает, что повышение уровня знаний о психоактивных веществах и последствиях их употребления является эффективным средством для отказа от наркотиков и алкоголя. Среди нескольких вариантов этого подхода наиболее популярными является: предоставление информации о негативном влиянии ПАВ на организм и продолжительность жизни. Еще один способ показать неприглядные стороны употребления наркотиков и алкоголя – описание фактов деградации личности людей, употребляющих наркотики, ситуаций, историй и жизненных трудностей наркоманов и алкоголиков. Это, как правило, стратегия запугивания, сознательного вызывания страха. Чаще всего такие программы не достаточно интенсивны и непродолжительны. Тем ни менее полностью отказываться от них преждевременно.

- **эмоциональное «обучение».** Этот подход базируется на предположении о том, что зависимость от ПАВ чаще развивается у людей, имеющих трудности в понимании и выражении собственных эмоций. Это люди с низкой самооценкой и неразвитой способностью к сопереживанию (эмпатией), с недостаточно развитой эмоциональной сферой, имеющие в структуре своей личности так называемый «запрет на эмоции». В связи с этим они часто не умеют накапливать опыт переживаний и принятия решений в стрессовых ситуациях. Кроме того, люди с неразвитой способностью открыто проявлять свои эмоции, обычно не достаточно общительны, скованы в проявлении чувств, низко оцениваются сверстниками и поэтому готовы любой ценой включиться в группу ровесников и быть принятыми ею, даже посредством приобщения к наркотикам и алкоголю.

Подростковая наркомания в настоящее время распространилась не только на подростков с проблемами в эмоциональной сфере, поэтому, отдельно взятая эта модель, хотя и является эффективной, не может использоваться изолированно от других.

- **апелляция к ценностям и знаниям.** Подход, основывается на теориях об изменении поведения и использует методы поведенческой терапии. Проблемное поведение подростка рассматривается с точки зрения функциональных проблем. Употребление алкоголя и эксперименты с наркотиками мо-

тут быть попыткой демонстрации взрослого поведения, способом уйти от родительского контроля, выражением социального протesta, вызовом по отношению к ценностям среды. Это и стремление получить новый, ранее не познанный опыт, и поиск удовольствия и расслабления, и «открытие двери» в группу сверстников, и возможность приобщиться к определенной субкультуре. Такое поведение можно трактовать как просьбу о помощи в ситуациях конфликта, напряжения, давления со стороны социальной среды, акт отчаяния, ответ на определенные нарушения в психологическом и социальном развитии. Исследователи этого вопроса описывают большое количество таких субъективных мотивов и четко устанавливают факт – употребление алкоголя и наркотиков в таких ситуациях является распространенным и приемлемым в поведении молодых людей. Сторонники этого подхода считают, что подростки с подобными функциональными расстройствами нуждаются в приобретении умений противостоять злоупотреблению ПАВ. На основе такой позиции разрабатываются программы жизненных навыков, которые фокусируются на повышении у подростков устойчивости к различным негативным социальным влияниям и повышении индивидуальной компетентности. Традиционно эти программы охватывают две области: информационную и социальную. Информационный компонент заключается в изложении информации о вреде и социальной недопустимости употребления наркотиков. Социальный – представляет собой разработку планов самосовершенствования, обучение стратегиям принятия решений, устойчивости к влиянию других.

• **воспитание противодействия наркотикам.** Этот подход фокусируется на привитие таких социальных навыков, как, во-первых, умение сопротивляться влиянию сверстников и, во-вторых, умение сказать «нет» в ответ на предложение попробовать наркотики. Первые нацелены на профилактику девиантного поведения, а вторые направлены на освещение типичных ситуаций, в которых подростку могут предложить наркотики и конкретные стратегии, как от них отказаться. Но попытки навязать нормы поведения в подростковой среде имеют такой же небольшой эффект, как и попытки побудить наркозависимых воздерживаться от употребления наркотиков вообще. Авторы этих программ часто не учитывают, что сами они не являются носителями ценностей и устремлений, которые разделяет молодежь.

• **предоставление альтернативы.** Этот подход предполагает необходимость развития альтернативных социальных программ, в которых молодые люди могли бы реализовать стремление к риску поиску острых ощущений, повышенную поведенческую активность, столь свойственную молодым.

Подход, основанный на предоставлении альтернативы, может способствовать повышению самооценки и укреплению социальных связей, но взятый изолированно он, скорее всего, окажется неэффективным. Если подростку что-то предлагается «вместо» ПАВ и не учитывается то, что их употребление может быть в молодежной среде приемлемой формой поведения, то можно получить такой результат: с удовольствием получая возможность хорошо проводить время, подростки легко заменяют «вместо» на «вместе» – одно другому не мешает...

• **влияние социальной среды и сверстников.** Подход основывается на понимании того, что влияние сверстников и семьи играет важную роль в жизни подростка, способствуя или препятствуя началу употребления алкоголя и наркотиков. С точки зрения этого подхода важнейшим фактором раз-





вития человека является социальная среда, как источник обратной связи, поощрений и наказаний. Наиболее популярными среди таких программ являются тренинги устойчивости к социальному давлению сверстников где подростки получают «прививки» против воздействия средств массовой информации (например, в отношении легальных психоактивных веществ), против влияния родителей, употребляющих алкоголь. Одним из важных подходов в программах такого рода является работа с лидерами – подростками, желающими пройти обучение с целью осуществлять профилактическую работу в среде сверстников.

До сих пор не существует стройной модели социального влияния, объясняющей пути, приводящие к употреблению наркотиков, но есть мнение, что лидеры подростковых групп, так же как учителя и родители влияют на установление более ответственного отношения к употреблению наркотиков и формирование определенного личного отношения к наркомании, а это действительно может снизить вероятность проб. Спорить с такой точкой зрения не приходится. Однако, сама по себе подростковая группа, опять таки за счет наличия у многих подростков лояльного отношения к употреблению наркотиков и алкоголя может легко превратиться в фактор риска.

• **укрепление здоровья.** Этот подход основывается на сочетании личного выбора и социальной ответственности за здоровье, где укрепление здоровья является неким объединяющим понятием и представляет собой процесс «приимирения» человека с окружающей средой. С этих позиций здоровье рассматривается как источник благополучной повседневной жизни, а не как цель существования. Это позитивная концепция, берущая за основу социальные, личностные и физические возможности человека.

Важной составляющей этой концепции является жизненная компетентность. Основной деятельность в рамках программ укрепления здоровья является развитие здоровой личности, проявляющей здоровый жизненный стиль, влияющий не только на собственное благополучие, но и способствующий позитивным изменениям среды, социальной и культурной ситуации. Группы, в которых проводится обучение здоровому жизненному стилю, обычно охватывают школьников, поскольку именно в контексте школьного обучения возможно регулярное и систематическое образование. Кроме того, работа проводится со средой – семьей, общностью, в которой живет подросток.

**Важно понимать, что эффективным будет только комплексный подход, содержащий в себе все выше перечисленные подходы. Отдельно взятый подход, в лучшем случае, не принесет пользы, а в худшем может спровоцировать начало употребления.**

### МОДЕЛЬ ФАКТОРОВ РИСКА И ЗАЩИТЫ

В последние годы по всему миру проводится активный поиск универсальной модели построения системы работы, направленной на профилактику употребления ПАВ. Сущность искомой модели такова, что ее можно применять вне зависимости от культурного контекста, уровня жизни, других характеристик, свойственных той или иной территории. Безусловные различия в содержании деятельности и при-

оритетах имеют место, но в то же время построение системы все же основывается на общих принципах и подходах. Мировая практика показала, что наиболее приближенной по своим характеристикам к предъявленным выше требованиям является модель факторов риска и защиты.

В основе этой модели лежит процесс определения показателей (факторов), влияющих на вероятность приобщения человека к сфере потребления наркотиков и алкоголя и связанных с этим проблем и работа с этими выделенными для данной территории на данный момент времени факторами.

То есть, эти факторы риска и защиты можно выявить для отдельно взятого учебного заведения или даже отдельно взятой группы.

Безусловно, в жизни человека присутствуют как факторы риска, так и факторы защиты. Таким образом, в самых общих чертах, вся работа по профилактике основывается на снижении активности факторов риска и повышении действенности защитных факторов.

Традиционно факторы риска и защиты разделяют на три группы: «личные», «семейные» и «общесоциальные». Последние, в свою очередь, возможно, разделить на затрагивающие среду друзей (ближнее окружение), общесоциальные и «школьные».

Приведем перечень наиболее важных, по мнению исследователей, факторов риска и защиты.

- **Личные факторы:**

Успешность в реализации своих стремлений, осознание жизненной перспективы, отношение к возможности употребления наркотиков, отношение к насилию, способы проявления протестных реакций, уровень эмоциональной зрелости, сформированная система ценностей и привязанностей, кризисные ситуации, уровень притязаний и самооценка, наличие непреложных авторитетов

- **Семейные факторы:**

Система распределение ролей, прав и обязанностей в семье, система контроля, уровень конфликтности в семье, семейные традиции и отношение членов семьи к употреблению психоактивных веществ, система отношений и уровень доверия между родителями и детьми, эмоциональный фон семьи, родительские ожидания, компетентность родителей в контексте воспитания и наличие единого подхода к воспитанию ребенка.

- **Среда сверстников:**

Отношение «значимого окружения» к употреблению ПАВ, уровень социальной приемлемости поведения и социально-психологический климат подростковой группы, роль подростка в группе сверстников, широта круга общения, отношение подростковой группы ко взрослым, ценностные ориентиры подростковой группы,

- **Общесоциальные факторы:**

Нормы, политика и законодательство в отношении наркотиков, законодательство в области молодежной политики, доступность наркотиков, алкоголя, развитость системы социально-психологической помощи молодежи, уровень дезорганизованности общества, распространенность насилия, общественные традиции, позиция средств массовой информации, организованность досуга, участие молодежи в общественной жизни





- «Школьные» факторы:

Успеваемость, частые переходы из школы в школу, участие педагогов в воспитательном процессе и принятая в школе система воспитания, отношения с учителями (уровень доверия), социально-психологический климат, участие педагогов в профилактике, связь между семьей и школой, участие в школьном самоуправлении, желание учиться, регулярное посещение школы.

Основываясь на нашем опыте работы с учащимися ссуз, можно говорить о том, что данная целевая аудитория является группой повышенного риска зависимого поведения. Кроме того, можно говорить, что учащиеся ссуз, как правило, имеют более низкий социальный статус, чем их ровесники из других групп молодежи. Для этих групп характерна замкнутость – большинство контактов и социальных связей устанавливаются внутри группы. У таких подростков чаще встречаются нарушения в системе семейных отношений, вплоть до их полного отсутствия, часть из учащихся живет в общежитиях.

В ходе нашей работы было выявлено отсутствие четкой жизненной позиции у учащихся, а также низкая мотивация к проявлению социальной активности и поиску возможностей для самореализации в социально приемлемой форме.

Еще одним фактором риска у учащихся ссуз, на наш взгляд, является неумение планировать и организовывать свое свободное от учебы время, зачастую повышенный уровень конфликтности с окружающими, неумение вести себя в конфликте и адекватно реагировать на стрессовые ситуации и выходить из них, что повышает риск возникновения зависимого поведения.

Для учащихся ссуз характерно более настороженное и недоверчивое отношение к специалистам, исходя из этого, на наш взгляд, более эффективным подходом к профилактике с данной целевой группой является использование технологии «Равный обучает равного», которая способствует формированию мотивации на здоровый образ жизни у целевой группы и на участие в социально-полезной деятельности, и на самореализацию.

## СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

По результатам проведенного в 2007 году исследования потребностей молодых людей, обучающихся в ссуз, уровня их знаний и навыков по теме: «Профилактика зависимостей» (исследование проводилось в 5 городах РФ в рамках проекта «Здоровое будущее детей», осуществляемого группой российских организаций совместно с Детским Фондом ООН ЮНИСЕФ), получены следующие данные:

1. Практически 40% опрошенных, хотят знать, как формируется зависимость от ПАВ. 37,2% говорят о том, что знают.
2. О причинах, по которым люди прибегают к зависимостям, хотят знать всего лишь 27,3% опрошенных, остальные заявляют о том, что или не хотят знать или уже знают причины.
3. О последствиях различных зависимостей хотят знать 56,7%, 19,2% опрошенных – знать не хотят, и 24,1% – знают.

4. Более 62% опрошенных учащихся хотят знать, как помочь другу, если он страдает зависимостью.
5. 32,4% опрошенных хотят знать, как можно отказаться в ситуации предложения попробовать ПАВ. Более 40% опрошенных, говорят о том, что знают, как отказаться. Остальные 25% не хотят знать эту информацию.
6. О том, что такая созависимость хотят знать 54,2% опрошенных, 26,2% – знают.
7. Более 60% хотят знать, как справляться с обидой, виной, гневом, разочарованием без вреда для себя и окружающих. И всего 28% опрошенных респондентов знают, как это делать.
8. 51,9% опрошенных учащихся хотят знать, где можно получить помощь в трудных жизненных ситуациях, 34,4% – знают.

Результаты этого исследования еще раз убеждают нас в том, что одних только знаний по этой проблеме явно недостаточно. Во-первых, потому что информация, имеющаяся у молодых людей, может быть не объективной, односторонней, так как сами источники информации (друзья, интернет, фильмы и др.) подчас дают искаженную информацию, при этом доверие к недостоверной информации, полученной от друзей выше, чем от достоверной, полученной от специалистов. Но самое главное, наличие этой информации не предохраняет молодых людей от рискованного поведения, так как у них не сформировано ответственное отношение к своему здоровью как к ценности. На формирование этого отношения направлена предлагаемая нами программа.

Информирование, как метод профилактики, о рискованном поведении в настоящий момент времени не является адекватным и эффективным средством. Как правило, предоставление информации ограничивается обзором и анализом вредных последствий употребления наркотиков и алкоголя, не уделяя внимания, куда более значимым для подростков вопросам, а их часто интересуют очень личные вопросы: как отказаться от употребления, как помочь другу, употребляющему наркотики или алкоголь, что такое созависимость, как справляться с обидой, гневом, раздражением, где и каким образом получить необходимую помощь.

В этом же году было проведено еще одно исследование, целью которого являлось определение конкретных факторов защиты и риска злоупотребления ПАВ среди учащихся средних специальных учебных заведений Центрального района Санкт-Петербурга

В качестве **метода исследования** использовался анонимный анкетный опрос с различной степенью формализации. Анкета состояла из 71 вопроса. Опрос проводился группой специально подготовленных интервьюеров. В исследовании приняли участие 1003 учащихся средних специальных учебных заведений Центрального района Санкт-Петербурга.

По результатам исследования:

- **Распространенность употребления психоактивных веществ:**

Среди опрошенных более 90% указали на опыт употребления алкоголя. В среднем первая проба алкоголя совпадает с усредненным возрастом начала курсния и приходится на возраст 13,3 лет. Более 70%





опрошенный употребляют алкогольные напитки не менее 1 раза в неделю, из них около 60% – почти ежедневно.

• **Частота употребления алкоголя:**

В рейтинге предпочтаемых напитков лидирует пиво (50,0%), за ним следуют вино (18,5%), баночные коктейли (18,4%), шампанское (8,7%) и водка (2,8%). Другие напитки (коньяк, самогон, мартини, «серш», энергетические коктейли) упоминаются менее чем в 2% случаев. Постоянное достижение состояния сильного алкогольного опьянения такого состояния типично для 12% опрошенных.

• **Употребление наркотиков:**

Более 60% опрошенных не имеют опыта употребления наркотиков. Почти все остальные употребляли наркотики эпизодически, не более чем несколько раз. Многократное употребление наркотиков характерно для 6,9% учащихся.

При этом среди респондентов, отметивших имеющийся опыт употребления наркотиков, 59,2% в настоящее время наркотики не употребляют, 16,2% применяют их не чаще, чем один раз в месяц, 2,1% – не чаще, чем раз в неделю, и 1,9% – ежедневно. 20,6% опрошенных затруднились отметить точно периодичность, охарактеризовав ее «от случая к случаю».

Первое место по частоте употребления среди опрошенных занимают препараты конопли (70,1%). Затем следуют стимуляторы (21,5%). Значительно реже употребляются галлюциногены (4,4%), медикаменты (2,8%), опиаты (0,9%) и ингалянты (0,3%). В соответствии с этим самыми распространенными способом употребления является курение (64,3%) и глотание таблеток, порошков или растворов (20,7%). Менее распространены вдыхание паров (14,6%) и особенно внутривенное введение (0,4%).

Средний возраст первой пробы превышает аналогичные показатели для курения и употребления алкоголя и составляет 15,7 лет. Наиболее типично употребление наркотиков в компании.

Более чем в половине случаев наркотики приобретаются у друзей и знакомых (69,7%), значительно реже – в местах отдыха (8,9%), в учебном заведении (1,2%) или около него (1,6%), на рынке (2,0%), в аптеке (0,4%). Обращает на себя внимание тот факт, что зачастую наркотики не приобретаются самими опрошенными, а являются гостинцем, подарком от друзей или знакомых (6,2%).

Среди опрошенных, имеющих опыт употребления наркотиков, подавляющее большинство не считают себя наркоманами.

Полученные данные могут говорить о недостаточной критичности учащихся к своему поведению, на что, косвенно, могут указывать и следующие результаты: 84% опрошенных, имеющих более чем однократный опыт употребления наркотиков, пробовали самостоятельно отказаться от их приема, но позже меняли свое решение. И, тем не менее, 92,4% от общего числа потребителей не сомневаются, что могут отказаться от употребления наркотиков в любой момент, 4,2% затруднились при ответе на этот вопрос, и только 3,4% усомнились в возможности самостоятельно справиться с этой проблемой.

Наилучшим способом отказа от наркотиков более четверти опрошенных считает переход на более «легкий» наркотик (26,4%). 15,6% и 15,4% соответственно в качестве такого способа рассматривает по-

ложительный пример значимого, авторитетного лица или влияние любимого человека. 17,6% готовы для этого в случае необходимости обратиться за помощью к друзьям, 16,9% – к специалистам (врачам, психологам), 8,1% – к представителям нетрадиционной медицины (экстрасенсам, целителям).

Почти три четверти опрошенных, имеющих опыт употребления наркотиков, считают, что родители не догадываются об этой стороне их жизни.

В случае осведомленности родителей наиболее типичным материнским поведением являются беседы и убеждения (43,0%), манипуляции собственным здоровьем и благополучием (24,4%), уклонение от активных действий, выжидательная позиция (13,4%). Отцовское поведение во многом соответствует материнскому (41,0%, 18,0% и 15,0%) соответственно). Единственным отличием в структуре отцовских реакций является стремление наказать, удержать дома (17,0%). **Обращение за внешней поддержкой и помощью встречается менее чем в 10% случаев.**

## ВЫВОДЫ

В среде опрошенных наиболее распространеными видами психоактивных веществ является алкоголь, употребляемый, прежде всего в виде напитков с относительно низким содержанием спирта, и курение табака, как устойчивая форма поведения характерная более чем для половины респондентов.

Опыт употребления наркотиков имеют треть опрошенных. Этот опыт связан преимущественно с жизнью вне учебного заведения, влиянием компании, в той или иной степени значимой для респондента. Наибольшее распространение имеют препараты конопли и стимуляторы, приобретаемые или получаемые другими способами через друзей и знакомых.

Респонденты демонстрируют некритичность к своему поведению, связанному с употреблением наркотиков. Тем не менее, они в большей степени, чем их родители, готовы к обращению за внешней по отношению к ближайшему социальному окружению помощью.

### Характеристика внутрисемейных отношений

Конструктивный социально-психологический климат в семье в контексте проблемы наркотизации традиционно рассматривается как фактор защиты. Примерно три четверти опрошенных охарактеризовали свою семью благополучной как в материальном, так и в психологическом смыслах (75,6% и 73,8% соответственно). Неблагополучие отметили: в материальном плане – 8,7%, в психологическом – 9,9% респондентов.

При этом на полное взаимопонимание с родителями указывают только чуть более трети опрошенных. Более половины констатируют, что время от времени у них с родителями случаются конфликты. Полное отсутствие взаимопонимания с родителями испытывают менее 10% опрошенных (см. рисунок 12). Подобное распределение характерно для характеристики отношений как с отцом, так и с матерью. В целом, высокий уровень конфликтности собственной семьи отметили 5,6% респондентов.





### **Характер взаимоотношений с родителями**

Аналогичное распределение наблюдается и в ответах респондентов на вопрос о том, с каким отношением к себе они чаще всего сталкиваются в собственной семье. Треть опрошенных (33,4%) характеризует их как отношения принятия и поддержки, чуть более 10% (11,2%) – отвержения и деструктивной критики.

Большинство респондентов (76,1%) прислушиваются к мнению родителей относительно собственной жизни лишь в некоторых случаях. Всегда учитывают мнение родителей 17,4%, полностью игнорируют его 6,5%.

Особого внимания заслуживают факты негативного поведения членов семьи в адрес респондентов. Невнимание, безразличие со стороны родителей отмечают 17,5% опрошенных, случаи психологического давления со стороны других членов семьи – 28,4%, оскорблений и обид – 38,8%, физического насилия – 10,2%, сексуальных домогательств – 0,5%.

Оценивая влияние семейной ситуации на актуальное поведение опрошенных, в том числе связанное с проблемой наркотизации, можно отметить, что около половины опрошенных оценивают образ жизни своих родителей как «деловой, упорядоченный» (46,7%). Примерно четверть (24,1%) считают образ жизни своей семьи «неупорядоченным». Здоровый образ жизни, со слов опрошенных, встречается в 14,6% семей. 7,5% оценили семейный образ жизни как нездоровый (см. рисунок 13).

Характеристика образа жизни семьи как нездорового характерна, прежде всего, для тех опрошенных, кто имеет родственников с аддиктивным поведением. В частности, родственники, злоупотребляющие спиртными напитками, встречаются в семьях 18,2% респондентов, наркотическими и токсическими веществами – 4,5%.

### **Личностные факторы риска и защиты**

Среди личностных факторов защиты и риска злоупотребления ПАВ в юношеском возрасте особо важную роль играют сформированная система нравственных ценностей (в том числе религиозных), планирование будущего, наличие просоциальных увлечений, осознание внешних и внутренних ресурсов, которые можно задействовать в проблемных ситуациях.

Около трех четвертей опрошенных (73,3%) в настоящее время отдают себе отчет относительно собственных планов на будущее. К наиболее распространенным жизненным целям можно отнести продолжение учебы (57,0%), которая считается наиболее значимым делом для собственного будущего (79,6%), поиск работы (31,3%), создание семьи или устойчивых партнерских отношений (5,8%), совершенствование своих умений, навыков и действий в контексте имеющихся увлечений (1,9%). Менее чем в 1% случаев респонденты в качестве своих жизненных планов называли переезд в другую страну, организация возможности жить отдельно от родителей, получение водительских прав, службу в армии или уклонение от нее, разнообразные покупки и т.д.

Большинство опрошенных смотрят в будущее с оптимизмом (61,0%) или спокойствием и уверенностью (22,0%), в то время как тревогу и неуверенность в этой связи отмечают 13,0% респондентов, страх и отчаяние – 4,0%.

В сложных жизненных ситуациях более трех четвертей опрошенных готовы обратиться за внешней помощью, прежде всего, помощью друзей и знакомых, несколько реже – родителей и родственников.

#### **Отношение к здоровью как фактор риска и защиты**

Одним из мощных факторов защиты от злоупотребления ПАВ является забота о своем здоровье. В нашем исследовании на заботу о собственном здоровье в той или иной степени указали более 90% опрошенных, из которых около 40% занимают в этой связи активную жизненную позицию.

Подавляющее большинство респондентов удовлетворены состоянием своего здоровья. 60,3% оценивают свое здоровье как «хорошее», 26,8% как «удовлетворительное», 10,7% – как «очень хорошее». Плохим расценивают свое состояние здоровья 2,2%. Почти все опрошенные (95,0%) считают, что состояние их здоровья зависит только от них самих, а не от родителей (2,6%), от врачей (1,8%), от преподавателей (0,6%).

В качестве основных источников информации о здоровье для опрошенных выступают родители (23,6%), средства массовой информации (19,0%), медицинские работники (17,5%), что практически полностью совпадает с их ожиданиями относительно лиц, владеющих соответствующей информацией. Исключение составляют образовательные мероприятия типа Дней здоровья, которые оцениваются учащимися как практически **неинформативными**, однако именно на них в 16,7% случаев возлагаются надежды.

Среди наиболее интересных медицинских тем опрошенные отмечают проблемы достижения и поддержания хорошей физической формы (24,4%), культуры сексуальных отношений (15,3%), вреда ПАВ (14,5%), психологических знаний на каждый день (10,9%). **68,3% респондентов в той или иной степени согласны с тем, чтобы в их учебном заведении реализовывалась программа «обучение здоровью» и готовы участвовать в ней.**

#### **Отношение к различным формам рискованного поведения**

**В число наиболее приемлемых форм поведения попали, прежде всего, начало половой жизни и употребление алкоголя.** Наименее приемлемыми оказались употребление наркотиков и хулиганство.

Почти 70% утверждают, что в ситуации предложения наркотиков отказались бы их пробовать, менее 20% считают наркоманию проблемой, опасной для близких людей. Однако на перспективы человека, больного наркоманией, опрошенные в целом смотрят оптимистично, более чем в 75% случаев считая, что при определенных условиях наркоман может вернуться к обычной жизни.

В структуре представления об образе жизни типичного наркомана преобладают идеи о высоком риске заражения ВИЧ-инфекций (91,2%), высоком риске преступного поведения (90,8%) или проституции (73,8%) ради получения денег на наркотики.

Все без исключения опрошенные оказались в той или иной степени осведомленными об ответственности, связанной с распространением наркотиков и вовлечением в их употребление других людей.





### **Уровень открытости проблемам как фактор защиты и риска**

Наиболее значимыми проблемами для себя лично респонденты считают преступность, наркоманию, распространение СПИДа и ухудшение экологии, что в общих чертах повторяет их представления о проблемах, значимых для семьи и общества в целом.

К самым вероятным проблемам, с которыми респонденты рискуют столкнуться в реальности, они относят прежде всего проблемы психологического порядка: неуверенность, одиночество и депрессию.

### **Готовность к обращению за помощью как фактор риска и защиты**

Более трех четвертей респондентов считают службы типа «телефонов доверия» необходимыми для молодежи (76,9%), хотя пользовались их возможностями не более 4,0% опрошенных.

Службами, в которые респонденты обращались чаще других, оказались биржи труда, профориентационные центры и молодежные консультации. Они же, наряду с наркологическими диспансерами, оказались самими знакомыми опрошенным. Обращает на себя внимание тот факт, что ни одна из служб не известна более чем трети респондентов, что говорит об их относительно низкой информированности в этом вопросе.

### **Выводы**

Семейные и учебные аспекты жизни опрошенных в большинстве случаев не вызывают беспокойства. Около 90% опрошенных характеризуют свои семейные взаимоотношения как в целом благополучные. Аналогично оценивается собственная учеба и взаимоотношения с педагогами. Опыт общения с родственниками, зависимыми от ПАВ, имеют не более 20% респондентов, в том числе с наркозависимыми – менее 5%.

Около трех четвертей опрошенных обладают навыками структурирования своего времени как в перспективе будущего, так и в плане организации досуга.

Более трети опрошенных занимают активную позицию по отношению к своему здоровью. Безразличие к нему высказывает лишь каждый десятый опрошенный. Обращает на себя внимание заинтересованность учащихся в различных мероприятиях, посвященных здоровью, в рамках учебной жизни, при сравнительно низкой оценке эффективности тех мероприятий, которые реально проводятся в учебных заведениях. Большинство респондентов заявляет о достаточной осведомленности в проблемах наркомании.

Практически никто, даже из числа употребляющих наркотики, не считает проблему наркомании значимой для себя лично. Наиболее актуальными для респондентов являются проблемы психологического характера.

Готовность обращаться за помощью в трудных жизненных ситуациях декларируют более 75% опрошенных, однако в подавляющем большинстве случаев эта помощь ожидается от близких людей – семьи и друзей. В специализированные службы, прежде всего, связанные с вопросами труда и трудоустройства, обращались не более трети респондентов, что во многом обусловлено их низкой информированностью о существовании и возможностях различных служб по работе с молодежью.

Корреляционный и факторный анализ позволяют перечислить наиболее значимые факторы риска наркотизации в изучаемой группе, которые одновременно должны являться основными мишенями профилактической работы в ней. В их число вошли:

- неконструктивное отношение к своему здоровью;
- приемлемость рискованного поведения, прежде всего связанного с употреблением психоактивных веществ, а также его реализация в собственной жизнедеятельности;
- несформированность позитивного образа собственного будущего, отсутствие четких жизненных планов;
- несформированность ценностных ориентаций;
- отсутствие достаточной информации о службах социальной и психологической помощи молодежи, а также мотивации обращения за соответствующей помощью.

При организации профилактической работы важно иметь в виду реальный уровень распространенности проблемы. Опыт употребления психоактивных веществ примерно одинаков во всех учебных заведениях: более 95% респондентов знакомы с алкоголем, более 70% имеют опыт курения табака, около 30% – употребления наркотиков.

Общими задачами профилактической работы для всех обследованных учебных заведений являются:

- работа с педагогическим коллективом, направленная на разработку программ просветительских медицинских мероприятий в рамках учебно-воспитательного процесса;
- работа с педагогическим коллективом и предметной средой в учебных заведениях, направленная на повышение уровня информированности учащихся о возможностях различных служб, ориентированных на оказание помощи молодежи;
- работа с учащимися, направленная на обучение эффективным копинг-стратегиям, поскольку большинство опрошенных указывают на высокую вероятность столкновения с проблемами психологического характера.

Наша программа не претендует на универсальность. Какие-то из факторов «не поддаются» воздействию средствами данной методики. Тем не менее, мы можем снизить активность многих факторов риска, поскольку ставим перед собой воспитательную задачу, которая охватывает все три группы факторов. Также программа содержит элементы всех выше перечисленных подходов к ведению профилактической работы.





*«Я понимаю гораздо легче было бы вновь стать ребёнком.  
Дети – другая раса, взрослые ведут себя с ними соответственно.  
А подростки, они не дети и не взрослые.  
Их осаждают невозможные, неразрешимые трагические проблемы всех маргинальных культур.  
Они – ничьи, они граждане второго сорта, они экономически и социально не устроены.  
Это трудное время, но я считаю, что оно того стоит».*  
*группа «Психея»*

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РУКОВОДСТВА

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ПРОГРАММЫ:

Учащиеся средних специальных учебных заведений в возрасте 15–21 года.

### ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создание условий для повышения уровня социальной активности учащихся ССУЗ через взаимосвязанные системы: профилактики злоупотребления психоактивных веществ, привития навыков здорового образа жизни, включения в деятельность по профилактике злоупотребления.

### ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

#### • Познавательная:

- предоставление необходимой объективной информации о механизмах формирования зависимости, последствиях употребления ПАВ, рискованном поведении и его последствиях.

#### • Развивающая:

- привитие навыков здорового образа жизни;
- содействие в выработке психологического «иммунитета» перед лицом факторов – подростковая потребность экспериментировать, самоутверждение, давление со стороны сверстников;
- развитие способности противостоять влиянию СМИ, настроениям в молодежной среде, зачастую, демонстрирующим нездоровый образ жизни, как некий эталон свободы, раскованности, взрослости, современного поведения.

- обучение навыкам ведения работы по пропаганде здорового образа жизни и мотивация учащихся на участие в волонтерской деятельности.

- **Психопрофилактическая:**

- формирование положительных социальных и психологических навыков (коммуникабельность, уверенность в себе, самоуважение и эффективное взаимодействие с окружающими – как со сверстниками, так и с взрослыми, умение принимать на себя ответственность за свою жизнь, умение находить и оказывать поддержку), позволяющих построить свою жизнь, избегая поведения высокой степени риска;
- формирование навыков ответственного поведения в вопросах здорового образа жизни.

**Содержательная часть программы построена так, что основной упор и наибольшее количество заданий направлено на формирование бережного отношения к себе, значимости собственного здоровья, формированию ценностей, информированию сознательно отводится меньшее количество времени.**

**ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ:**

мини-лекции, дискуссии, психологические упражнения, ситуационные, ролевые и деловые игры, саморефлексия.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Создание информационного и эмоционального пространства ограждающего подростков и молодежь от злоупотребления ПАВ.
- Актуализация у подростков социально значимых навыков, защищающих от злоупотребления ПАВ.
- Обеспечение подростков и молодых людей достоверной, дозированной и своевременной информацией о механизмах и способах формирования зависимости.
- Расширение личностной компетентности подростков и молодых людей при оказании помощи.
- Сформированное отношение у педагогов к проблеме зависимости и возможность аргументации своего отношения.
- Предоставление возможности подросткам и молодым людям в учебном учреждении получить помощь и поддержку специалистов в критических ситуациях, а также в ситуациях, связанных с употреблением ПАВ.
- Понимание взрослыми половозрастных особенностей подростков и молодых людей.
- Создание в учебном учреждении благоприятного психологического климата, в котором было бы неприемлемо употребление наркотиков и алкоголя.





### **Навыки и знания, которыми должен обладать ведущий для эффективной работы с группой по теме: «Профилактика зависимостей»**

Ведущий должен обладать определенными профессиональными навыками, и желательно пройти специальную подготовку по ведению профилактических программ. До начала ведения программы, было бы хорошо, чтобы ведущий прояснил для себя, какое место в его жизни занимают психоактивные вещества, и был готовым говорить на эту тему с подростками и молодыми людьми. Ведущий должен обладать достаточно высоким уровнем личностного здоровья. Иметь адекватную самооценку, уметь делать выбор, иметь навыки общения и решения своих личных проблем. Иметь собственный опыт прохождения тренингов.

#### **Итак, что же важно знать:**

- Наличие достоверной информации в области профилактики зависимости от ПАВ.
- Знание особенностей подросткового и юношеского возраста
- Принимать во внимание мнения и точки зрения других людей, даже, если она противоположна вашей.
  - Уметь внимательно выслушать и понять собеседника.
  - Уметь задавать вопросы и говорить на понятном языке, давать четкие и понятные инструкции
  - Удерживать дискуссии в нужном русле
  - Уметь наблюдать за каждым участников и за группой в целом
  - Умение активизировать пассивных участников и занять, направить на благо группы слишком активных.

#### **Чтобы подбодрить особо тихих участников:**

- Попробуйте задавать им простые вопросы
- Ответ на вопрос спрашивайте по кругу, когда ответить должен каждый
- Поддерживайте инициативу
- Вовлекайте в работу по порам, чтобы им приходилось делиться ответственностью за ответ в группе
- В ролевой группе давайте им доминирующие роли
- Постарайтесь посадить их рядом с активными участниками.

В групповом процессе часто возникают проблемные ситуации, причинами могут быть: нарушение конфиденциальности, образование группировок, привлечение к себе внимания (позерство), сопротивление, споры.

## **Нарушение конфиденциальности**

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Во время подготовки к групповой работе уделите остаточное внимание вопросам доверия.

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

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

## **Образование группировок**

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

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

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

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

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

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

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

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

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

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

Установите для каждого лимит времени.

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

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

Обращайтесь к другим участникам, особенно, к застенчивым.





### **Сопротивление**

Иногда может создаться впечатление, что сопротивляющиеся подростки преднамеренно хотят разозлить нас, но обычно это не так. Наоборот, сопротивление часто является самозащитой, а не попыткой вывести из себя ведущего группы. Сопротивление может проявляться у нескольких участников одновременно.

### **ФАЗЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ**

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

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

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

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

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

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

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

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

### **Споры**

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

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Переведите споры в дискуссию для того, чтобы обучить подростков конструктивным методам разрешения конфликтов, это ведь тоже одна из задач нашей программы.

Используйте возникающие эмоции для углубления взаимоотношений между участниками, определения собственной позиции и стимулирования попытки разобраться с мыслями и чувствами.

Используйте различия во мнениях для целей обучения. Попросите участников открыто высказать свои мысли, а затем предложите остальным поддержать одну из сторон или высказать собственную точку зрения.

Возможно, вам придется пересмотреть установленные правила групповой работы.

**Таблица психологических особенностей подростков,  
которые необходимо учитывать при проведении занятий**

<b>Психологические особенности подростка</b>	<b>Как они проявляются в поведении подростка</b>	<b>Как учитываю в проведении занятий</b>
1. Чувствительность к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей	Подростки становятся обидчивы. Для них лучше ничего не сказать, чем сказать и ошибиться. Они хотят выглядеть лучше всех и производить выгодное впечатление.	Я избегаю оценок, говорю только о себе, своих чувствах; принимаю подростков такими, какие они есть; даю возможность высказаться каждому; поддерживаю инициативу.
2. Реакция эмансипации – стремление высвободится из под контроля, опаски взрослых, внешнее бунтарство, демонстративность.	В группе проявляется сопротивление: участники могут демонстративно нарушать правила, громко обсуждать слова или поступки ведущего.	Использую демократический стиль руководства; даю участникам право свободно высказывать свои мысли, говорить о своих чувствах; занимаю равную позицию по отношению ко всем участникам; отказываюсь от менторского тона, запретов, нотаций.
3. Потребность в доверительном общении	Хотят, чтобы их мнение уважали. Хотят быть услышанными. Тяжело переживают, когда их перебивают, не дослушав.	Общаюсь с участниками на равных, но не допускаю панибратства; обращаюсь лично к каждому; придерживаюсь правила конфиденциальности и правил групповой работы.
4. Потребность в общении и дружбе, страх быть отвергнутым.	Часто избегают общения из страха «не понравиться». Поэтому многие не могут сформировать глубокие межличностные отношения.	Я не только поощряю, но и способствую неформальному общению между участниками группы; поддерживаю, подбадриваю неуверенных в себе; в план тренинга ввожу дискуссии о любви и дружбе.





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

**Чего не следует допускать, работая в области профилактики зависимости от ПАВ:**

- Использование тактики запутивания.
- Искажения и преувеличения негативных последствий злоупотребления ПАВ при описании их воздействия.
- Ложной информации. Даже после однократной ее подачи вся дальнейшая информация будет отторгаться подростками, которые сегодня достаточно хорошо информированы.
- Переизбыток информации о воздействии ПАВ (есть опасность, что данная информация может выступать провоцирующим фактором, нежели защищающим).

На наш взгляд, оптимальным временем для проведения тематических занятий могут быть классные часы. Продолжительность каждого занятия – от 1 часа до 1,5 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Вводное занятие.**

Представление ведущих необходимо, в случае, если занятия ведут сторонние специалисты, информирование участников о задачах программы, формирование установки на личную включенность и работу в группе, выявление ожиданий и опасений у участников в отношении программы. Принятие правил работы в группе.

### **Занятие 2. «Что такое стресс и как с ним можно справиться?»**

Раскрытие психологических основ понятия «стресс» и «копинг ресурсы», обобщение знаний и опыта, связанных с темой самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта. Выявление основных стрессогенных сфер в подростковом и юношеском возрасте.

### **Занятие 3. «Что такое уверенность в себе».**

Создание условий для формирования и развития у подростков и молодых людей уверенности в себе, построение гармоничных отношений с собой, составление психологических портретов уверенного и неуверенного человека. Обсуждение вопроса: почему мы обращаемся к этой теме в рамках нашего курса? Дискуссия на тему: «Что необходимо для того, чтобы человек чувствовал себя уверенно». Осознание психологических границ.

### **Занятие 4. «Способы выражения чувств».**

Обсуждение, что происходит с эмоциональной сферой человека, если он не выражает своих чувств. Как меняются чувства и почему? Все ли эмоции нужно выражать открыто? Связь ситуации, мыслей, чувств, поведения.

Поиск безопасных путей выражения чувств и конструктивных способов высказывания претензий.





Развитие навыков осознания и понимания своих эмоций, развитие адекватного отношения к негативным эмоциям. Создание условий для осознания множественности эмоций и чувств в жизни каждого человека. Способы выражения чувств. Необходимость открыто говорить о своих чувствах. Умение разграничивать действия, вызванные чувствами, и непосредственное выражение.

#### **Занятие 5. «Межличностное общение».**

Знакомство с различными способами коммуникаций. Знакомство с техниками установления и поддержания контакта. Вербальное и невербальное общение, что включает в себя. Работа в группах «Установление первого контакта», обсуждение наиболее удачных способов установления и поддержания контакта.

#### **Занятие 6. «Ответственность».**

##### **Личная ответственность.**

Что такое ответственность? Осознание личной ответственности в ситуациях, связанных с принятием решений. Психологический портрет ответственного человека.

##### **Принятие решений.**

Определение понятия «принятие решения». Принятие решения – процесс, в ходе которого человек выбирает один из двух или более возможных вариантов действий. Факторы, влияющие на наши решения. Обсуждение качеств человека, который умеет отказываться от небезопасных предложений.

Ролевые игры, помогающие развить способность противостоять влиянию, давлению сверстников или окружающих, умение сказать «нет», или осознанное «да», знание и осознание последствий.

#### **Занятие 7. «Разрешение конфликтных ситуаций».**

Знакомство с навыками поведения в конфликтной ситуации (конструктивные, неконструктивные способы). Дискуссия, позволяющая выявить факторы, способствующие возникновению и развитию конфликта. Мозговой штурм, что повышает, а что снижает эмоциональное напряжение. Способы разрешения конфликтов. Ролевые ситуации, позволяющие отработать конструктивные способы выходов из конфликтных ситуаций.

#### **Занятие 8. «Профилактика злоупотребления ПАВ».**

Профилактика формирования зависимостей от ПАВ через изменение отношения путем актуализации смысло-жизненных ориентаций подростков. Определение: какое поведение, с точки зрения подростков, является рискованным.

#### **Занятие 9. «Ценности».**

Определение и осознание смысло-ценностных ориентиров участников программы. Формирование отношения к жизни, как к главной ценности.

## **Занятие 10. «Формирование навыков здорового образа жизни. Профилактика поведения высокой степени риска».**

Что включает в себя понятие здоровье, какие угрозы здоровью существуют. Что может сделать каждый для сохранения здоровья. Ситуации, в которых требуется помощь. Выявление общих признаков для ситуаций, требующих помощи: беспомощность, страх, душевная или физическая боль. Конструктивные и неконструктивные способы решения трудных ситуаций. Стратегии поведения в таких ситуациях. Выявление информированности и ознакомление подростков о службах психологической, медицинской, юридической помощи в вашем городе.

### **ЗАНЯТИЕ №1. ВВОДНОЕ.**

#### ***Цель занятия:***

Информация о задачах программы, формирование установки на личную включенность и работу группы.

Вариантов проведения вводного занятия может быть несколько, выберите, что для вас ближе и, как Вам кажется, интереснее для группы.

#### ***Представление:***

Вводное слово ведущего о целях и задачах программы (время 5 минут). Если Вы приглашенный специалист, назовите свое имя и расскажите, откуда Вы, какую организацию представляете.

**NB!** (Здесь и далее знаком **NB!** будет отмечаться информация для ведущего, часть из которой, по своему усмотрению, ведущий может доносить до участников занятий).

Расскажите ребятам о том, что цель программы – профилактика зависимостей, программа будет состоять из 10 занятий. Перечислите темы занятий: (например: мы поговорим с вами о том, что такая ответственность, уверенность в себе, как разрешать конфликтные ситуации, какие ценности есть у каждого из нас?) Спросите у группы, как им кажется, имеют ли эти темы отношение к профилактике формирования зависимостей. Важно ли вообще человеку быть уверенным? Уметь разрешать конфликты, выходить из стрессовых ситуаций, знать, как формируются зависимости, и куда обращаться за помощью в трудной жизненной ситуации.

Обратите внимание участников, что это будут необычные лекционные занятия, а активная форма работы, которая потребует от группы активного участия в дискуссиях, ролевых и деловых играх.

Обычно, когда мы проводим тренинги и тематические занятия, мы выбираем форму обращения друг к другу. Существует 4 формы обращения:

- По имени, отчеству и на ты
- По имени, отчеству и на вы
- По имени и на ты
- По имени и на вы

Прежде, чем обсуждать этот вопрос с группой, решите для себя, удобно ли Вам, чтобы участники обра-





щались к Вам на «ты»? Наверно, если Вы их преподаватель или куратор это может показаться странным.

В любом случае, если Вы видите участников группы первый раз в жизни, то имеет смысл выяснить у них, как обращаться к ним. Договоритесь о форме обращения друг другу во время проведения всех занятий.

**Знакомство:** упражнение «Надписи на футболках» (время 15 – 20 минут)

При выполнении этого упражнения участники находятся в круге (**NB!** надо заметить, что круг – это наиболее удобная форма проведения всего курса занятий). Ведущий предлагает представить каждому участнику, что есть возможность сделать футболки, значки, кепки, отражающие жизненную позицию, знак, девиз ее обладателя. Что могло бы быть написано на футболке, кепке или значке каждого из вас? О чём говорит эта надпись – об особенностях, стиле общения, принадлежности к какой-либо группе людей.

Попросите каждого из участников нарисовать свою «футболку» или свой значок, затем рассказать группе о том, что значит их рисунок.

Другой способ знакомства: каждый участник по кругу называет свое имя (если есть в этом необходимость) и говорит, что больше всего в жизни он любит или ценит. Хорошо, если Вы начнете говорить первым, чтобы задать тон остальным участникам. Будьте искренни, и если больше всего в жизни Вы любите спать или есть, то можно поделиться этим, т.е. совсем необязательно говорить, что больше всего в жизни Вы любите проводить тренинги или тематические занятия по профилактике злоупотребления алкоголем.

**Сбор ожиданий и опасений участников группы:** (15 минут)

Работа в малых группах, с последующим обсуждением. Пример вопросов: «Что вы хотите получать, узнать в ходе наших занятий? Чего ждете от занятий, исходя из тематики программы, и ранее озвученных тем? Другой вариант: участникам раздаются листки бумаги, на которых они записывают свои ожидания от занятий. Затем на большом листе бумаги делаются надписи: «ожидания», «выполнено». На этапе обсуждения ожиданий все записанные пожелания крепятся под надписью «ожидания». В дальнейшем каждый участник может перемещать листочки со своими ожиданиями в графу «выполнено». Также по ходу занятий, участники могут оставлять дополнительные вопросы в графу «ожидания». Если во время обучающего курса были проработаны ни все ожидания, то в конце необходимо решить с группой, что делать с нереализованными ожиданиями: дополнительные занятия? пригласить компетентных в том или ином вопросе специалистов. Все это поможет скорректировать программу занятий, оценить уровень информированности подростков, а в последующем оценить эффективность программы.

Будьте готовы к тому, что ожидания участников могут отличаться от ваших целей и задач, многое будет зависеть от того, как вы будете проводить занятия.

Затем ведущий говорит о том, что каждый человек чего-либо боится в своей жизни, боится, что что-то может, не получится, занятия будут скучными, а, кроме того, прибавят нагрузки. Будет здорово, если ведущий тоже озвучит какие-то свои опасения от занятий, если таковые имеются, для нас – это часто нехватка времени. Лучший способ борьбы со своими страхами – это проговорить их.

### **Разминка: «Несуществующее животное» (15 минут)**

Участники объединяются в группы по 4 – 6 человек, в этих группах предлагается подумать, придумать и показать несуществующее животное, где каждый участник будет определенным сегментом животного. Нужно придумать ему название, показать, как это животное здоровается, радуется, ест, обижается.

На подготовку группам дается 10 минут, важно участие всех участников группы.

Показ результатов «творчества».

### **Принятие правил: (10 минут)**

Цель принятия правил:

- установление принципов работы в группе;
- создание безопасной групповой атмосферы;
- дисциплинирование участников.

Существует несколько основных правил:

**Конфиденциальность.** Это правило защищает любого участника и ведущего от «выноса» личной информации за пределы круга. Вся информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Обсуждая это правило, нужно обязательно подчеркнуть, что это касается только личной информации.

**Правило поднятой руки или говорить по одному.** Важно не перебивать человека, который говорит, любой говорящий имеет право быть выслушанным. Участник поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.

**Безоценочность.** Мы часто сами нарушаем это правило, считаем себя вправе осуждать, оценивать чужие поступки, слова. Для того чтобы атмосфера на занятиях была безопасной, предельно важно соблюдение этого правила.

**Пунктуальность.** Поскольку многие занятия носят групповой интерактивный характер, то отсутствие или опоздание, даже одного участника, может нарушить групповой процесс.

**Презумпция невиновности.** Если кто-то из участников больше других знает о той или иной проблеме, это не значит, что он «находится в этой проблеме». Условно говоря, если человек знает симптомы гонореи, это совсем не значит, что он сам болеет гонореей.

**Правило «Я-высказывания».** В группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени, т.к. только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренне о своих мыслях и чувствах.

Группа может предложить и другие правила, процесс принятия правил обязательно должен быть коллективным. Все придуманные правила должны быть выполнимыми. Правила фиксируются на листе ватмана, который сохраняется до конца занятий. В ходе проведения программы, по желанию группы или ведущих список можно корректировать.



**Другой вариант, как можно говорить о правилах – это упражнение «Ценности группы».**

Участники объединяются в группы по 5–6 человек. Задача – обсудить и записать все ценности, существующие или необходимые группе. Это не простой набор тренинговых правил, который у многих отскакивает от зубов, но мало кто задумывается, насколько эти правила необходимы или реально выполнимы. Попробуйте показать разницу между правилами и ценностями, спросите об этом участников: видят ли они разницу между двумя этими понятиями? Дайте группе на выполнение этого задания 20–25 минут. Еще одно условие – с выбранными ценностями должны быть согласны все участники малой группы.

Затем группы озвучивают результаты своей работы. Предложите участникам, если у них есть вопросы или возражения, говорить об этом. Задавайте вопросы, чтобы прояснить, насколько то, о чем говорят участники, действительно ценно и согласны ли все с этим?

Часто как одну из ценностей выбирают «безоценочность», спросите участников, что это такое, какие люди не оценивают – которым все равно? Даже когда мы хвалим человека, когда просто говорим «молодец», мы оцениваем его. Где разница между равнодушием и безоценочностью?

«Уважительное отношение друг к другу». Что такое уважение? Как оно проявляется? Для одних это – когда их не перебивают, не отвлекаются... Для других – возможно уважать, но при этом набирать текст sms, разговаривая с человеком. Договорились ли участники в группе, что они понимают под уважением? Разные представления об уважении могут быть источником разногласий, обид, недоумений, а это мешает и работе группы и росту каждого человека.

**Завершение работы: (10 минут)**

Подведение итогов первого занятия. Первое занятие имеет смысл закончить просто подведением итогов ведущим, и оценкой настроения участниками группы, для этого просто спросите каждого участника группы, как он сейчас?

Этап	Время	Оборудование
1 Введение	5 минут	
2 Знакомство	10 – 20 минут	Бумага, фломастеры, для каждого участника
3. Сбор ожиданий и опасений	15 минут.	Ватман, маркеры
4. Разминка	15 минут	
5. Выработка правил	10 – 25 минут	Ватман, маркеры
6. Завершение	10 минут	

## **ЗАНЯТИЕ №2. ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАК С НИМ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ.**

*«Как справляться со стрессом?*

*Важно, чтобы подросток со своими проблемами и трудностями мог и хотел обращаться к родителям, а не искал утешение в алкоголе или наркотиках. Нужно, чтобы подростки знали, что родители всегда готовы выслушать, постараются понять и помочь. Мы, иногда, боимся, что родители сразу осудят, и молчим. А так важно чувствовать, что мама и папа – твои друзья, а не строгие судьи, которые, не выслушав, вынесут приговор «виновен». Тогда и со стрессами справляться будет легче».*

**Михалькова Олеся (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»).**

*«Стресс – это реакция организма на ситуацию. Я реагирую по-разному: иногда мне бывает страшно, а иногда неадекватно весело, иногда я просто «парализована», но всегда я чувствую себя беспомощной и не владеющей ситуацией. Должно пройти сколько-то времени, чтобы я могла увидеть, что происходит на самом деле, могла оценить реальность. И всегда это бывает по-разному – иногда достаточно короткого времени, а иногда это тянется бесконечно долго, и тогда все, силы которые есть, приходится тратить на то, чтобы сохранить видимость «спокойствия».*

**Оля Гонтаренко (городской Дворец творчества юных)**

*«Для меня стресс – это что-то неожиданное, плохое, чего никак не ожидал, а оно случилось. Сердце начинает бешено колотиться, лицо то краснеет, то бледнеет, и вообще перестаешь соображать что делать. Для того чтобы справить с этим, мне нужно, чтобы рядом были друзья, которые помогут пережить это, объяснят мне, что все обязательно пройдет и чтобы я не принимала все очень близко к сердцу, и была немножко «пофигисткой», как они».*

**Соколова Татьяна (Городской Дворец Творчества Юных)**

*«Выход из стрессовой ситуации для меня? Я пытаюсь успокоиться, и понять все то, что происходит в настоящее время и начинаю рассматривать ситуацию, как будто это получилось не со мной, а с другим человеком, и надо дать ему совет. А потом следуя этому совету».*

**Кузьма (волонтер движение «Ровесник – ровеснику»)**

*«Стресс – это всегда какая-то перестройка внутри. Что-то, что находилось в правильном порядке, перемешалось. И человек теряется. Это вызывает разные эмоции – агрессию, раздражительность, бездействие, апатию, безысходность и т.д. Если не помочь себе, выйти будет сложно. Человек может находить любые способы заглушить, притупить боль. Так, «заливал горе» алкоголем, он лишь притупляет свое сознание, а проблема-то остается. Плюс ко всему он может получить новые конфликты и т.п. Как будет нарастать. В профилактике алкоголизма важно учить находиться в трудной ситуации, важно выработать отношение, что стресс, депрес-*





сия – это не аномальные явления, выход из которых невозможен, а всего лишь этапы, которые надо правильно проходить и приобретать опыт.

Когда я понимаю, что внутри нет гармонии, когда появляется какое-то чувство незавершенности, сначала я стараюсь понять причину. Если это удается, если ты понимаешь, что вызывает твои негативные эмоции, уже становится проще. Но часто у нас не остается времени для себя, часто оказывается, что мы уже давно в этой самой проблеме, и находить причины нет никаких сил. Чувство пустоты внутри ужасное и непонимание ни своего состояния, ни себя самого, непонимание со стороны окружающих. В этом случае, мне очень помогают какие-то мелочи, главное сделать небольшое усилие и заставить себя их увидеть.

Однажды, в состоянии внутреннего апокалипсиса я посмотрела на зеленый газон, и в нем нашла такую гармонию. Это дало мне сил. Можно просто взять и изменить путь домой, зайти в другой магазин, обновить музыку в плееере и начать учиться прислушиваться к себе...»

**Виолетта Шастина (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»).**

«Как справляться со стрессом? Я думаю стресс в современной жизни городского человека примерно как чашка чая или кофе утром, обязательный атрибут жизни. По законам биологии (или анатомии) человек давно уже должен был к этому приспособиться, разработав какие-то сложные механизмы. Но не выходит так почему-то. Вот и появляются разные виды допинга... просто, чтобы расслабиться. А ведь вокруг и так огромное количество «волшебных полочек», помогающих от стрессов. Ну, хотя бы погулять в парке. Банально, но ведь помогает. Или пробежки по утрам... Мало кому это приходит в голову. Хотя самое, на мой взгляд, эффективное – это просто умение немножко расслабиться, посидеть пару минут, ни о чем не думая, посмотреть хорошее кино, отдохнуть с друзьями. Да много чего можно придумать, главное – желание и немножко изобретательности».

**Саша Лобода (волонтер Движения «Ровесник – ровеснику»).**

«Мне 25 лет, вроде бы у меня должен быть стойкий иммунитет к стрессам, так как я работала в «активных» продажах. Но, судя по себе, я бы прошла сейчас занятие или тренинг по способам борьбы с этим внутренним состоянием, по тому, что вывести меня из равновесия в принципе может совершенно любой человек, точно так же как и в 13 лет. Мне кажется, что если бы я знала раньше как нужно вести себя в неприятных мне ситуациях, как себя успокоить, знала бы механизмы «внутренней защиты», сейчас эти навыки бы полностью сформировались. И качество моей жизни изменилось в лучшую сторону.

Многие взрослые, собираясь после работы выпить/посидеть, говорят друг другу: «А что? Стресс после работы снимать как-то же надо!» А подросткам не надо снимать стресс после школы? Программа обучения в школе сейчас очень обширная – требования другие, карманные деньги, ЕГЭ, куда пойти учиться? Им тоже хочется «снять стресс». Ведь они смотрят на взрослых, которые так расслабляются от своих проблем, ведь подросткам свои проблемы кажутся более важными, чем трудности окружающих. Так что если бы подростки, молодые люди и взрослые знали как можно хорошо проводить время и без алкоголя, жить было лучше!»

**Джеки (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»).**

### **Цель занятия:**

Раскрытие психологических основ понятия «стресс» и «копинг ресурсы», обобщение знаний и опыта, связанных с темой самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта. Выявление основных стрессогенных сфер в подростковом возрасте.

### **Настроение:**

Предложите участникам по кругу сказать, как у них настроение, что произошло за то время, которое вы не виделись (5 минут)

### **Разминка «Кошка – собака» (5 минут)**

Все участники сидят в кругу, ведущий держит в руке два маркера разных цветов, и говорит о том, что, предположим, синий маркер – это кошка, а зеленый – собака (можно оговорить, что данные обозначения имеют силу только во время этой разминки, а обычно кошки и собаки выглядят по-другому, и ведущий об этом догадывается).

Ведущий поворачивается к участнику, сидящему справа и говорит: «я даю тебе собаку», протягивает ему, как мы договорились, зеленый маркер. Участник, прежде чем взять «собаку», должен переспросить «что?», ведущий говорит – «собаку», только после этого участник берет «собаку», передает следующему участнику с теми же словами: «я даю тебе собаку», тот должен переспросить: «что?», участник предлагающий спрашивает у ведущего: «что?», ведущий отвечает «собаку», участник говорит участнику, которому передает «собаку»: «собаку», и только тогда «собака» берется. И так дальше по кругу. «Кошка» таким же образом передается в другую сторону (влево). В итоге, и кошка, и собака должны пройти круг и вернуться к ведущему.

После такой разминки можно перейти к теме занятия: «что такое стресс и как с ним можно справиться?».

### **Упражнение «Баржа» (20 минут)**

Всем участникам предлагается отправиться в путешествие на барже, до этого необходимо заполнить баржу любыми предметами, начинаяющимися, например, на букву «К». Ведущий кидает мячик, любому из участников, тот, к кому попадает мячик, говорит слово, как вы понимаете, начинающееся на букву «К», затем кидает мячик любому другому и т.д. Если тот, к кому попал мячик, не сразу говорит слово, вся группа громко считает до трех, и неуспевший сказать слово участник, считается выбывшим из игры.

### **Самоанализ:**

предложите участникам рассказать о своих чувствах и состоянии организма в момент игры («индивидуальный портрет стресса»). Участникам предлагается обсудить следующие вопросы: Как вы себя чувствовали в ситуации стресса? Какую стратегию вы использовали во время упражнения? Сходна ли она с тем, как вы обычно поступаете в жизни?

### **NB! Ведущий рассказывает о понятии стресс (20 минут)**

Стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Ганс Селье – известный австрийский учёный – впервые сформулировал понятие стресса, как «не-





специфического ответа организма на любое предъявляемое ему требование». Потенциально же опасным для психического и физического здоровья человека, является слишком продолжительный, хронический стресс, который затрудняет адаптацию к постоянно изменяющимся условиям среды обитания. Разделяют три фазы этого синдрома: **реакцию тревоги**, когда организм готовится к встрече с новой ситуацией; **фазу сопротивления**, когда организм использует свои ресурсы для преодоления стрессовой ситуации и **фазу истощения**, на которой резервы организма катастрофически уменьшаются. В случае психологического стресса истощение приводит к нервному срыву, а иногда и к серьезным физиологическим нарушениям.

Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором. При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т.д. Особенно большое значение имеет: оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация.

Еще раз подчеркнем, что само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т.д.

#### **Мозговой штурм «Что может быть причиной стресса?» (30 минут)**

Попросите участников ответить на вопрос: «*что может быть причиной стресса?*». Все названные причины зафиксируйте на доске или ватмане.

Как правило, основными стрессогенными сферами выступают отношения с друзьями, родителями, учителями, т.е. семья, школа, училище, ближайшее окружение.

Работа в малых группах: разделите учащихся на малые группы, и предложите обсудить: *основные пути борьбы со стрессом, обсуждение способов изменения своего состояния. Какие способы преодоления стрессовых ситуаций вы используете в повседневной жизни? Какие способы преодоления стресса вы бы отнесли к конструктивным или неконструктивным?* Затем результаты работы групп выносятся на круг.

Ведущий группы обобщает полученную информацию и рассказывает о копинг-стратегиях.

**NB!** Для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии, «копинг» – преодоление стресса, совладание с ним) на основе имеющегося у него личностного опыта (личностных ресурсов или копинг-ресурсов)

Дж. Амирхан 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 проблем.

• **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. Социально поддерживающий процесс включает в себя три звена:

• способность человека находить людей, готовых оказать ему помощь – поиск социальной поддержки

- наличие структур, оказать поддержку (члены семьи, друзья, значимые другие) – сети социальной поддержки

- способность человека принимать помощь от окружающих – восприятие социальной поддержки.

Социальная поддержка содействует процессам преодоления стресса в трех направлениях: за счет повышения самооценки; благодаря помощи других людей в изменении стрессовой ситуации; путем включения оценки значимого человека в свою систему, что меняет эмоциональный ответ на действие стрессогенного фактора и позволяет увидеть ситуацию другими глазами.

• **стратегия избегания** – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. Человек может избегать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь, или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания – суицид.

В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в-третьих, он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

**Заключение:**

Ведущий подводит итоги и предлагает учащимся ответить на вопрос: *какие новые способы преодоления стрессовых ситуаций они узнали на этом занятии?* И еще раз обращает внимание на то, что стратегия избегания не является самой конструктивной.

Этап	Время	Оборудование
1. Настроение	5 минут	
2. Разминка	5 минут	Два маркера разных цветов
3. Основные упражнения: (игра «Баржа», минилекция «стресс», копинг-стратегии, мозговой штурм «Что может быть причиной стресса?»)	70 минут	Маленький резиновый мяч, ватманы, маркеры или доска, мел.
4. Завершение	10 минут	





### ЗАНЯТИЕ №3. «УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ».

«Уверенность – это когда я точно знаю, чего хочу».

*Аня Ершова (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)*

«Уверенность в себе – адекватная оценка собственных качеств, способностей, опыта, позволяющая их эффективно использовать в деятельности и общении, а также нести ответственность за свои поступки и действия».

*Оксана Можейко (вожатая ВДЦ «Орленок»)*

«Уверенность бывает разная: в себе, в завтрашнем дне, в других... Трудно в двух словах описать, что это такое. Я думаю, это все внутри человека спрятано, внешние условия и обстоятельства могут быть самыми разными, но это не мешает человеку чувствовать себя уверенным. Это что-то вроде внутренней силы, отсутствия постоянных сомнений и колебаний. Умение убедить себя, что все получится, а если нет, то это был все равно не последний шанс».

*Саша Лобода (волонтер Движения «Ровесник – ровеснику»)*

«Быть уверенным в себе – это значит верить, что я смогу, уверенном в другом – верить, что у него получится и, что он сможет мне помочь, уверенным в будущем – надеяться, что мои мечты и желания сбудутся, потому что я этого хочу».

*Катя Старицына (Вторая Санкт-Петербургская гимназия)*

«Уверенность – ощущение того, что ты сможешь сделать то или иное действие или действия. Быть уверенным – ощущать это самое чувство».

*Екатерина Павлова (студентка)*

«Уверенность – знать, что ты сможешь сделать то, на что нацелен. Знать, что все получится, это очень важно, ведь бывает что изначальный настрой играет большую роль в успехе всего дела. Важно быть уверенным в себе, достаточно, чтобы добиваться целей, но в меру, чтобы не казаться слишком высокого о себе мнения. Тут тонкая грань. Уверенный в себе человек вряд ли станет злоупотреблять алкоголем – ему это не будет нужно. Поэтому важно со школьного возраста как-то воспитывать у подростков уверенность в себе, мне кажется это очень важным, ведь, насколько я помню, именно в 15-16 лет подростки сталкиваются с первыми более менее серьезными трудностями».

*Лена Желтова (движение «Ровесник – ровеснику»)*

### **Цель занятия:**

Развитие у подростков уверенности в себе. Тренировка умений отстаивать свои убеждения, не поддаваясь на провокации. Осознание психологических границ.

### **Настроение:**

Предложите участникам по кругу сказать, как у них настроение, что произошло за то время, которое вы не виделись (5 минут)

### **Разминка (10 минут) – «зарядка»**

Все участники стоят в кругу. Тренер показывает простые движения – поднимает руки вверх, опускает руки вниз, руки – вправо, руки – влево, группа повторяет движения. Тот из участников, кто ошибся, пересекает круг по диагонали и становится на противоположную сторону.

Вопрос к участникам: «*Все ли понятно? Тогда давайте попробуем.*

Если участникам все понятно, то 2 минуты дается на проведение «активных проб», то есть Вы с участниками выполняете упражнение, после чего предлагаете усложнить задание.

Все по-прежнему стоят в кругу. Ведущий показывает те же движения (поднимает руки вверх, опускает руки вниз, руки – вправо, руки – влево), а задача группы сделать их наоборот, т.е. когда ведущий поднимает руки вверх, задачи участников опустить руки вниз. Как и в предыдущей части упражнения, ошибившийся участник пересекает круг и становится на другую сторону.

### **Обсуждение:**

Вопрос к участникам: «*Как вы думаете, для чего это упражнение?*

Могут быть разные варианты ответов: например – «перемешаться», «на концентрацию внимания». Ведущий выслушивает все версии и задает вопрос, что мы делали в этом упражнении? Варианты опять могут быть разные. Одним из ответов на этот вопрос может быть: «В этом упражнении мы ошибались». Предложите обсудить участникам – трудно ли было ошибаться? Скорее всего, участники скажут, что нет. С чем связано, что ошибаться было нетрудно?! Ведущий призываю смотрят на участников, ожидая услышать ответ.

Как правило, участники говорят, что не страшно ошибаться, когда ошибаются все, за ошибки никто не наказывает, не оценивают, нет последствий ошибок...

**Вопросы к группе:** Для чего нам нужно ошибаться? Возможен ли наш рост без ошибок? Как мы реагируем на ошибки людей, которые рядом с нами? Разрешаем ли мы ошибаться себе, другим? Чью ошибку легче простить – свою или другого человека? Как ошибки могут быть связанны с уверенностью? Или неуверенностью?

### **Социограмма (15 минут).**

Попросите участников представить (только сначала, пожалуйста, представьте сами), что на полу есть определенная шкала, где с одной стороны шкалы «+10», с другой стороны «0». Озвучьте группе, с какой стороны что. Задача участников, услышав утверждение, подумать про себя и встать исходя из этого на той отметки шкалы, которая как им кажется, отражает их позицию. Затем Вы читаете утверждения, участники занимают свое место на шкале от 0 до 10, Вы можете предложить им прокомментировать их позицию, или просто посмотрите, кто, где встал, Вам это пригодится для дальнейшей работы.





- Я считаю себя уверенным человеком.
- Я чувствую себя увереннее, когда мое мнение совпадает с мнением большинства.
- Наглый человек – это всегда уверенный в себе человек
- Мне важнее быть уверенным в себе, чем в окружающих.

**NB!** При разборе этого упражнения надо прорабатывать особенности поведения на обоих полюсах шкалы, как неуверенного, так и уверенного. Тем, кто говорит об уверенном поведении, можно задать вопрос: «*На чём держится ваша уверенность, насколько комфортно людям с вами, часто ли вы встречаетесь с отказами? Где грани между уверенностью и агрессией?*» (как пример, можно сделать демонстрацию: демонстрация танцпола, юноша подходит к девушке, хватает ее за руку, со словами: «пойдем танцевать!») Обсуждение: как чувствует себя человек, на которого направлено такое уверенное поведение.

Неуверенные люди могут подменять чувство собственной значимости приобретением опыта рискованного поведения, зачастую такое поведение может дать лишь сиюминутное ощущение собственной значимости, а по прошествии какого-то времени, оставшись наедине с самим собой, человек вновь ощущает ненужность и неуверенность.

Можно связать уверенность с доверием к себе, что включает доверие к своим чувствам и возможности их выражения, спонтанности.

**NB!** В жизни каждый из нас сталкивается с ситуациями давления. Это могут быть ситуации, в которых трудно сказать «нет», или обстоятельства, загоняющие человека в определенные рамки. Это могут быть люди, которым трудно противостоять, например, родители, учителя, просто кто-то старший. Предельно важно помочь подростку научиться находить эффективные способы выхода из ситуаций давления, уметь устанавливать собственные границы, противостоять манипуляциям окружающих.

#### **Упражнение «Границы моей личности» (10 минут)**

Упражнение направлено на осознание психологических границ.

Попросите ребят нарисовать свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, очертить его границы. После чего подумать и в нарах ответить на следующие вопросы:

- что такое для меня «граница личного пространства», где она проходит?
- имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу?
- кого я могу пустить на более близкое расстояние в моем личном пространстве?
- что делаю в ситуациях, когда нарушаются мои личные границы?

#### **Мозговой штурм: «характеристики уверенного поведения» (10 минут)**

Все мысли фиксируются на доске.

Ведущий подводит итоги, и рассказывает о том, что включает в себя уверенное поведение.

Можно сказать, что уверенность – это позитивная установка человека по отношению к самому себе.

#### **Уверенное, «ассертивное» поведение включает в себя:**

- содержательно;
- способность сказать «нет»;
- способность открыто говорить о чувствах и требованиях;

- способность устанавливать контакты, начинать и заканчивать беседу;
- способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

**Уверенное поведение можно различить по формальным признакам:**

- мимика, жестикуляция;
- использование местоимения «Я»;
- контакт глаз;
- осанка;
- интонации;

**Характеристики уверенного поведения:**

- эмоциональность речи: открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытанных чувств;
- экспрессивность речи: ясное проявление чувств в невербальном поведении, соответствие между словами и неверbalным поведением;
- способность «противостоять и атаковать»: прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих;
- использование местоимения «Я», отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками;
- принятие похвалы: отказ от самоуничижения и недооценки своих сил и качеств;
- импровизация: спонтанное выражение чувств и потребностей.

**NB!** Важно осознание различий между понятиями «уверенный», «настойчивый», агрессивный».

Попросите ребят в режиме мозгового штурма, обсудить и определить различия между понятиями «быть уверенным», «настойчивым», «быть агрессивным» во взаимоотношениях с окружающими (10 минут).

**Итак, под уверенным понимается поведение, при котором человек может успешно общаться с любым социальным партнером, не забывая при этом о собственном благополучии и не ущемляя прав и потребностей другого человека.**

Под агрессивным понимается поведение, при котором человек может общаться с социальным партнером только при помощи «нападок» на него, не проявляя уважение к позиции, потребностям и желаниям другого человека. Такое поведение возникает из-за отсутствия адекватной самооценки, навыков социальной компетентности.

**Ролевое проигрывание:**

Предложите участникам группы вспомнить ситуации, в которых они попробовали вести себя уверено. Нужно подчеркнуть, что речь должна идти не столько об успешной попытке самоутверждения, сколько просто о попытке как таковой. Уверенность не нужно определять как успех действий, она заключается скорее просто в участии в ситуации. Затем можно приступить к ролевому проигрыванию.

Цель – формирование адекватных реакций в различных ситуациях. Каждой группе предлагается разыграть данные ситуации в группах, продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов (20 минут).





Ситуации можно предложить следующие:

- Ваш знакомый настаивает на встрече, на которую вы не хотите идти. Ваши действия?
- Вы дома у вашего друга. Он говорит: «Пока никого нет, давай выпьем что-нибудь». Вы не хотите этого делать. Что будете делать или говорить?
- Вы поссорились со своим приятелем, при встрече он в присутствии других ваших знакомых, пытается выяснить отношения?
- Вы отработали целый месяц, не заключая официального договора, о зарплате была устная договоренность с работодателем, в день зарплаты вы получаете ровно половину. Вам нужно выяснить причины и получить сумму полностью.
- Вы находитесь в компании своих друзей, все они употребляют алкоголь. У вас нет желания пить, но друзья начинают смеяться над вами и провоцировать вас.

*Обсуждение: какой стиль поведения был выбран в той или иной ситуации, что внутренне помогало/мешало вести себя уверенно. На чем держится ваша уверенность? Что помогло-помешало сохранить свои убеждения? Как это распространяется на отношения с друзьями, преподавателями, родителями и т.д.? В какой из разыгранных ситуаций, можно говорить о том, что было явно неуверенное, уверенное или агрессивное поведение? Как чувствовали себя в той или иной ситуации, например, когда на вас было направлено агрессивное поведение? Или когда спокойно и аргументировано вам отказывали?*

Совсем необязательно задавать все эти вопросы сразу, слушайте участников, и спрашивайте то, что, как Вам кажется, сейчас нужно для группы.

При обсуждении можно использовать материалы таблицы «Уверенное – неуверенное поведение» (Приложение №1).

Обсуждение возможных уязвимых мест принципиального человека (например, «зять на слабо» и т.д.) Что это за ситуации могут быть? Как сохранить самоуважение, а может быть, и найти способ повысить его?

*Завершение: обсуждение вопроса: почему мы обращаемся к теме «Уверенность» в рамках этого курса? (10 минут)*

**NB!** Неуверенные люди могут подменять чувство собственной значимости приобретением опыта рискованного поведения, зачастую такое поведение может дать лишь сиюминутное ощущение собственной значимости, а по прошествии кого-то времени, оставшись наедине с самим собой, человек вновь ощущает неизбежность и неуверенность.

Можно связать уверенность с доверием к себе, что включает доверие к своим чувствам и возможности их выражения, спонтанности.

Существует прямая связь между уверенностью в себе и давлением со стороны сверстников. Неуверенные люди не в состоянии противостоять тому, что они в действительности не хотят. В свою очередь, уверенность в себе помогает человеку взвесить все возможные опасности и принимать решения, которое возможно предотвратит поведение высокой степени риска.

Важно научиться адекватно оценивать собственное поведение, обращать внимание на такие качества, как уверенность или неуверенность в себе во время общения. Можно утверждать, неуверенное поведение

вредит человеку в процессе общения, и приводит к тому, что неуверенный в себе человек сдерживает свои чувства вследствие тревоги, ощущения вины и недостаточных социальных умений. Важно различать уверенное поведение от неуверенного и агрессивного.

Внутренние установки, необходимые для эффективного уверенного поведения.

**NB!** Хорошо, если вы найдете возможность и время обсудить эти установки с участниками. При обсуждении обращайте внимание на то, чтобы подростки сами поясняли, как они понимают содержание установки, как они это могут реализовать в реальной жизни и каковы границы возможных проявлений установки. Например, «вы имеете право не оправдываться», всегда ли? в каких ситуациях? в чем разница между «онправдываться» и «объяснить».

- вы имеете право судить о собственном поведении, мыслях, эмоциях и брать ответственность за их последствия на себя;
- вы имеете право не оправдываться и не извиняться за свое поведение;
- вы имеете право решать, должны ли вы брать на себя ответственность за чужие проблемы (есть ли вам дело до чужих проблем);
- вы имеете право передумать, изменить свое мнение;
- вы имеете право делать ошибки и отвечать за них;
- вы имеете право сказать: «Я не знаю»;
- вы имеете право не зависеть от того, как к вам относятся другие;
- вы имеете право быть нелогичным в принятии решений;
- вы имеете право сказать: «Я не понимаю»;
- вы имеете право сказать: «Мне наплевать...», «меня не волнует...», «меня не интересует...»

**Завершение:** предложите участникам продолжить фразу: «Мой собственный итог занятия...»

	Этап	Время	Оборудование
1.	Настроение	5 минут	
2.	Разминка	5 минут	
3.	Социограмма	15 минут	
4.	Основные упражнение («границы моей личности», мозговой штурм, ролевое проигрывание)	55 минут	Таблица «Уверенное – неуверенное поведение», ватман и маркеры или доска и мел. Раздаточные материалы: «Руководство по успешному уверенному поведению», «Внутренние установки, необходимые для эффективного уверенного поведения».
5	Завершение	10 минут	





## ЗАНЯТИЕ №4. «СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ».

«Для меня выражение чувств означает одну из сторон самовыражения, проявления личной свободы. К сожалению, я не всегда могу это разрешить себе – по разным причинам. Для меня нет сомнения в том, что этому важно учиться, учиться тому, как можно выразить себя и сказать о себе, не разрушая при этом свои отношения с другими людьми».

**Лариса Астахова (фонд «Береги себя», г. Челябинск).**

«Жизнь каждого человека – это чувства, эмоции, по крайней мере, для меня. Эмоции как положительные, которые мы стремимся получить, так и негативные, с которыми мы должны правильно обращаться. Если человек будет просто убегать от сложных ситуаций, его отрицательные эмоции будут только накапливаться. Этим проблему он не решит, а лишь построит себе новое еще более сложное препятствие».

**Виолетта Шастина (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

«Выражать свои чувства – говорить о них, не бояться высказывать свое мнение, заявлять о своем не согласии, ярко, эмоционально реагировать.... но надо ли говорить о том, что чтобы выражать свои чувства, порой не обязательно говорить о них. Выражать свои чувства – быть честным перед самим собой, говорить себе правду, когда злишься на близких или любишь кого-то, не закрывать глаза перед самим собой, не отворачиваться от своих переживаний, быть терпимым к чувствам других людей. Выразительное молчание, иногда бывает самым честным выражение чувств».

**Таня Куткевич (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

«Выражение чувств, по-моему, очень сильно меняется с возрастом. В третьем классе любовь выражается дерганьем за косички и беготней с чужими вещами. А спустя пару лет это уже автомобили в подарок и жуткие последствия несчастной любви. Выражать ли чувства? Безусловно, нужно, ведь без проявлений невозможно понять, что у человека в голове и на душе. Учить ли? Однозначно ответить трудно, если у ребенка перед глазами есть хороший пример правильного (если такое бывает) выражения чувств, тогда все получится автоматически, а вот если нет... нужно создавать такой пример искусственно. Все мы разные, у каждого свои чувства, и возможно ли научить делать что-то правильно, ведь, скорее всего это будет просто наш собственный взгляд на мир. Нужно просто научить ребенка не бросаться в крайности».

**Саша Лобода (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

«Все, что я вижу вокруг, – любое событие или явление, вызывает у меня разные чувства и эмоции. Это могут быть и радостные чувства, когда меня восхищают природа или люди, а может быть злость и раздражение. И любым чувством мне необходимо немедленно поделиться с кем-нибудь, кто поймет меня и разделит мои эмоции. Если я расстроена или обижена и некому меня поддержать, то раздражение и пустота внутри растут, а не найдя выхода могут выплыснуться на совершенно непричастного человека».

**Оля Гонтаренко (городской Дворец творчества юных)**

*«Физиологические проявления чувств очень ярки. По мимике, по интонации и тембру голоса мы можем судить о душевном состоянии человека.*

*Самым важным средством общения между людьми является речь, но многие подростки не способны выразить свои чувства словами. Их может беспокоить миллион проблем, но из-за того, что они не умеют выражать свои чувства, они никому не расскажут о своих переживаниях. Как много во «взрослой» жизни возникает проблем из-за недосказанности, домысливаний и прочего, многих проблем можно избежать, научившись выражать свои чувства, настроение и отношение к сегодняшнему дню.*

*Я считаю, что детям, как никому, нужно учиться выражать свои чувства и эмоции, облекая их в слова. Чтобы, находясь в коллективе, их трудности не казались им только их личной проблемой, чтобы не боялись выражать собственные переживания, какими бы глупыми они им не казались».*

**Джеки (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

Данная тема посвящена эмоциям, чувствам и способам их выражения. Обсуждение, что происходит с эмоциональной сферой человека, если он не выражает своих чувств. Как меняются чувства и почему? Все ли эмоции нужно выражать открыто? Связь ситуации, мыслей, чувств, поведения.

#### **Цель занятия:**

Создание условий для осознания множественности эмоций и чувств в жизни каждого человека. Развитие адекватного отношения к «негативным» эмоциям. Поиск безопасных путей выражения чувств.

#### **Настроение (5 минут)**

#### **Упражнение «Словарь чувств» и способы их выражения (10 минут)**

Участники по очереди называют известные им чувства, все записывается на отдельных листках бумаги, затем листочки складываются в коробку, мешок, любую другую емкость. Участники объединяются в группы по 5–6 человек, и каждая группа вытаскивает по несколько листочек с написанными на них чувствами. Задача групп показать без слов, что за чувство написано у них на листочках, задача остальных участников догадаться, о чём идет речь.

Возможен и другой вариант: упражнение «Горячий мяч» – известные чувства и эмоции». Участники по кругу передают мяч, называя чувство или эмоцию. Долго мяч держать в руках нельзя. Если кто-то держит, все начинают считать до трех, если за это время тот, у кого мяч, не вспомнит слово – он выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется победитель.

**Дискуссия:** обсудите с участниками – нужно ли открыто выражать эмоции? Все ли эмоции нужно выражать? В каких жизненных ситуациях, какой способ реагирования допустим или приемлем, наиболее эффективен. Что происходит с эмоциональной сферой человека, который не говорит о своих чувствах, подавляя их в себе (в семье и других сферах жизни). Как часто какие-то события прошлого и негативные чувства так и живут в нашей душе, мешая нам и людям окружающим нас. (20 минут)

**Дискуссия «Что такое обида?»** Поговорите с участниками в режиме мозгового штурма, или в малых группах (10 минут). Вопросы для обсуждения могут быть такие:

- Как выражается обида?





- Что испытывает человек, который обижается?
- Ему нравится это? Какой цели стремится добиться человек, выражая обиду?
- Как чувствует себя человек, на которого обижаются?
- Что делать, если обижаемся мы? Или обижаются на нас?
- Какие способы (конструктивные и неконструктивные) для переживания «негативных» чувств вы знаете?

**NB!** К конструктивным способам относятся: проговаривание своих чувств, использование способа «Я-высказывание»: «я злюсь», «я расстроена», «я чувствую себя одиноко» вместо: «меня все бросили», «все плохо, я никому не нужна», и других возможных претензий. Обсуждение неблагоприятной ситуации со всеми участниками этой ситуации, кроме того, физические упражнения, прогулки, хорошая музыка, книги, общение с друзьями. Неконструктивные: уход от проблемы, агрессивное отстаивание собственного видения ситуации, обсуждение со всеми, кроме тех, кто был задействован в конфликте, употребление ПАВ.

**NB!** На протяжении всей жизни человек постоянно испытывает самые разные чувства: страх, боль, злость, обида, досада, ревность, любовь, беспомощность. Любое чувство, которое испытывает человек естественно, а, следовательно, должно быть принято. Часто получается так, что в обществе (в семье, учебном учреждении) разрешается выражение только «положительных» чувств. Поэтому мы нередко слышим: «не расстраивайся по этому поводу», «это не стоит твоих переживаний», «не надо злиться». Важно, чтобы человек научился разграничивать действия, вызванные чувствами, и непосредственное выражение. Это не значит, что любые поступки простительны. Но, если чувство одобряется, у человека появляется возможность расширить диапазон собственных действий и выбрать из них наиболее подходящее.

#### **Упражнение «Войди в круг» (30 минут)**

Участникам даются следующие инструкции: все должны встать за стулья, то есть оказаться за кругом (кроме ведущего, ведущий садится в круг). Вызываются три добровольца, которые садятся вместе с ведущим. Задача каждого участника – войти в круг, при этом каждый участник сталкивается с тем, что его «не пускают», задают различные вопросы, например: «Что ты представляешь собой? Что ты можешь дать этому кругу? На что ты готов пойти, чтобы попасть сюда? Зачем тебе сюда нужно? Что ты умеешь делать?», то есть всячески препятствуют входению участника в круг. Упражнение длится, пока все участники не попадут в круг или не примут решение оставаться за кругом.

**Обсуждение:** ведущий предлагает всем сесть в круг и поделиться своими чувствами и впечатлениями от упражнения. Как правило, участники испытывают негативные, агрессивные чувства, и именно это становится предметом обсуждения группы.

#### **Варианты обсуждаемых тем:**

*Как менялись ваши чувства в ходе упражнения и почему? Зачем вам нужно было проникнуть в круг, когда вы не знали, что там? Чем собирается заниматься команда, какие последствия могут быть? На какие ситуации в жизни может быть похоже то, что происходило во время упражнения?*

**NB!** Порой для того, чтобы попасть или удержаться в компании люди поступают своим принципи-

ми, забывают о ценностях, привитых семьей, совершают поступки, которые раньше были абсолютно не приемлемы и все это лишь для того, чтобы быть одобренным компанией.

*Почему бывает унизительно объяснять кому-то, что ты достоин плыть с ним «в одной лодке»? Почему те, кто остался за кругом, тоже чувствовали себя негативно и неуютно? Причины агрессии, раздражения, и почему мы порой боимся выражать эти чувства? Что делать, когда мы испытываем негативные чувства? Что чувствуем мы, когда просим о чем-либо?*

**Упражнения на слия негативных чувств:** участникам предлагается скомкать листочки бумаги, клочки газет в плотные комочки (по 5–6 комочеков). Затем по команде ведущего все участники начинают кидаться этими комочками друг в друга.(3 минуты)

Завершение. Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: как тема выражения чувств связана с профилактикой злоупотребления ПАВ? (10 минут).

**NB!** Информация только для ведущего. Зависимость затрагивает все аспекты личности (эмоциональную, интеллектуальную, волевую) и развивается постепенно. В первую очередь формируется привлекательность ПАВ (сигарета – круто, пиво – весело) или, говоря другими словами, психоэмоциональная готовность попробовать. В ситуации переживания негативных чувств (тоска, грусть, обида, гнев) подросток, молодой человек, не умеющий справляться с этими состояниями, рискует:

а) попробовать ПАВ;

б) стать зависимым, поскольку изменение состояния после употребления ПАВ происходит быстро и без усилий, тогда как преодоление такого же негативного состояния (допустим, скора с родителями, любимым, друзьями) требует времени и психологического труда – осознание ситуации, принятие шагов для примирения с ситуацией. Только после этого становится субъективно хорошо, т.е. долго и затратно.

Таким образом, предельно важно научить подростка справляться с негативными состояниями здоровыми способами, не допускать погружения в субъективное «полное плохо» без прибегания к ПАВ. Важно создавать условия для формирования позитивного отношения к жизни.

	Этап	Время	Оборудование
1.	Разминка	5 минут	
2.	Основной блок упражнений: Упражнение «Словарь чувств» («Горящий мяч»), дискуссия «Что такое обида?», Упражнение «Войди в круг», завершающее упражнение.	75 минут	Бумага, маркеры, мяч, стулья для каждого участника, которые можно поставить в круг.
3.	Завершение	5 минут	Старая бумага, старые газеты.





## ЗАНЯТИЕ №5. «МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ».

«Большая часть моей жизни проходит в общении. От хорошего общения и сам получаешь удовольствие, и тот, с кем общаешься тоже. Общение – это разные эмоции, которыми мы обмениваемся с людьми. Когда мы не задумываемся, что и как говорим, мы можем сделать больно другому человеку, поэтому важно знать нормы и правила общения».

*(Инна Мухина (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»))*

«Общение – наш путь к людям, наш ключ к ним. При большом желании мы не можем избежать его. И как минимум нужно быть очень терпимыми, чтобы оно было комфортно, как для самих нас, так и общающихся с нами. Общению нас учат в семье, школе, институте. Учат общаться нас родные и просто прохожие, наши спутники по троллейбусу и метро. Наши друзья, учителя, а позже и наши дети заставляют нас искать новые формы общения, перестраиваться, находить новые пути. В этом круговороте общения, не забыть самообразовываться, учитьывать свои ошибки, замечать, когда обидел кого-то резким словом, из года в год учиться общению – нелегкая задача каждого из нас».

*(Таня Куткевич (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»))*

«Общаться необходимо каждому, просто просыпаться утром и знать, что есть, кому позвонить и с кем поговорить. Умение общаться, наверное, во многом зависит от характера, но так как это нужно каждому, все мы мало мальски это умеем, хотя вроде нас никто и не учил. Общение само по себе не настолько спрятано за рамки каких-то законов, поэтому не могу уверенно сказать, что этому просто эффективно научить».

*(Саша Лобода (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»))*

### **Цель занятия:**

Знакомство с техниками эффективного межличностного общения

### **Настроение (5 минут)**

### **Упражнение «Дни рождения» (15 минут)**

Ведущий просит участников не произнося ни слова, не вырисовывая букв и цифр в воздухе, или на телефоне, не показывая на пальцах, объединиться в группы, соответствующие тем временам года, в которые они родились. Убедившись, что образовались 4 группы (соответствующие зиме, весне, лету и осени). Ведущий просит каждую из групп, посовещавшись, представить окружающим свое время года небольшой сценкой (пантомимой). Во время подготовки упражнения участникам разрешается разговаривать, во время представления – нет. Время на подготовку 5 минут.

После того, как времена года представлены, ведущий предлагает участникам, построиться по своим дням рождениям (числам и месяцам) в прямую линию, соответствующую календарю (от 1 января до 31 декабря). Во время выполнения упражнения не разрешается писать в воздухе или на любых поверхностях цифры и числа, показывать цифры пальцами, нельзя также использовать циферблаты часов, мобильные телефоны и настоящие календари. Покажите участникам место, где начинается отсчет, чтобы они понимали, откуда нужно начинать строить прямую линию дней рождений.

После того, как группа встанет в прямую линию, попросите участников (одного за другим, начиная с зимних именинников) делать шаг вперед и вслух говорить дату своего рождения. Те, кто ошибся и встал не туда, могут по ходу исправиться и занять свое «правильное место в календаре».

#### **Обсуждение (10 минут)**

Ведущий может спросить участников, *как им удавалось понимать друг друга и общаться без слов, если это было действительно так. Какие способы использовали, чтобы договориться друг с другом? Каким образом пытались договориться? Что использовали для достижения цели? С выходом на невербальное общение.*

*Если бы делали похожее упражнение сейчас, что бы изменили в его выполнении?*

**NB!** На примере этого упражнения можно обратить внимание участников на то, что при желании люди всегда могут договориться, даже если они говорят на разных языках и принадлежат к разным культурам. Важно желание договориться, попытаться понять, а не просто отстаивать свою точку зрения или развернуться и уйти.

#### **Невербальное и вербальное общение (10 минут)**

Вопрос к группе, что такое вербальное и невербальное общение? Что включает в себя невербальное общение? После того, как участники ответят, ведущий рассказывает или просто добавляет к сказанному, информацию о верbalном и невербальном общении.

**NB!** Для ведущего: Невербальное общение, более известное как язык поз и жестов, включает в себя все формы самовыражения человека, которые не опираются на слова. Психологи считают, что чтение невербальных сигналов является важнейшим условием эффективного общения.

Почему же невербальные сигналы так важны в общении?

- около 70% информации человек воспринимает именно по зрительному (визуальному) каналу;
- невербальные сигналы позволяют понять истинные чувства и мысли собеседника;
- наше отношение к собеседнику передко формируется под влиянием первого впечатления, а оно, в свою очередь, является результатом воздействия невербальных факторов – походки, выражения лица, взгляда, манеры держаться, стиля одежды и т.д.

Особенно цепны невербальные сигналы потому, что они спонтанны, бессознательны и, в отличие от слов, всегда искренни.

Огромное значение невербальных сигналов в деловом общении подтверждается экспериментальными исследованиями, которые показывают, что слова (которым мы придаём такое большое значение) раскрывают лишь 7% смысла, звуки, 38% значения несут звуки и интонации и 55% – позы и жесты.

Невербальное общение включает в себя пять подсистем:

- Взгляд
- Внешний вид собеседника
- Мимика (выражение лица)
- Пантомимика (позы и жесты)
- Межличностное пространство
- Вокальные качества голоса (тональность, диапазон, тембр, темп речи, паузы, смех)



**Упражнение «Держи дистанцию» (5 минут)**

**Цель:** показать участникам на примере упражнения важность знать и сохранять дистанцию общения.

**Инструкция:** все участники объединяются в две равные группы. Каждая из групп строится в шеренгу так, чтобы напротив каждого участника из первой группы, лицом к нему находился участник из второй группы. Расстояние между участниками 2 метра. Если число участников нечетное, то ведущий становится участником упражнения.

Участникам первой группы дается задание: «Вам необходимо произнести «Стоп» в тот момент, когда на ваш взгляд, расстояние сократится до комфорtnого для общения». По команде ведущего участники второй группы очень медленно начинают подходить к первой группе. При этом контакт глаз обязателен для участников обеих групп. После того как каждый из участников первой группы произнесет свое «Стоп», ведущий просит первую группу продолжить движение.

**NB! Комфортные зоны общения: (10 минут)**

Вы, наверное, замечали, что наши взаимоотношения с окружающими мы нередко выражаем в пространственных понятиях. Например, мы говорим: «Надо держаться от него подальше!», имея в виду человека, которого недолюбливаем или боимся, или: «Пригнаться под крыльшком» того, кто нам покровительствует или симпатизирует.

Межличностное пространство представляет собой расстояние между собеседниками в процессе общения.

**Минилекция: Виды межличностного пространства – приложение №2.**

**NB!** Можно поговорить с ребятами, как им кажется, исходя из того, что он слушали, важно ли соблюдать дистанцию? Как мы чувствуем себя, когда есть ощущение, что кто-то внедряется в наше пространство.

**Социограмма (10 минут)**

Ведущий: представьте себе шкалу, где крайняя точка справа + 10, крайняя точка слева – 0. Сейчас я буду читать вопросы, пожалуйста, подумайте и встаньте на шкале в том месте, которое соответствует вашей позиции. Т.е., если вы полностью согласны – «+10», если полностью не согласны – «0».

Вопросы:

- Я не хочу общаться, когда на меня кричат
- Мне легко подойти к человеку и спросить, сколько времени
- Мне легко познакомиться с девушкой/парнем
- При помощи крика можно отстоять правду
- Мне легче начать разговаривать, если ко мне подходят, а не когда подхожу я

Хорошо, если кто-то из участников прокомментирует свою позицию в том или ином вопросе.

**Упражнение: «Установление первого контакта» (15 минут)**

Группа объединяется в 2 группы: одна группа – девушки, вторая группа – юноши.

Каждой группе предлагается обсудить и выбрать наиболее удачные способы установления и поддержания контакта с противоположным полом. Попросите описать предельно конкретно, что и как будут говорить, как подходить?

**Обсуждение результатов:** обратная связь девушек юношам и наоборот. (10 минут)

**Дискуссия:** Что помогает устанавливать контакт, что мешает? Что нужно для установления контакта с незнакомыми людьми или для продолжения общения?

Подводя итоги, еще раз проговорите, что для установления контакта предельно важны: опрятность одежды, отсутствие резких запахов, даже если это запах любимой туалетной воды, важна улыбка, обращение по имени, тон, контакт глаз, дистанция.

А, кстати, знаете ли Вы, что на формирование благоприятного впечатления нужно 10 секунд, и всего 3 секунды на формирование неблагоприятного впечатления? Первое впечатление остается очень надолго, и зачастую изменить его бывает крайне сложно. Ну вы-то это знаете, правда, ведь?

Иногда, если группа «хорошо говорящая» или мы видим в этом необходимость, мы предлагаем участникам подумать, как это про них и обсудить цитату Ежи Лец: «Люди одиноки, потому что вместо мостов они строят стены». Мы просим ребят подумать и потом показать на пальцах, большой палец вверх – будет означать «я в своей жизни чаще строю мосты», палец вниз – «я в своей жизни чаще строю стены», палец в сторону – «и так, и так». Попросите тех участников, кто готов, прокомментировать свою позицию.

Вопросы, которые мы задаем участникам, могут быть разными, просто слушайте, что ребята говорят. Можно спросить, обращаясь к кому из участников – «Все ли мосты у тебя одинаковые? Или есть веревочные и более прочные, а может быть – разводные?», «Есть ли мосты, которые ты скигал? Жалеешь?», «а чаще ты строишь мосты? Или их строят к тебе», «Бывает ли так, что ты строишь мост, а там – стена? Что делаешь тогда», «А стены, которые выстраиваешь ты, они навсегда?»

**NB!** Только, пожалуйста, не задавайте все эти вопросы одному участнику, иначе это будет похоже на допрос. И еще нам кажется важным, чтобы ведущий тоже поделился своими мыслями, но не так, как правильно, а искренне, про себя. Мы уверены, что Вы так можете.

Подводя итоги, можно говорить, что порой нам кажется – стены защищают нас от негативных эмоций, и часто мы ищем комфорта и безопасности именно за этим стенами, может потому что мы в ком-то разочаровались или кто-то сделал нам очень больно. Но в то же время именно эти стены отгораживают нас от мира, где мы можем найти любовь, понимание, заботу... – но это, если Вы действительно так думаете, мы же не знаем, как это про Вас... А, кстати, что чаще строите Вы – стены или мосты?

**Завершение:** спросите у участников, с чем они уходят с этого занятия? Было ли что-то новое? Полезное?

	Этап	Время	Оборудование
1.	Настроение	5 минут	
2.	Дни рождения и обсуждение	25 минут	
3.	Информационный блок	10 минут	
4.	Основные упражнение («Держи дистанцию», мини-лекция, социограмма, работа в группах)	40 минут	Стулья для каждого участника, которые можно поставить в круг.
5	Завершение	10 минут	





## ЗАНЯТИЕ №6. «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ».

«Ответственность хотелось бы с кем-нибудь разделить, потому что иногда ее бывает слишком много, и тогда страшно, что не справиться». Пример ответственного человека? Ну, президент – ответственный».

**Аня Ершова (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

«Ответственность, вполне ясно, что от слова ответ, соответственно, – готовность отвечать за свои поступки. Ответственным считается тот, кто не обещает ничего просто так, если сказал, обязательно сделает. Но понятие довольно абстрактное все-таки. Я каждый день обещаю родителям приходить домой к 11, но очень редко это делаю. Это значит, что я безответственная? Или может просто самостоятельности не хватает, доверия».

**Саша Лобода (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

«Для меня это почти самоконтроль и сосредоточенность».

Держать ответ перед людьми за то, что говоришь и делаешь прямо – важное условие, но есть еще внутренняя ответственность за свои принципы – уметь, во что бы то ни стало себя контролировать.

Но еще важнее – знать цену всем своим поступкам и возможным промахам. Особенно, в отношениях с людьми».

**Андрей Марсанов (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

### **Цель занятия:**

Осознание личной ответственности в ситуациях, связанных с принятием решений.

**NB!** Термин «ответственность» мы используем для обозначения самосознания, самодисциплины и самоуправления. Ответственность начинается с понимания того, что события в жизни нельзя рассматривать в отрыве от того, как мы их толкуем. Мы часто не можем контролировать сами обстоятельства, но то, как мы на них реагируем, целиком зависит от нас.

Ответственность – это осознание причины того, что происходит в нашей жизни. Мы должны понимать, что мы сами и есть источники своих мыслей, чувств и поведения.

Отдавать себе отчет в том, о чем мы думаем, что чувствуем, как поступаем, и в том, каковы последствия этих поступков, – все это части понятия «ответственность».

Таким образом, принятие ответственности на себя означает, что человек стремится предвидеть последствия своих действий и определить в каждой конкретной ситуации, совместимы ли эти поступки с собственными ценностями.

**Настроение:** участники по кругу рассказывают о своем настроении, и том, что осталось после предыдущего занятия. (5 минут)

**Разминка:** «Пусть поменяются местами те, кто....» (5 минут)

Участники садятся в круг (стульев должно быть на один меньше, чем участников), ведущий выходит в центр круга и предлагает поменяться местами всем, кто обладает определенным признаком (белой ру-

башкой, почищенным утром зубами, карими глазами и т.д.). Причем, если участник обладает названным признаком, он обязательно должен поменять свое место или стать ведущим. Когда участники меняются местами, ведущий должен занять чье-нибудь место. Участник, оставшийся во время пересаживаний без стула становится ведущим. Когда участники немного разогреются, Вы, будучи ведущим в этом упражнении, можете попросить поменяться местами тех, кто чувствуют себя ответственными людьми, или тех, кто любит брать на себя ответственность.

#### **Ассоциации со словом «ответственность» (10 минут)**

Попросите участников сказать первую ассоциацию, которая приходит им в голову, когда они слышат слово «ответственность». Ответы фиксируются на доске или ватмане.

**NB!** Чаще всего подростки называют: взрослость, зрелость, обязанность, осознанный выбор, границы, распределение сил за кого и сколько нести ответственность, самостоятельность, спокойствие, уверенность, самодисциплина, разумность, уверенность, смелость, риск, неравнодушие, отношение к людям, поступки, слова, страх, возможности, честь, необходимость, внутренняя стабильность, общество, разделение, сложность, правильность.

#### **Работа в малых группах:** Портрет ответственного человека (10 минут)

И попросите в малых группах (по 4–5 человек) описать портрет ответственного человека. Ответить на вопрос, *в каком возрасте человек должен нести ответственность и за что? Что нужно для того, чтобы воспитать ответственность? Это или есть у человека или нет?*

Обсуждение результатов работы в малых группах.

Другой вариант, который вы можете выбрать – это упражнение «Незаконченные предложения» (время 10–15 минут)

Ведущий диктует начало предложения и дает несколько минут для его завершения, затем зачитывает следующее предложение и т.д.

Примеры предложений:

- брать на себя ответственность за кого-то или за что-то для меня означает...
- в моей повседневной жизни я чувствую большую ответственность за...
- часто я чувствую особую ответственность за...
- часто я избегаю брать на себя ответственность за кого-то или что-то, и это...
- вид ответственности, который был бы тяжел для меня – это...
- ответственный человек, по моему мнению – это...
- особое значение в том, чтобы быть ответственным человеком, имеет то, как мне кажется...
- чем сильнее ответственность беспокоит меня, тем больше я...
- ценности, за реализацию которых в моей жизни я чувствую ответственность – это...

Полученными ответами ребята обмениваются в парах, затем происходит обсуждение в группе, в ходе которого составляется общий список участников группы «в этом мире я ответственен за...». Обсуждение, *в чем разница в позиции быть ответственным за себя и за других. Чем ответственность за других отличается от ответственного отношения к другим?*





Ведущий подводит итоги, спрашивая, какую роль играет ответственность в принятии решений? И переходит к теме:

### «ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ».

*«Человек, который принимает решение, берет на себя ответственность. Ответственность за себя, свои поступки и, порой, за других людей. Уметь принимать решения – значит не бояться брать эту ответственность и не перекладывать ее на других. Быть самостоятельным, независимым в своем мнении, готовым к тому, что его могут осудить или не понять».*

*Михалькова Олеся (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)*

*«В принятии решений важнее не сами решения. Важнее – твердость. И в глобальном смысле принципиальных установок, и в смысле выбора оптимального из возможного».*

*Принятие решений предполагает ответственность. Это одна из причин, по которой люди боятся принимать решения. Вторая и большая причина – неправильное воспитание: человек не умеет выбирать, он не научен».*

*Андрей Марсанов (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)*

#### **Цель занятия:**

Навыки принятия решений, в том числе в ситуации давления.

**NB!** Каждый человек в своей повседневной жизни действует чаще всего привычным для него способом. Находясь в необычной для себя ситуации, или сталкиваясь с ситуацией необходимости выбора, человек может сделать совершенно неожиданный шаг, или последовать привычной стратегии поведения. Люди, обладающие разнообразным набором поведенческих стратегий, легче адаптируются в нестандартных ситуациях, чаще принимаютзвешенные, ответственные решения.

Что является чрезвычайно важным при выборе безопасных форм поведения.

**NB!** Принятие решения – процесс, в ходе которого человек выбирает один из двух или более возможных вариантов действий.

**Ведущий:** Практически каждый день мы сталкиваемся с необходимостью принимать решения, и, к сожалению, не всегда нам хватает времени подумать, прежде, чем принять решение, хотя некоторые из этих решений могут значительно повлиять на нашу дальнейшую жизнь, например, решения, касающиеся здоровья, взаимоотношений с людьми...) Трудно принимать решения бывает в конфликтных ситуациях, часто человек сталкивается с морозильными дилеммами. Иногда приходится делать выбор между вариантами, каждый из которых одинаково нежелателен.

Ведущий предлагает участникам вспомнить и описать потенциально трудные для принятия решений ситуации. Что происходит в ситуации давления?

Эти ситуации можно взять для последующего ролевого проигрывания. (10 минут)

#### **Ролевые упражнения:** (20 минут)

Участникам предлагается поучаствовать в ролевых упражнениях, в которых один человек будет оказывать давление, а другой – пытаться противостоять ему. Ситуации придумывают сами ребята, возможные варианты: руководитель – подчиненный, преподаватель – учащийся, родитель – ребенок, молодой человек – девушка.

Примеры ситуаций:

- Однокурсник, который, как ты знаешь, употребляет наркотики, просит у тебя в долг большую сумму денег, говоря о том, что вы единственный человек, который может ему сейчас помочь.
- Вашего знакомого заподозрили в употреблении наркотиков (вы знаете, что «сидит» он на наркотиках довольно «плотно»), чтобы проверить просят его сдать анализ мочи на определение содержания наркотика в моче, он просит вас оказать ему услугу – сдать анализ вместо него.

**NB!** Здесь можно обсудить с участниками: *1 вариант – не сдать за него анализ, какие последствия могут быть? Исключат из училища? Сообщат родителям. 2 вариант – сдать анализ? Это помочь или создание условий для того, чтобы человек продолжал употреблять наркотики?*

- Родители запретили вам общаться соседями по лестничной площадке. Родители говорят, что соседи алкоголики, а их старший сын наркоман. Когда вы возвращались из школы, к вам подошел младший сын из этой семьи и просит вас помочь ему решить семейные проблемы. Он говорит, что больше ему не кому не обратиться.
- Вы заходите в магазин, и на входе к вам обращается подросток, которому на вид не больше 13 лет, и просит купить ему пачку сигарет на его же деньги. Ваши действия:
- Вы с другом выходите из кафе, где ваш друг употреблял алкоголь. Он на машине и предлагает вас подвезти, успокаивая вас, что он в порядке и много раз так уже ездил. Ваши действия.

**Обсуждение:** что помогало/мешало в процессе принятия решения?

#### **Мини-лекция «Модель принятия решений»** (Приложение №3) (5 минут)

В процессе принятия решений бывает полезным обсудить его с родными или друзьями. Это даст сразу несколько возможностей:

- получить поддержку от «значимых других»;
- получить дополнительную информацию или альтернативный взгляд на решение вопроса;
- проанализировать прошлый опыт принятия решений, рассмотрев возможные неудачи, сложности, проблемы.

**Обсуждение:** (10 минут) предложите ребятам в тех же группах обсудить одну из ситуаций, используя модель принятия решений. Затем поделиться тем, что получилось со всей группой.

**NB!** Иногда, согласиться, сказать «да» – может означать сделать хуже себе, а сказать «нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими.

**Мозговой штурм:** как сказать «нет», не испортить отношения и не чувствовать себя виноватым (10 минут).





### Как сказать: «НЕТ!»

Шаги:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно («Что вы имеете в виду?»)
3. Оставаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

Для 5-го шага – если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа.

Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, и у меня сейчас нет времени на это дело».

**NB!** Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей. Однако эта способность так же важна, как и способность сказать «да».

Подводя итоги, ведущий акцентирует внимание участников на том, что отстаивать точку зрения легче, когда сформировано отношение и есть возможность аргументировать. Остальные способы: «тупое упрямство», «так делают все», невозможность выразить свое отношение и т.д. вне зависимости от продемонстрированного поведения, оставляет ощущение горечи, недовольства собой и снижает самооценку. Повышает самооценку и придает человеку ощущение удовлетворения от собственного поведения возможность высказать свое отношение. Умение сформулировать, высказать, проговорить свое отношение и является способом, позволяющим ощущать собственную значимость. (Информация для учителей: крайне важно формировать навыки проговоров и формулирования чувств подростками, поскольку это позволяет достигнуть нескольких целей одновременно: развивает самосознание, укрепляет осознанное отношение, является профилактикой поведения высокой степени риска).

### Методы сопротивления давлению (раздаточный материал).

Честно говорить о своих мыслях и чувствах. Даже тем людям, которые морально сильнее вас, можно открыто выразить свои чувства и мысли. Важно не позволять чужому влиянию заставить замолчать вас. При этом важно не потерять самообладания.

Быть хорошим слушателем. Внимательно слушать то, что говорит человек, обладающий влиянием. Использовать положительную мимику.

Не стесняться просить и спрашивать. Если вы чего-то хотите от влиятельного человека, вежливо и настойчиво повторяйте свою просьбу до тех пор, пока она не будет удовлетворена.

Обратиться за помощью к человеку, который может оказать помощь и поддержку (родители, другие учителя, психолог...).

Подумать, почему человек заставляет вас сделать что-то, чего вы не хотите? Что вы получите, если поддадитесь давлению? Насколько можно верить приводимом им аргументам? Совпадают ли ваши желания с желаниями другого?

Привести веские контрагументы.

Уверенность в себе.

Твердая, устойчивая позиция: «Мне это не нужно».

Решительность в голосе.

Спокойное объяснение причин отказа.

Уход из ситуации.

**Завершение:** подведение итогов, ответ на вопрос: было ли полезно сегодняшнее занятие, если да, то, что было полезно? Или предложите участникам подумать над утверждением: «**Моя ответственность – мой способ принятия решений – мое поведение** – насколько это взаимосвязано в моей реальной жизни»?

	Этап	Время	Оборудование
1.	Настроение, разминка	10 минут	
2.	Основные упражнения («портрет ответственного человека», мини-лекция, мозговой штурм, ролевое проигрывание, «да» – «нет»).	75 минут	Просторное помещение, стулья для каждого участника, которые можно поставить в круг, бумага, маркеры
3.	Завершение	5 минут.	

### ЗАНЯТИЕ №7. «РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ».

«Из конфликтов состоит вся наша жизнь, каждый день мы разрешаем их, иногда сами того не замечая. Какие-то проходят настолько мимо нас, что мы можем разве что отмахнуться, чтоб отделаться хоть как-нибудь, а какие-то западают глубоко-глубоко и превращаются в проблемы, мешающие жить. Умение выходить из конфликтов – равно умению находить выходы из любых ситуаций, потому как большинство сложностей в нашей жизни вытекают из человеческих взаимоотношений».

*Даша Акварель (волонтер движение Ровесник – ровеснику»)*

**Цель занятия:**

Знакомство с навыками поведения в конфликтной ситуации (конструктивные, неконструктивные способы).



**Настроение** (5 минут)**Упражнение «Цивилизация»** (35 минут).

Группа делится на две команды. Жребием или просто ведущим определяется, какая команда будет состоять из землян, а какая – из инопланетян.

Космическая экспедиция с Земли обнаружила необитаемую планету, недра которой оказались насыщены разнообразными полезными ископаемыми и стратегически важными видами сырья. Но практически одновременно с землянами на эту планету высадились представители иной высокоразвитой цивилизации, тоже заинтересовавшиеся природными ресурсами планеты. Заметив присутствие друг друга, и земляне, и инопланетяне укрылись в своих космических кораблях, приведя в боевую готовность нейтронные орудия и ручные бластеры. Эта планета крайне необходима и той, и другой цивилизации. По-видимому, вооруженного столкновения не избежать. Вопрос в том, кто начнет первым, то есть на кого ляжет ответственность за развязывание военного конфликта. Началось тягостное ожидание.

Впрочем, еще остается время мирно договориться. Но между кораблями нет связи, и чтобы высказать свои предложения, необходимо покинуть корабль и выйти наружу. Это риск – соперники могут не сделать такого же шага, а просто уничтожить конкурентов. В этой игре вам придется решать, как поступить, совершив восемь ходов. В зависимости от выборов команд складываются разные ситуации, оценка которых в баллах приведена в таблице.

Земляне	Инопланетяне	Земляне	Инопланетяне
открыть огонь	открыть огонь	-3	-3
открыть огонь	выйти наружу	+5	-5
выйти наружу	открыть огонь	-5	+5
выйти наружу	выйти наружу	+3	+3

Смысл таблицы достаточно ясен: если обе команды начинают военные действия, они теряют по три балла; если какая-то команда решает выйти из корабля для переговоров, а соперники прицельным огнем стирают их с лица планеты, то погибшие лишаются пяти баллов, а меткие стрелки по парламентерам обеих цивилизаций решат попытать удачи на пути переговоров, то и те, и другие получают по три балла.

Лучше всего команды развестись по разным аудиториям, либо по разным углам класса. За три–пять минут, отводимых на каждый ход, команды должны принять решение. В случае если решение за это время не принято, то команда штрафуется на 3 балла. Голосовать можно сколько угодно раз, но если при окончательном голосовании есть люди, поднявшие руки «против», то за каждого из них команда теряет по одному баллу. Решение команд передает соперникам ведущий или его ассистент.

После 4 ходов можно предложить командам переговоры, если команды заявляют о своем желании участвовать в переговорах, они выбирают парламентеров, которые выходят вместе с вами в коридор. На переговоры отводится 4 минуты, задача парламентеров принять решение, что команды будут делать дальше. Что будет? Мир или война?

Парламентеры возвращаются к своим командам, озвучивают результаты переговоров, и здесь может начаться самое интересное – зачастую, несмотря на принятое решение выходить с миром, будут желающие – обмануть и выйти с войной. Если такая ситуация возникла, то она обязательно потом обсуждается.

Задача команд набирать максимальное количество ходов.

*Обсуждение: как правило, команды уходят в глубокий минус по балам, и тогда мы обсуждаем, чего команды добились, выходя с войной? На что в жизни может быть похожа данная ситуация? По какой причине вы начали военные действия?*

*Участники могут говорить, что это было всего лишь игра. Да, игра, но зачем стрелять? Выиграть можно, только «забив» другого? Решаются ли так конфликты?*

*На, что похоже ситуация, когда после принятого решения на переговорах, изменили свое решение? Не вызовет ли такая «победа» – конфликт с собой? Уже не говоря об усилении конфликта с другой стороной. Сталкивались с похожими ситуациями в жизни? Как были ощущения?*

**NB!** После обсуждения ведущий рассказывает об основных элементах конфликта (10 минут).

Если бы мы хотели вывести формулу конфликта, она бы выглядела так:

**истинная причина + повод = конфликт.**

Итак, из чего состоит конфликт:

**KTO?** – конфликтующие стороны

**NB!** Например, конфликты могут быть: внутриличностными, межнациональными, межличностными – может проявляться в столкновении личностей, люди с различными чертами характера, взглядами, ценностями иногда просто не в состоянии ладить друг с другом. Как правило, взгляды и цели таких людей различаются в принципе. Еще один вид конфликта, который часто возникает в подростковом и юношеском возрасте, конфликт между личностью и группой, он возникает при противопоставлении отдельно взятой личности группы.

**ЛИЧНОСТНЫЕ** – между одним человеком и группой людей

**МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ** – между двумя людьми

**ГРУППОВЫЕ** – между разными людьми в какой-то одной группе

**МЕЖГРУППОВЫЕ** – между разными группами людей

**ВНУТРЕННИЕ** – т.е. внутри одного человека

**NB!** Можно спросить у участников, какие виды конфликтов они знают?





**ИЗ-ЗА ЧЕГО?** – предмет разногласий

**ПОЧЕМУ?** То есть, ради чего – мотивы (в том числе скрытые мотивы + манипуляции)

**ЧТО ДЕЛАЮТ?** – реальное взаимодействие между оппонентами, противоборство (конструктивно решают или нет)

**ЧТО ЧУВСТВУЮТ?** – враждебность, сопровождающаяся сильными эмоциональными переживаниями, хотя бы одной стороны.

**NB!** Конфликт всегда эмоционален. Если нет негативных эмоций хотя бы у одного, то нет основания считать отношения конфликтными. Эмоции могут не проявляться, не осознаваться – латентный конфликт. При внешнем благополучии враждебность может появиться неожиданно, иногда помимо воли оппонентов.

Вопрос к группе: «**Что человек может испытывать, когда сталкивается с конфликтом?**»

Гнев, ощущение крушения надежд, страха, обида, угнетенное состояние... Эмоции – это ощущения, которые испытывает человек, когда сталкивается с той или иной ситуацией.

Как могут проявляться эмоции? Испуг, радость, тревога, чувство вины, обида.

**О ЧЕМ ДУМАЮТ?** – представления о конфликтной ситуации, которые чаще всего не совпадают.

**Дискуссия «+» и «-» конфликтов (10 минут).**

Ведущий спрашивает группу: «всегда ли конфликт это плохо?». Здесь можно разделить участников на две группы – одна пишет положительные, другая – отрицательные стороны конфликта. Затем группы озвучивают результаты работы, которые фиксируются на доске.

А для Вас есть положительные моменты в конфликте? Попробуйте ответить себе прежде, чем начнете говорить об этом с группой ☺.

Для нас плюсы могут быть в том, что конфликт позволяет проявлять противоречия, о существовании которых ранее было неизвестно. Разрешенный конфликт может способствовать сплочению группы.

Минусы конфликтов – испорченное настроение, ухудшение здоровья, разрыв отношений....

После обсуждения, расскажите участникам о способах поведения в конфликте.

5 способов поведения в конфликте (просто перечислите способы, без комментариев):

**1 способ – сотрудничество**

Альтернативное решение конфликта, которое полностью удовлетворяет интересы конфликтующих сторон.

**2 способ – компромисс**

Соглашение между конфликтующими сторонами, которое достигается путем взаимных уступок.

**3 способ – соперничество**

Незэффективный, однако, часто применяемый стиль поведения в конфликтах, это выражается в стремлении добиться своих интересов, не принимая во внимание интересы других.

#### **4 способ – уход**

Уклонение, как от кооперации, так и пренебрежение собственными интересами.

#### **5 способ – уступка**

Пренебрежение собственными интересами ради других.

Можно также добавить об основных моделях поведения в конфликте:

**АГРЕССИВНОЕ** (враждебное и саморазрушающее). Модель «Я выигрываю, ты – проигрываешь».

При агрессивной модели поведения в конфликте люди, защищая свои права, забывают о правах других. Такое поведение только усиливает конфликт.

**ПАССИВНОЕ** (подавляющее, отрицающее себя поведение). Модель «Я проигрываю, ты – выигрываешь». Некоторые люди именно так стараются уйти от решения возникающих проблем. Постоянно жертвуя своими интересами ради так называемого спокойствия, люди загоняют свое недовольство и несогласие вглубь себя, а в итоге проблемы остаются нерешенными.

**КОНСТРУКТИВНОЕ** – это когда у обеих сторон сохраняется ощущение достоинства и самоуважения. Модель «Я выигрываю, ты – выигрываешь». Именно такое поведение в конфликте приводит к достижению целей. Умение найти компромисс повышает уверенность в себе и позволяет сохранить взаимоотношения открытыми.

#### **Упражнение «5 углов» (10 минут)**

**NB!** Развесыте таблички со способами поведения в конфликте в разных углах помещения (мы догадываемся, что углов 4, а не 5, но Вы же найдете где-нибудь 5-й угол?)

Каждому участнику предлагается подумать, какой способ поведения в конфликте наиболее характерен для него? И, исходя из этого, попросите участников, встать у соответствующей таблички. Задача образовавшейся группы обсудить «+» и «-» характерного способа поведения в конфликте. **NB!** При обсуждении старайтесь выйти на то, что «сотрудничество» наиболее эффективный способ поведения в конфликте.

**Дискуссия:** факторы, способствующие возникновению и развитию конфликта (ответы фиксируются на доске или ватмане):

**NB!** Для ведущего:

- Переицеливание партнера
- Причижение партнера
- Высказывание негативных оценок в отношении партнера, его слов, поступков
- Подчеркивание разницы между собой и партнером
- Преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего
- Мелочные придирки
- Искусственное создание дефицита времени для решения проблемы
- Полное непонимание или нежелание понять партнера
- Отсутствие или потеря эмоционального контакта с партнером



**Мозговой штурм:** Что повышает, что снижает эмоциональное напряжение?

Ответы фиксируются на доске или ватмане, затем ведущий подводит итоги и рассказывает о поведении в конфликтной ситуации и техниках выравнивания напряжения (Приложение №4).

**Проигрывание ролевых ситуаций.**

**NB!** Выберите для себя и группы оптимальную форму отработки навыков поведения в конфликтной ситуации – это может быть упражнение «Цивилизация», предложенное в начале занятия или проигрывание ролевых ситуаций.

В зависимости от количества участников группы количество ролей может варьироваться – вы можете вводить дополнительные роли.

Предложите участникам объединиться в группы, каждой группедается ситуация, задача группы в течение 5–7 минут придумать, а затем показать ситуацию.

**1 ситуация.**

Ваш родители негативно настроены (категорически против) в отношении вашего молодого человека (девушки), требуют прекратить любые отношения с ним с ней.

**2 ситуация.**

Вы давно дружите. Недавно в вашу компанию пришел новый человек. Вам стало известно, что один из ваших близких друзей обсуждал с ним вашу личную информацию, которой вы поделились с ним в доверительной беседе. Сейчас вы понимаете, что эта личная информация обсуждается всей компанией. Вы приняли решение обсудить сложившуюся ситуацию с этими двумя людьми.

**3 ситуация.**

Вы вернулись домой гораздо позже оговоренного с родителями времени, о том, что вы задерживаетесь, вы никого не предупредили. Вы понимаете, что сейчас предстоит неприятный разговор с родителями.

**4 ситуация.**

Вы являетесь представителем одной из молодежных субкультур. По вашему стилю одежды и особенностям поведения можно определить это, но на неуспеваемости это не отражается. Тем не менее один из преподавателей предвзято относится к вам, именно ассоциируя вас с этой субкультурой, позволяя себе выражение: «Все представители данной субкультуры тупые и безнравственные».

**5 ситуация.**

Вы вместе учитесь в колледже, и один из вас писал конспект, другой – нет. На экзамене преподаватель потребовал конспект. Вы сдаете экзамен сегодня и поэтому попросили конспект у товарища, так как он сдает завтра. Вы сдали экзамен на пять, очень обрадовались, и, уходя из аудитории, забыли забрать конспект. А когда вспомнили и вернулись, в аудитории никого уже не было, и конспекта тоже.

**Инструкция:** вы встречаетесь в коридоре и должны себя вести так, как обычно ведете себя в жизни.

**Обсуждение:** какой способ разрешения конфликта был выбран? Было ли это конструктивно? Разрешен ли конфликт? Какие фразы или поведение скорее разжигало конфликт? Что снимало эмоциональное напряжение?

**Завершение:** обратная связь участников, что было полезно?

Этап	Время	Оборудование
1. Настроение	5 минут	
2. Упражнение «Цивилизации»	35 минут	Доска, мел или флип-чарт с таблицей, маркеры
3. Информационный блок, дискуссия, «+» и «-» конфликтов.	20 минут	Доска, мел или флип-чарт, маркеры
4. Упражнения «5 углов», дискуссия и обсуждение	15 минут	Таблички для упражнения, флип-чарт или доска, мел
5. Мозговой штурм	10 минут	Флип-чарт, маркеры или доска, мел
6. Заключение	5 минут	

## **ЗАНЯТИЕ №8. ПРОФИЛАКТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ.**

### **Цель занятия:**

Профилактика злоупотребления алкоголем через изменение отношения путем актуализации смысло-жизненных ориентаций молодых людей.

### **Настроение.**

#### **Упражнение «Ассоциации» (10 минут)**

Ассоциации на слово «алкоголь». Учащимся предлагается назвать первые, приходящие в голову ассоциации со словом «алкоголь». Вы записываете на доске.

**NB!** Будьте готовы к тому, что ассоциации могут быть вполне позитивными, например:

- веселье
- «напиться и забыться»
- компания

Затем Вы составляете другой список, записывая ассоциации на слово «алкоголик»<sup>2</sup>.

(можете привести пример – «младший брат идет домой, а на лестнице валяется пьяный грязный человек, или компания, распивающая на лестничной площадке алкогольные напитки»).

Здесь ассоциации буду уже другими, например:

**NB!** Для того, чтобы задать тон, Вы можете озвучить Вашу ассоциацию первым, благо время придумать ее у Вас есть.





- грязь
- бедность
- бомж
- болезнь
- цирроз печени

Создается картина – портрет человека, злоупотребляющего алкоголем.

**Вопрос к аудитории:** *Какие чувства вызывает «опустившиеся» люди?* (занишите озвученные чувства на доске). *Хотите ли вы стать таким человеком?* (предполагается, что нет). Акцентируется внимание аудитории на том, что картина составлена ими самими и спрашивается, насколько она привлекательна для них. Спросите у участников – какая взаимосвязь между этими списками, понятиями. По какой причине эти списки так сильно отличаются?

**Минилекция с элементами дискуссии (10–15 минут).**

**NB!** Вы рассказываете участникам стадии алкогольного опьянения, и на каждой стадии просите называть участников, какие риски для человека могут быть на той или иной стадии.

Условно выделяют три степени алкогольного опьянения: легкое алкогольное опьянение, опьянение средней степени и тяжелое алкогольное опьянение.

**NB!** Это скорее информация для вас, вряд ли стоит забивать цифрами светлые, но утомленные головы подростков и молодых людей.

Содержание алкоголя в крови при легком опьянении, как правило, составляет 0,5-1,5 0/00, при опьянении средней степени – 1,5-2,5 0/00, при тяжелом – 2,5-3 0/00. При увеличении содержания алкоголя в крови до 3-5 0/00 развивается тяжелое отравление с возможным летальным исходом. Более высокая концентрация алкоголя в крови считается смертельной.

**Легкое алкогольное опьянение** характеризуется подъемом настроения, благодушием, стремлением к общению. При этом снижается способность концентрации внимания, ассоциации становятся поверхностными, непоследовательными, ускоренными. Суждения оказываются легковесными, собственные возможности завышаются. Нарушается восприятие времени и пространства, поэтому особо опасно опьянение при работе с движущимися механизмами, на транспорте. Объективно наблюдаются расширение периферических сосудов (порозование, потепление кожи, блеск глаз), уменьшение частоты сердечных сокращений с увеличением сердечного выброса (замедленный полный пульс), снижение тонуса сосудистой системы в целом (падение артериального давления (АД)), мышечного тонуса, дисфункция мозжечка (мышцы мягкие на ощупь, движения истощенные и замедленные).

**Вопрос к группе:** «Что может произойти с человеком на данной стадии? Какие риски существуют?»

**Например:** повышенный риск травматизма (концентрация внимания снижена), желание «геройства», трудно остановиться, необдуманные поступки, потеря ощущения опасности – поехать в гости к людям, с которыми только что познакомились.

При опьянении **средней степени** часто появляется раздражительность, нередко с чувством обиды, недовольства, злобы, что отражается в высказываниях. Возможно агрессивное поведение. Расстрой-

ства мышления углубляются. Учащается пульс, повышается артериальное давление (АД); однако периферические сосуды остаются расширенными, нарушается капиллярный кровоток, поэтому лицо становится красным. Нарушение регуляции сосудистого тонуса на этой стадии опьянения может вызвать приступ стенокардии, спазм мозговых артерий. Нарастает нарушение координации движений, постепенно развиваются сонливость, вялость и наступает глубокий сон. При пробуждении отмечаются разбитость, тяжесть в голове, подавленное настроение, недовольство собой и окружающими, раздражительность, отсутствие или снижение аппетита, затруднены осмысливание и концентрация внимания, нарушена координация движений, замедлен темп психических процессов.

**Вопрос к группе:** «Что может произойти с человеком на данной стадии? Какие риски существуют?»

Например: скандалы, драки, можно сказать много лишнего и ненужного, опасность насилия.

При **тяжелом алкогольном опьянении** нарупена ориентировка в окружающем, речь замедляется и перемежается паузами, утрачивается мимика. Отмечается вестибулярные расстройства – головокружение, тошнота, рвота. С нарастанием опьянения усиливается нарушение сознания, вплоть до развития комы, замедляется дыхание, понижается тонус сердечно-сосудистой системы, развиваются обездвиженность, расслабление мышц. В результате паралича дыхательного или сосудо-двигательного центра может наступить смерть. После тяжелого алкогольного опьянения психические и неврологические расстройства выражены сильнее. Человек не помнит, что происходило с ним в состоянии опьянения. В течение нескольких суток возможно расстройство сна, прием снотворных при этом может вызвать тяжелые осложнения.

**Вопрос к группе:** «Что может произойти с человеком на данной стадии? Какие риски существуют?»

От вышеописанных стадий обычного (простого) алкогольного опьянения следует отличать так называемое **патологическое опьянение**, представляющее собой особую форму сумеречного помрачения сознания, изредка возникающую после употребления, как правило, небольших доз алкоголя. Характерно внезапное развитие искаженного, бредового восприятия обстановки в сочетании с аффектами страха, тревоги либо гнева и ярости. Развивается резкое двигательное возбуждение, во многих случаях с агрессивными действиями по отношению к окружающим.

**NB!** К этому времени, все уже должны понимать, что при увеличении выпитого – риски увеличиваются, проговорите это еще раз с участниками.

**Вопрос к группе:** «Наверняка, кто-то из вас думает, что не все люди, которые употребляют алкоголь, опускаются на самое дно и становятся алкоголиками? Все ли алкоголики безнадежные люди? Или это проявление болезни? Может, им тоже когда-то казалось, что они могут остановиться? И когда-то они тоже брезгливо морщились, видев опустившихся людей?»

**Вопросы для обсуждения в группе:** (10 минут)

(из материалов Региональной Общественной Организации «Взгляд в будущее» (812) 248-11-78, [www.vvb.spb.ru](http://www.vvb.spb.ru))

**Назовите 3 признака алкогольного опьянения.**

**Подсказка ведущему:**



**Первые признаки:**

- Блеск глаз
- Покраснение кожи
- Повышение потоотделения
- Разманистые движения
- Речь очень громкая
- Переоценка своих качеств и возможностей
- Исчезает критика в отношении своих слов и действий

**Тяжелое опьянение (отравление):**

- Потеря ориентации в окружающем
- Замедление речи
- Рвота как защитная реакция организма
- Нарушение сознания
- Обездвиженность
- Алкогольная кома
- Не помнит, что с человеком происходило

**Назовите категории людей, которым вообще не следует употреблять алкогольные напитки?***Подсказка ведущему:*

Дети и подростки, беременные женщины, водители транспортных средств, люди с хроническими заболеваниями, лица, употребляющие лекарства, люди, которые не могут ограничить себя в вышивке, лица, профессиональная деятельность которых требует повышенного внимания и осторожности.

**Почему пиво причисляют к алкогольным напиткам, и какой вред наносит его употребление?***Подсказка ведущему:*

- Пиво содержит алкоголь.
- Вызывает сильную зависимость – пивной алкоголизм.
- Пиво содержит алкоголь, хотя и в небольшом количестве. Существует так называемый пивной алкоголизм. Он формируется более незаметно и обманчиво, чем, например, водочный. Употребление пива оказывает пагубное влияние на сосуды мозга, на сердце, желудочно-кишечный тракт и чрезмерно нагружает почки. Есть даже такое понятие, как «пивное сердце», которое сначала увеличивается в объеме, пропускает и приходит в дряблое состояние, а со временем отказывается служить.
- Пиво содержит хмель, и из хмеля в пиво попадают растительные аналоги женских половых гормонов, которые начинают оказывать гормональное воздействие на организм человека. У мужчин становится шире таз, разрастаются грудные железы. У женщин наблюдаются расстройства регулярности менструального цикла, пропорционально выпитому пиву растет вероятность заболеть раком грудной железы. Предложение пива на рынок в качестве молодежного напитка оказывается, в конечном счете, выгодным не только производителям пива, но и более крепких алкогольных напитков, так как пиво создает облегченный способ входа в алкоголепотребление. Содержащийся в пиве спирт при частом его употреблении

способствует формированию алкогольной зависимости, которая на некотором этапе проявляется в необходимости употребить большие дозы алкоголя для достижения этой же степени опьянения.

**Нежелательные последствия употребления алкоголя для людей до 18 лет.**

**NB!** Будет нелишним проговорить, что после 18 лет большинство последствий никуда не исчезает. Как любое ПАВ алкоголь вызывает последствия на физическом уровне, как краткосрочные, так и долгосрочные, на социальном уровне: на микросоциальном уровне – разрушение семей, потеря социальных связей, себя; на макросоциальном уровне – алкоголь представляет угрозу генофонду нации.

*Подсказка ведущему:*

- Вред здоровью
- Снижение самоконтроля
- Большая вероятность стать алкоголиком, быстрое привыкание, т.к. организм подростка более восприимчив к алкоголю
- Проблемы с родителями, в школе, с милицией
- Криминал – в состоянии алкогольного опьянения подростка могут обокрасть, избить, изнасиловать, заставить пойти на преступление.

*Пояснения:*

Молодой организм более восприимчив к алкоголю, чем взрослый, и существует большая вероятность стать алкоголиком. Мозговая ткань ребенка, в отличие от взрослого, богаче водой и беднее белком. В воде алкоголь хорошо растворяется и усваивается организмом, действуя как яд, разрушающий все органы и системы и вызывающий быстрое привыкание организма к этому яду. У подростков устойчивость центральной нервной системы к действию алкоголя снижена, вследствие чего происходят глубокие и不可逆转ные процессы его разрушения. Более того, самая главная опасность алкоголя – это снижение самоконтроля.

**Правда или нет? Алкоголь помогает бороться с депрессией, проблемами и является хорошим средством для развития общительности.**

*Подсказка ведущему:*

- Нет, это заблуждение. Алкоголь – не помогает решать проблемы. Стрессы, проблемы, тревогу, страх многие люди пытаются снять алкоголем. Человек под влиянием алкоголя теряет реальность, вследствие чего проблемы не решаются, а накапливаются, увеличиваются. Это грозит появлением «замкнутого круга» приводящего к алкогольной зависимости.
- Многие люди говорят, что алкоголь придает им смелость, позволяет избавиться от «комплексов», дает возможность почувствовать себя душой компании. На самом деле, в состоянии опьянения человек не способен критически оценивать свои поступки, степень реальной опасности и то, как он выглядит в глазах окружающих. Поэтому то, что человеку кажется смелостью, на самом деле может быть рискованным, опасным для жизни или противозаконным поведением. Человек, видящий себя душой компании, в глазах окружающих может выглядеть нелепым, дурашливым, грубым или вульгарным.

**Как можно отказаться от употребления?**





Попросите участников подумать и назвать, как минимум 3 способа, как можно отказаться от употребления? Обсудите эти способы.

- Просто отказаться
- Налить себе что-нибудь безалкогольное
- Сослаться на быстрое опьянение
- Дать пить и сидеть пить 1 рюмку весь вечер или делать вид, что пьешь
- Уйти
- Попросить кого-нибудь за столом утомонить утоваривающего
- Не пить вообще, и этим все сказано

#### **Альтернативная реклама (15 минут)**

*Инструкция: Обратите внимание на рекламу спиртных напитков, сигарет, лекарств. Вы осознаете, что в каждой рекламе можно узнать потрясающую новость. Например, алкоголь не только не вредит организму, но даже оказывает определенное благотворное влияние. На занятиях вам говорят, что алкоголь обладает угнетающим действием, а судя по рекламной информации, как стимулирующее средство.*

*А теперь хотелось бы, чтобы вы придумали и показали рекламу одного из алкогольных напитков, которая сообщала бы правду о продукте. На подготовку у вас будет 10 минут.*

#### **Примеры:**

- Алкоголь может вызвать у вас рвоту
- Алкоголь может вызвать у вас потерю сознания
- Алкоголь может привести вас к смерти на дорогах

**Упражнение «Представь себе...»** (20 минут) (при разработке упражнения использованы материалы фонда «Фокус – Медиа» г. Москва [www.dance4life.ru](http://www.dance4life.ru))

**Цель:** создать условия для формирования у участников отрицательного отношения к употреблению алкоголя.

Ведущий предлагает участникам представить себя в роли родителей, у которых пятнадцатилетний ребенок пришел домой в час ночи совершенно пьяный, и проговорить свои чувства (страх, тревога, злость) и действия (высказываются или все участники по кругу или только те, кто хотят).

#### **Обсуждение:**

*С чем связано то, что, выступая в роли родителя, вы были против употребления алкоголя? Вспомните, какие чувства называли? Почему страх и тревога с позиции родителя есть, и таких чувств нет в отношении себя?*

После обсуждения попросите участников – объединитесь в 3–4 группы, подумать и написать список тем, вопросов, доводов, которые участники, будучи в роли родителя, обсуждали бы со своим детьми утром после такой ситуации?

### **Упражнение «To, что я ценю в жизни». (15 минут)**

**NB!** Данное упражнение мы проводим далеко не со всеми группами, оно может быть очень глубоким, в случае, если группа будет готова к нему, во всяком случае, будет в состоянии делать это упражнение серьезно и молча. Хотя смех, как мы знаем, может быть защитной реакцией.

Перед началом упражнения скажите участникам, что упражнение серьезное, именно поэтому вы просите всех отнести к нему серьезно и выполнять его в полнейшей тишине. Иногда мы спрашиваем группы, готовы ли они к этому?

Участникам раздается по шесть маленьких листочеков и предлагается на каждом листке написать то, что для них важно и ценно в жизни. На каждом листочке по одной ценности.

**NB!** Попросите участников писать самостоятельно, не пытаясь подглядывать, что у кого написано и несоветоваться. Ведь это только их ценности, здесь не может быть правильного или неправильного. Предупредите участников, что никто не будет просить озвучивать их, какие именно ценности они написали.

Затем попросите участников проранжировать листочки таким образом, чтобы самое ценное оказалось под цифрой один. Спросите группу *«все ли готовы или кому-то еще нужно время?»* После чего, вы говорите группе: *«представьте себе, что что-то произошло в вашей жизни и вы потеряли ту ценность, которая написана на шестом листочке, возьмите его в руки, посмотрите, что значит для вас эта ценность, скомкайте листок и бросьте на пол. Возьмите листочек, на котором написана 5-я ценность – вы теряете ее, что вы чувствуете? Просто подумайте, не нужно говорить об этом вслух. Вы теряете 4-ю ценность. Так бывает, что у нас отнимают все самое ценное и важное, все, что придает нам сил, делает нашу жизнь осмысленнее, вы теряете 3-ю ценность. Посмотрите на ценность, которая на 2-м листочке, что это за ценность, что она дает вам? Почему это так ценно для вас? Просто подумайте. Вы теряете эту ценность. Каждый раз Вы просите участников скомкать листочек и выбросить его. Могут быть участники, которые отказываются выбрасывать свои листки, не давите на них, просто попросите, скомкав, отложить в сторону.*

Очень по-разному складывается жизнь, случаются вещи, которые, кажется, перенести невозможно, вы теряете самую важную для вас ценность. Что с вами сейчас? Есть ли вы еще? Попробуйте почувствовать, как вам сейчас, когда вы лишились всех своих ценностей, всего того, что помогало вам стоять на ногах, идти вперед, хотеть жить.

**NB!** Если кто-то из участников хочет, то может поделиться своими чувствами, но это совсем не обязательно, главное, чтобы они об этом задумались, почувствовали, побывли в этом состоянии.

Затем Вы говорите, что *«порой, когда кажется, что уже все потеряно, жизнь улыбается нам, появляются люди, способные помочь, появляются силы. У вас появилась возможность вернуть 6-ю ценность, находите ее, разворачивайте, что она значит для вас? Поднимайте вашу 5-ю ценность, посмотрите на нее, 4-ю ценность, 3-ю, 2-ю, и, наконец, 1-ю ценность. Как вы сейчас? Что чувствуете?»*

Вопрос для размышления (не просите на этот вопрос, отвечать вслух): *«как вам кажется, что будет с вашими ценностями, если в жизни появятся алкоголь или наркотики?»*

В заключении мы говорим, что пока мы живы, мы многое можем изменить, исправить, добиться, и





даже тогда, когда, кажется, что плохо настолько, что жить не имеет смысла. Имеет! Даже, когда потери настолько тяжелы, что, кажется – не встать. Все обрзуется, переживается. Но только пока мы живем! А вы сами для себя ценность? Просто подумайте об этом... и, если вы для себя ценность, то ценность нужно оберегать или разрушать ее? Подвергать различным рискам или защищать? Наверное, все-таки оберегать, и нам бы очень хотелось, чтобы вы берегли себя и тех, кто рядом, тех, кто дорог вам. Это в ваших силах, поверьте нам!

**Завершение:** можно попросить участников ответить на вопрос, как злоупотребление алкоголем может повлиять на жизнь человека? А лучше, чтобы это был ответ каждого участника на вопрос, как алкоголь может повлиять на его жизнь. Либо предложить участникам продолжить фразу: «вывод, который я могу сделать после сегодняшнего занятия...».

**NB!** Заодно сами узнаете, какие выводы сделали участники, будьте готовы, к тому, что какие-то из этих выводов могут показаться Вам странными, а может быть даже обратными тому, что Вы пытались донести до участников...

	Этап	Время	Оборудование
1.	Настроение	5 минут	
2.	Упражнение «Ассоциации»	10 минут	Доска, мел или Флип-чарт с таблицей, маркеры
3.	Мини-лекция	10 минут	Доска, мел или Флип-чарт, маркеры
4	Работа в группах	10 минут	Бумага, маркеры
5.	Упражнение «Альтернативная реклама»	15 минут	Бумага, маркеры
6.	Упражнение «Представьте себе»	20 минут	Бумага, маркеры
7.	Упражнение «То, что я ценю в себе»	15 минут	Бумага, маркеры
6.	Заключение	5 минут	

## **ЗАНЯТИЕ №9. «ЦЕННОСТИ».**

*«Почему важно формирование ценностей?»*

*Да потому что на ценностях каждый строит свою жизнь, и если их нет, то и жизнь получается какая-то неорганизованная, не ограниченная ничем. Свобода, как говорили умные люди, это осознанная необходимость. Это про это, даже если человек ничем фактически не скован, все равно есть ценности, по законам которых он и живет, сознает он это, или нет».*

*Саша Лобода (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»).*

*«Ценности – это то из, чего мы состоим, то, что руководит нами, что влияет на то, какие мы, и на то, что делаем. Для чего нужны ценности? Чтобы строить свою жизнь, уважая себя, чтобы понимать, что действительно важно, а, что не очень. Чтобы выбирать круг друзей, профессию, работу, где будут разделять твои представления».*

*Ангелина Копылова (воспитатель лагеря «Звездный» ВДЦ Орленок»)*

*«Ценности, ценности, ценности, слышим мы в последнее время вокруг к месту и не к месту. К 18 годам начинаешь ощущать мозоль где-то, где по мозгу ездят этими ценностями, а самих их разглядеть и почувствовать не так просто. Наверное, их список каждый человек должен сформулировать для себя сам, осознавая, ошибаясь, иска. Когда твои жизненные ценности и приоритеты напоминают подтаявшее желе – жить, казалось бы, проще. А когда внутри вдруг вспыхивает что-то, ослепляет на миг, да так и остается окаменевшим изваянием, которое захочешь и то не подвинешь, то жить, имея такой тыл, безоласнее».*

*Даша Акварель (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)*

*«Жизненные ценности – это то, что делает нашу жизнь интересной. Эти ценности приносят нам удовольствие, если мы ими владеем, и заставляют расти, чтобы приобрести их».*

*Кузьма (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)*

*«В трудные моменты нужно помнить, что спасают нас наши жизненные ценности, часто из-за них мы попадаем в стрессовые ситуации, но они нам и помогают из них выйти».*

*Для меня ценности – это то, что формирует мою личность, это стержень внутренний, и когда основа шатается, именно они держат нас на ногах. Ценности – это то, что нас ориентирует, это то, что заставляет нас общаться с теми, а не иными людьми, делать именно те поступки, мыслить так, а не иначе.*

*Ценность каждого в том, что он человек. Часто мы это забываем, и когда нам сложно, думаем, что не можем найти у себя ни одной сформулированной ценности.*

*После преодоления трудной ситуации, после трудного этапа, кризиса и т.п. человек начинает чувствовать сильнее и больше понимать. Чувствовать счастье и ценить эти моменты, понимать других людей и их труд-*





ности. Его ценности становятся ему дороже. Он увереннее ставит приоритеты и, наконец, взрослеет. Запоминайте радостные моменты и коллекционируйте их символы. Это даст уверенность и силы».

**Виолетта Шастина (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

«Формирование жизненных ценностей, мне кажется, вообще первое, что нужно делать в школе с учениками. Ценность жизни, ценность себя, людей, любимого дела, здоровья – вот на чем все строится. Ведь если человек это все осознает и принимает и ценит, то он не будет целенаправленно ломать все это, употребляя наркотики или алкоголь, верно? У него в жизни изначально будут другие приоритеты».

**Лена Желтова (движение «Ровесник – ровеснику»)**

«Ценности – это то, что помогает выйти из кризиса при своей широте, чистоте и непоколебимости. Но если ценности раздуты, а сами узки и ограничены, если зрение сужается на них, а они тают – это крах.

По-моему, люди с этим миром расстаются, чаще, по той же причине они не видят выхода. Но не потому что его нет. А потому, что они зацелены на точке, которую теряют из вида и слепнут. Уверен почти все переживали это.

Ценности – это жизнь в своем многообразии».

**Андрей Марсанов (движение «Ровесник – ровеснику»)**

«Жизненные ценности важны. Они формируют поведение и являются опорой при принятии решений. Способствуют образованию «черты», которую не стоит переступать».

**Екатерина Павлова (студентка)**

**Настроение.** (5 минут)

**Упражнение «Дом».**

**Цель игры:** Определение и осознание смысло-ценностных ориентиров каждого участника.

Вводное слово ведущего о правилах проведения упражнения.

Правила упражнения предполагают полную включенность в игровую ситуацию.

Исходные игровые условия не обсуждаются.

**Игровая ситуация:**

Представьте, что вы с друзьями решили провести выходные в вашем загородном доме. Вы решаете поехать туда первым, и подготовить дом к встрече с друзьями. К вечеру погода стала ухудшаться, поднялся сильный ветер, начался снегопад. Вы понимаете, что из-за снежных заносов сегодня ваши друзья приехать не смогут, вам из дома не выбраться.

В доме есть:

- Запас воды, еды и топлива
- Трениажерный зал
- Сауна

- Бассейн
- Магнитофон
- Видеомагнитофон с хорошей видеотекой
- Библиотека
- Алкоголь
- Наркотики
- Компьютер без возможности выйти в Интернет

Связь с внешним миром отсутствует (лучше, если Вы повторите про отсутствие связи несколько раз). Попросите каждого участника по кругу сказать, что он будет делать в течение этого дня, пока не приехали друзья.

После того, как все участники высказались, ведущий говорит о том, что прошел день, и вы понимаете, что ваши друзья в ближайшую неделю до вас добраться не смогут. Ваши действия. Точно также по кругу каждый участник говорит о том, что он будет делать в течение недели.

**NB!** Участники могут начать развлекаться, смеяться, комментировать, попросите их быть в «здесь и сейчас» и соблюдать правила упражнения.

Ведущий: *Проходит неделя, все ваши попытки выбраться из дома, абсолютно не к чему не привели, вы не знаете, что с вашими друзьями, вы не знаете остался ли вообще на этой планете кто-то кроме вас, вы понимаете, что вам придется пробыть одному здесь еще месяц. Ваши действия.*

Ведущий: *Прошел месяц. Вы не выбрались. До вас добраться невозможно или просто никто не пытается добраться до вас. Вы абсолютно отрезаны от внешнего мира и понимаете, что ваше заточение в этом доме продлиться еще полгода. Просите участников сказать, что они будут чувствовать в эти полгода. Возможно, участники начнут говорить опять о своих действиях, попросите их говорить именно о чувствах.*

Затем вы предлагаете участникам нарисовать себя через год, где находится каждый человек? В каком состоянии? Участники по очереди показывают свои рисунки группе, объясняя, что они хотели сказать этим рисунком.

Спросите, как каждый участник чувствует себя сейчас. После обсуждения ребятам необходимо обеспечить выход из игровой ситуации.

Обсуждение, цель которого дать участникам задуматься о том, для чего они живут, что для них важно и что необходимо им для полноценной жизни.

Это может быть вопрос: *о чём для вас это упражнение? На какие жизненные ситуации это может быть похоже?*

Наверняка кто-то из участников скажет, что для него это упражнение помогает переосмыслить свои ценности? Что важно, а что нет! Как часто мы не ценим то, что имеем, не ценим тех, кто рядом, свои возможности, нам кажется, что это будет всегда...

Как часто материальные ценности выходят на передний план, и мы забываем об истинных ценностях. Поговорите с участниками, что для них истинные ценности?





**NB!** Будет здорово, если до этого обсуждения Вы спросите себя, что такие истинные ценности для Вас? А сами для себя Вы ценность?

**NB!** Упражнение «Дом» носит диагностический характер. Можно увидеть стратегии поведения разных подростков и молодых людей в одной и той же ситуации, умение справляться с трудными жизненными ситуациями, верить в лучшее или же наоборот – склонность к суицидам. Увидеть, насколько подросток верит, что он нужен своим родителям, друзьям или в этой жизни он может опираться только на себя.

Можно провести аналогию с употреблением алкоголя и наркотиков: сначала все устраивает, ничего не хочется менять, все получается, возможность отдохнуть, затем такое состояние начинает давить, уже хочется, что-то изменить, а возможности нет, и чем дальше, тем становится хуже – тоска, обида, злость на себя и других, депрессия.

Надо быть очень осторожным в проведении этого упражнения, уделить большое внимание обсуждению и деролингу, т.е. выходу из роли и возвращению каждого в «здесь и сейчас». Для этого можно попросить каждого участника, сказать, что находится он не в загородном доме, а в училище (колледже), и спросить как сейчас он себя чувствует.

Будьте готовы к тому, что после окончания упражнения кому-то из участников может понадобиться индивидуальная консультация.

Этап	Время	Оборудование
1. Настроение	5 минут	
2. Игра «Дом» + обсуждение	1 час 20 минут	Просторное помещение, где участники могли бы сидеть в круге, стулья для каждого участника, маркеры, бумага

## **ЗАНЯТИЕ 10. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ПОМОЩЬ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ. ЗАВЕРШЕНИЕ РАБОТЫ.**

«Я такой человек, если не могу изменить мир, менять свое к нему отношение, и, думаю, что в некоторых жизненных ситуациях это совершенно неправильная позиция. Я вижу подростков курящих и распивающих пиво повсюду, мне жутко это не нравится, но я не подойду и не скажу, что это не круто. Просто потому, что это, к моему сожалению, ничего не изменит. Я задумывалась, почему так происходит, почему они шатаются по улицам в поисках приключений. Этим ребятам просто некем заняться. У них мало интересов, им не привита ценность здорового образа жизни. Другие жизненные ценности еще не сформировались, и я с ужасом думаю, что моя двоюродная сестра, которой 13 лет, скоро с головой окунется в такую вот «взрослую» подростковую жизнь. Конечно, основные жизненные установки даются в семье, но если все окружающие подростки лояльны к алкоголю, сложно будет уследить за ребенком. По-этому, было бы здорово, если бы в нашем обществе хотя бы стал зарождаться культ здорового образа жизни. Что бы трезвость стала нормой жизни, а то даже в моем окружении встреча с друзьями – синоним пьянки».

*Джеки (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»).*

### **Цель занятия:**

Профилактика поведения высокой степени риска. Формирование навыков здорового образа жизни. Выявление информированности и ознакомление подростков о службах психологической, медицинской, юридической помощи в вашем городе.

**Настроение:** 5 минут.

**Разминка:** 5 минут.

Участники становятся в пары и берутся за руки – они изображают «домики», «жители» – это те, кто становится вовнутри пар. Кто-то один остается ведущим. Когда ведущий говорит: «жители» – жители ищут себе новые домики, для этого жители выбегают из прежних домиков и ищут новые, при команде «домики» – «домики» ищут себе новых жителей, для этого пары разбиваются, а жители стоят на месте, вокруг них образуются новые домики. Если ведущий говорит «ураган» – все ищут себе новые места. Тот, кто не успел стать частью «домика» или «жителем» становится ведущим.

**NB!** Не переживайте, если не очень поняли, что нужно делать, эта разминка трудна для понимания только при первых пяти прочтениях. Лучше просто попробовать поиграть.

**Работа в малых группах:** (20 минут)

Объедините участников в 2 группы. Каждой группедается 2 вопроса для обсуждения, время на обсуждение – 10 минут.

**1 группа – характеристики здоровья? Какие угрозы здоровью человека существуют?**

**2 группа – кто такой здоровый человек? Что может каждый сделать для сохранения собственного здоровья?**

Презентация работы в общем кругу с выходом на определение здоровья. В этот момент Вы с гордостью озвучиваете определение «здоровье».





**NB!** Здоровье – состояние полного физического психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней (Определение Всемирной организации здравоохранения).

**NB!** Возможен другой вариант: работа в малых группах. Каждой подгруппе предлагается нарисовать на листе ватмана контуры человека, внутри контура написать, что помогает человеку вести здоровый образ жизни, с внешней стороны, те угрозы, которые существуют для здоровья. При общем обсуждении ведущий предлагает группе озвучить способы защиты от этих угроз.

Пожалуйста, еще раз обратите внимание участников, что существует три аспекта здоровья.

**Мозговой штурм:** (20 минут) предложите участникам подумать и ответить на вопрос, *что происходит с каждым аспектом здоровья у человека, злоупотребляющего алкоголем или употребляющего наркотики?* При обсуждении Вы выходите на то, что злоупотребление алкоголя затрагивает все аспекты здоровья и это, безусловно, поведение высокой степени риска.

**Дискуссия:** Какое поведение можно назвать рискованным? (*например: садиться в машину с незнакомыми мужчинами, идти вечером в наушниках по темной улице, брать незнакомые лекарства, даже у знакомых людей, употреблять алкоголь с незнакомыми людьми, со знакомыми – в общем, тоже рискованное поведение*).

**NB!** Под поведением высокой степени риска мы понимаем несформированную личную ответственность за себя, это может проявляться в отсутствии целесустребленности, конфликтности с окружающими, неумение вести себя в конфликте, выходить из стрессовых ситуаций. Поведение, которое может привести к потерии здоровья и социального благополучия.

Как рискованное поведение может отразиться на дальнейшей жизни?

**NB!** На наш взгляд, предельно важно обратить внимание участников на то, что наше поведение в настоящем очень серьезно может повлиять на наше будущее, в том числе на здоровье, да и не только наше, но и на здоровье детей и даже внуков.

После определения ситуаций проговорите способы, как можно избежать таких ситуаций, минимизировать последствия и куда обращаться за помощью.

*«Когда случаются трудные жизненные ситуации, важно подумать, в чем именно трудность, что или кто может помочь? А еще – верить, что все трудности решаемы, и не бояться обращаться за помощью. Мне кажется важно, чтобы подростки имели представление, как поступать в той или иной ситуации, а еще лучше, как не попасть в эту трудную ситуацию, если это возможно! Было бы здорово знать, куда можно обратиться за помощью, и как выстраивать свою жизнь дальше в связи с изменившимися событиями».*

**Ольга Кочеткова (логерь «Звездный», ВДЦ «Орленок»)**

**NB!** В подростковом возрасте часто бывают ситуации, которые кажутся молодым людям безвыходными, расцениваются ими, как критические – это ссоры, конфликты с родителями, друзьями, конфликты с учителями, одиночество. Ситуации потери, несправедливости. Для подростков характерна абсолюти-

зация – их «плохо» абсолютно – «никто не любит», «никому не нужен», «никто не понимает». Поэтому часто бывает причиной депрессией, начала употребления психоактивных веществ, суицидов. Подростки стесняются своих чувств, думая, что просить помочь стыдно – «ведь они уже взрослые», а как часто эта позиция сопровождает нас уже взрослых, и мешает нам убрать. Кроме того, жизненный путь подростков мог научить их недоверию, осторожности в отношениях со взрослыми людьми.

Все эти проблемные ситуации могут показаться вам легкоразрешимыми, несерьезными, нестоящими таких переживаний, постарайтесь быть корректными, не обесценивайте глубину переживаний подростков. Взросление – сложный, часто болезненный период, давайте попробуем вспомнить себя, какими были мы? К чему стремились, чего боялись? Какую помощь хотели получить? Кто был рядом с нами? Вдруг вспомнив себя, мы сможем помочь тем, кто взрослеет, ошибается, ищет себя сейчас...

**Работа в малых группах** (20 минут): Объедините участников в группы по 4–5 человек и попросите обсудить следующие вопросы: *как часто в вашей жизни бывают ситуации, которые кажутся вам безвыходными? трудными жизненными ситуациями? Какие это ситуации? Что происходит с вами в это время? Что чувствуете?*

**NB!** Выявление общих признаков для ситуаций, требующих помощи: *беспомощность, страх, душевная или физическая боль, обида, чувство несправедливости.*

*Стратегии поведения в таких ситуациях? К кому обращаетесь за помощью? Какие внутренние ресурсы могут помочь вам?*

Затем малые группы выносят результаты работы на общий круг.

**Дискуссия:** конструктивные и неконструктивные способы решения трудных ситуаций.

**Завершение:** (5 минут)

Можно вернуться к ожиданиям участников и их опасениям, вместе посмотреть, какие ожидания и опасения оправдались, а какие нет. Или просто попросите участников сказать, с чем они уходят с занятий? Что было полезным?

В конце занятия можно раздать участникам информационные листки с координатами служб помощи в вашем городе. Пример такого информационного листка можно посмотреть в приложении №5.

Этап	Время	Оборудование
1. Настроение	5 минут	
2. Разминка	5 минут	
3. Работа в группах + обсуждение	20 минут	Бумага, маркеры
4. Мозговой штурм + дискуссия	25 минут	Доска, мел или флип-чарт с таблицей, маркеры
5. Работа в группах	20 минут	Бумага, маркеры
6. Заключение	5 минут	



**Пожелания ведущему тренингов:**

1. Терпение безграничное, это бы я поставила самым главным, без этого будет трудно, потому что трудно предсказать поведение подростка.
2. Нужно быть уверенным в себе, потому что если ты сам не уверен в себе, никто тебе не поверит и не станет у тебя учиться.
3. Любовь к детям, всепоглощающая, это важно и нужно, по-моему, можно не объяснять.
4. Чувство юмора, искрометное, помогает всегда, мешает редко.
5. Умение быстро и эффективно выходить из трудных ситуаций, всегда опять же полезно.

**Саша Лобода (волонтер Движения «Ровесник – ровеснику»)**

*«Мне кажется, задачей тренера является оценить, что помогает тому или иному человеку раскрыться. Конечно, в условиях тренинга сложно найти индивидуальный подход ко всем участникам, но, действуя по ситуации, можно за малый период времени вселить в подростка уверенность в авторитетности собственных мыслей. Ведь всегда понятно, кто в группе лидер, и если внимание группы переводить на менее активных ребят, давая им больше возможности для самовыражения, уже можно внести положительные штрихи в социализации отдельного подростка».*

**Джеки (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)**

*«Во время занятий по профилактике алкоголизма ведущий может столкнуться со многими провокационными вопросами и изречениями, к которым он должен быть готов заранее. Готов – не значит написать заранее ответ, а выработать собственную позицию и поведение в отношении того или иного неоднозначного вопроса или реплики. Возможно, для этого заранее потребуется проконсультироваться с психологом, родителями или иным лицом, чье мнение для вас важно или кажется наиболее правильным.*

**Возможные варианты провокационных вопросов и изречений:**

- А почему употребление наркотиков в нашей стране запрещено, а алкоголя разрешено, несмотря на пагубное воздействие на организм и того, и другого?
- Почему алкоголь продают несовершеннолетним?
- Алкоголь помогает снимать стресс, забыться, творчески мыслить.
- Я умею контролировать свою норму и не напиваться, поэтому могу пить хоть каждый день.
- Мои родители часто выпивают, хотя при этом очень успешные, образованные, обеспеченные люди.
- Традиционно Россию всегда ассоциируют с водкой, икрой, балалайкой и медведями. Это наши традиции, зачем разрушать и бросать выпивать.

*Противостоять подобным изречениям может помочь обращение к русским обычаям и традициям, содержащих информацию о культуре питания, а также информационные и игровые блоки упражнений, основанные на научных знаниях о механизме действия алкоголя и наркотиков на организм человека, сформулированные в процессе подготовки к занятию. Однако стоит помнить о том, что любая научная информация должна быть адресной, а использование фактора страха – минимальным. В связи с тем, что в Российских СМИ участились «сюжеты-страшилки», в том*

*числе связанные со злоупотреблением алкоголя и наркотиков, молодежь перестала воспринимать эти вещества как реальную угрозу здоровью. Легкая доступность алкоголя в магазинах города усиливает данный факт. В результате, даже самые шокирующие данные и цифры могут быть восприняты аудиторией равнодушно.*

*Информация должна быть адресной, рассчитанной на конкретного потребителя и с учетом окружающей среды и времени проведения. Нельзя отрицать тот факт, что первичное употребление алкоголя в России происходит уже в годы обучения в школе, более частное употребление в ссузах и вузах. Поэтому занятия и информация для подростков разных учебных заведений должны быть по возможности разными.*

*В связи с тем, что зачастую первичное употребления алкоголя происходит в собственной семье подростка и по инициативе родителей, то стоит, так или иначе, уделить время обсуждению культуры питания, ее особенностям и стратегиям поведения в рамках данной культуры. Таким образом, формирование адекватного отношения к алкоголю и реальных стратегий поведения в той или иной жизненной ситуации, связанной с употреблением алкоголя, будут препятствовать его злоупотреблению.*

*Очень важно также рассмотреть формы проведения досуга подростков каждой конкретной группы, с которой осуществляется работа. Возможно, тренеру придется сфокусировать занятие именно на обсуждении и поиске доступных альтернативных способов проведения досуга.*

*В целом, по структуре и способам подачи информации занятия по профилактике алкоголизма не сильно отличаются от других занятий по профилактике и формированию здорового образа жизни. Поэтому без паники и удачи!*

*Екатерина Белякова (волонтер движения «Ровесник – ровеснику»)*

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Сейчас перед Вами последняя страница нашего руководства, возможно с чем-то предложенным нами, Вы не согласитесь, что-то может показаться слишком очевидным или не актуальным для той группы, с которой планируете работать вы. Не стоит бояться обсуждать эти вопросы с ребятами, занятия, которые строятся на основании их запросов, будут намного полезней и интересней обычных лекций. Планируя проведение подобного курса занятий, и начиная их проведение, помните, что в любой профилактической работе важен принцип последовательности, комплексности, и учета возрастных особенностей группы.

На наш взгляд, крайне важно быть мобильными в проведении занятий, в использовании методов и форм работы, да и вообще любая работа с подростками требует определенной гибкости, и главное условие такой работы – принятие подростков такими, какие они есть.

Структура руководства построена таким образом, что позволяет вносить изменения и работать в конкретном учебном заведении в соответствии с особенностями и запросом группы. Помните, что схема, предложенная в данном руководстве – это только основа, в которую вы можете привносить свои идеи и наработки.

Мы желаем Вам удачи и надеемся на успех каждого из Вас.





**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**  
*Модели поведения*

Пассивное поведение	Агрессивное поведение	Уверенное поведение
<ul style="list-style-type: none"><li>• Вы не предпринимаете никаких действий для утверждения своих прав</li><li>• Ставите других «выше себя» (в ущерб себе)</li><li>• Уступаете желаниям других.</li><li>• Молчите, когда вас что-то беспокоит</li><li>• Все время извиняйтесь</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Защищаете свои права, не думая о других</li><li>• Довлесете над другими</li><li>• Думаете только о себе, забывая о других</li><li>• Добиваетесь своих прав за счет других</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Защищаете свои права, не ущемляя права других</li><li>• Уважаете себя и других</li><li>• Умеете слушать и говорить</li><li>• Выражаете как положительные, так и отрицательные эмоции</li><li>• Уверены в себе, но не давите на других</li></ul>

**Руководство по успешному уверенному поведению**  
*(раздаточный материал выдается каждому участнику занятия)*

1. Если вы хотите в чем-либо отказать другому, скажите ему ясно и однозначно «нет»; объясните, почему вы отказываете, однако, не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Просите пояснить, почему вас просят о чем-либо, чего вы не хотите делать.
5. Смотрите на человека, с которым вы говорите. Следите за его неверbalным поведением: есть ли какие-либо признаки неуверенности в поведении партнера (руки около рта, бегающие глаза и т.п.).
6. Если вы злитесь, то дайте понять, что это касается поведения партнера и не затрагивает его или ее как личность.
7. Если вы комментируете поведение другого, используйте речь от первого лица – местоимение «Я» («Если ты ведешь себя таким образом, то я чувствую себя так-то и так-то...»). По возможности предлагайте альтернативные способы поведения, которые, по Вашему мнению, будут лучше вами восприняты.
8. Хвалите тех (и себя в том числе), кому, по Вашему мнению, удалось вести себя уверенно (независимо от того, достигнута цель или нет).
9. Не упрекайте себя, если вы были неуверены или агрессивны. Попытайтесь вместо этого выяснить, в какой момент вы «состкользнули» с правильного пути, и как вы можете поступить вместо этого в подобных ситуациях в будущем. Плохие привычки быстро не исчезают, новые навыки не падают с неба.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

### *Межличностное пространство*

**Различают несколько видов межличностного пространства:**

- Личным или интимным является расстояние, на которое могут подходить друг к другу друзья, родственники, близкие люди. В среднем это расстояние между собеседниками составляет не более полуметра.
- Межличностное пространство – в среднем, от полуметра до метра. На таком расстоянии общаются хорошо знакомые друг с другом люди, а также люди, находящиеся в неформальных служебных отношениях.
- Социальное пространство – это расстояние между собеседниками, равное от метра до трех. На таком расстоянии могут общаться между собой коллеги, не находящиеся в дружеских отношениях, и малознакомые люди.
- Публичным является расстояние между собеседниками, превышающее три метра. Это расстояние, достаточное для того, чтобы поздороваться и либо подойти друг к другу ближе, либо разойтись. Обычно именно на таком расстоянии друг от друга предпочитают находиться незнакомые люди, особенно в помещении.

Данные о межличностном пространстве, конечно, усредненные. Каждый человек имеет свою систему «пространства».

Выбор межличностного пространства – дело трудное. Расстояние, на которое вы подходите к собеседнику, не должно быть ни слишком большим (чтобы собеседник не подумал, что он вам неприятен или что вы высокомерны), ни слишком маленьким (это может оскорбить собеседника).

По расстоянию между собеседниками можно судить о том, в каких отношениях они друг с другом находятся. Обычно, чем меньше это расстояние, тем лучше собеседники относятся друг к другу.

Свое пространство собеседник может как-то отметить. Например, положить на стол, за которым сидит, свою тетрадь, ручку, документы. Это пространство тоже нарушать нельзя. Вообще лучше всего, приходя к знакомым и, тем более, к малознакомым людям, спросить, куда можно сесть.

Есть еще один важный аспект, относящийся к межличностному пространству, вернее, к его организации – наличие барьера между собеседниками. Если вы хотите установить с собеседником дружеские отношения, «погасить» возникшую психологическую напряженность в ваших отношениях, лучше, если вас никто не будет отделять друг от друга – даже журнальный стол, а вы будете сидеть с собеседником рядом, а не друг напротив друга.





**ПРИЛОЖЕНИЕ №3**  
**Мини-лекция «Модель принятия решений»:**  
*(раздаточный материал)*

Шаги	Вопросы – действия
Остановитесь. Определение проблемы	Чего это касается? В чем заключается проблема? Попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны.
Подумайте. Определение основной цели	Чего я хочу? («мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений)
Подумайте о последствиях	Определение доводов «за» и «против». Что может произойти? (Рассмотрите обе стороны последствий – позитивную, негативную)
Решайте, что делать?	Принятие решения. Каково мое решение? (Взвесьте последствия, сделайте наилучший для вас выбор)
Оцените исход	Был ли предшествующий процесс решения трудной для вас работой? (Если нет, то попытайтесь проработать другой вариант принятия решений)

**ПРИЛОЖЕНИЕ №4**  
*(раздаточный материал)*

***Поведение в конфликтной ситуации:***

- Не замыкайтесь в беседе на себя, на свое состояние, на свои мысли
- Страйтесь внимательно слушать партнера, улавливать изменения в голосе, в тембре речи, в манере говорить
  - Попытайтесь мысленно встать на место партнера и понять, какие события привели его в это состояние
  - Попытайтесь почувствовать, а каково было вам в этом состоянии

***Техники выравнивания напряжения:***

- Дайте партнеру возможность выговориться

- Скажите о том впечатлении, которые произвели на вас слова партнера или, хотя бы дайте ему знать, что вы его услышали («я слышу, что ты говоришь...»)
- Скажите о своем состоянии и состоянии партнера («я расстроена... я понимаю, что ты волновалась...»)
- Подчеркните значимость партнера, его мнения, суждения в ваших глазах («мне интересна твоя точка зрения», «мне важно то, что ты говоришь...»)
  - Обратитесь к фактам
  - В случае своей неправоты немедленно признайте ее и предложите выход из ситуации
  - Сохраняйте самообладание
  - Ведите себя корректно
  - Использование техники «Я-высказывание».

**Профилактические меры:**

- Не использовать угрозу, принуждение, силу, чтобы заставить оппонента выполнить свое желание, воздержаться от оскорблений и унижающих замечаний.
- Не прерывать контакт и качество реакции на поведение оппонента, хотя может возникнуть сильное желание прекратить общение с ним (замолчать, уйти из дома).
- Уверенно осуществлять разговорную стратегию, направленную на поиск взаимоприемлемых вариантов.

**Если конфликт все же возник:**

1. Вступая в диалог, попробуйте использовать метод «Я-высказывания» по следующей схеме:  
Опишите ситуацию, вызвавшую напряжение, начиная фразу словами:  
«Когда я вижу, что ты...», «Когда это происходит...», «Когда я сталкиваюсь с тем, что...»  
Точно назовите свои чувства, возникающие в этой ситуации:  
«Я не знаю, как реагировать...», «Я чувствую ... (раздражение, боль, обиду и т.д.)»  
Назовите причину, по которой это происходит: «Потому что...» «в связи с тем, что...»
2. Следите за своими интонациями, жестами и выражением лица. Соблюдайте такую дистанцию, чтобы и вы, и ваш оппонент чувствовали себя спокойно. Не отворачивайтесь от собеседника, не показывайте всем своим видом, что вам безразлична его точка зрения. Постарайтесь не кричать, а говорить спокойным тоном.
3. Во время разговора используйте навыки активного слушания, в частности:
  - полностью сфокусируйте свое внимание на говорящем и старайтесь не отвлекаться;
  - иногда повторяйте своими словами то, что говорит собеседник, пытаясь как можно точнее передать смысл сказанного («Правильно ли я понял, что...»);
  - не давайте советов и не критикуйте;
  - не притворяйтесь, что вы поняли, если этого не произошло – лучше уточните, переспросите еще раз;





- не перескакивайте с одной темы на другую;
- постарайтесь создать атмосферу сочувствия – другими словами, встаньте на место Вашего оппонента и посмотрите на ситуацию его глазами;

*И последнее – самое главное: никогда не ведите себя с другими так, как бы вам не хотелось бы, чтобы они вели себя с вами.*

**Возможные подходы к решению конфликтных ситуаций:**

Подходы	Сильные стороны	Слабые стороны
С позиции силы	<ul style="list-style-type: none"><li>• эффективен в экстремальных, опасных ситуациях</li><li>• дает быстрый результат</li><li>• работает, когда другие подходы уже не действуют</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• нарушает отношения</li><li>• порождает желание отомстить</li><li>• требует много ресурсов</li><li>• провоцирует применение нечестных, негуманных способов борьбы</li></ul>
С позиции интересов	<ul style="list-style-type: none"><li>• обеспечивает равенство</li><li>• основан на договоренностях</li><li>• сохраняет отношения</li><li>• решение исполнимо</li><li>• обе стороны могут быть удовлетворены</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• требует времени</li><li>• требует желания сторон</li><li>• решение необязательно</li></ul>
С позиции правил	<ul style="list-style-type: none"><li>• более справедливый</li><li>• основан на четкой формальной процедуре</li><li>• опирается на возможности государства как нейтрального арбитра</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• одна или обе стороны могут быть не удовлетворены</li><li>• требует времени</li><li>• решение может быть не исполнено</li></ul>

**ПРИЛОЖЕНИЕ №5**  
**Информационный листок «Службы помощи».**

<b>323-43-43</b>	Телефон доверия кризисной медико-психологической службы. Круглосуточно.
575-44-06, 575-44-81	Анонимное обследование на ВИЧ/СПИД (наб. Обводного канала, 179)
<b>476-71-94</b>	Общегородской телефон доверия
251-00-33	Центр «Ювента» для подростков от 14 лет, ежедневно с 9.00 до 20.00
<b>714-42-10</b>	Телефон доверия Центра медицинской профилактики наркологических заболеваний для подростков.
371-8220	Институт психотерапии и консультирования «Гармония»
<b>234-34-00</b>	Телефон доверия, оказание психологической помощи детям, подросткам и их родителям. Круглосуточно.
571-55-26	Молодежная биржа труда 9.00-18.00 (пн-пт )
<b>579-62-00</b>	Правовая помощь студентам. Бесплатные консультации по вопросам семейного, жилищного, трудового и уголовного законодательства, по вопросам воинской обязанности и ее отсрочек (Невский пр., 104)
373-47-69	Кризисная служба для женщин, подвергшихся насилию в любом его проявлении, нуждающихся в убежище для решения острых психологических, юридических, социальных проблем (Московский пр., 206, к.1)





## ПРИЛОЖЕНИЕ №6

### *Информация к занятию по профилактике злоупотребления алкоголем*

Очень часто люди связывают проблемы, вызванные употреблением алкоголя с некачественными напитками. Вот, дескать, раньше водка была хорошая и голова от нее не болела, а сейчас совсем не то. Но дело не в алкоголе как таковом, а в том, по каким законам развивается алкогольная зависимость.

Алкоголизм как прогрессирующее заболевание при своем естественном течении протекает в три последовательно сменяющих друг друга стадии. Переход от одной стадии к другой происходит плавно и незаметно. Это заболевание никогда не начинается внезапно. Неожиданно можно заболеть гриппом, желухой, стенокардией, язвенной болезнью, аппендицитом, гонореей, дизентерией и много еще чем, но только не алкоголизмом. Первой стадии алкоголизма обязательно предшествует соблазнительный этап регулярного «культурного» питья, имеющий различную продолжительность, чаще в диапазоне от одного года до десяти лет. Предрасположенные к алкоголизму люди проходят этот этап очень быстро, порой всего за несколько месяцев, далее наступает период малокультурного питья, что, по сути, означает переход в первую стадию алкоголизма.

#### **Первая стадия.**

Человек увлекается спиртным, но пить не умеет. Испытывая влечение к алкоголю, пьет не к месту и не знает меры. В состоянии опьянения способен наломать дров. Мы называем это утратой ситуационного и количественного контроля. Самочувствие на следующий день удовлетворительное, потребности в опохмелении пока нет. Появляются амнезии. Это еще не профессионал, но уже любитель высокого разряда. На этой стадии пить, как правило, не бросают, так как здоровья пока хватает. Первая стадия продолжает-ся несколько лет, переход во вторую почти неотвратим.

#### **Вторая стадия.**

К симптомам первой стадии присоединяется основной признак алкоголизма – абстинентный синдром. В не очень тяжелых случаях алкоголик способен терпеть «отходняк» до вечера и поправляет здоровье только после работы. Следующий этап зависимости наступает, когда до вечера алкоголик дотерпеть уже не может и опохмеляется в обеденный перерыв. В дальнейшем и до обеда терпеть больше нет сил, и опохмеление происходит с утра, причем со временем все раньше и раньше. Опохмеление ранним утром или еще ночью указывает на переход алкоголизма в запойную стадию. Неизбежны проблемы в семье, на работе (если и то, и другое еще не потеряно). Жизнь идет под откос, становится неконтролируемой, но признаться в этом самому себе страшно. Алкоголь занимает основное место в сознании, без спиртного жизнь кажется бессмысленной. Семья, дети, работа и все остальное уходят на второй план. Одни пьют почти постоянно, другие – с перерывами, но в обоих случаях болезнь прогрессирует, так как остановить естественное течение алкоголизма, повторяю, может только окончательная трезвость. На этой стадии бросают пить или делают попытки бросить часто, потому что наступает усталость и здоровье уже не то.

### **Третья стадия.**

Закономерный финал многолетнего злоупотребления алкоголем. Стадия деградации и расплаты за попустительство. Тяжелый абстинентный синдром, запой, алкогольное поражение печени и других органов, импотенция, эпилептические припадки, алкогольные психозы, расстройства памяти, энцефалопатия, полиневриты, слабоумие, высокая смертность. Это не любитель, тем более не профессионал, это развалина. Не только лучшие годы безвозвратно потеряны, но, пожалуй, и вся жизнь. Как ни покажется странным, но даже в этой стадии иногда бросают пить, обычно в весьма почтенном возрасте и слишком поздно для того, чтобы успеть, как следует насладиться нормальной жизнью.

Всего несколько лет назад в международной классификации болезней девятого пересмотра существовала любопытная диагностическая категория – бытовое пьянство. Что это такое – непонятно. Это как бы пьяница, но еще не алкоголик. Термин неудачный и лишний. Между пьяницей и алкоголиком нет никакой принципиальной разницы, любой пьяница, без сомнения, является алкоголиком. Термином «бытовое пьянство» мы даем скорее социальную, нежели медицинскую оценку человеку. Совершенно справедливо диагноз «бытовое пьянство» был исключен из современной международной классификации болезней десятого пересмотра. Пьяниц в природе больше нет, остались только алкоголики. Термин «алкоголизм» теперь постепенно вытесняется более щадящим и благозвучным словом «зависимость».

Надо сказать, что как бы мы сами, наши родственники или врачи ни называли наш случай, допустим, эпизодическим злоупотреблением, пьянством, распущенностью, алкоголизмом или зависимостью, – это ничего не меняет. Дело не в терминах. Важно осознать, что проблема существует, и ее надо каким-то образом решать.

Помимо собственно алкогольной болезни, которая лечится исключительно длительной трезвостью и ничем другим, алкоголь абсолютно противопоказан также и здоровым лицам, не страдающим пристрастием к «зеленому змю», но у кого индивидуальная реакция на спиртное непредсказуема. Некоторые люди уже от небольших доз алкоголя становятся буйными, агрессивными и даже неизменяемыми. Если у человека не сохраняется никаких воспоминаний о кратковременном, продолжающемся обычно несколько часов помешательстве, то такие состояния квалифицируются как патологическое опьянение. В силу немотивированной агрессивности и измененного сознания лица в состоянии патологического опьянения склонны к противоправным действиям. С такими ситуациями часто сталкиваются судебные психиатры, когда решают вопрос о вменяемости лица в момент совершения правонарушения. От обычного опьянения с растворимостью и беспамятством вследствие приема лошадиных доз спиртного, патологическое опьянение отличается тем, что вызывается малым количеством алкоголя. Причины возникновения патологического опьянения неизвестны. Однако, если это случилось хотя бы однажды, нечто подобное может повториться в любую выпивку, но предсказать заранее это невозможно. Поэтому единственный способ избежать опасного для всех присутствующих неконтролируемого патологического опьянения – всегда оставаться трезвым.

В других случаях сознание формально не нарушается, но добродорядочный до того человек становится после нескольких рюмок невыносимым: пристает к окружающим с глупостями, несет ахинею, его тянет на подвиги, он стремится сесть за руль, вдавив педаль газа до упора, утоваривает присутствую-





щих искупаться в водоеме типа «лужа», пытается нанести самоповреждения, становится злобным или наоборот плаксивым и т. д. Все эти проявления встречаются и у алкоголиков. Отличие состоит в том, что здоровые лица после пропротезления испытывают чувство неловкости и стыда, а у алкоголиков следует продолжение. Учитывая явную тенденцию к повторению описываемых форм опьянения, для того чтобы не приходилось краснеть, нужно забыть о спиртном. Это лучшее решение проблемы.

### **Влияние алкоголя на организм человека**

#### **Желудок и тонкий кишечник**

Алкоголь, в отличие от пищи, не переваривается в желудке и тонком кишечнике человека. Когда алкоголь попадает в желудок, часть его без изменений всасывается через слизистую оболочку и стенки желудка и попадает прямо в кровеносную систему. Остальная часть попадает в тонкий кишечник, а затем без изменений всасывается прямо в кровь. Алкоголь может неблагоприятно влиять на ткани, выстилающие желудок и горло человека. Даже в небольшом количестве, алкоголь вызывает секрецию пищеварительных соков желудка, создавая тем самым ощущение голода. Постоянное раздражение слизистой оболочки желудка может вызвать гастрит – хроническое заболевание слизистой оболочки желудка. При употреблении алкоголя имеет значение количество пищи, находящейся в желудке. Пища может почти наполовину замедлить всасывание алкоголя в кровь. Жирная, а также белковая пища, такая как молоко и сыр, может препятствовать быстрому опьянению пьющего. Степень опьянения зависит от того, сколько человек выпивает за один прием и как часто он поднимает бокал. Раствинутое по времени употребление алкоголя и небольшие дозы позволяют печени перерабатывать выпитое более успешно, чем алкоголь, проглоченный залпом. В результате этого снижается степень опьянения.

#### **Печень**

Для выведения из организма алкоголь должен быть разложен нашей печенью до углекислого газа и воды. Печень может переработать небольшое количество алкоголя, выпитого за один прием. Остальная часть алкоголя циркулирует в крови до тех пор, пока печень не разложит все. Для того, чтобы переработать алкоголь, содержащийся в одной порции выпивки печени требуется, приблизительно, от одного до трех часов. Работа печени настолько нарушается, что симптомы этого могут отражаться на пищеварительной и кровеносной системе. Цирроз печени – это поражение печени, заключающееся в гибели здоровых клеток печени и замещении их жировой и соединительной тканью. Цирроз может быть вызван неумеренным потреблением алкоголя.

#### **Головной мозг**

Так как алкоголь разносится с кровью, он попадает во все органы организма человека. В считанные минуты он достигает мозга. Алкоголь обладает седативным ( успокаивающим) и угнетающим действием, что замедляет работу головного мозга. Алкоголь неблагоприятно влияет как на процессы запоминания, так и на процессы извлечения информации из памяти. Алкоголь может также вызвать галлюцинации и припадки.

### ***Органы чувства***

Алкоголь может снижать остроту как зрения. Так и слуха, вкусовые, обонятельные и осязательные ощущения могут быть также ослаблены алкоголем. Так как деятельность всех мышц находится под контролем головного мозга, управление мышцами нарушается даже при незначительном употреблении алкоголя. Это нарушение сказывается в виде недостаточной координации движений и снижении быстроты реакции.

### ***Вес человека***

Вес человека является определяющим фактором в воздействии алкоголя на организм. Печень расщепляет алкоголь, что означает, что она разлагает его химически. Человек более крупного телосложения, с большим весом, лучше сможет перенести воздействие алкоголя, чем человек малорослый с меньшим весом. Опьянение возникает, когда алкоголь достигает головного мозга и не может быть разложен печенью. Помните, что алкоголь не переваривается, как пища. Он всасывается в кровеносную систему, частично из желудка и частично через тонкий кишечник.

### ***Крепость алкогольных напитков***

Крепость алкогольного напитка также определяет его воздействие на человека. «Крепость» означает концентрацию содержания спирта в напитке. Содержание алкоголя (спирта) определяется путем деления показателя крепости пополам. Чем выше показатель крепости алкогольного напитка, тем сильнее становится его опьяняющее действие. Если в виски 80 градусов, то содержание алкоголя в этом напитке равняется 40%. Содержание алкоголя в некоторых спиртных напитках:

Пиво – 3–6% алкоголя (изготавливается из зерновых злаков)

Вино 10–14% алкоголя (из виноградного сока)

Джин, виски, бренди, ром – 40–50% (культура дрожжей в водном растворе сахара для получения спирта. Продукт сбраживания смеси злаковых культур или фруктов)

### ***Содержание алкоголя в крови***

Содержание алкоголя в крови – это такое количество алкоголя, которое поступает с кровью в головной мозг, определяя степень опьянения. Содержание алкоголя в крови от 0,01 до 0,02% не оказывает большого воздействия на человека. От 0,03% 0,10% вызывает такие симптомы, как легкость мысли, удовольствие, хорошее настроение и легкое головокружение. Уровень от 0,10 до 0,15% вызывает более серьезные симптомы, влияющие на навыки управления автомобилем, снижение остроты зрения и слуха. Вести машину чрезвычайно опасно, если содержание алкоголя в крови составляет от 0,10 до 0,15%. При 0,20% выпивший проявляет явные признаки сильного опьянения – затрудненная речь, шатающаяся походка. 0,40% алкоголя в крови приводит к коматозному состоянию. При 0,60–0,70% наступает смерть.

Как вы видите, существует большое количество воздействий, которые алкоголь оказывает на организм. Некоторые воздействия кратковременны, другие – длительны. Все они могут оказаться пагубными.





**ПРИЛОЖЕНИЕ №7**  
***Что делать в критических ситуациях***  
***(родителям и педагогам)***

Перечисленные выше внешние признаки изменения физического и психического состояния не обязательно свидетельствуют о том, что подросток употребляет наркотические средства. Психика подростка является настолько нестабильной, что незначительный с точки зрения взрослых раздражающий фактор может привести к стрессу. Стресс проявляется, в том числе в поведении и поступках, которые часто кажутся неадекватными.

Даже если ваши подозрения усиливаются с каждым днем, помните: решающим признаком употребления подростком психоактивных средств является выявление состояния наркотического опьянения, установленное специалистом.

Необоснованные подозрения в употреблении наркотических веществ могут сами по себе оказаться психотравмирующим фактором и в свою очередь подтолкнуть к их реальному употреблению. Поэтому тактичность и осторожность в работе с несовершеннолетними, имеющими наркологические проблемы, являются обязательным правилом.

***Правила, которых необходимо придерживаться:***

1. Ваша первоочередная задача – помочь подростку стать более искренним перед самим собой. Ваша помощь должна быть предложена, но не форсирована. Подросток не примет вашу помощь, будет оправданно подозрителен, пока между вами не установится доверие.
2. Не говорите случайным людям о ваших подозрениях, а тем более о заболевании подростка, если даже уже поставлен официальный диагноз, поскольку эта информация может быть использована против него. Разглашение информации абсолютно разрушает доверие и нарушает конфиденциальность. Кроме того, в случае попадания подобных сведений к некомпетентным людям они могут предпринять действия, способные принести вред.
3. Необходимо точно знать, какого рода помощь вы можете оказывать. Для этого вы должны верно ориентироваться в том, какова компетенция органов ОППН, в чем заключается содержание работы с подростком в наркологическом диспансере, какие учреждения оказывают помощь наркоманам, где они расположены.
4. Вы должны знать, какова ситуация в семье подростка, можно ли рассчитывать на помощь родителей, каково его окружение по месту жительства.
5. Необходима просветительская работа среди детей, введение обязательных антинаркотических программ обучения, занятия и семинары для педагогов, распространение информации среди родителей.

***Если у Вас возникли подозрения, что подросток употребляет наркотики, то наиболее оправданы следующие действия:***

1. Обязательно поговорить с подростком и сообщить ему, что вы намерены поговорить о своих подозрениях с его родителями. Предельно тактично сообщить о своих подозрениях родителям или опекунам подростка.
2. При подозрении в групповом употреблении наркотиков, необходимо провести беседу с родителями всех членов «наркоманической» группы, можно это сделать в виде собрания с приглашением инспектора ОПН, врача-нарколога.
3. Организовать встречу подростков со специалистом, организовать консультирование родителей.
4. Дать подросткам и их родителям информацию о возможности анонимного обследования и лечения, указать адреса и телефоны организаций, работающих в таком режиме.
5. Дать родителям информацию о возможности проверки своих подозрений при помощи стрип-тестов на употребление наркотиков.

***Если у Вас возникли подозрения, что подросток находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.***

1. Пригласить медицинского работника. В случае если состояние учащегося говорит о наличии угрозы здоровью необходимо немедленно вызвать врача, так как прием наркотического средства или алкоголя может привести к острой интоксикации. Состояние наркотического опьянения устанавливается наркологической экспертизой, на которую подросток (до 18 лет) может быть направлен сотрудниками милиции при согласии родителей.
2. Поставить в известность директора ссуз.
3. В случае однозначного определения состояния подростка, как состояния опьянения, немедленно поставить в известность о случившемся родителей или опекунов подростка. Помните, что при разговоре с родителями Вам следует говорить только о фактах и описать случившиеся предельно четко и кратко. При этом необходимо опираться на официальное заключение, сделанное специалистами. Будьте готовы предложить родителям возможные варианты дальнейших совместных действий.
4. Возбраняется проведение немедленного разбирательства о причинах и обстоятельствах употребления алкоголя или наркотиков.
5. При совершении подростком хулиганских действий, в том числе нецензурной браны, необходимо обратиться в отделение милиции с вызовом наряда. При этом надо добиться составления соответствующего протокола. Однако необходимо представлять себе, что в этом случае при обнаружении у подростка наркотического средства в отношении него может быть возбуждено уголовное дело.





## ПРИЛОЖЕНИЕ №8

*Региональная общественная благотворительная организация  
«ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ»  
Санкт-Петербург*

Стратегической целью «Центр профилактики наркомании» является разработка и реализация инновационных программ направленных на профилактику наркомании, оказание социально-психологической помощи наркозависимым и их близким.

С 1997 года центр реализовал более 50 проектов.

### *Основные проекты Центра профилактики наркомании.*

#### **Разработка и реализация программы трудоустройства лиц, прошедших лечение от наркомании и токсикомании («Социальное Бюро»)**

Проект разработан по заказу Комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Правительства Санкт-Петербурга 2003 году.

Данный проект направлен на социальную адаптацию наркозависимых, прекративших употребление наркотиков, ключевым компонентом которой является трудоустройство. Проект предусматривает целый комплекс услуг наркозависимым, предшествующих трудоустройству – решение психологических, юридических проблем, профориентация и профессиональное обучение.

В настоящее время в проекте зарегистрировано более 2000 наркозависимых.

Данный проект осуществляется в сотрудничестве с городской наркологической службой, рядом реабилитационных центров для наркозависимых, Управлением Федеральной Службы занятости населения, Учебно-производственными комбинатами и организациями-работодателями.

#### **Информационно-методическая помощь специалистам по организации профилактики наркомании среди молодежи.**

Центр профилактики наркомании оказывает помощь в разработке и реализации программ по профилактике наркомании. Специалисты Центра проводят консультации, семинары, тренинги для специалистов учреждений и представителей органов власти. Оказывается методическая поддержка организациям, ведущим антинаркотическую работу. Центр разрабатывает, издает и распространяет информационно-методическую литературу. В настоящее время Центр оказывает информационно-методическую поддержку по организации профилактики наркомании в 16 регионах России.

**Благодаря методической помощи специалистов Центра созданы:**

- Служба профилактики наркозависимости Комитета по молодежной политике Санкт-Петербурга,
- Ленинградский областной центр профилактики наркомании среди молодежи – НОУ «Лоцман», Гатчина.
- Служба профилактики наркомании Комитета по делам молодежи Норильска.

**Организовано внедрение проектов Центра:**

- Проект «Ровесник-Ровеснику» – Псков, Калининград, Челябинск, Норильск, Тюмень, Красноярск, Владикавказ, Пинск (Белоруссия).
- Программа «Дискавери» – Норильск, Калининград, Владивосток, Магнитогорск, Улан-Удэ, Ульяновск, Новосибирск, Владикавказ, ВДЦ «Орленок».
- Программа «Жизнь со знаком +» – Челябинск и Челябинская область, Краснодарский край, Тамбов.
- Проект «Телефон доверия по проблемам наркомании» – Норильск, Тюмень, Нижневартовск, а также русскоязычная линия в Хельсинки.
- Проект «Социальное Бюро» – Челябинск, Волгоград, Оренбург, Иркутск, Самара, Саратов.

Работа специалистов Центра получила высокую оценку со стороны Правительства Санкт-Петербурга, Министерства образования РФ, Государственного Комитета по делам молодежи РФ, Комитетов по образованию и по делам молодежи ряда регионов РФ, Детским Фондом ООН и Управлением по наркотикам и преступности ООН.

#### **МОЛОДЕЖНОЕ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «РОВЕСНИК – РОВЕСНИКУ».**

Программа «Ровесник – ровеснику» (РОБО «Центр профилактики наркомании») работает в Санкт-Петербурге с 1998 года.

**Цель программы:** саморазвитие и самореализация человека, построение гармоничных отношений с собой и окружающим миром, формирование негативного отношения к наркотикам, алкоголю и сопутствующим проблемам.

«Ровесник – ровеснику» это многопрофильное творческое объединение, работающее по принципу «открытых дверей». Основа деятельности движения – коллективная творческая деятельность, построенная на принципах разделения ответственности и активного участия.

**Волонтеры движения** – школьники и студенты в возрасте 14 – 26 лет.

Формы работы программы «Ровесник – ровеснику»

- творческие мастерские





- обучающие курсы и семинары на актуальные для подростков темы, в том числе по профилактике наркозависимости и ВИЧ-инфекции;
- тренинги личностного роста, уверенного поведения, решения конфликтных ситуаций, коммуникативных навыков, толерантности;
- проведение профилактических занятий, акций, дискуссионных клубов в школах, училищах, детских домах, вуз, подростковых клубах, летних лагерях;
- открытые клубные дни движения;
- работа с воспитанниками детских домов;
- участие в международных программах.

Для участия в профилактической работе волонтеры проходят специальную подготовку по программе «Ровесник – Ровеснику», которая включает в себя тренинг личностного роста «Школа успешности», образовательные программы по психологии, по профилактике наркомании, ВИЧ-инфекции и другим инфекционным заболеваниям.

География «Ровесника» широка – программа работает в Санкт-Петербурге и Ленинградской области, создана международная сеть, объединяющая молодежные клубы «Ровесников» от Норильска до Минска, от Владикавказа до Хельсинки.

Программа создана при поддержке Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ), получила одобрение Министерства Образования России.

***Тренинги, проводимые специалистами и волонтерами движения «Ровесник – ровеснику»,  
для учащихся и студентов***

**Тренинг эффективных коммуникаций.**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков.

*Задачи:*

- Знакомство с различными способами коммуникаций;
- Знакомство с техниками установления и поддержания контакта;
- Навыки противостояния манипулятивному влиянию;
- Определение личных мишеней для манипуляций;
- Навыки работы со скрытыми мотивами;
- Навыки поведения в конфликтной ситуации (конструктивные, неконструктивные способы);
- Создание условий для формирования уверенного поведения.

*Продолжительность тренинга:* от 4 до 16 часов.

**Тренинг по толерантности.**

*Цель:* создание условий для формирования толерантности.

*Задачи:*

- определить личные границы толерантности;
- развить чувство собственного достоинства и умение уважать достоинства других;
- осознать многообразие проявлений личности;
- развить способность к самоанализу, самопониманию, навыков позитивного внутреннего диалога.

*Продолжительность:* от 4 до 16 часов.

**Тематическое занятие «Наркотик, стоит ли ему доверять?»**

*Ведущие:* психолог и волонтеры движения «Ровесник – ровеснику».

*Цель тематического занятия:* изменение отношения к употреблению ПАВ в молодежной среде, оценка уровня информированности.

*Темы, затрагиваемые в ходе занятия:*

- Формирование зависимости
- Существуют ли легкие наркотики
- Опасность и последствия употребления наркотиков
- Причины употребления
- Службы помощи

*Продолжительность занятия:* 1,5 часа.

Занятие проводится в интерактивной форме.

**Тренинг «Формирование навыков здорового образа жизни»**

*Цель:* Формирование навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к собственному здоровью.

*Задачи:*

- Повышение уровня информированности подростков по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИД и ИППИ;
- Осознание собственной позиции в отношении проблемы ВИЧ/СПИДа;
- Развеять существующие мифы в отношении ВИЧ/СПИДа;
- Дать информацию о безопасном поведении, о возможностях предотвращения инфицирования;
- Мотивирование подростков на безопасное поведение;
- Формирование в молодых людях, относящихся к группе риска, моделей ответственного поведения и, тем самым, способствование снижению темпов роста эпидемии ВИЧ/СПИДа в России;
- Раздача информационных листков с контактами медико-социально-психологических служб города.

*Продолжительность тренинга:* от 4 часов до 16 часов.





### «Я могу провести тренинг!»

Обучающий курс включает в себя игровые упражнения и информационные блоки по следующим темам: Кто такой тренер? Какова его роль в группе? Как он должен себя вести? Что нужно делать в ситуации конфликта, агрессии в группе? Из чего должен состоять тренинг? Как собирать обратную связь? Так же у ребят есть возможность попробовать себя в качестве тренера или ведущего.

Для того, чтобы ребята могли вести профилактические занятия среди своих сверстников, чтобы эти занятия были более интересными и интерактивными, нужно обладать объективной информацией, связанной с этой темой. На обучающих курсах по профилактике наркомании и ВИЧ/СПИДа ребята могут получить всю необходимую информацию о данной проблеме и получить ответы на интересующие их вопросы, такие как: Что такая зависимость и созависимость? Закон и наркотики? Что такое инфекции, передающиеся половым путем? Что делать в случае подозрения на ВИЧ? Какие центры помощи для подростков существуют? И многое другое.

**Тренинги по Программе «Discovery», что в переводе на русский язык означает «Открытие», работают в России с 1993 года.**

«Открытие» – набор активных упражнений и логических задач, направленных на раскрытие (потому и название такое) различных групповых и личностных качеств. Это и умение работать в команде и лидерские навыки, преодоление своих комплексов и страхов, уважение чужого мнения, чувств других людей. Это также возможность сформулировать собственные жизненные установки и ценности и поделиться ими с другими людьми.

**Цель программы: создание благоприятных условий для личностного роста.**

**Основные принципы философии программы:**

- Возможность выбора для каждого человека;
- Создание доверительных, безопасных отношений в группе;
- Умение быть благодарным жизни за те возможности, которые она предоставляет нам, за тех людей, которые окружают нас, за нас самих;
- Признание того, что каждый человек должен быть услышан;
- Признание того, что каждый имеет право на уважение, понимание и любовь.

Некоторые школы, ссуз, вуз начинают с «Дискавери» свой учебный год. Это дает возможность сплотиться вновь набранным классам, группам или сформировать более благоприятные отношения в давно сложившемся коллективе.

Занятия по курсу проводят психологи, а также волонтеры движения – студенты и школьники. Таким образом, сверстники работают и общаются со сверстниками по принципу «равный – равному», что является основой философии движения «Ровесник – ровеснику».

«Открытие» уже помогло тысячам людей поверить в себя, лучше узнать тех, кто рядом и научиться находить выход даже из самых безнадежных, на первый взгляд, ситуаций. И по-прежнему помогает.

**Цель:** создание благоприятных условий для личностного роста.

**Задачи:**

- навыки работы в команде, сплочение команды;
- мотивация на участие в дальнейшей деятельности по пропаганде ЗОЖ;
- обучение основам творческой организации досуга;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие навыков выражения чувств;
- развитие навыков межличностного общения;
- знакомство с техниками конструктивного поведения в конфликте;
- профилактика синдрома сторожа.

*Продолжительность тренинга: 3–5 дней.*

*Количество участников: не более 20.*

**Тренинги для волонтеров**

Мы видим свою работу по профилактике наркомании и ВИЧ/СПИДа – в создании условий для гармоничного развития личности подростка, самореализации, формирования ответственности, построения отношений с окружающим миром и обучения навыкам эффективного межличностного общения. Только при условии постановки задач развития гармоничной личности мы можем говорить об эффективной профилактической работе.

В своей работе мы используем комплексный подход к профилактике, включающий в себя:

- формирование ценностей;
- предоставление альтернативы, способствующей самореализации подростка;
- формирование безопасной среды сверстников;
- формирование навыков противостояния негативному влиянию групп;
- информационный подход.

**Профилактика ВИЧ/СПИДа и ИППП.**

*Цель: Осознание участниками своего отношения к проблеме ВИЧ инфекции.*

**Задачи:**

- повышение уровня информированности подростков по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИД и ИППП;
- дать возможность каждому участнику выяснить свои взгляды и ценности в контексте проблемы ВИЧ/СПИДа;
- развеять существующие мифы в отношении ВИЧ/СПИДа;
- сформировать у подростков навыки предотвращения заражения ИППП;
- мотивировать к дальнейшему самостоятельному поиску информации о ВИЧ/СПИД и к ведению профилактической работы в подростковой среде;
- дать информацию о безопасном поведении, о возможностях предотвращения инфицирования;
- создание условий для коррекции личного отношения к ВИЧ инфекции, позволяющего работать в теме профилактики ВИЧ/СПИДа и ИППП.





*Продолжительность тренинга:* 16 часов.

*Количество участников:* 15 человек.

**Тренинг для тренеров по ведению профилактической работы со сверстниками.**

*Цель:* обучение навыкам тренерской работы в области профилактики ВИЧ/СПИДа, ИППП, наркомании.

*Задачи:*

- обучение подростков навыкам правильной передачи информации о ВИЧ/СПИДЕ, ИППП, здоровом образе жизни их сверстникам;
- отработка и закрепление полученных навыков;
- отработка техник работы с чувствами;
- отработка техник работы с сопротивлением;
- знакомство с базовыми принципами ведения профилактической работы;
- знакомство с психологическими особенностями подростков;
- разработка формы и методов работы в соответствии со спецификой темы профилактики наркозависимости, ВИЧ, ИППП, организации досуговых мероприятий, работы по формированию позитивных жизненных установок;
- выявление личных трудностей, возникающих при работе в теме профилактики;
- выявление потенциала участников тренинга на работу с подростками в теме профилактики ВИЧ, ИППП, наркомании.

**Тренинг для тренеров.**

*Ведущие:* 2 психолога.

*Цель:* подготовка волонтеров для ведения профилактической работы с использованием технологии «равный – равному».

*Задачи:*

- знакомство с навыками активного слушания;
- знакомство с навыками поведения в конфликтной ситуации, выравнивание напряжения;
- знакомство с психологическими особенностями воспитанников детских домов и приютов;
- работа со стереотипами в отношении воспитанников детских домов и приютов;
- знакомство с основами психологии воспитания;
- работа с психологическими защитами;
- формирование единого понимания задач профилактической интервенции в детских домах;
- получение опыта разработки и проведения тренинговых занятий;
- знакомство с технологией проведения тренинга.

*Методы работы:* мини-лекции, дискуссии, мозговые штурмы, психологические упражнения, ситуационные, ролевые и деловые игры, проверка знаний, саморефлексия, «пятиминутные тренинги».

*Количество участников:* 20 человек.

*Продолжительность тренинга:* 16 часов.

**Тренинг «Формирование толерантности»**

*Цель:* создание условий для формирования толерантного отношения к «другим».

*Задачи:*

- создание условий для формирования интереса и уважения к другим культурам, особенностям поведения, ценностям;
- создание условий для самоидентификации в контексте национальных, религиозных, культурных, поведенческих особенностей;
- определение барьеров для формирования толерантности;
- создание условия для осознания различий между поведением индивида и принадлежности его к национальности;
- определение личных границ толерантности;
- развитие чувства собственного достоинства и умение уважать достоинства других;
- осознание многообразия проявлений личности.

**Тренинг для тренеров по теме «Толерантность».**

**Тренинг для тренеров.**

*Цель:* отработка навыков тренерской работы в рамках темы «Формирование толерантного отношения».

*Задачи:*

- определение и проработка собственных барьеров к терпимости;
  - проработка сложных моментов в ходе проведения тренингов «Формирование толерантности» для учащихся и студентов.
- Темы, затрагиваемые в ходе тренинга:*
- обсуждение актуальных вопросов, возникших после предыдущего тренинга;
  - конфликтные ситуации. Техники поведения в конфликте;
  - разработка эффективной технологии работы со сложными случаями, используя методику проведения «пятиминутных тренингов»;
  - данная технология, благодаря эмоциональному включению участников группы, позволит увидеть более полную картину, происходящего внутри группы, побывть на месте ведущего, работать в паре, попробовать себя в роли «неудобного» участника, увидеть личность подростка, молодого человека за демонстрируемыми эмоциями, выработать возможные стратегии работы со сложными случаями;
  - технологии поддержки участников;
  - техника сбора обратной связи от участников.

*Продолжительность тренинга:* 14 часов.

*Количество участников:* 15 человек, 2 ведущих.

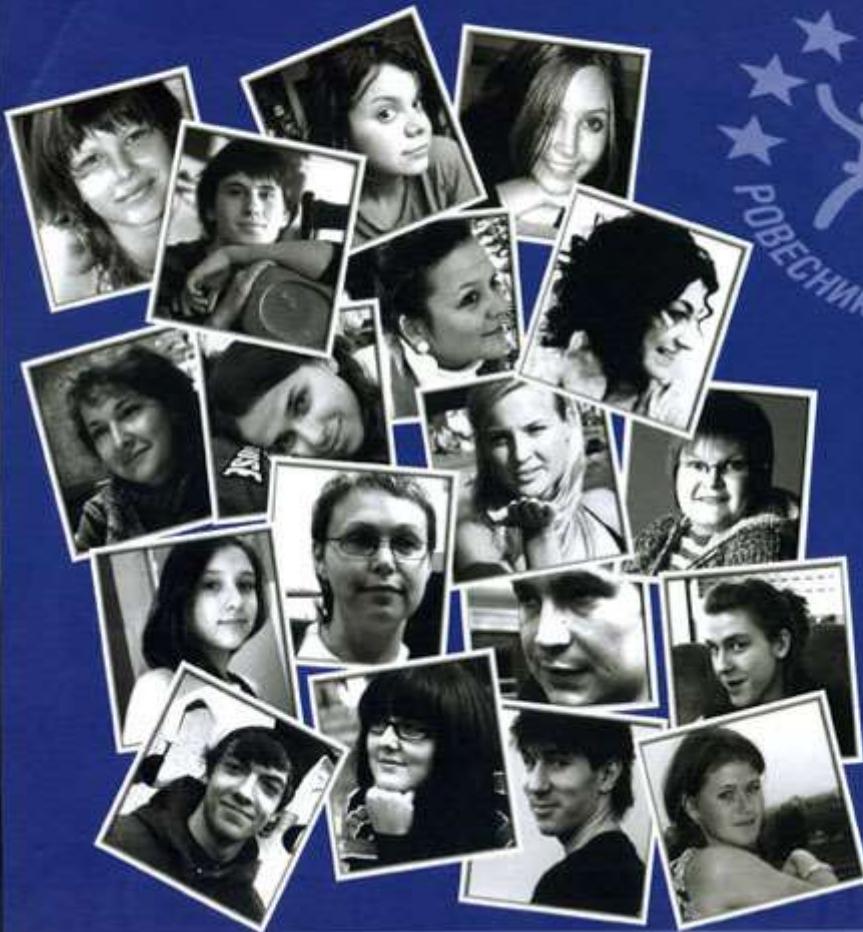


## СОДЕРЖАНИЕ

От авторов.....	4
Теоретические основы руководства.....	5
Введение.....	5
Подходы к построению профилактической работы.....	11
Модель факторов риска и защиты.....	13
Результаты социологических исследований.....	15
Цель, задачи программы, ожидаемые результаты.....	23
Навыки и знания, которыми должен обладать ведущий для эффективной работы с группой по теме: «Профилактика зависимостей».....	25
Курс занятий.....	30
Вводное занятие .....	32
Занятие 2. «Что такое стресс и как с ним можно справляться?».....	36
Занятие 3. «Что такое уверенность в себе».....	41
Занятие 4. «Способы выражения чувств».....	47
Занятие 5. «Межличностное общение».....	51
Занятие 6. «Ответственность». Принятие решений.....	55
Занятие 7. «Разрешение конфликтных ситуаций».....	60
Занятие 8. «Профилактика злоупотребления ПАВ».....	66
Занятие 9. «Ценности».....	74
Занятие 10. «Формирование навыков здорового образа жизни. Профилактика поведения высокой степени риска».....	78
Заключение.....	82
Приложения.....	83

*Оригинальный макет: ООО «ДИТ-принт»  
Отпечатано в типографии «Акрис»  
Тираж: 250 экз.*

Ещё и ещё раз мы благодарим  
за помощь волонтеров движения «Ровесник-Ровеснику»



- 2009 -