

Арзамасский государственный педагогический институт
им. А.П. Гайдара

ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ЗДОРОВЬЯ

Учебно-методическое пособие

Арзамас
АГПИ
2001

УДК 612.61 (077)
ББК 5я73
О75

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Арзамасского государственного педагогического института им. А.П.Гайдара

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной педагогики и психологии **Т.Т. Щелина**

О 75 ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ЗДОРОВЬЯ. Учебно-методическое пособие/ Сост.
А.Л. Нелидов – Арзамас: АГПИ, 2001. – 74 с.

Пособие предназначено для студентов заочного отделения специальностей «020400 - Психология» и «031300 - Социальная педагогика» для более глубокого понимания теоретических и практических аспектов формирования установок на здоровый трезвый образ жизни и отказ от применения психоактивных веществ.

УДК 612.61 (077)э
ББК 5 я 73

Учебное издание
ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ЗДОРОВЬЯ
Учебно-методическое пособие
Составитель Нелидов Алексей Львович

В авторской редакции
Технический и художественный редактор С.П.Никонов
Набор и верстка А.Л. Нелидов, Л.П.Никонова

Лицензия ИД № 04436 от 03.04.2001. Подписано в печать 17.06.01.
Формат 60х84/16. Усл. печ. Листов 4,3. Тираж 300 экз. Заказ № 83.

Издатель: Арзамасский государственный педагогический институт им. А.П.Гайдара
607220 г.Арзамас Нижегородской обл., ул. К.Маркса, 36.

Участок оперативной печати АГПИ
607220 г. Арзамас Нижегородской области, ул. К.Маркса, 36.

© Арзамасский государственный педагогический
институт им. А.П. Гайдара, 2001.

Содержание

Введение.....	4
Часть 1. Развитие социокультуральной и психологической компетентности по проблеме употребления алкоголя и наркотиков.....	5
Часть 2. Социодраматические и психодрамотические технологии формирования навыков оказания помощи сверстникам с аддиктивным поведением.....	46
Литература	72

Введение

В системе подготовке по специальностям «Психология» и «Социальная педагогика» кроме изучения теоретических курсов необходим ряд руководств по практической работе с определённой категорией клиентов, которые дали бы студентам возможность получить навыки практической работы и обогатить свой методический инструментарий. Учебно – методическое пособие включает в себя две части.

В первой части «Развитие социокультуральной и психологической компетентности по проблеме употребления алкоголя и наркотиков» изложены история и социология употребления алкоголя и наркотиков, концепция системной профилактики употребления алкоголя и наркотиков в школе, приведены практические упражнения, позволяющие развивать навыки осознания проблемы, поиска ресурсов личностного развития, формирования эффективных социокультуральных и психологических защит от употребления алкоголя, табака и наркотиков.

Во второй части представлены социодраматические и психодраматические технологии формирования навыков оказания помощи сверстникам с аддиктивным поведением.

В рамках каждой части предлагается целый комплекс упражнений, направленных на усвоение эффективных методов и технологий установок на здоровый трезвый образ жизни и отказ от применения психоактивных веществ.

Пособие подготовлено в соответствии с действующей программы курса «Основы педагогики здоровья», заложенный в национальный региональный компонент блока дисциплин предметной подготовки.

ЧАСТЬ 1. Развитие социокультуральной и психологической компетентности по проблеме употребления алкоголя и наркотиков

ЗАНЯТИЕ 1: "ИСТОРИЯ И СОЦИОЛОГИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ".

Время проведения - час.

Технология - групповая дискуссия "Круглый стол".

Основные концепции, подлежащие обсуждению.

Алкоголь в древности: начало употребления алкоголя в доисторических племенах при хранении плодово-ягодных продуктов питания; роль ритуалов в выделении алкоголь-содержащих продуктов. Вхождение употребления алкоголя в культуру и экономику древних и средневековых стран.

"Либеральные" европейские культуры; ложные взгляды об алкоголе, обеспечивающие его производство и потребления. Восточные культуры, отвергающие алкоголь.

Характеристика алкоголя как наркотика, вызывающего зависимость.

Два этапа потребления алкоголя в России - начальный с древнего мира (слабые напитки, получаемые методом естественного винного брожения) и текущий - последние 400-500 лет (крепкие напитки, получаемые методом дистилляции).

Причины массовой алкоголизации населения и молодежи в России XX века.

Распространенность традиций, одобряющих и обосновывающих употребление алкоголя; отсутствие у населения развитых социально-психологических и культурных навыков поддержания трезвого образа жизни.

Хронический социальный стресс из-за сложных социальных процессов в XX столетии: предреволюционное развитие и революция, индустриализация и коллективизация с изменением уклада жизни у всего народа, экономические реформы со снижением жизненного уровня, массовые миграции населения с отрывом от этнокультуральной среды, рост городов и разрушение "деревенской" культуры, войны и массовые репрессии с гибелью до 1/5 населения,

быстрое изменение социальных моделей семьи (от большой патриархальной до малой демократической) с относительной социальной независимостью поколений, "эмансипация" женщин, политика государства на увеличение производства спиртного в 50-80-е годы.

Семейные механизмы: массовое "культурное" употребление алкоголя родителями, алкоголизм родителя (отца), конфликтные (дисфункциональные) семьи и кризисы их развития (возрастные, экономические).

Исчезновение в последней трети XX столетия бывших этнокультуральных защит молодежи и женщин от массового потребления ими алкоголя, их трезвеннической культуры и возникновение специфической "алкогольной" и "наркоманической" молодежной субкультуры.

Сравнение критического для нации уровня потребления алкоголя на душу населения (2-4 литра абсолютного этилового спирта в год на душу населения любого возраста) и нынешнего (почти 10 литров в год – при условии, что генетические последствия для нации наступают уже при 6-8).

"Революционные" методы преодоления массового пьянства населения - "сухой закон" (США 1928-32 гг., Россия 1914-1922 гг.) и политические методы (СССР 1985-1988 гг.): их плюсы и минусы. Пороки профилактики на основе воспитания "культуры питья". Преобладание социальных и культурных подходов в современной профилактике.

Здоровый и трезвый образ жизни - естественная альтернатива массовому потреблению алкоголя и основа профилактики.

ЗАНЯТИЕ 2: "ИСТОРИЯ И СОЦИОЛОГИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ"

Время проведения - час.

Технология - групповая дискуссия "Круглый стол".

Основные концепции, подлежащие обсуждению.

Очаги производства и потребления наркотиков в странах произрастания наркогенных растений (Азиатские страны – Среднеазиатские республики, Афганистан, Пакистан, Бирма, Тайланд, Лаос, Камбоджа, Вьетнам; Латиноамериканские страны - Колумбия, Боливия и др.), наркотики в культуре и экономике этих стран.

Использование наркотиков в медицине (обезболивание и др. лекарственные эффекты). Исторический период не критического отношения к наркотикам - до конца XIX – начала XX века; резкое сокращение применения наркотиков в медицине со второй половины XX столетия.

Мифы о наркотиках и их роль в распространении наркотиков в Европе.

Роль криминальных среды и творческой интеллигенции ("богема") в распространении наркотиков в России в XIX-XX веке. Удвоение потребления алкоголя в России каждым следующим послевоенным поколением, системный кризис и "открытость" общества конца XX столетия - основные факторы быстрого распространения токсикомании и наркомании в 80-90-х годах.

Краткая характеристика наркотиков по преобладающему типу токсического действия: Седативные ("успокаивающие"): опиум и его синтетические производные (морфин, героин, кодеин). Стимуляторы: кокаин, эфедрон и его производные. Галлюциногены: марихуана, гашиш и др.

Молодежная "субкультура" и мотивации употребления алкоголя, наркотиков и курения. Примитивное развитие потребностей, мотивов, интересов и деятельностей/хобби, социально-психологическая незрелость (инфантилизм). Распространение концепции "культуры" и "умеренности" питания, "дозволенности" наркотиков. Гедонистическая мотивация - получение удовольствий через "новые" ощущения. Мотивация "исследования", "риска", "приключений", ложно понимаемого престижа. Протест и оппозиция взрослым (родителям, учителям, школе). Реакции группирования и социализация ("взросление") в "алкогольной", "наркоманической" или асоциальной молодежной группе. Использование алкоголя и наркотиков вместо психологических защит "Я". Зависимость от взрослых лидеров. Мотивы "коррекции" черт характера. Сексуальная мотивация ("привлекательности", "шарма", сигналы о доступности, "стимуляции").

ЗАНЯТИЕ 3: "РАЗВИТИЕ СИНДРОМА ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ"

Время проведения 1,5 часа.

Технология - групповая дискуссия или "Круглый стол".

Основные концепции, подлежащие обсуждению.

Понятие об основных факторах и группах риска.

Дисфункциональные семьи. Дизгармоничные стили воспитания. Алкоголизм родителя (отца). Инфантилизм. Невротические расстройства. Акцентуированные и психопатические черты характера. Конфликты перед разводом и после него. Эмоциональное отвержение детей (с их ранним девиантным поведением - лживостью, воровством, уходами из дома). Семьи с нарушением развития личности детей в связи с их болезнями. Неполные семьи.

Психологические "группы риска". Тяжелые возрастные кризисы развития. Психологически зависимое поведение от группы.

Педагогические "группы риска". Эмоциональное отвержение учителями и в классе. Педагогическая и последующая социальная запущенность.

Социальные "группы риска". Родители, судимые за преступления против личности. Вхождение в состав асоциальных ("алкогольных" или "наркотических") "уличных" групп. Усвоение норм "наркоманической" и "алкогольной" молодежной субкультуры.

Стадии развития синдрома наркоманической зависимости (от алкоголя и/или наркотиков). Начальная стадия – социо-культуральная и психологическая зависимость. Средняя стадия - физическая зависимость. Третья стадия - стадия истощения и социального деградации личности.

Участникам раздается памятка: "Как определить начало наркотизации и развития зависимости у друга".

1. Оцените риск начала употребления алкоголя/наркотиков в подростковом возрасте: Семейный. Индивидуальный психологический. От нарушений учебной деятельности. В связи с социальной средой. Если есть факторы из двух групп, то риск - реален, если во всех, то - очень высок.

2. Распознавание начала употребления наркотиков: оцениваете четыре группы признаков опьянения. Состояния опьянения без запаха алкоголя, с временными появлениями и уменьшениями сонливости, но без присущего алкогольному опьянению двигательного возбуждения и "веселья", в сочетании с резким сужением зрачков (действие седативных наркотиков опийного ряда). Опьянение с приступами сильного веселья, вне связи с ситуацией (действие марихуаны). Опьянения с моторным возбуждением без типичных для алкоголя нарушений координации движений (действие стимуляторов).

Поздние возвращения домой (за полночь) в состоянии "утомления" с быстрым засыпанием (косвенный признак перенесенного опьянения седативным наркотиком), либо с появлением аппетита (после марихуаны).

3. Признаки психологической зависимости от наркотиков: оцениваете три группы признаков. Психическое влечение к наркотику: возникновение у друга под влиянием ситуации или спонтанных мыслей о наркотике; эмоциональное оживление при разговоре об алкоголе или наркотике; внезапное стремление уйти из дома (обычно - вечером); необоснованные просьбы денег, особенно - с лживостью. "Защита" молодежной субкультуры и наркотиков. Некритичность - отказ признать сам факт опьянения.

4. Признаки физической зависимости: две группы признаков. Физическое влечение к алкоголю: стремление вырваться из дома на фоне опьянения; настойчивое выпрашивание денег с шантажом и угрозами. Признаки абстинентного синдрома; наиболее яркие - от опийных наркотиков: насморк, кашель, пот, дискомфорт в теле с ломотой и болями в конечностях, пояснице и всей спине, спазмы в кишечнике, бессонница или инверсия суточного ритма - сонливость днем, активность ночью, потеря аппетита, депрессия.

5. Признаки изготовления, приобретения, хранения наркотиков. Выявляются при кустарном приготовлении экстракта маковой соломки - плитка/спиртовка, препараты уксуса. Нахождение в карманах, столе, сумке Вашего друга подозрительных на наркотики веществ (пакетиков с порошками), снаряженных или использованных шприцев. Значительные и не объясняемые другом траты денег.

6. Признаки изменения личности в связи с употреблением наркотиков. Угасание эмоций радости от прежних успешных хобби, их утрата, потеря интереса к литературе, кино, к общению с природой (и животными), к спорту. Упрощение интересов - до "видика", "балдения" от боевиков, "гуляния" по улицам. Развитие защитной лживости для ухода от социальной ответственности и объяснения социальной неуспешности. Появление раздражительности, агрессивности. Снижение интереса к учебе, к выбору будущей профессии, прогулы, прекращение учебы (в том числе - скрываемое от родителей). Утрата интереса к одноклассникам, особенно к хорошо успевающим. Переход в "уличную" или "богемную" (связанную с развлечениями) компанию. Появление безразличия к окружающим и уменьшение привязанности и любви к родителям, близким и друзьям.

Утрата интереса и полового влечения (у юношей) к другому полу, возникновение половой холодности (у девушек, живших половой жизнью).

ЗАНЯТИЕ 4: «ЗДОРОВЫЙ ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ и ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ и НАРКОТИКОВ В ШКОЛЕ»

Время проведения - 1,5 часа.

Технология - групповая дискуссия.

Концепции, подлежащие обсуждению.

Понятие о системной профилактике.

Первичная профилактика. Усвоение научных знаний по проблеме наркологических заболеваний и их профилактике. Применение здоровье-сберегающих педагогических технологий. Приобщение к трезвенническим аспектам национальной культуры. Самореализация учащихся в их интересах и хобби, интересном и продуктивном досуге. Успешная профориентация. Развитие сферы общения и этики (взаимопомощи). Гармоничное психосексуальное развитие и подготовка к будущей семье. Формирование установок на трезвый образ жизни; обучение навыкам отказа от табака, алкоголя и наркотиков. Совершенствование психологической саморегуляции и защиты от стрессов; формирование социально зрелой личности.

Вторичная профилактика. Ранее, в начальных классах, выявление основных "групп риска". Индивидуальная и групповая работа с родителями (семьями) для снижения семейных факторов риска. Медико-психолого-педагогическая помощь при заболеваниях, повышающих риск начала употребления табака, алкоголя и наркотиков - неврозах, психопатиях, органических заболеваниях головного мозга, неадаптивных ("трудных") чертах характера. Преодоление педагогической запущенности и профилактики социальной запущенности.

Третичная профилактика. Сохранение больного ребенка/подростка в школе. Помощь в проведении лечения. Интенсивная вторичная профилактика как поддержка результатов лечения. Помощь "волонтеров" для включения ребенка/подростка в систему первичной профилактики.

ЗАНЯТИЕ 5: «ОСОЗНАНИЕ ЦЕЛИ - ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ В БЕДЕ»

Время проведения - час.

Технология - групповой тренинг в общем круге.

Вводятся правила групповой работы: Доверительный стиль. Обращаться непосредственно к адресату. Внимание на говорящего. Высказывание от собственного имени. Говорить только о своих чувствах, а не о других. Искренность общения. Происходящее в группе не выносить за её пределы. Безоценочные обращения друг к другу. Обращение к сильным сторонам личности участников.

В общем круге участники пишут свои имена на карточках и прикрепляют их к одежде.

Дискуссия: «Что я могу сделать для помощи другу в беде?»; все голосуют при совпадении их возможностей с заявленными говорящим.

ЗАНЯТИЕ 6: "ГОРНАЯ ТРОПА"

Время проведения - 30 минут.

Технология - тренинг сензитивности в игре.

На полу чертится мелом ломаная линия длиной 10-12 метров - "край пропасти над обрывом". Участники становятся лицом к нему, отступая на ширину стопы. Это расстояние - "горная тропа". Участники плотно охватывают друг друга за плечи или поясницу, образуя "отвесную скалу" (могут выставлять ноги, руки, корпус (живот), затрудняя проход по "горной тропе"). Крайний участник пробирается по "горной тропе", цепляясь за "отвесные скалы" и не заступая за "край обрыва". Дойдя до конца, он становится в ряд "отвесной скалы". Заступившие за "край обрыва" считаются "сорвавшимися в пропасть". В общем круге участники кратко сообщают о своих ощущениях.

ЗАНЯТИЕ 7: "МОИ ГЛАВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ"

Время проведения - 45 минут.

Технология - групповой тренинг осознания и мобилизации ресурсов личности.

В общем круге каждый участник описывает 1-3 своих успешных поступков, решений в ситуации кризиса, деятельности и хобби. Другие голосуют при их сходстве с собственными достижениями и при желании разделить их с ним.

ЗАНЯТИЕ 8: "Я - ПОНИМАЮЩИЙ ТЕБЯ"

Время проведения - 1 час.

Технология - тренинг эмпатии в малых группах.

Предварительная дискуссия "Приемы активного/хорошего слушания": невербальное поощрение рассказа - мимикой, доброжелательным выражением лица и жестами, открытой и приглашающей к разговору позой; маневрированием пространством и уровнем; вербальные поощрения междометиями; "приглашающие" обращения. Приемы психологического "присоединения" к рассказывающему: повторение ("отзеркаливание") его позы, мимики; присоединение к психологическому темпу и интонациям; использование его понятийного аппарата и лексики.

Участники распределяются в малые группы по три человека в ролях рассказчик, слушатель, наблюдатель. Рассказчик приводит рассказ о каком-либо значимом для него или "трудном" событии в жизни: об экзаменах, о конфликте, о принятии важного решения и т.п. Слушатель применяет приемы активного слушания, пытается почувствовать эмоции и переживания рассказчика и задает уточняющие вопросы. Наблюдатель отслеживает моменты эффективного общения. Проводится смена ролей. В общем круге участники говорят о своих переживаниях в роли говорящих и слушающих.

ЗАНЯТИЕ 9: "Я - УСПЕШНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ"

Время проведения - 1 час.

Технология - тренинг осознания и мобилизации ресурсов личности в оказании психологической помощи другим.

В общем круге каждый участник рассказывает о случаях оказания им психологической помощи кому-либо; рассказ уточняется до прояснения конкретного алгоритма помощи. Другие голосуют при совпадении с ним их собственных способов оказания психологической помощи. Устанавливаемые алгоритмы помощи ведущий кратко ("блок-схемой") записывает на доске и в конце группа отмечает самые типичные для неё.

ЗАНЯТИЕ 10: "ДОВЕРИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА"

Время проведения - 30 минут.

Технология - тренинг сензитивности и доверия партнеру.

Малые группы по 6-7 человек стоят в плотном круге диаметром 1,3 метра (на расстоянии вытянутых рук). Один из

участников становится в центр круга, а остальные выставляют к нему ладони. Центральный участник медленно падает в сторону, а стоящие с этой стороны мягко ловят его на свои ладони и отправляют другим и т.д. Центральный участник маятникообразно колеблется в круге, не смещая ног, в течение минуты. Каждый должен побывать в центре круга. В общем круге участники делятся впечатлениями.

ЗАНЯТИЕ 11: "МОИ ЛУЧШИЕ СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА"

Время проведения - 1 час.

Технология - тренинг мобилизации ресурсов совладающего поведения.

В общем круге каждый участник рассказывает о 2-3-х своих лучших способах успокоения после стресса. Ведущий уточняет алгоритм каждого из них и записывает на доску. Остальные голосуют, если сами используют приведенные способы. Все делают вывод о множестве механизмов совладания со стрессами: в сфере переключения деятельности и хобби, коммуникаций, общения с природой, обращения к искусству, в сфере отдыха, питания, бытовой "физиотерапии", внутреннего монолога или диалога и др.

ЗАНЯТИЕ 12: "Я - ЛИДЕР!"

Время проведения - 1,5 часа. Состоит из двух частей.

Первая часть занятия - групповой тренинг осознания своих лидерских качеств. В общем круге участники последовательно рассказывают друг другу о случаях, когда они выполняли различные лидерские роли. Ведущий вводит понятие о множественности лидерских ролей и их изменении в зависимости от ситуации и сферы деятельности.

Обсуждается концепция о динамической смене лидеров в группе и семье, о необходимости иметь в составе коллектива и семьи широкий набор разных лидеров для успешного развития и взаимопомощи.

Вторая часть - групповые взаимные оценки участников в форме анкетирования. Ведущий, обобщая первую часть упражнения,

раздает участникам анкету типичных лидерских качеств и ролей в разных сферах (или они записывают её со слов ведущего):

В сфере управления и принятия решений: вожак, руководитель.

В сфере выработки решений (гипотез): генератор идей, компьютер, выдумщик, фантазер. В сфере мотивации к деятельности и её организации: энтузиаст, трудоголик, заводной.

В сфере коммуникаций между участниками деятельности: специалист по общению ("коммуникатор"), менеджер, дипломат, переговорщик.

В сфере знаний: кладезь премудрости, банк данных, библиотека, Знайка.

В сфере практических навыков для реализации деятельности: мастер на все руки, рукодельник, умелец.

В сфере эмоциональной поддержки деятельности и психологической защиты от стрессов: психотерапевт, лучший хвалитель, оптимист, добрый.

В сфере оценки результатов деятельности: верховный судья, оценщик, поощритель.

В сфере культуры и досуга участников деятельности: массовик-затейник, хранитель традиций, культуровед (литературо -, музыка -, киновед), главный театрал, спортсмен или турист.

Один участник называет лидерские качества и роли, которые обнаруживает у каждого участника группы (по одному качеству на участника). Остальные записывают эти оценки их лидерских качеств в свои анкеты. Далее говорит второй участник и т.д. до конца. Далее каждый участник подсчитывает, сколько баллов набрало у него каждое его лидерское качество. Их общая сумма, естественно, равна числу участников, кроме него самого. Обсуждается распространенность различных лидерских качеств в группе.

ЗАНЯТИЕ 13: "ОБНЯТЬ КАЖДОГО"

Время проведения - 15 минут.

Технология - тренинг сензитивности в игре. Внутри общего круга участники за 5-6 минут обнимают каждый каждого. Далее, сидя в общем круге, одной фразой делятся впечатлениями об упражнении.

ЗАНЯТИЕ 14: "АЛКОГОЛЬ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ"

Время проведения 1-1,5 часа.

Технология - анкетирование с последующей групповой дискуссией и групповой социодрамой. Проводится с детьм-сиротами старшего возраста.

Участники своим решением разделяется на 3-5 подгрупп - по социально значимым факторам: пол, будущее окончательное образование, текущая успеваемость, будущая (желаемая) профессия или место работы, предполагаемый возраст вступления в брак, предполагаемая профессия будущего супруга, предполагаемое число детей в собственной семье и т.п.

Разделение на группы задает конкурентные и драматические отношения между группами и помогает обсудить роль различных социальных факторов.

Ведущий раздает анкету и просит без подсказок друг другу ответить, верно или неверно каждое утверждение.

Ниже приведен пример анкеты для оценки риска начала раннего употребления алкоголя в связи с недостаточной социальной компетентностью. Кроме неё в семинаре-тренинге применялись ещё две анкеты: для оценки риска в связи с личной психологической зависимостью от алкоголя и риска связи с усвоением мифов и иррациональных установок в отношении алкоголя.

Анкета 1:

Обведите УТВЕРЖДЕНИЯ ОТ ВАШЕГО ИМЕНИ: правильный ответ

1. Алкоголизм - это признак слабохарактерностиДА НЕТ
2. Умеренное употребление алкоголя во время беременности - безвредно, а легкое вино и пиво - полезно.....ДА НЕТ
3. Опьянение и алкоголизм - это одно явление.....ДА НЕТ
4. Большинство врачей и психологов прошло подготовку по диагностике и лечению алкоголизма.....ДА НЕТ
5. Если выпил не более двух рюмок, вести машину – безопасноДА НЕТ
6. Большинство алкоголиков является безработными.....ДА НЕТ
7. Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает опасность заболевания раком..... ДА НЕТ
8. Исследования показывают, что даже один единственный случай сильного опьянения вызывает необратимые изменения в головном мозге.....ДА НЕТ
9. Стоит больному алкоголизмом прекратить употребление алкоголя, как его уже нельзя считать алкоголиком.....ДА НЕТ

10. Любой, кто вообще выпивает, потенциально может стать алкоголиком..... ДА НЕТ
11. Алкоголизм - неизлечим; ни медицина, ни семья тут ничего поделать не могут..... ДА НЕТ
12. Алкоголь - это хорошее, быстродействующее и никогда не портящееся лекарство..... ДА НЕТ
13. Алкоголь улучшает фантазию и творческие возможности..... ДА НЕТ
14. Алкоголь необходим человеку, так как является продуктом обмена веществ в организме..... ДА НЕТ
15. "Слабые" алкогольные напитки (шампанское, виноградные вина, пиво) - безвредны или даже полезны..... ДА НЕТ
16. Алкоголь улучшает половую функцию, особенно - у мужчин..... ДА НЕТ
17. Стоит больному алкоголизмом сказать себе "НЕТ!", как он сразу бросит пить..... ДА НЕТ
18. Алкоголь сам по себе безвреден. Это сами люди делают его своим врагом..... ДА НЕТ
19. Меня в моей жизни проблемы с алкоголем никогда не коснутся..... ДА НЕТ
20. Главное, чтобы родители сами научили своего ребёнка "культурно" и "умеренно" выпивать, тогда у него никогда не будет проблем с алкоголем и выпивками..... ДА НЕТ

После заполнения анкеты ведущий поясняет, что она оценивает риск начала употребления алкоголя и возникновения зависимости в связи с недостаточной социальной компетентностью участников.

Далее ведущий дает правильные ответы или это делают сами участники, так что по каждому вопросу проводится микролекция или дискуссия.

Участники отмечают у себя ответы, не совпавшие с правильными; приближение их числа к среднему (7-10 баллам) говорит о том, что участник некритически усвоил элементы "алкогольной" субкультуры и не имеет необходимой культуральной защиты от начала употребления алкоголя и зависимости.

Приведем правильные ответы.

1. НЕТ. Алкоголизм имеет биологические, психологические и социальные механизмы развития и возникает у людей с разными

типами характера. "Слабохарактерность" чаще - одно из изменений личности больного.

2. НЕТ. Алкоголь легко проникает через плаценту в плод и токсически воздействует на него, особенно - на мозг. Дети выпивающих во время беременности матерей достоверно чаще имеют уродства и болезни, снижение интеллекта и склонность к алкоголизму ("алкогольный синдром плода").

3. НЕТ. Опьянение - однократное состояние, а алкоголизм - заболевание от суммы биохимических и психологических эффектов от опьянений.

4. НЕТ. В России только недавно начата плановая подготовка данных специалистов по проблемам профилактики алкоголизма. Для решения своих проблем подростку надо сначала найти подготовленного специалиста.

5. НЕТ. Опасны любые дозы алкоголя, особенно - "малые", поскольку именно они-то в связи с легким "кайфом" создают иллюзию безопасности.

6. НЕТ. Подавляющее большинство больных алкоголизмом работают, а в начале болезни - успешно. Только от нарастания деградации личности (утраты интересов и интеллекта) со 2-3-й стадии они теряют работу.

7. ДА. Хотя у алкоголя и нет прямого канцерогенного действия на организм, он все же опосредованно ведет к развитию рака: вызывает хроническое воспаление и дегенеративные процессы в органах, первыми принимающих его в организме (пищевод, желудок, двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа, печень), и это повышает риск заболевания раком.

8. ДА. Алкоголь это нейротропный яд с главной точкой приложения - мозг. Одна смертельная доза для подростка - между 0,5 и 1,5 литрами водки. Сильная дискоординация движений, отключение сознания и памяти, злоба, агрессия в опьянении как раз и говорят о гибели нервных клеток.

9. НЕТ. Бросить употребление алкоголя - лишь первое условие последующего выздоровления; далее необходимо восстановление работы мозга, внутренних органов, улучшение отношений в семье и многое другое.

10. ДА. Употребляя алкоголь, как и другой наркотик, человек идет к зависимости от него. При нынешнем потреблении алкоголя (почти 10 литров абсолютного спирта в год на жителя любого пола и

возраста) культуральная и психологическая зависимость возникает у 40-60% населения, а физическая - у 25-35% мужчин и 5-8% женщин. У регулярно выпивавших юношей (чаще двух раз в месяц) позже становятся зависимыми почти все.

11. НЕТ. Наоборот, алкоголизм - вполне излечим: при желании самого больного и помощи родных. Вылеченный не может вернуться к прежнему "умеренному" употреблению алкоголя и должен стать полным трезвенником. Трезвость - самый здоровый образ жизни, и не только для излеченных больных, но и для всех, особенно - для молодежи в детородном возрасте.

12. НЕТ. Официальная медицина относит алкоголь к наружным дезинфицирующим средствам, а не к лекарствам для приема внутрь. В лекарствах для внутреннего употребления алкоголь является лишь консервантом, продлевающим сроки хранения лекарств; сам же их лечебный эффект зависит именно от этих самих лекарств, а вовсе не от алкоголя.

13. НЕТ. У здорового алкоголь в любых дозах снижает интеллектуальные способности, а на этом фоне как раз и возникают иллюзии стимуляции фантазии и творчества. Инверсия действия алкоголя с появлением "допингового" эффекта говорит о переходе зависимости с 1-й стадии во II-ю.

14. НЕТ. Алкоголь действительно синтезируется организмом человека и млекопитающих (эндогенный алкоголь), но - как промежуточный продукт обмена, в очень небольшом количестве и никогда не вызывает ни опьянения, ни наркотической зависимости. В алкоголе же, поступающем в человека извне в виде спиртных напитков (в экзогенном алкоголе), обмен веществ человека, как и любых других животных, не нуждается.

15. НЕТ. Дело не в "силе" или "слабости" напитков, а в количестве этилового спирта, принятого с ними. У детей, подростков и женщин именно "слабые" напитки вызывают зависимость быстрее: из-за их эстетической и вкусовой привлекательности и мифов о "безвредности". Однако, есть целые страны с распространением именно "винного" (Франция, Италия, Испания и др.) и "пивной" алкоголизм (Германия, Чехия). Витамины же следует употреблять непосредственно из свежих ягод и фруктов, нежели в виде их суррогатов - из вина.

16. НЕТ. Впечатление части мужчин о том, что алкоголь улучшает половую функцию - одна из "живучих" среди мужчин

иллюзий в отношении действия алкоголя на человека и связана с его эйфоризирующим эффектом.

17. НЕТ. Более 90% случаев алкоголизма произвольно остановить невозможно - одной воли мало. Больному надо помочь преодолеть влечение к алкоголю, оздоровить свою нервную систему, научиться трезвому образу жизни и противостоянию прежним друзьям, продолжающим пить.

18. НЕТ. Алкоголь вреден сам по себе, так как является нейротропным наркотическим ядом. Это внутренне присущее ему свойство радикально отличает его от пищевых продуктов, так что его сравнения с ними и призывы на этой основе употреблять его "в меру" - опасны и лицемерны.

19. НЕТ. Проблемы с алкоголем касаются каждого в России - в семье и среди родных, среди знакомых, на работе, либо профессионально.

20. НЕТ. Наоборот, обучение и опыт употребления алкоголя "из рук" родителей - самый пагубный путь знакомства с ним: в этом случае алкоголь представляется ребенку особенно "безопасным"; кроме того, чем раньше начинается "алкогольный" опыт, тем выше риск зависимости.

Далее участники подсчитывают число неверных ответов у каждого: этот показатель риска начала употребления алкоголя и наркотиков отражают на графике (на доске или листе ватмана).

Высокая защита	Средняя защита	Низкая защита	
0 Низкий риск	7 Средний риск	14 Высокий риск	20
-----+-----+-----			
баллов	баллов	баллов	баллов

Начало драматической дискуссии в общем круге. Ведущий предлагает участникам сравнить себя по полученным баллам риска зависимости: кто имеет больший риск и в чем он (определяется по неверным ответам), а кто меньший риск и, соответственно, большую защиту. С этой целью эффективна общая дискуссия по типу "мозгового штурма". Обнаруживаемые факторы риска и защиты записываются на доске (листе ватмана).

Драматизация дискуссии. Ведущий предлагает участникам с учетом найденного риска зависимости выбрать друзей/подруг, "женихов"/"невест", "затей"/"снох" и решить, какой при этом будет

динамика риска возникновения зависимости от алкоголя и наркотиков. Занятие завершается, когда в классе начинает преобладать поддержка трезвого образа жизни.

ЗАНИЯТИЕ 15. ГРУППОВОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ И СОЦИОДРАМАТИЧЕСКАЯ ДИСКУССИЯ: "МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ"

В анкете каждый неверный ответ отражает тот или иной риск начала употребления алкоголя и наркотиков.

На анкету участники отвечают в сослагательном наклонении: "Если бы я употреблял/ла алкоголь, то сказал/ла, что... (далее - по анкете)".

Анкета 2:

УТВЕРЖДЕНИЯ ОТ ВАШЕГО ИМЕНИ: Обведите:
миф/М или реальность/Р

1. Алкоголь - стимулирующее средство для бодрости духа...М Р
2. Зависимость от наркотиков - это просто состояние души....М Р
3. Выпив, вести машину действительно небезопасно, но зато, покурив марихуаны, вести машину вполне можно..... М Р
4. Впервые пробуя наркотики, подростки обычно достают их у незнакомых старше по возрасту, которые всегда болтаются на игровых площадках, дискотеках и других местах, где есть молодежь.....М Р
5. Чашка крепкого черного кофе, глоток свежего воздуха или холодный душ помогут протрезвиться и вести машину.....М Р
6. Табак является наркотиком..... М Р
7. От рюмки людям становится веселее без всякого вреда для них М Р
8. Наиболее часто употребляемым наркотиком является марихуана.....М Р
9. Если хочется выпить, то лучше выпить пиво, чем водку.....М Р
10. Так как марихуана усиливает внимание и остроту восприятия, то она помогает увеличить творческий потенциал и стимулирует учебу.....М Р
11. Когда беременная женщина выпивает или употребляет наркотики, это влияет на плод и новорожденного ребенка.....М Р
12. Люди не умирают от алкогольного опьянения.....М Р
13. Марихуана вызывает привыкание к себе.....М Р

14. Следы употребления марихуаны можно обнаружить в организме человека в течение одной недели после выкуривания одной

сигареты.....М Р

15. Молодые люди, которые начинают пить алкогольные напитки в возрасте до 15-ти лет, подвергаются в два раза большому риску начать вслед за алкоголем употребление наркотиков, чем те, кто не выпивает до 18 лет, пока не выйдет из подростков.....М Р

16. Когда дети верят, что алкоголь безвреден, когда выпивку они связывают с "балдежом", есть большая вероятность, что, став подростками, они начнут употреблять и наркотики.....М Р

17. Рюмка спиртного согревает зимой.....М Р

18. Не выпивать - это значить нарушать самую древнюю российскую традицию.....М Р

19. Наркомана достаточно изолировать от наркотиков на несколько дней, чтобы он "переломался" и стал здоровым от наркомании.....М Р

20. Девушка может твердо рассчитывать, что ее выпивающий парень, если только он ее любит, ради нее бросит выпивку.....М Р

Ведущий дает правильные ответы, или предлагает это сделать самим участникам; приведем их как материал для лекций и дискуссий.

1. МИФ. Его происхождение связано с субъективным восприятием человеком самого наркотического эффекта - эйфории.

2. МИФ. Зависимость от наркотиков имеет много психологических механизмов; среди них может быть и "состояние души" - депрессия, разочарования и другие. Один из признаков зрелой личности - умение преодолевать эти переживания без "помощи" алкоголя и наркотиков.

3. МИФ. Марихуана снижает темп мышления и способность человека критически осмысливать ситуацию и принимать правильные решения, что точно соответствует действию любого другого наркотического вещества.

4. МИФ. Обычно подростки достают первые дозы наркотиков у своих сверстников. Данный миф - часть системы оправданий подростков.

5. МИФ. Вытрезвление - выведение алкоголя с падением его концентрации в крови. Приведенные же средства не влияют ни на скорость выведения алкоголя из организма, ни на его концентрацию в крови; следовательно - не вытрезвляют. За счет краткого психостимулирующего эффекта они могут на несколько минут вызвать у человека иллюзию протрезвления.

6. РЕАЛЬНОСТЬ. Алкалоид никотин является наркотическим средством: он создает иллюзию появления физических сил и на ближайшие 10-20 минут слегка ускоряет темп мышления (особенно опасно лиц интеллектуального труда: легко впадают в зависимость от этого эффекта), притупляет эмоции. Смола от горения табака и молекулы металлов вызывают воспалительные и дегенеративные заболевания легких и рак, гормональные нарушения.

7. МИФ. Даже несколько мифов. Первый: действие алкоголя зависит не только от его химических свойств, но и от ожиданий человека. Исторически от алкоголя чаще ждут именно увеселения. Однако, алкоголь может вызывать разные чувства - и грусть, и агрессию, и даже самоубийства.

Второй: биологический вред "одной рюмки" действительно невелик. Однако, подобное утверждение служит для оправдания следующей "одной рюмки" и вообще всему употреблению алкоголя. Третий: даже у "одной рюмки" алкоголя есть вред: он не биологический, а духовный, личностный и социальный - человек "одной рюмкой" воспроизводит самую традицию для себя и для близких (семьи и детей). Четвертый: веселье именно "от рюмки" нужно человеку, в определенной мере уже зависимому от алкоголя - культурально, либо, может быть, уже и психологически.

8. МИФ. Наиболее часто употребляемым в мире наркотиком является алкоголь; люди не хотят признавать, что любимый ими алкоголь - наркотик.

9. МИФ. В действительности этиловый спирт одинаков - что в пиве, что в водке. Миф связан с более медленным наступлением опьянения от пива: в нем концентрация алкоголя 4-8% против 30-40% в водке.

10. МИФ. Марихуана лишь в первой фазе своего действия на человека оказывает токсический и чисто иллюзорный эффект обострения чувств.

11. РЕАЛЬНОСТЬ. Плацента не задерживают алкоголь. Из организма матери он свободно проходит в плод, где не встречает

никакого сопротивления: печень плода не может его нейтрализовать, как это частично делает печень взрослого. Плод может защитить от алкоголя только мать.

12. МИФ. Наоборот, от сильного опьянения человек вполне может умереть. В Нижнем Новгороде подобных смертей - десятки в год. Для детей, подростков и женщин смертельные дозы алкоголя в 1,5-2 раза меньше, чем для взрослого мужчины: около 0,5-1,5 литров водки.

13. РЕАЛЬНОСТЬ. Марихуана способна искажать сознание и вызывать токсическую эйфорию подобную алкогольной; привыкание к ней - в основном психологическое, однако есть и симптомы физической зависимости.

14. РЕАЛЬНОСТЬ. Обнаруживаются в биологических средах (кровь, моча, слюна), обычно - в юридических целях: при преступлении, аварии.

15. РЕАЛЬНОСТЬ. Подтверждается результатами эпидемиологических исследований. Молодые быстро привыкают к искусственной химической эйфории, после чего уже стремятся получать ее любым путем.

16. РЕАЛЬНОСТЬ. Социальная закономерность: подобные "алкогольные" установки возникают с детства под влиянием семьи. Один из надежных механизмов психологической защиты от алкоголя и наркотиков - стойкие навыки и даже потребность вести здоровый трезвый образ жизни.

17. МИФ. Под действием алкоголя расширяются периферические подкожные. На морозе через них тепло выделяется в окружающее пространство, и организм равномерно охлаждается по всей толще и быстро замерзает (процесс - ознобление организма). Кожа при этом нагревается и человек чувствует, будто ему тепло. У трезвого на морозе спазм сосудов кожи для сохранения тепла: погибают периферические участки тела (уши, нос,

пальцы) ради спасения всего организма (процесс - отморожение). Рюмке приписывают "противовоспалительное" свойство для того, чтобы более замаскировано оправдать само желание употребить алкоголь.

Согреваться эффективнее и полезнее горячим чаем с лимоном, горячим молоком с медом, парной, ванной, другими народными настоящему согревающими средствами; предупреждать простуду -

луком, чесноком, клюквой, замоченной брусникой, вареньями из смородины, малины, черники.

18. МИФ. В России традициям пьянства около 450 лет, когда кроме получения алкоголя винным брожением возникло промышленное производство алкоголя методом дистилляции, что было поддержано производителями спиртного и государством (пополняло казну налогами). В России практически нет религиозных и совсем нет народных праздников и традиций, изначально и обязательно связанных с алкоголем.

Задание участникам для дискуссии: назовите несколько (масленица, яблочный спас, вербное воскресенье, пасха, родительское и другие).

19. МИФ. Острая абстиненция ("ломка") действительно может быть преодолена таким способом, после чего наркоман вовсе не становится здоровым; остальные проявления наркомании остаются: расстройства нервной системы, тяга к наркотику, изменения личности (утрата интересов ко всему, кроме наркотика), поражение печени, половой системы и другие.

20. МИФ. Распространенное заблуждение девушек и женщин, приводящее их даже к браку с заведомым алкоголиком ("на мне женится и сразу бросит"). Чувство любви противостоит тяге выпить, но не надолго; например, 3-4 месяца парень может ухаживать, приходя на свидания трезвым.

Девушка может по любви выйти замуж за выпивающего парня, но тот обязан заранее достичь стабильной трезвости (на свадьбе, естественно, тоже не выпивать), в т.ч. обратиться за наркологической помощью.

После заполнения анкеты и изучения правильных ответов подсчитываются результаты, оформляется ось риска и защиты и проводится дискуссия, как в предыдущем занятии.

ЗАНЯТИЕ 16. ГРУППОВОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ И СОЦИОДРАМАТИЧЕСКАЯ ДИСКУССИЯ: «РИСК ПРИВЫКАНИЯ К АЛКОГОЛЮ - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ».

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО.

Занятие - для группы, где часть уже начинает употреблять алкоголь и в семьях принято его привычное употребление. В анкете каждый ответ "ДА" говорит о риске употребления алкоголя из-за возникающей психической зависимости, а ответ "НЕТ" - о защите от

этого. Превышение половины шкалы (12 баллов) говорит о том, что у ученика или группы формируются механизмы психической зависимости от алкоголя, а защита от нее - снижается; и - наоборот.

Участники, не употребляющие алкоголь, отвечают сослагательно: "Если бы я употреблял/ла алкоголь, то тогда... (далее - по анкете)".

Анкета 3:

УТВЕРЖДЕНИЯ ОТ ВАШЕГО ИМЕНИ

Обведите подходящее Вам:

1. Я выпиваю потому, что у меня есть проблемы.....ДА НЕТ
2. Я выпиваю, когда ссорюсь со своими родителями.....ДА НЕТ
3. Я выпиваю, чтобы "расслабиться" или отдохнуть.....ДА НЕТ
4. Я выпиваю, когда мне просто плохо на душе.....ДА НЕТ
5. Я выпиваю, когда меня вывели из себя друзья/подруги. ДА НЕТ
6. Бывает, я выпиваю, когда в разладе с девушкой/юношей.ДА НЕТ
7. На хорошем празднике мне очень нравится хорошая выпивка.....ДА НЕТ
8. У меня были неудачные попытки прекратить выпивки.....ДА НЕТ
9. У меня бывали выпивки перед школой или сразу после уроков.....ДА НЕТ
10. О себе я могу сказать, что сейчас учусь хуже, чем в предыдущих классах.....ДА НЕТ
11. Бывает, что я забываю какие-то события, будучи в опьянении.....ДА НЕТ
12. В незнакомой компании я чувствую себя увереннее, если там можно немного выпить.....ДА НЕТ
13. Я выпиваю до появления чувства опьянения.....ДА НЕТ
14. После первой дозы я размышляю, когда и с кем выпить ещё.....ДА НЕТ
15. У меня есть приятели/подруги, которые считают, что в выпивке есть особый шик.....ДА НЕТ
16. В опьянении мне нравится состояние кайфа.....ДА НЕТ
17. Я становлюсь интереснее и нравлюсь себе в опьянении.....ДА НЕТ
18. Перед свиданием (перед танцами) я выпиваю для храбрости.....ДА НЕТ
19. ЮНОШАМ: Бывали случаи, когда я уговаривал свою

- девушку выпить со мной вместе или, наоборот, она уговаривала меня.....ДА НЕТ
- ДЕВУШКАМ: Бывали случаи, когда я уговаривала своего парня выпить со мной вместе или, наоборот, он уговаривал меня.....ДА НЕТ
20. Бывали случаи, когда я, вопреки запрету на продажу спиртного молодым до 18-ти лет, покупал спиртное для компании или для себя..... ДА НЕТ
21. В опьянении меня бывало так и подмывало "на подвиги".....ДА НЕТ
22. В компании мне доводилось хвалиться своей "способностью" ("силой") в отношении выпивки.....ДА НЕТ
23. Мне приходилось оправдывать себя за выпивку перед родителями или друзьями.....ДА НЕТ
24. В компании я обычно уговариваю соседа выпить, когда вижу, что тот не пьёт спиртного или пьёт что-то безалкогольное.....ДА НЕТ
25. Мне кажется, быть на празднике и не выпивать - это даже как-то странно.....ДА НЕТ

Ведущий объясняет оценку риска алкоголизма: "Каждый ответ "ДА" говорит о риске развития психологической зависимости от алкоголя. При ней опьянение становится самостоятельной потребностью, а основные аспекты личности (представления, поведение, чувства и др.) становятся связанными с ним. Психологическая зависимость - начало наркоманий, в том числе и алкоголизма. Она развивается не у всех; против нее есть защита личности. Виды зависимости и защиты от нее мы рассмотрим, обсуждая пункты анкеты с ответами на них, соответственно - "ДА" и "НЕТ".

1. Зависимость (ответ "ДА"): Попытка "уйти" от проблем с помощью опьянения - вместо их анализа и решения; один из основных вариантов зависимости. Защита от зависимости (ответ "НЕТ"): Человек осознает, анализирует и решает свои проблемы без опьянения и потребности в нем.

2. Зависимость ("ДА"): Вместо решения конфликтов подросток использует опьянение, что еще больше разобщает его с родителями. Основные конфликты в семьях с подростком связаны с его стремлением к самостоятельности и независимости подростка,

"взрослости", но и недостаточной ответственности, противостоянием стилю его воспитания родителями "как ребенка". Защита ("НЕТ"): Конфликты есть в каждой семье. Ответ говорит о том, что они не вызывают у подростка потребности выпить и решаются

эмоциональным общением с родителями, общими делами, беседами и т.п.

3. Зависимость ("ДА"): У подростка возникли и, главное, закрепились навыки "расслабляться" опьянением, как наиболее примитивным способом достижения такого эффекта. Защита ("НЕТ"): У подростка есть развитые способы "расслабиться" естественным путем: сон, игра, общение с природой, интересный фильм, вкусная еда, общение с друзьями и любимым человеком, переключение на другую деятельность (хобби) и множество других.

4. Зависимость ("ДА"): Чувство "плохо на душе" относится к депрессивным. Связь депрессии и выпивки, якобы снимающей ее, говорит о возможно скором наступлении зависимости: она быстро развивается именно на фоне депрессии. Защита ("НЕТ"): Раз подросток не прибегает к опьянению, значит успешно владеет (неосознанно или сознательно) способами преодоления депрессии: использование поведения "победителя", переключение на успешные деятельности, позитивные впечатления и чувства и др.

5. Зависимость ("ДА"): Признак говорит о слабых коммуникативных способностях человека: он даже не пытается наладить общение, а просто выпивает. Защита ("НЕТ"): Возникающие конфликты со сверстниками подросток решает, не нуждаясь в опьянении, а находя способы продолжить общение даже в конфликте: дипломатически найти общие интересы, простить, опереться на общие позитивные переживания и достижения в прошлом ("ресурсы дружбы"), найти и преодолеть причину конфликта (обычно - унижение достоинства, борьба за лидерство, за признание и т.п.).

6. Зависимость ("ДА"): Опасный вариант зависимости, т.к. объединяет отношения любви и выпивку. Возможно, он говорит о неуверенности, об отсутствии у человека друга, родителя, с кем можно было бы поделиться переживаниями. Защита ("НЕТ"): Развивает предыдущий вариант защиты; предупреждает зависимость в связи с конфликтами в любви и в браке.

7. Зависимость ("ДА"): Выпивка на празднике - распространенная традиция, даже в семьях; ключевые слова в этом

вопросе - "очень нравится" и "хорошая выпивка" говорят о том, что употребление алкоголя - уже часть интересов. Защита ("НЕТ"): Это - очень важный и эффективный вариант защиты у подростков, безусловно заслуживающий поддержки взрослых. Во-первых, такой подросток в сфере понятий свободен от тесной

связи (детерминируемой взрослыми и частью культуры) между праздником и опьянением. Во-вторых, опьянение не является для него самостоятельным "праздником", иначе он ассоциировал бы его с обычным праздником. В-третьих, он сохранил и развил данную ему с детства способность веселиться на празднике естественными способами - без опьянения (играми, юмором, искусством, общением, эмоциональными впечатлениями и др.).

8. Зависимость ("ДА"): Ответ говорит, что у подростка уже развилась выраженная зависимость. Ответ "НЕТ": Может говорить о разном. 1. У подростка не было вообще такого явления - он не выпивает. 2. Подросток не находит в своих выпивках ничего, что бы заставляло их останавливать: у него нет навыков критического отношения к алкоголю и навыков отказа от него; в результате если у него действительно будет развиваться зависимость, то он не сможет этого осознать и, скорее всего, будет ее оправдывать. 3. У подростка были только удачные попытки бросить выпивки; однако, раз их было несколько, то он ошибается, считая их "удачными". 4. Одна из самых слабых защит. Возникает уже в развитии самой зависимости: пусть поздно, но все же человек сам начинает осознавать её у себя и бороться с ней.

9. Зависимость ("ДА"): Может говорить о протесте против школы, о зависимости от выпивающей уличной компании или о переходе психической зависимости в физическую (утреннее опохмеление). Ответ ("НЕТ"): Это - не защита, а просто норма для не выпивающего подростка. Если так отвечает употребляющий алкоголь подросток, то это: 1. Отражает факт, что зависимость уже очевидная, но пока еще не такой степени, чтобы проявляться уже с утра; 2. Говорит о защите (но - слабой): мотив учебы для подростка пока более значим, чем выпивка.

10. Зависимость ("ДА"): Первое звено развития зависимости от алкоголя и вообще от любого наркотика - возникновение интереса к химическим удовольствиям, а прежде человек должен утратить интерес к другим видам деятельности и положительным переживаниям - учебе (снижение успеваемости), играм, общению с

людьми, любви и др. Защита ("НЕТ"): Сохраняются указанные выше "неалкогольные" мотивы достижений и радости.

11. Зависимость ("ДА"): Это - один из симптомов алкоголизма: на фоне оглушения сознания частично отключается память и возникает фиксационная амнезия: человек воспринимает и понимает события, руководит своим поведением (при правонарушении признается вменяемым), но нет фиксации в памяти. Ответ ("НЕТ"): Нет защиты. 1. Подросток констатирует отсутствие у себя этого симптома алкоголизма; 2. Подросток его все же имеет, но при ответе на анкету не осознает, либо скрывает.

12. Зависимость ("ДА"): Очевидно, речь идет о человеке с чертами застенчивости, которую он однажды попытался преодолеть опьянением и оно его обмануло - дало иллюзию преодоления застенчивости и опасный навык закрепился. Этот вариант зависимости преодолевается добрым отношением к подобным людям. Защита ("НЕТ"): Актуальный для России вариант защиты, когда навыков общения (общительности) подростку хватает, чтобы он знакомился с людьми и чувствовал себя комфортно и без опьянения.

13. Ответ ("ДА"): Может говорить о двух признаках. 1. Субкультуральная норма семьи или компании - выпивать до явного опьянения; 2. Психологическая зависимость - подростку интересно достижение самого токсического эффекта ("чувства опьянения"). 3. Тяжелый признак - переход психологической зависимости в физическую, когда первое опьянение растормаживает потребность в алкоголе и возникает желание "добавить".

Ответ ("НЕТ"): Говорит не о защите, а об отсутствии этой группы симптомов зависимости - при том, что к самому употреблению алкоголя подросток относится без критики, а как к должному явлению.

14. Зависимость ("ДА"): Говорит о сочетании потребности в токсических эффектах опьянения с влечением к алкоголю после первой дозы. Ответ ("НЕТ"): Говорит не о зависимости, а об отсутствии этого её симптома. Хорошо хотя бы то, что подросток не кичится этим обстоятельством, как это принято в привычно выпивающей компании молодых людей.

15. Зависимость ("ДА"): Её тяжелый вариант: возникновение круга общения, где выпивка - особо привлекательное поведение; еще опаснее - возникновение зависимости от этой компании, когда подросток начинает усваивать ее взгляды на алкоголь. Защита

("НЕТ"): Отсутствие выпивающих друзей - важный вид защиты, так как начальное привыкание к алкоголю у молодых чаще возникает именно в выпивающей компании сверстников.

16. Зависимость ("ДА"): Говорит о главном признаке - привлекательности для человека токсического воздействия на мозг и на сознание; с него начинается большинство зависимостей от наркотиков, в том числе и от алкоголя. Защита ("НЕТ"): Состоит в том, что подросток не выделяет сам токсический эффект алкоголя и не испытывает удовольствия именно от него (от "кайфа"). Её недостаток в том, что подросток все же выпивает, хотя умеет испытывать "кайф" другим путем - от творчества, общения и др. Такая защита - недолгая, так в сознании подростка любое чувство, сочетаясь с выпивками, вскоре начинает ассоциироваться именно с ними.

17. Зависимость ("ДА"): Опасный признак: человеку нравится не только токсическое действие алкоголя на его мозг ("кайф"), но и все изменения его личности от этого, которые он иллюзорно воспринимает как позитивные. Ответ ("НЕТ"): Хорошая защита, основанная на отвержении качеств личности, возникающих в опьянении. Встречается у подростков, склонных к творческой, интеллектуальной деятельности и к спорту.

18. Зависимость ("ДА"): У юноши/девушки есть черты застенчивости и тревоги в половом поведении, которые он/она "преодолевают" опьянением. Такая зависимость легко проходит при добром отношении со стороны партнера/рши в условиях трезвости. Защита ("НЕТ"): Подросток уверен в себе в этой ситуации. Однако мы не рекомендуем тем, с кем подросток танцует и знакомится, особенно испытывать этот вид защиты: её можно легко разрушить первой же злой насмешкой, унижением, обманом.

19. Зависимость ("ДА"): Самый опасный вид, так как возникает в психосексуальном развитии, столь значимом для подростка; поясним в "мужском" варианте. У юноши нет навыков ухаживания без опьянения. Нет ответственности за девушку, раз он собирается привести ее в состояние опьянения, где нарушается оценка ситуации. "Кайф" именно от опьянения для юноши более значим, нежели "кайф" от самого чувства любви и общения с объектом этого чувства. У девушки, кроме того, может быть и особая заинтересованность вызвать опьянение у юноши - как попытка заменить свою личную привлекательность. В сочетании эти механизмы ведут к алкогольной зависимости пары и к будущей семейной зависимости, особенно - у

детей, имевших отцов с алкоголизмом. Ответ ("НЕТ"): Важная защита - отсутствие связи между опьянением и половым развитием. Она может быть у подростка изначально - как нравственная позиция от семейного воспитания; но может возникать и позже - как сознательная позиция на основании личного опыта отказа от алкоголя в ситуации ухаживания.

20. Зависимость ("ДА"): Говорит о недостаточном усвоении социальных норм: привлекательность алкоголя выше соблюдения социальных норм. Есть и зависимость от группы ("покупал для компании") и личная психологическая зависимость ("для себя"). Защита ("НЕТ"): Для подростка социальные нормы являются регуляторами поведения; особенно важный компонент этой защиты - подросток еще и независим от выпивающей компании.

21. Зависимость ("ДА"): Говорит о растормаживающем влиянии алкоголя на головной мозг ("буйство подкормки") и о снижении этического контроля человека за своим поведением в опьянении. При сочетании этих симптомов зависимость развивается очень быстро. Повторение опьянений с агрессивностью может говорить и о формировании психопатии под действием алкоголя. Ответ ("НЕТ"): Говорит не о наличии у личности защиты от зависимости, а лишь об отсутствии (может быть - лишь пока) данных симптомов.

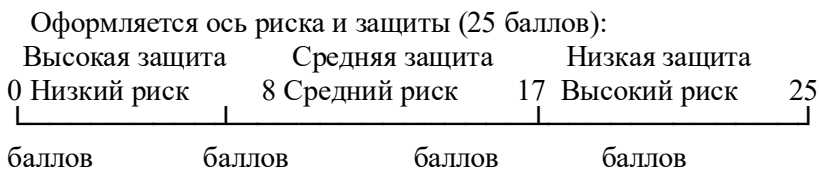
22. Зависимость ("ДА"): Выявляются три её признака. 1. У подростка заметно повысилась переносимость алкоголя. 2. К этому симптому возникло некритическое отношение - как к безусловному признаку "доблести". 3. Есть "благодарные зрители": компания, для которой выпить - тоже доблесть. Защита ("НЕТ"): Слабый, но необходимый вид защиты: не считать начальные симптомы зависимости за нормальные и даже желательные явления в жизни, а при их развитии - вовремя распознать их у себя.

23. Зависимость ("ДА"): Признак говорит о возникновении нарушений в поведении юноши/девушки в опьянении с одновременным снижением этического контроля. Уже в рамках зависимости возникает специфическая защита против нее - частично критическое отношение к употреблению алкоголя с такими признаками, хотя бы и после опьянения, пост-фактум. Ответ "НЕТ": Не является защитой. У подростков чаще говорит лишь об отсутствии данного симптома. Иногда такой ответ может говорить и о зависимости: человек отрицает необходимость критического

осмысления своих выпивок, считая их социально и этически приемлемыми.

24. Зависимость ("ДА"): Опасный признак: человек не мыслит компании без спиртного и вовлекает других в его употребление. Обычно это сопровождается унижением трезвости: так человек скрывает и оправдывает свою собственную зависимость от алкоголя. Подростку, желающему быть трезвым, труднее противостоять именно таким людям, когда те начинают навязывать выпивку. Защита ("НЕТ"): Важный вид защиты: направлен не на себя, а на окружающих, которым подросток (независимо, выпивает ли он сам) ничего не навязывает и те свободно могут оставаться трезвыми.

25. Зависимость ("ДА"): Признак - предшественник предыдущего: выражает усвоенную от родителей и закрепленную в личном опыте "алкогольную" культуру, отрицающую трезвое поведение на праздниках, и сформированную психическую зависимость от алкогольного "веселья" и "удовольствий". Защита ("НЕТ"): Важнейший вид защиты: подросток свободен от т.н. "алкогольной" культуры, является сторонником трезвеннической культуры; такое возможно только при правильном воспитании в семье.



ЗАНЯТИЕ 17: "АЛКОГОЛЬ И ОБЩЕСТВО"

Время проведения - 1,5 часа.

Технология - групповая социодрама в общем круге, либо с двумя группами - внутренним и внешним кругом ("дублеры"). Занятия проходят ряд фаз групповой динамики; приведем их.

1. Ориентировочная фаза.

Первое задание внутреннему кругу: "На что, с Вашей точки зрения, влияет алкоголь в обществе?". Участники называют разные аспекты и социальные институты, ведущий пишет их на карточках и дети прикрепляют их вместо имен. С 9-го класса называют следующие аспекты жизни общества: промышленность (экономика, производство), семья, преступность, здоровье общества, культура,

нравственность, школа, потомство (молодёжь, рождаемость), общественное настроение (взгляды, идеология), политика, средства массовой информации, школа.

Ведущий предлагает далее говорить "от имени" выбранного аспекта общества (например: "Я, культура, хочу сказать..."); говорить только о себе, а не за других; обращаться к другим участникам как к аспектам общества ("Культура! Я хочу сказать тебе...").

Второе задание внутреннему кругу: "Расскажите, как вы живете в условиях, когда ваше общество допускает употребление алкоголя?"

2. Фаза конфронтации.

Участники - в своих ролях, и аспекты общества действуют как люди - со своими мотивами и конфликтами, аналогичными объективно существующим в обществе. Ведущий специально проясняет и обостряет их: аспекты общества двойственны: одновременно и детерминируют употребление алкоголя, и препятствуют ему. Например, в "промышленности" есть производство и сбыт алкоголя, в "культуре" есть "алкогольная" субкультура, в "семье" - "алкогольные" ритуалы. "Нравственность" не предотвращает "алкогольную" преступность, "заинтересованную" в употреблении алкоголя обществом и т.д. Любой аспект общества, "допуская" для себя употребление алкоголя, объективно влияет на остальные: "алкогольная" промышленность мешает "семье" и т.п. Участники защищают себя от ответственности за употребление алкоголя и обвиняют других в своих "бедах".

3. Фаза дезинтеграции группы ("общества").

Для перехода к этой фазе ведущий любое обращение участников друг к другу превращает в конфликты и вскоре все начинают обвинять всех. "Общество" как бы распадается. Участники осознают: у общества, употребляющего алкоголь, есть проблемы с самим существованием.

Дезинтеграцию группы можно вызывать также и драматическими обобщениями и заданиями: "Дожили!". "И как теперь?!". "Политика! заяви "образованию" в глаза: я тебя погубила!". "Ваш диагноз этому обществу, которое из вас же самих и состоит!". "Каково иметь детей в таком обществе?" и т.п. Фаза конфронтации и дезинтеграции необходимы для активизации у группы механизмов психологической защиты от своего распада.

4. Фаза интеграции группы ("общества").

Её смысл - индивидуальное и коллективное принятие на себя ответственности за "общество", согласование мер оздоровления "общества" – а основе отказа каждого участника ("аспекта общества") от алкоголя и поддержки трезвого образа жизни. Фаза начинается словами учеников, типа: "Надо что-то делать!". Дискуссия и взаимодействие учеников - спонтанные; ведущий только проясняет и "испытывает на прочность" предлагаемые участниками меры оздоровления "общества". Занятие завершается осознанием проблемы и групповым решением - "как жить".

ЗАНЯТИЕ 18: "РАЗВИТИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ЗАЩИТА ОТ НЕЕ"

Время проведения - 1 час.

Технология - групповая игровая социодрама.

Инструкция: "Наш круг - циферблат. Им обозначим течение времени. Зависимость развивается: слева от меня - начало зависимости, и далее по часовой стрелке - следующие симптомы до конца. Итак, в начале круга времени стоит первый симптом. Какой?".

Называемые участниками симптомы и явления ведущий пишет на карточках, участники прикрепляют их как имена.

Занятие проходит 7 фаз динамики группы.

1. Фаза обнаружения начальных симптомов зависимости.

"Начальным" симптомом называют: "желание выпить" ("хотение"), "большие дозы", "хочет еще", "первая бутылка"; реже называют: "запой", "похмелье", "горячка", "пьет до упада", "ни о чем другом не думает".

Ведущий предлагает участникам говорить от имени симптомов ("Я, желание выпить,..."), также обращаться и к другим ("Скажи, запой,..."). Участникам ("симптомам") предлагается поговорить и сесть на оси времени в порядке возникновения. Учитель и класс задают им вопросы будто реальным людям, метафорически исследуя их "биографии" и взаимодействие "в семье": Где вы появились, как развивались? Кто ваши родители? Кто друзья и знакомые? Чем вы помогаете друг другу?

2. Фаза изучения начальной стадии зависимости.

Участники находят всё более ранние симптомы и приходят к выводу: начало зависимости - в "традициях предков", в "культурном" и "умеренном" употреблении алкоголя, зависимость формируется как раз внутри "умеренного" и "культурного" потребления алкоголя

путем замещения различных функций личности и семьи поведением, связанным с опьянением.

Далее участники устанавливают следующие симптомы (давая им научные, либо метафорические названия): первичное (в трезвости) и вторичное (в опьянении) влечение к алкоголю; иллюзорные эффекты опьянения (коммуникативный, седативный и др.); рост толерантности к алкоголю; изменение мотивов личности, в том числе и учебных (в пользу "алкогольных"); изменение поводов потребления; смена друзей и отношений с родителями; изменение полового поведения, нескритичность к алкоголю и др.

3. Фаза изучения второй стадии зависимости.

Ведущий задает вопросы о дальнейших "симптомах" - в том же метафорическом контексте "развития их семьи": Родители, кто ваши дети? Как они у Вас родились? Как они у вас росли и стали как сейчас? и т.д.

Участники называют механизмы и симптомы второй стадии: сильные опьянения с расстройствами сознания (сонливостью) и ухудшением (отключением) памяти; циклическая форма потребления (запой); патология характера в опьянении (агрессивность) и трезвости; похмельный синдром.

4. Фаза изучения тяжелых стадий зависимости.

К симптомам развитой второй стадии участники должны отнести: резкий рост переносимости алкоголя; тяжелый похмельный синдром с опохмелением; долительные запои; стойкие изменения личности в опьянении и в трезвости (до пренебрежения семьей, работой; преступления). К финальной стадии: истощение организма с поражением внутренних органов и мозга (слабоумие); снижение переносимости алкоголя, регулярные циклические запои, утрату семьи и работы, психозы, смерть от интоксикации.

К этому моменту все (или почти все) участники должны иметь ту или иную роль симптома и участвовать во взаимодействиях.

5. Фаза конфронтации между "симптомами" зависимости.

Смысл - вызвать у участников отвержение зависимости. Ведущий проводит конфронтацию между участниками ("симптомами") внутри одной стадии, между стадиями ("поколениями") симптомов и между участниками и исполняемыми ими "симптомами" заданиями, типа: Чем хороши ваши "дети"? Какие мечты вы в них реализовали? Вам нравится, что они пошли дальше вас? Не хотите ли отказаться от родительских прав? Как вам ваши

родители? Поблагодарите друг друга! ("белая горячка" благодарит "культуру питания" т.п.). Составьте послание потомков предкам и - наоборот; зачитайте их друг другу. Кто и как уговаривал друг друга иметь именно таких детей? Вы хотели именно таких детей? У вас - крепкая и сплоченная семья? Провозгласите манифест вашей семьи! Себе вы пожелали бы иметь такой симптом? Женились бы на девушке (вышли бы замуж за юношу) с таким симптомом? Кому из друзей вы пожелали бы иметь такой симптом? Что вы можете сказать своему симптому - обратитесь к нему? Как хотелось бы зачать ребенка - с этим симптомом или без? Вы похвастались бы этим симптомом перед сыном?

6. Фаза конфронтации группы с зависимостью как с процессом. Закрепляет установку на здоровый трезвый образ жизни. Ведущий может провести её разными способами.

"Поставьте себе диагноз!". Участникам (из числа употребляющих алкоголь!)

предлагается решить, где и каким симптомом они поместят сами себя на ось (в круг) зависимости; остальные высказывают свои суждения.

"Откажись от своего симптома!". Ведущий предлагает критиковавшим зависимость, попробовать отказаться от своих "симптомов". В доказательство этой своей способности они должны рассказать: какие достоинства их личности (на примерах из биографии!) защищают их от того симптома, роль которого они исполняют, с кем из участников они поделиться радостью отказа от "симптома" (если те откажутся от своих!). Отказавшиеся от симптома участники остаются в круге, но уже в роли свойств, противостоящих зависимости, либо выходят во внешний круг, оставляя после себя пустой стул ("пробел в развитии зависимости"), становясь "экспертами" для оставшихся "симптомов" во внутреннем круге.

В ходе такой динамики участники проверяют — останавливается ли с их уходом развитие зависимости, или пока нет.

"Оцени со стороны!". Ведущий предлагает 1-2-м участникам, специально оставленным без роли "симптома", оценить круг как "экспертам" - со стороны: Есть ли в нем потенциал преодоления зависимости? Какие ресурсы защиты от зависимости (ценности, интересы, качества характера и др.), по мнению "экспертов", имеются у участников. Участники при обнаружении "экспертами" и них ресурсов защиты от зависимости выходят из круга.

7. Завершение занятия. Происходит с распадом "круга зависимости".

ЗАНЯТИЕ 19: "РЕШЕНИЯ, КОТОРЫЕ МЫ ПРИНИМАЕМ"

Время выполнения - 1 час.

Технологии: групповая дискуссия и ситуационный тренинга в группах по 3-4 человека.

Ведущий зачитывает группам ситуацию с типичным подростковым конфликтом с темой алкоголя или наркотика, либо группы выбирают ситуации из нескольких на карточках.

Ситуации берутся из молодежной прессы, литературы (Селлинджер - "Над пропастью во ржи", Ди Снайдер - "Курс выживания для подростков" и др.), из опыта работы ведущего с "трудными" подростками. Если группа решит согласиться на выпивку/употребление наркотика, то в занятии анализируются дальнейшие механизмы зависимости. Если её решение - отказ от алкоголя/наркотиков, то анализируются способы его обеспечения.

Примеры ситуаций.

"Саша идет в бар с друзьями. Бар это место, где его друзья собираются провести время и развлечься. Саше 15 лет и он считает, что пойти в бар - это то, что надо! Друзья заказывают пиво (вынимают сигареты с марихуаной) и начинают жадно глотать его (с удовольствием их курить). Саша знает, это нехорошо, но ему трудно не отстать от них".

"Артем пришел на свидание с Олесей. У неё было приподнятое настроение, и она предложила Артему выпить пива (покурить "травки"), "чтобы стало совсем хорошо". Артем понимает, что на свидании - это не дело. Но в то же время ему не хочется ни в чем обидеть Олесю".

Первый вариант занятия - групповая дискуссия. Группы внутри себя анализируют ситуации и вырабатывают их решение. Затем садятся в общий круг, рассказывают о своих решениях и обсуждают их.

Второй вариант - ситуационный тренинг. Группы находят решение ситуации и проигрывают его внутри себя. В общем же круге они демонстрируют решение и рассказывают, как оно было найдено, кто из участников тренинга как себя чувствовал в представленной сцене. В конце ведущий предлагает всем обсудить (с учетом полученного опыта): Как группы представляют себе роль

алкоголя/наркотика в отношениях дружбы? Какова специфика отказа от алкоголя/наркотика в ситуации отношений любви?

ЗАНЯТИЕ 20: "ПОМОЧЬ ДРУГУ"

Время проведения - час.

Технология - социодрама в группах до 4 человек.

Один участник в группе играет роль сверстника с развивающейся зависимостью от наркотиков/алкоголя (в части групп - девушки), остальные - его друзей-одноклассников, помощников-волонтеров. "Заболевающий" рассказывает группе о "развитии" у него зависимости - в стиле исповеди и с типичной нескритичностью к себе. Остальные его убеждают, что надо обратиться за помощью, говорят, чем они могут ему помочь.

Далее в общем круге "заболевающие" говорят о своих чувствах и мыслях, какие возникали при обращении к ним других участников: какие обращения "доходили до сердца", вызвали желание ответить; какие позволяли критичнее оценить себя; при каких обращениях возникало чувство, что мне действительно помогут. Остальные рассказывают: какие доводы давались легче или труднее; какие доводы были искренними; как использовали личный опыт; в чем специфика обращения к "заболевающей" девушке; какие доводы убедительны для самих себя; какие способы помощи являются (с точки зрения "заболевающего") самыми важными.

Участники изучают две памятки.

Первая: "ЧТО ДЕЛАТЬ, чтобы эффективно помочь?"

Относится к ребенку/другу при обнаружении факта употребления наркотиков - как к больному, эмоционально поддержать его. Не пытаться преодолеть зависимость "воспитательными" мерами, самолечением, другими наркотиками. На семейных советах с участием хороших друзей пациента сформировать у него желание обратиться за помощью. Немедленно обратиться за помощью! Организовать постоянную поддержку со стороны сверстников, в т.ч. волонтеров (см. памятку волонтера).

В оказании помощи участвовать всему социальному окружению - всем родным и близким знакомым. При тяжелой зависимости (ежедневная наркотизация и тяжелая "ломка") начать со стационара. При амбулаторной помощи организовать "стационар на дому" - круглосуточное дежурство родных рядом с пациентом и его

изоляция от внешней среды на 1-3 месяца (без выходов из квартиры и контактов, кроме самых надежных друзей).

Преодолеть острые проявления физического влечения к наркотику и "ломки" - комплексным лечением в первые 2-4 недели. Непрерывно наблюдаться у врача и сообщать врачу о любых изменениях в психическом и физическом состоянии пациента.

Преодолеть основные явления психической зависимости в течение 1-6-го месяца терапии - психотропными средствами против вспышек навязчивого влечения к наркотику, невротических и психопатических расстройств, типичной для больных депрессии (и для профилактики её обострений), против нарушений суточного ритма сон-бодрствования. Применять препараты стимуляторы психологической активности и интеллекта.

В случае рецидива наркомании не отчаиваться, тотчас обратиться к врачу (даже и без пациента), изучить рецидив, повторить предыдущий этап терапии с уточнением и увеличением её интенсивности.

Преодолеть семейные и иные факторы риска, приведшие к развитию зависимости: 1-12 месяцев психотерапии и медикаментозной коррекции аномальных стилей родительского (прародительского) воспитания, психопатических черт характера, органических повреждений головного мозга, алкоголизма у родителя (отца).

Усилить и разнообразить эмоциональную жизнь пациента ресурсами семьи (с 2-3-го месяца лечения и далее): разнообразием питания, активизацией сексуальной жизни (если пациент в браке), приемами сплочения семьи и семейными ритуалами между супругами, родителями и детьми, общением с природой, животными и др.

Организовать защиту от зависимости средствами культуры - с 2-4-го месяца терапии и далее: литература, музыка, живопись, театр, кино, цирк, эстрада, телевидение (передачи о науке, истории, природе, искусстве, спорте; исключить фильмы с насилием).

Активизировать предшественники учебной деятельности за 2-6 месяцев терапии: игровую активность (спортивную, на ПЭВМ), конструирование, моделирование, ремесла, рукоделия, труд по дому, кулинарию, восприятие искусства, простейшие формы творческого самовыражения.

Развить за 3-9 месяцев хобби пациента - соответствующие возрасту и продолжающие все предыдущие. Планировать деятельность и непрерывную занятость пациента - начиная с 2-3-го месяца терапии.

Восстановить учебную деятельность - 2-4-й месяц терапии: определить предметы, в отношении которых у пациента сохранилось положительное отношение и дольше удерживалась удовлетворительная успеваемость, поддержать пациента по ним, в том числе репетиторами, временно перевести пациента на индивидуальное обучение или в класс компенсирующего обучения; для студентов - восстановить обучение в колледже, вузе.

Поддерживать самостоятельность и независимость пациента, в т.ч. от группы и старших лидеров (качеств личности "Я-взрослый"), а также соответствующее полоролевое поведение и трудоустройство.

Вторая памятка: «Я - ПСИХОТЕРАПЕВТ для болеющего наркомана».

Исключить употребление алкоголя (в том числе пива!) с ним и дать ему в общении с вами опыт трезвой жизни. Передать ему чувства симпатии и поддержки именно в его трезвом состоянии (особенно важно - для влюбленных пар!). Непрерывно быть с ним рядом и разговаривать о самых выигрышных и успешных делах и чертах характера. Непрерывно в разговорах с ним вызывать в его самосознании конфронтацию между психологическими состояниями "Я", связанными с употреблением наркотика/алкоголя, и связанными с трезвостью. Поддержать вторые! Таким образом, необходимо критиковать зависимость и её проявления, но поддерживать личность! В беседах с ним установить, какую мотивацию имеет опьянение и общение в "наркотической" среде для данного человека. Обсудить пути их преодоления. Найти наиболее успешные альтернативные (без опьянения) виды деятельности болеющего, качества его личности, способы переживания им радости, самоуважения, успеха, достижения и победы, преодоления стресса. Обсудить пути их реализации. Эмоционально поддержать их или осуществлять вместе. Помощь в обращении за лечением и в его организации. Способствовать его непрерывной занятости в деятельности; применить социо-культуральные и интеллектуальные методы защиты от зависимости и развития личности.

ЗАНЯТИЕ 21: "КУРЕНИЕ: ТВОЙ ИМИДЖ И ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

Время проведения – 1,5 часа.

Групповая дискуссия и ролевой тренинг.

Первая часть занятия. "Что мы знаем о курении?". Применяется "мозговой штурм" и дискуссия. Участники обсуждают следующие концепции.

Табакокурение в мире; его распространение в России при Петре.

Понятие о курении как зависимости.

Ведущие социальные механизмы курения. Роль представлений о связи курения и статуса "взрослого", "независимого". Пример взрослых в семье и известных людей. Зависимость начинающего курильщика от социальной микрогруппы сверстников, старших лидеров и идентификация себя с группой в форме совместного курения. Кризисы социализации: выбора учебы, профессии, адаптации в мире взрослых. Реклама.

Основные психологические механизмы. Курение иллюзорно (!) выполняет или восполняет ряд ключевых в этом возрасте функций личности (особенно если они не были развиты в предыдущие годы): психологическую защиту от стрессов, особенно при недостаточной защите и заботе родителей, неразвитую сферу общения, увлечений и способов достижения удовольствий, навыки достижения психологического комфорта привычным ритуалом. Протест против опеки родителей; попытка достичь "самостоятельности", "свободы" и чувства взрослости. Кризисы самоидентификации. "Украшение" себя (жестами, оформлением пачки и сигареты). Замена своей сексуальной привлекательности - женственности и мужественности – на ритуал курения; "преодоление" неуверенности в себе и застенчивости; сигнал о сексуальной доступности или готовности; идентификация с курящим любимым парнем/любимой девушкой или сексуальным партнером.

Основные социальные и психологические следствия курения. Пожары и аварии. Сокращение (особенно для девушек) возможности брачного выбора (курящие неосознанно предпочитают курящих же). Утяжеление кризисов личности вместо истинного их разрешения.

Биохимические механизмы. Эйфория. Психостимулирующий эффект курения, быстро вызывающий зависимость у людей с интеллектуальными нагрузками - учащихся и студентов, творческих и научных работников, родителей. Похудение - при определенных

типах обмена веществ; особенно зависимы девушки с идеями отрицания своей "полноты".

Биологические следствия курения. Токсический состав табака: наркотический алкалоид никотин; смолы и канцерогены; металлы. Пассивное курение окружающих. Снижение здоровья и продолжительности жизни; преждевременное старение кожи, органов. Снижение иммунитета: учащение инфекционных и простудных заболеваний. Нервная система: хроническая утомляемость с ограничением творческих способностей (темпа мышления, работоспособности, памяти); обострение неврозов и дисгармоний отношений в семье и со сверстниками; утяжеление прежних повреждений головного мозга - минимальной мозговой дисфункцией, диэнцефального синдрома, мигреней, сосудистых дистоний. Сердечно-сосудистая система: раннее (в 18-30 лет) начало гипертонии, поражения коронарных артерий (спазмы, инфаркт, остановка сердца), атеросклероза. Дыхательная система: нарушение вентилляционной функции легких, хроническое воспаление трахеи и бронхов, рак легких и гортани. Пищеварительная система: острый и хронический гастрит (от смолы со слюной), язвенная болезнь, рак глотки, полости рта, пищевода, желудка и поджелудочной железы. Нарушения менструальной функции и половой потенции; токсическое и тератогенное (уродующее) действие на плод; гипоксия плода с ухудшением развития мозга.

Наркологическое следствие - наркоманическая зависимость. Начальная стадия - потребность в курении как в привычке, средстве психологической защиты, получения удовольствий, социальных и половых контактов и др. Средняя - физическая зависимость: регулярное курение с потребностью в поддержании курением физического комфорта и тонуса; нарушения в работе внутренних органов и систем. Тяжелая - необратимые повреждения внутренних органов, истощение нервной системы и всего организма, непрерывное курение с абстинентным синдромом при попытке бросить.

Вторая часть занятия - ролевой тренинг: "Уговорить-отказаться!"

Класс садится на 2 ряда стульев на расстоянии 1 метр. Один ряд – уговаривающие, другой - отказывающиеся. Участники из первого ряда по 20-30 секунд по очереди уговаривают своих визави покурить и выпить, те - отказываются. Каждая такая сцена длится до

возникновения её логической завершенности (отказа или согласия). Далее участники меняются рядами и упражнение повторяется со сменой ролей.

В общем круге участники рассказывают, как они чувствовали себя в ролях. Изучаются темы. Относительно легкая роль уговаривающего: "на его стороне" - традиции, эмоциональные и ролевые "позитивные" качества курения и алкоголя. Трудности отказа: не хватает аргументов, преобладают негативные мотивы отказа (болезнь, нехватка времени и денег, "строгие" родители). Позитивные мотивы отказа - самоутверждение своего "Я". Преимущества позитивных мотивов отказа: эффективны, повышают личный престиж. Некоторые (в "мужском" варианте): "Я не курю!"; "Я так решил!"; "Себе не враг!"; "Давай, как я - брось!"; "Я и не начинал!"; "Я и так - хорош!"; "Я так больше себе нравлюсь!"; "Настоящий мужик - не курит!".

После данной части можно провести групповой "мозговой штурм" об основных методах рекламы курения.

Ведущий организует дискуссию в три этапа:

1. Какие рекламы и антирекламы произвели наибольшее впечатление.

2. Какие приемы обмана и дезинформации используются в рекламе:

- Табак в рекламах ассоциируется со свободой, путешествиями, красивым внешним обликом человека, с его уверенностью в себе и силой ("взрослостью" и удачливостью, столь привлекательной для молодежи), с высоким материальным достатком. Используется и внешне привлекательное оформление самих пачек, а также связь курения с сексуальностью (например, держащего сигарету мужчину обнимает красивая девушка).

- В рекламе алкоголя используются более сложные приемы. (В связи с введенным запретом на рекламу алкоголя по ТВ она используется в виде стендов, плакатов, щитов). Анализ основных приемов рекламы алкоголя:

* привлекательность алкоголя "для отдыха", развлечений и удовольствий (то есть, используется сложившаяся культуральная зависимость населения от алкоголя и его свойство изменять качество сознания человека, в частности - эйфоризирующее действие),

* искусственный разрыв последовательности событий между самим употреблением алкоголя и его последствиями (Примеры.

Кино-герой может выпить, а затем драться, побеждать и др. - без клинической картины опьянения; телеведущие и артисты на экране могут многократно выпивать - под Новый год, но при этом вести себя как ни в чем ни бывало, будто у них не развивается опьянение и т.п.),

* подчеркивание вкусовых качеств (особенно - у вин); рекламируются "малые" дозы и употребление "в меру" (естественно, что при этом игнорируется и не упоминается их связь с возникновением зависимости),

* косвенная реклама употребления алкоголя через рекламу пива и вина (попытка менее крепкие напитки представить как более "безопасные"),

* рекламируются так называемые "лечебные" свойства алкоголя (фактически обыгрывается известное выражение "пей на здоровье"),

* подчеркивается "натуральность" и польза исходных продуктов для производства спиртного напитка (например, польза винограда, из которого произведено вино); игнорируется при этом, что употребление этих же продуктов в их истинном натуральном виде - несоизмеримо полезнее,

* эксплуатируется внешняя привлекательность оформления и отдельных атрибутов напитков переносится на сами напитки: "запотевшие" бутылки и крупные капли воды на их стенках, обильная (выливающаяся) пена, цвет напитка ("играющий" в специально подобранном освещении), особой формы бутылок, красота бокалов (из хрусталя) и напитка в них, красивой обстановки, в которой употребляется спиртное и т.д.,

* используется обращение к историческому опыту (к так называемым в психологии - "архетипам") для обоснования "безопасности" напитков: подчеркивание "древности" производства, его традиций, демонстрация старых полутемных винных складов, обтирание с бутылкой "вековой" пыли и паутины (ассоциация с тем, что ее произвели и предлагают сейчас как бы от имени всех предыдущих поколений, в том числе - и от родителей),

* демонстрация алкоголя и сексуальности: выпивающие влюбленные пары, сочетание бокалов вина с эротическими костюмами или фото-моделями и т.п.

Анализируется сходство трех явлений: концепций "алкогольной" культуры, рекламы алкоголя и основных концепций "системы оправдания" пьянства больных алкоголизмом (причем - не

всеми больными, а только самыми тяжелыми из них, кто не желает лечиться и выздоравливать!).

Далее участники изучают алгоритм: "Как эффективно бросить курить".

Сравнить себя курящего и некурящего (сейчас и в будущем), обнаружить преимущества у второго. Определить свои мотивы отказа от курения и принять решение. Одновременно сразу бросить всякое курение. Избавиться от всех атрибутов курения (зажигалок, старых пачек, портсигара и т.п.). Сознательно избегать ситуаций курения, в т.ч. и пассивного. В первые же дни обнаружить свои ресурсы (способы) поведенческого противоборства (отвлечение, переключение, физическая нагрузка и др.) потребности в курении и сознательно их применять. Обнаружить, какие функции личности выполняет курение (привычка, защита, развлечение, коммуникативная, антистрессовая и др.) и найти иные способы их исполнения.

Выработать стиль поведения в компании курящих, отказа от предложений курить, выхода из ситуаций пассивного курения. Найти и реализовать увлечения (хобби), занимающие свободное время и дающие смыслы жизни.

Изучить специальную литературу по курению. Использовать приемы самовнушения (аутотренинга), подавляющие желание курить. Поощрять себя за каждый день отказа от курения. Предложить другу бросить курение вместе с Вами. При больших трудностях отказа - обратиться за лечением.

ЗАНЯТИЕ 22: "ВОЛШЕБНЫЙ МАГАЗИН ЖЕНИХОВ и НЕВЕСТ"

Время проведения - 1-1,5 часа.

Используется модифицированная авторами техника психодрамы "Волшебный магазин".

Участники выделяют 3-4 человека – условно или реально «не курящих» и «не выпивающих» (готовых бросить курить) и 3-4 участника – «курящих» и «употребляющих алкоголь». Группы той же численности становятся их сторонниками ("болельщиками"). Остальные – "покупатели". Два ряда стульев - две витрины магазина: первая для не курящих и не выпивающих женихов и невест (условно они же считаются и не употребляющими наркотики), а вторая для

курящих и выпивающих женихов и невест. Занятие проходит в два этапа.

1-й: "Оформление витрин".

Курящие и выпивающие становятся на свою "витрину", а не курящие - на свою. Сторонники ("болельщики") курящих и выпивающих "женихов" и "невест" обсуждают с ними их "преимущества" именно - как курящих и выпивающих(!). Пишут "преимущества" на карточки и крепят участникам как ценники. Примеры (для юношей): Имею бронхит! Будет язва! Отличаю Мальбро от L&M! Целую с запахом табака! Люблю курящих девиц! Обеспечу жену и детей пассивным курением! Люблю и тебя, и выпить! Не могу без сигареты! Приучу курить! Размышляю - как бы бросить! Подберу закуску к водке! Охотно выпью! Умру на 8 лет раньше! Имею красивые желтые зубы! Пускаю дым кольцами! Гарантирую рождение больных детей! и др.

Сторонники не курящих и не выпивающих также выделяют их достоинства именно - как некурящих(!). Пример (для юношей): Хочу учиться и работать! Люблю готовить! Люблю вкусно поесть! В компании откажусь от сигарет и вина! Не уговариваю девушку пить! Помогу бросить курить и выпивать! Люблю мастерить разное! Имею вот такое здоровье! Высокая (в будущем) потенция! Я и против наркотиков! Воспитаю детей без дыма и бутылок пива! Встану жене на 250 рублей в месяц дешевле! Люблю запах леса! Переплыву реку - не задохнусь! Проживу долго! Успокаиваю без вина! Люблю - саму любовь! Хожу в походы! Жду некурящую невесту! Надоели пьяницы! и т.п.

2-й этап: "Работа" магазина.

"Покупатели" входят в "магазин", рассматривают "образцы" женихов и невест, изучают бирки, сравнивают, обсуждают и выбирают. "Болельщики" в роли продавцов. "Образцы" и "продавцы" говорят с покупателями, рекламируют. "Купленные" уходят с "покупателями". "Курящие" могут находить у себя достоинства, что и у "не курящих" и "не выпивающих", и им надо решить, какие достоинства для них важнее. Если важнее достоинства "не курящих", то они переходят в их "витрину для не курящих".

Занятие оканчивается, когда начинается перемещение женихов и невест в сторону "витрины не курящих"; участники осознают: у "курящих" есть достоинства вне курения, но как раз те, что противостоят курению.

ЗАНЯТИЕ 23: МОИ НОВЫЕ ЗНАКОМЫЕ:

позитивные сообщения

Время проведения - 30 минут.

Технология - тренинг сплочения.

Участники разделяется на малые группы - по принадлежности к одной школе или району. Сначала один участник рассказывает другому, что позитивного и ценного обнаруживает в нем для дружбы с ним; и так - каждый каждому в группе. Обменяться адресами и телефонами. Установить, что чувствует каждый при получении позитивного сообщения и что нового узнает о себе в результате выполнения задания.

В общем круге каждый говорит о своих чувствах в упражнении.

ЗАНЯТИЕ 24: "НАШ ОБЩИЙ СПЛОЧЕННЫЙ КРУГ"

Время проведения - 5 минут.

Технология - тренинг сплочения.

Участники в общем круге тесно держатся за плечи или поясицы. Минуту смотрят друг на друга и воспринимают своё сплочение. Далее круг минуту-две медленно раскачивается вправо-влево. В конце все хором произносят по команде ведущего - "Молодцы! До свидания!".

ЧАСТЬ 2. Социодраматические и психодраматические технологии формирования навыков оказания помощи сверстникам с аддиктивным поведением

ЗАНЯТИЕ 1: "Я - УГОВАРИВАЮЩИЙ":

Время проведения – час.

Технология – социально-ролевой тренинг.

Работа в малых группах по 2-3 человека. Каждая группа решает, какую они будут разыгрывать сцену. Все сцены в данном упражнении соответствуют типичным конфликтным жизненным ситуациям; например: покупатель и продавец (не сошлись в сдаче, качестве товара, цене и т.п.); учитель и опоздавший ученик; мама запрещает ребенку гулять вечером; кондуктор и не заплативший за проезд пассажир/студент и т.п.

Смысл – в разговоре постараться не развивать конфликт, заложенный изначально в ситуации, а постараться его разрешить. После упражнения обсуждение в общем круге: Кто как себя чувствовал в сцене? Что труднее, критиковать или оправдываться? Каким способом найдены компромиссы?

ЗАНЯТИЕ 2: "МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ!"

Время проведения час.

Технология – тренинг креативности и сензитивности.

Часть 1. Группа – в общем круге. У каждого участника по чистому листу бумаги (А-4). По инструкции ведущего участники складывают листы пополам и отрывают правый угол, снова складывают и отрывают правый угол и т.д. 4 раза. Далее по команде ведущего участники разворачивают листы, выкладывают их на пол в круг. Ведущий предлагает участникам внимательно посмотреть на все листы.

Обмен впечатлениями в общем круге: Какие чувства и размышления возникают в результате рассматривания листов? Что хочется сделать с этим листом, как их изменить? Есть к каким-то листам негативное чувство и за что?

Часть 2. Группа встает внешним кругом по отношению к кругу лежащих на полу надорванных листов. Участники закрывают глаза и делают несколько шагов по кругу. Далее наугад подбирают по одному листу и открывают глаза. Ведущий предлагает участникам почувствовать, что им нравится или нет в доставшемся им листе (участнику может попасть и свой лист), что они хотят в них изменить. Ведущий подчеркивает, что возникающие сейчас чувства участников – это модель жизненного выбора с заранее неизвестными последствиями. Он предполагает готовность человека к принятию этого заранее неизвестного выбора.

ЗАНЯТИЕ 3: "Я – УСПЕШНЫЙ ДИПЛОМАТ!"

Время проведения – 1,5 часа.

Технология – ролевой тренинг в малой группе.

На стене прикрепляется лист ватмана с кратким методическим материалом к упражнению; его заготавливает ведущий. Слова в скобках не пишутся на ватмане, а приведены ниже только для ведущих:

Цели: что хочу (в ситуации конфликта)?

Ценности: ради чего участвую (в конфликте)?

Потенциал: что могу сделать (в конфликте - для его завершения)?

Класс делится на малые группы по 3 чел. Члены групп распределяют роли - два ссорящихся и мирящий. Ролевая игра идет с последовательной полной сменой ролей. При численности подгруппы 4 человека четвертый участник выполняет роль наблюдателя («эксперта»).

Упражнение выполняется последовательно по шагам.

1-й шаг: придумать конфликтную ситуацию

2-й шаг: двум «ссорящимся» участникам начать играть конфликт

3-й шаг: посреднику войти в психологический контакт со «спорящими» (психологически «присоединиться» к ним)

4-й шаг: посреднику поочередно прояснять у участников конфликта приведенные на ватмане вопросы (в присутствии другой стороны).

5-й шаг: посреднику сблизить позиции участников, изменяя формулировки их требований друг к другу в не конфликтной конструктивной форме

6-й шаг: на этой посреднику основе найти общие позиции «спорящих»

7-й шаг: посреднику инициировать закрепление найденных общих позиций «спорящих» их позитивными обращениями друг к другу

8-й шаг: после этого посреднику инициировать заключение «договора» или «соглашения» между участниками конфликта.

Обсуждение в общем круге: какие стратегии применял посредник, чтобы: не усилить конфликт, психологически «присоединиться» к спорящим, обеспечить свой нейтралитет, избежать советов о методах выхода из конфликта.

ЗАНЯТИЕ 4: "Я - ВЗРОСЛЫЙ (трудоустройство)"

Время проведения – 1,5 часа.

Технология – ситуационно-ролевой тренинг.

Группа делится на подгруппы по 3-4 человека. Роли: начальник, его заместитель (начальник ОК), нанимающийся; 4-й

участник – наблюдатель («эксперт»). Упражнение проводится последовательно со сменой ролей – до естественного завершения ситуации (до приема на работу или отказа).

В общем круге обмен впечатлениями: Как меняется самочувствие со сменой ролей? В каких ролях каждый участник чувствует себя максимально комфортно (это - "его роли")? Какие были найдены оптимальные стратегии решения проблемы трудоустройства?

Ведущий дает комментарий (заключение) к упражнению, обобщая стратегии решения задачи:

А. Оптимальные стратегии решения задачи: иметь подходящую профессиональную подготовку + уже иметь начальный опыт её реализации + иметь высокую мотивацию к поступлению именно на данную работу + возможность принести реальную пользу учреждению + способность убедительно преподнести все это работодателю.

Б. Деструктивные стратегии решения задачи (кроме отсутствия условий, перечисленных в п. «А»): шантаж, манипуляции, угрозы, обман (приукрашивание своей профессиональной подготовки и предыдущего опыта), неуверенное поведение, лесть, тема жалости и др.

ЗАНЯТИЕ 5: «Я ОТВЕЧАЮЩИЙ (УМЕЮЩИЙ СКАЗАТЬ) - НЕТ!»

Время проведения – час.

Технология – групповой ситуационный тренинг.

Ведущий вывешивает на стене заранее подготовленный им лозунг данного упражнения и алгоритм его выполнения:

Лозунг: "Нет!" - это отстаивание твоих интересов в условиях, когда на тебя давят, ограничивают свободу твоей личности или предлагают что-то неприемлемое для тебя.

Как эффективно сказать «Нет!»:

Первый раз сказать «Нет!» и не объяснять почему.

Второй раз сказать «Нет!» и усилить его путем прямого заявления своей позиции «я не хочу!», «не буду!» и т.п.

Третий раз сказать "Нет!" и усилить его еще более твердым отказом от предлагаемого поступка или дела на основе их несовпадения с вашей идеологией «это – не мой стиль!», «мне это не надо!» и т.п.

При продолжающемся давлении можно твердо заявить о прекращении разговора, о неприемлемости для Вас самой темы разговора, применить быстрый и энергичный ритуал прощания с быстрым выходом Вас из сцены и др.

Упражнение выполняется в двух вариантах.

Вариант А. Группа в общем круге. Ведущий предлагает участникам сказать, для кого в жизни сказать "нет" - трудно. Далее каждый из них последовательно входит внутрь общего круга и в роли тренирующего навыку сказать «Нет!» выполняет одно и тоже задание:

1-й этап: садится перед одним из участников, сидящим в общем круге.

2-й этап: устанавливает зрительный контакт с участником из общего круга.

3-й этап: участник из общего круга последовательно обращается к тренируемому с повторением какой-либо типичной бытовой или подростковой просьбы.

4-й этап: тренирующийся участник последовательно применяет правила сказать «Нет!» до появления у него самого чувства уверенности и завершенности отказа, а у участника из общего круга – чувства окончательности отказа ему со стороны тренирующегося.

5-й этап: тренирующийся участник передвигает свой стул к следующему участнику в круге и цикл тренировки способности сказать «Нет!» повторяется.

И так далее – до появления у тренирующегося чувства уверенности в своей способности сказать «Нет!» в самых разных по смыслу ситуациях.

Упражнение может выполняться не со всеми участниками, а выборочно.

Вариант Б. Такое же задание, но с разбивкой группы по парам и со сменой ролей в парах в каждом следующем сюжете; самих сюжетов должно быть несколько на каждого участника.

В общем круге после обоих вариантов задания обсуждение: «Что значит правильный отказ?»: Сохранить положительное эмоциональное отношение друг у другу. Предупредить возникновение агрессии в момент отказа. Достичь уверенности в обеспечении своих интересов и свободы. Сохранить возможность продуктивно взаимодействовать в будущем.

ЗАДАНИЕ 6: "СИЛА РЕЧИ"

Время проведения – час.

Технология – ситуационный тренинг.

Ведущий прикрепляет к доске методический материал на листе ватмана:

Цели - Задачи - Действия - Результат
"Я хочу" "Я думаю" "Я делаю" "Я отвечаю"

Задание ведущего участникам: «В жизни мы отвечаем за каждое возникающее у нас желание и за его реализацию. Например, парень познакомился с девушкой – и с этого момента он за неё отвечает, по крайней мере - за то, что происходит в их паре по его инициативе; и – наоборот. Сейчас группа в случайном порядке разделится по двое. Один из участников делает другому какое-либо предложение: что-то сделать, куда-то пойти и т.п. Возникает дискуссия по этому предложению; она длится до принятия другим участником решения - согласиться с предложением или нет. Затем роли меняются. После завершения упражнения мы сядем в общий круг и обсудим чувства, какие испытывали при его выполнении».

В общем круге участники делятся впечатлениями: Какие чувства у участников в разных ролях? Какие оптимальные стратегии убедить согласиться с предложением и в какой момент возникает это согласие? Какова роль чувства доверия в этом процессе и как оно возникает у принимающего предложение? Роль ответственности, принимаемой на себя предлагающим, в происхождении доверия к нему у принимающего предложение?

Примечание для ведущего. Доверие к предложению возникает при условии, если у выдвигающего его есть неразрывная связь между самим предложением ("я хочу") и ответственностью за него ("я отвечаю"); по вывешенной на плакате схеме – это прямая и неразрывная связь между "Я хочу" и "Я отвечаю".

ЗАНЯТИЕ 7: "МЫ САМИ О СЕБЕ"

Время проведения – до 1,5 часов.

Технология – драматическая исповедь.

Ведущий заготавливает карточки по числу участников в группе с указанием на одной из сторон типичных трудных жизненных ситуаций подростков (ниже приведены 25 образцов): Твой первый опыт курить. Как бы ты поступил, когда твой лучший друг предложил наркотики. Твоя подруга сообщила, что у нее свидание в

баре, где принято пить, и приглашает тебя. Друг/подруга просит у тебя деньги и ты подозреваешь, что не исключено – на выпивку или наркотики. Тебе предложили распространять «косячки» (марихуану) в твоей школе (колледже, институте). Мать твоего приятеля рассказывает о своих подозрениях, что он начал регулярно выпивать. Подруга твоего приятеля говорит о своих подозрениях, что тот начал выпивать, и просит ей помочь. Ваша попытка бросить курить. Вы пришли в гости к другу/подруге, а тот/та - в состоянии после сильной выпивки накануне («с похмелья»). Вам не хочется соглашаться на предложение идти на дискотеку, где дают «легкие» наркотики в таблетках. Под дороге на дискотеку Вам предлагают выпить «пивка для настроения». Ваш друг/подруга тяжело переживает от конфликта с родителями Ваш друг/подруга тяжело переживает от конфликта с девушкой/парнем. Вы на природе кто-то из компании предлагает выпить и «по-настоящему развлечься» - сплавить на тот берег, залезть на дерево, попрыгать с откоса. Подруга не знает, что ей делать – ей кажется, что она беременна. Подруга говорит Вам, что не хочет начинать интимные отношения с парнем, который очень на этом настаивает. Кто-то просит у Вас совета, так как чувствует, что, может быть, у него возникла какая-то венерическая болезнь. Друг/подруга в драке получил/ла повреждение и теперь не знает, сказать об этом родителям или как-то скрыть. Решение вопроса, обратиться за помощью к милиции или нет. Ваш друг/подруга бросил/ла общее для вас любимое дело (хобби) и теперь перед Вами вопрос, как его продолжать одному/одной. Ваш друг/подруга прогулял/ла школу (колледж, институт). Знакомый/мая сообщает Вам в доверительной беседе, что так страдает, что не хочет жить. Вы взяли у друга ценную вещь (музыкальный центр, видеомагнитофон, компьютер, мотоцикл и др.) и испортили, а надо возвращать. Приятельница просит Вас предоставить ему/ей Вашу квартиру для вечеринки, но чтобы Вы об этом попросили своих родителей как бы от себя. Кто-то просит Вас вместо себя пойти и купить в магазине (киоске) вино или курево, так как Вы выглядите взрослее.

Группа - в общем круге. Ведущий раскладывает карточки на журнальном столике или ковре в центре круга "рубашкой" вверх, например, в форме буквы "Я". По ходу раскладывания карточек ведущий дает предварительную инструкцию: «Направление "написания" буквы "Я" карточками – это наш путь постижения себя и друг друга: от первой карточки до последней. Вы называете любое

число в пределах числа карточек и берете карточку под этим номером по порядку их раскладывания. Каждая карточка содержит краткое описание трудной жизненной ситуации, типичной для вашего возраста. Вы зачитываете доставшуюся Вам ситуацию, рассказываете о том, как Вы её решили в реальной жизни и как Вы её понимаете сейчас, а затем отвечаете на дополнительные вопросы группы по ситуации».

После завершения каждого рассказа ведущий задает вопрос всему кругу, были ли у кого-либо аналогичные ситуации и сходные их решения. При их наличии участники пожимают друг другу руки, голосуют или совершают иное действие, обозначающее сходство их жизненного опыта.

При наличии у других участников другого, альтернативного опыта они сообщают о нем и на усмотрение группы - поощряются.

Если участник, выбравший карточку, не имел в жизни написанной на ней ситуации, он выбирает следующую карточку, а предыдущая карточка возвращается на свое место в букву «Я» или передается тому участнику, кто сам заявит о наличии такого жизненного опыта. Упражнение заканчивается, когда каждый из участников выбрал карточку и проработал с ней.

ЗАДАНИЕ 8: «ЛАДОНИ ДЛЯ ТЕБЯ»

Время проведения – до часа.

Технология – тренинг сензитивности.

Группа в общем круге. Ведущий дает инструкцию: «Сейчас вы закроете глаза, выставите руки ладонями вперед и начнете движение друг к другу. Соприкасайтесь друг с другом только ладонями. Попробуйте при соприкосновении передать и получить от партнера какие-либо чувства – для того, чтобы выбрать себе те ладони, с которыми вам комфортно и хотелось бы дружить. После выбора – откройте глаза; можно поблагодарить друг друга».

Задание выполняется до возникновения выбора у большинства участников. В общем круге участники сообщают об ощущениях по ходу поиска и выбора; типичная динамика чувств: тревога в поиске, радость при обнаружении своего выбора, легкое удивление от его узнавания при открывании глаз.

ЗАДАНИЕ 9: "ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ - МИНИМАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПОМОЩНИКА ДЛЯ ДРУГИХ"

Время проведения – до 1,5 часов.

Технологии – «мозговой штурм», тренинг креативности, стимуляция творческого самовыражения.

Упражнение задается в конце второго дня тренинга. Ведущий объявляет задание: «Сейчас наша группа разделится на 3 команды по 6-7 человек. Каждая команда за следующие 2 дня тренинга по вечерам после наших занятий разработает каждая свою программу профилактики – либо курения, либо употребления алкоголя, либо употребления наркотиков. Вы представите подготовленные программы в последний день тренинга (4-й или 5-й).

Ваши программы должны в первую очередь воздействовать на тех, кто еще не начал употребление психоактивных веществ (ПАВ); однако, они должны включать и самую волонтерскую работу - помощь тем, у кого высокий риск начала их употребления, и тем, у кого уже есть от них зависимость.

Естественно, вначале презентации неплохо обосновать общую идею (концепцию) вашей программы. Программы могут включать самые разные формы работы: обсудите их сравнительную эффективность и выберите».

Далее ведущий указывает некоторые из них: Рекламный ТВ «ролик». На презентации программы он представляется как пантомима или театральная сцена, как рисунок или психоскульптура. Плакаты. Для презентации они рисуются. Ролевые игры с детьми и молодежью разного возраста для формирования установок на трезвый образ жизни и отказ от употребления ПАВ, для тренировки поведения в трудных ситуациях. Для презентации они репетируются и демонстрируются, а их содержание поясняется зрителям. Занятия с родителями детей для обучения их методам семейной профилактики употребления ПАВ их детьми. Для презентации они предварительно репетируются и демонстрируются, а их содержание поясняется зрителям. Программы обучения: как вести психологические беседы с зависимыми от ПАВ молодыми людьми; как обучать юношей и девушек на волонтеров. На презентации они демонстрируются. И другие формы.

Задание выполняется вне времени тренинга в течение 1-3-х дней.

На 4-5-й день тренинга команды проводят презентацию разработанных ими программ - по 15-30 минут на каждую.

ЗАДАНИЕ 10: «НАЙТИ ДРУГ ДРУГА»

Время – до 30 минут.

Технология – тренинг сензитивности и сплочения.

Группа разбивается на подгруппы по 4 человека. Два участника садятся друг против друга на расстоянии, почти соприкасаясь коленями. Другие становятся у каждого из них позади. Сидящие участники закрывают глаза, выставляют вперед указательные пальцы рук, придают рукам произвольное (не на одной горизонтальной линии) положение возле груди или живота, но не выдвигая их вперед. (Можно сделать руками несколько круговых движений и замереть по хлопку участника, стоящего сзади).

Сидящие участники медленно начинают приближать руки друг к другу, пытаясь найти друг друга кончиками вытянутых указательных пальцев; стоящие сзади подсказывают, направляют движения. Упражнение заканчивается соприкосновением указательными пальцами; в этот момент сидящие участники открывают глаза. Выполняется со сменой ролей.

Если в группе оказалось 3 человека, то поиском руководит один третий участник; в этом случае он стоит сбоку от обоих участников.

В общем круге участники кратко делятся впечатлениями; наиболее типичное из них – радость от обнаружения другого участника.

ЗАДАНИЕ 11: "ПРОДАВЦЫ И ПОКУПАТЕЛИ"

Время проведения – до 1,5 часов.

Технологии – СПТ: ситуационно-ролевой, уверенности в себе и лидерства.

Группа поровну делится на подгруппы – «продавцы» и «покупатели».

Обе подгруппы инструктируются ведущим независимо друг от друга (одна из подгрупп на время инструкции выходит в коридор).

«Продавцам» объявляется, что их задача - во что бы то ни стало продать свитер, но при этом его цена при продаже должна быть много больше начальной (например: не 500, а 3000). «Покупателям»

объясняется, что их задача – во что бы то ни стало приобрести свитер, но максимально понизив цену против начальной. «Торговля» идет в парях. В каждой паре участники договариваются, кто «продавцы» и «покупатели».

В общем круге участники демонстрируют получившиеся у них сцены.

После последней сцены ведущий объявляет стартовую цену свитера; она выбирается ведущим в зависимости от исходов «торгов» так, чтобы примерно половина «продавцов» «проторговались» (продали дешевле стартовой цены), и, соответственно, половина «покупателей» - «переплатили».

В общем круге участники (сидящие по работавшим парам) говорят о своих переживаниях во время "торговли", сейчас, когда узнали "настоящую" цену свитера и что хочется сделать сейчас.

ЗАНЯТИЕ 12: «МЫ – СПЛЕТНИКИ О СЕБЕ И О СОСЕДЯХ!»

Время проведения – полчаса.

Технология – тренинг самоописания, игровая конфронтация участников со своими «недостатками».

Участники в общем круге. Ведущий дает задание: «У нас есть и достоинства и недостатки. Мы любим говорить о достоинствах. Но сейчас поговорим о недостатках. Первый сначала называет два своих любимых недостатка в самом себе, а затем два любимых недостатка в соседе слева. Тот сначала называет два собственных любимых недостатка, а затем называет два любимых недостатка в соседе слева. И так далее по кругу до его конца, то есть, до меня».

В конце занятия можно попросить участников кратко описать чувства.

ЗАНЯТИЕ 13: "НАШЕ СОЛНЦЕ"

Время выполнения – час.

Технологии – тренинг креативности, сензитивности и сплочения.

Вступительное слово ведущего: «В этом упражнении «Солнце» – это метафорическое выражение счастья. Каждый имеет о нем свое неповторимое представление. Сейчас у вас будет возможность соприкоснуться с этим. Группа разделится на 4 подгруппы. Работа будет проходить в 6 этапов, содержание которых вы сейчас запишете себе на память.

1-й этап. В подгруппах каждый участник рисует свое "солнышко", где каждый его луч – один из аспектов счастья, как он его понимает (и подписывает его у луча).

2-й этап. Участники выкладывают свои рисунки в центр подгруппы (на стул), подгруппа изучает их и обсуждает с точки зрения создания общего рисунка "Общее солнце нашей группы".

3-й этап. Каждая подгруппа рисует "Общее солнце нашей группы".

4-й этап. По рисунку каждая подгруппа создает (репетирует) психоскульптуру "Общее солнце нашей подгруппы".

5-й этап. В общем круге группы показывают свои рисунки «Общее солнце нашей подгруппы», а затем – созданные на их основе психоскульптуры. Все принимают в ней участие и при её демонстрации объявляют, кто они в ней.

6-й этап. Общая групповая дискуссия на тему «Наше общее солнце» – что включить в него. Вся группа создает психоскульптуры с участием всех – «Наше общее солнце» - и демонстрирует её.

В общем круге участники делятся впечатлениями об упражнении; типичные чувства: напряжение от поиска своего содержания счастья, радость от найденного решения, тревога за способность его выразить в психоскульптуре и радость от участия в ней.

ЗАНЯТИЕ 14: "ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА"

Время проведения – час.

Технология – тренинг осознания себя, дискуссия.

Группа - в общем круге. У каждого участника – по листу бумаги и авторучке. Упражнение выполняется в 6 этапов.

Ведущий предлагает каждому участнику (не обсуждая с соседями и молча!) написать по 5 "сильных" качеств и по 3 "слабых" качеств своего характера, перевернуть листки бумаги и временно отложить.

Далее ведущий переключает внимание участников на ватманский лист на доске или стене, и задает вопрос группе: "Как вы считаете, какими чертами характера обладает человек, который впал в зависимость от курения, алкоголя и наркотиков?" Перечисляемые участниками черты ведущий записывает на левую половину ватманского листа.

Ведущий предлагает участникам (все также молча!) сравнить список своих черт (из 1-го этапа) со списком черт характера предполагаемого зависимого человека (из 2-го этапа). Ведущий предлагает участникам обсудить найденные сходства; группа, сравнивая результаты отдельных участников, может вывести и общие закономерности сходств и различий этих списков характеров.

Типичный результат дискуссии на данном этапе: мысль о наличии в характере у всех участников предрасположения к употреблению ПАВ.

Далее ведущий задает вопрос участникам, являются ли выделенные ими у себя "сильные" черты характера их защитами от употребления ПАВ и от зависимости? Те участники, кто оценят их именно как защиту, против каждой из «защищающих» черт выставляют оценки их эффективности именно как защиты – в диапазоне от 0 до 100%. Эти обнаруженные участниками защитные черты своего характера ведущий заносит на правую часть ватмана.

После этого ведущий спрашивает участников, есть ли, с их точки зрения, еще какие-либо свойства личности, защищающие от зависимости. После того, как участники называют их, ведущий уточняет, есть ли среди них те, что получены в результате данного тренинга – от совместной работы и взаимодействия участников друг с другом. Результаты 5-го этапа дискуссии ведущий добавляет на лист ватмана к результатам 4-го.

Таким образом, возникает полный список защит данной группы от ПАВ.

В завершение упражнения ведущий предлагает участникам высказать что-либо друг другу в связи с тем, что они участвовали в возникновении и тренировке защит друг друга от употребления ПАВ и зависимости.

ЗАНЯТИЕ 15: «АДЕКВАТНЫЕ И НЕАДЕКВАТНЫЕ ОТВЕТЫ»

Время проведения – 1 час.

Технология – СПТ ситуационный, тренинг уверенного поведения и преодоления конфликтов.

Ведущий делит участников на две подгруппы, которые садятся друг против друга в два ряда. Одному ряду ведущий раздает карточки с негативными высказываниями подростков о себе, об окружающих, о жизни. Они заготавливаются ведущим заранее; их примерный список приведен ниже.

Первый участник из ряда с карточками зачитывает высказывание их карточки своему партнеру напротив с другого ряда (делает это с соответствующим чувством), а тот должен дать на это высказывание заведомо неадекватный ответ. Неадекватный ответ - тот, который отвергает и унижает говорившего, усиливает его негативные чувства, прерывает общение между ними, вызывает агрессию (его дают с позиции «Обиженный Ребенок», «разозлившийся Взрослый», эмоционального отвержения). Затем то же самое делает второй участник ряда с карточками и т.д. до конца ряда.

Далее снова первый участник зачитывает своему визави негативное высказывание, но теперь тот должен дать на него уже адекватный ответ. Адекватный ответ - тот, который выражает понимание чувств говорящего, снижает его тревогу, агрессию и напряжение, вызывает у того чувство доверия к отвечающему, приглашает к дальнейшему разговору и сотрудничеству (его дают с позиции «Я взрослый», эмпатии, психологического принятия).

Далее ряды «говорящих» и «отвечающий» меняются местами и упражнение повторяется со сменой ролей, но по другим карточкам.

В каждой паре каждый участник в роли «отвечающего» должен повторять ответ до тех пор, пока не достигнет точного адекватного ответа.

У большинства участников адекватный ответ формулируется не с первой попытки, и поиск адекватного ответа продолжается, пока у заявителя от адекватного ответа не появятся указанные выше положительные чувства.

Именно чувства заявляющего используются в данном упражнении как критерий успешного достижения адекватного ответа.

Типовой набор способов сформулировать адекватный ответ: Отвечающий говорит о своем желании сотрудничать или помочь («я хочу тебе помочь», «я с тобой», «я на твоей стороне» и т.п.). Отвечающий говорит о понимании им чувств заявителя («понимаю тебя»). Отвечающий констатирует (бодрым и утверждающим тоном), что каждый человек вправе испытывать подобные чувства и высказывать их («я хочу тебе сказать, что ты, как и каждый, безусловно имеешь право на такие чувства, и это очень здорово, что ты их прямо так и выразил!»). Отвечающий отзеркаливает (повторяет или кратко описывает) чувства говорящего («да, ты сейчас переживаешь», «тебе сейчас плохо» и т.п.). Отвечающий говорит о

своих чувствах от заявления говорящего – о сопереживании («мне больно за тебя», «я сожалею»), о сходстве части собственного жизненного опыта («да, и у меня в жизни было примерно так же»), своей растерянности от заявления говорящего и о том, что не может сейчас найти, чем помочь. Отвечающий приглашает заявителя подумать вместе, как теперь быть после сделанного им заявления («давай вместе подумаем, что мы можем сделать теперь?») и т.п.)

Список типичных негативных подростковых высказываний (приводятся в «мужском» варианте): Ты никогда меня не понимаешь! Я тебе не верю! Уйди от меня! Не хочу жить! Ты бы хоть раз обо мне позаботился! Отстань от меня! (Отвали!) Нечего на тебя время терять! У тебя никогда нет на меня времени! Все люди – гады! Не хочу домой! Уйди, убью! Лучше – напиться! И ты туда же – поучать! Самое большое, что ты заслуживаешь – в морду! Ты что, такой правильный?! Ты мне – никто! Я от тебя устал! Заткнись! Какое твое дело! Да пошел ты!.. Ты мне не друг! Чего лезешь?! Сволочей надо расстреливать! Ну, ты и зараза! Мне нужна твоя помощь, а не твои разговоры! Видеть тебя не могу! Лучше в тюрьму, чем в эту школу! Нет в жизни счастья! Ты меня бросила! Эх, ты! Ну и кто ты после этого?! Ты - подлец, а не друг! Ничего не хочу! Ты всё врешь! Сдохни! Ты думаешь, мне нужна?! Уйду, и не найдете!

В завершение упражнения в общем круге участники делятся впечатлениями о самочувствии в данном упражнении, сравнивают себя в роли говорящего и отвечающего, оценивают степень уверенности при адекватных ответах и выбирают из них индивидуально наиболее подходящий тип.

ЗАНЯТИЕ 16: «НЕУВЕРЕННОЕ, АГРЕССИВНОЕ И УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Время проведения – час.

Технологии – СПТ уверенности и сензитивности.

Ведущий произносит вступительное слово, типа:

«В жизни нам непрерывно встречаются трудные или неприятные для нас ситуации и, если мы недостаточно подготовлены к встрече с ними, то можем дать на них неадекватные реакции. Вы начали их изучать - на примере неадекватных ответов. Сейчас в упражнении речь пойдет уже о более сложном явлении – не об ответах на неприятные заявления, а о вашем поведении в разных конфликтных ситуациях. Оно может быть предопределено какими-то

не преодоленными вами детскими или подростковыми страхами – тогда оно будет неуверенным. Оно может быть predeterminedено агрессивностью, не преодоленной или даже закрепившейся у вас с детства, которую вы используете как защиту от неприятностей, вместо того, чтобы переключить, трансформировать её (или, как говорят психотерапевты, сублимировать) в интересные дела и увлечения. И только взрослеющая личность (взрослое «Я») может иметь уверенное поведение в кризисной ситуации. Именно такое вы сейчас и будете тренировать.

В данном упражнении вы разобьетесь на пары. Один из вас будет сообщать другому о какой-то сложившейся между вами кризисной ситуации (их примеры приведем ниже), а другой должен последовательно продемонстрировать сначала неуверенное, затем агрессивное и, наконец, окончательное уверенное поведение. Затем ваши роли в парах меняются, и все ситуации проигрываются в противоположных ролях.

Пример ситуации: Приятель сообщил, что выболтал Вашу тайну.

Неуверенное поведение выглядит примерно так: «Ну, так и знал, что же мне теперь делать...». Неуверенное поведение основано на принятии вами на себя вины за ситуацию, на боязни начать её решать.

Агрессивное поведение выглядит примерно так: «Черт тебя возьми! Ничего доверить нельзя! А еще – друг называется!!» Агрессивное поведение построено на перенесении вины на другого участника (тем более, что тот конечно виновен), но при этом вы его еще и унижаете и отказываетесь от дальнейшего взаимодействия с ним для решения проблемы.

Уверенное поведение выглядит примерно так: «Да... Вообще-то я рассчитывал на твое другое поведение. Теперь надо подумать о том, что ты, я и мы вместе можем сделать, в сложившейся ситуации. И о том, как тебе дальше вести себя, когда я тебе говорю что-то важное для меня».

Уверенное поведение построено на вашей более взрослой позиции по отношению к другому участнику ситуации («виновному»). Это позволяет вам одновременно защитить свои интересы, четко, но без унижения, указать другому на его вину, сохранить с ним добрые отношения и взаимодействовать для преодоления ситуации, а часть этого решения – поручить именно ему.

Уверенное поведение возникает не только из личного опыта. Оно может быть «заимствовано» вами из опыта других взрослых, имевших большое влияние на развития вас как личностей. В этих случаях для того, чтобы вести себя уверенно, вы своим поведением невольно отождествляете себя с ними; этот прием вы можете использовать и в данном упражнении.

Приведем примеры кризисных ситуаций – из них для упражнения выберите сначала те три, которые будут использованы в первом распределении ролей, а затем другие три – для другого распределения ролей:

Вам в киоске сказали, что у них горячие пирожки, Вы купили, но пирожок оказался холодным. Вы возвращаете его продавщице и говорите...

Приятель вернул Вам магнитофон, взятый на вчерашний вечер, испорченным. Вы говорите... (в «женском» варианте: Подруга взяла у Вас на вечернее свидание модную шляпку/сумочку/шарфик, а наутро возвращает надорванным)

Приятель взял у Вас займы, но не только не собирается отдавать, но и просит у Вас еще. Вы говорите...

Ваш приятель без предупреждения привел к Вам в гости незнакомого Вам человека и поставил Вас в неловкое положение. Вы говорите...

К Вам подходит знакомый/знакомая и начинает обвинять Вас в том, что Вы якобы что-то «наговорили» про него/неё общим приятелям.

Сцена ревности: Ваш приятель/Ваша подруга обвиняет Вас в том, что Вы, с его/её точки зрения, были на прошлой вечеринке слишком внимательны к его/её подруге/другу, отчего она/он сегодня по телефону отказалась/ся от свидания.

Уверенное поведение должно быть натренировано до автоматизма; для этого можно проигрывать его несколько раз и в разных вариантах».

Участники делятся на случайные пары и выполняют упражнение. После него в общем круге участники делятся впечатлениями от упражнения – как себя чувствовали в разных ролях, как им удавалось уверенное поведение. Обычно при нахождении и проигрывании истинно уверенного поведения участник испытывает радость и облегчение, тогда как неуверенное и агрессивное поведение порождает напряжение, тревогу, страх за себя.

ЗАНЯТИЕ 17: «СПИНА К СПИНЕ»

Время - час.

Технология – тренинг сензитивности, общения, эмпатии.

Группа разбивается на пары. Участники каждой пары садятся друг к другу спиной (на ковер или на сдвинутые сидениями друг к другу стулья). После этого один из участников что-то рассказывает другому – о своих чувствах в тренинге или о каком-то значимом для него событии в жизни. Рассказ длится 2-3 минуты. Далее о себе рассказывает второй.

После этого участники разворачиваются, садятся лицом друг к другу и повторяют те же самые рассказы непосредственно друг другу.

В общем круге участники делятся впечатлениями; типичные из них: Неудобство от рассказа о себе спиной к спине (модель отсутствия собеседника, его невнимательности, отсутствия друга). Радость от обретения друга (доброжелательного собеседника) в позиции рассказа лицом к лицу.

ЗАНЯТИЕ 18: «УГОВОРИТЬ И ОТКАЗАТЬСЯ»

Время проведения – час.

Технологии – модифицированная психодрама.

Вступительное слово ведущего: «Одни из самых трудных ситуаций в жизни – необходимость отказаться от алкоголя или наркотиков, когда их Вам предлагают товарищи, причем очень настойчиво. Научиться, как правильно отказаться без обид и нарушений дружбы - вот тема данного упражнения».

Далее участники садятся в два ряда друг напротив друга попарно. Один ряд – «уговаривающие выпить», другой – «отказывающиеся от выпивки».

Упражнение выполняется последовательно каждой парой, и пока она работает, другие наблюдают и изучают эффективные способы отказа.

Когда последняя пара закончит упражнение, ряды меняются ролями и упражнение повторяется уже со сменой ролей.

Каждая пара работает до момента прояснения ситуации в ней: либо тот, кого «уговаривали», откажется от выпивки, либо согласится; на это обычно требуется до минуты.

Далее участники садятся в общий круг и обсуждают:

- Самочувствие в роли «уговаривающего»;

- Самочувствие в роли «отказывающегося»;
- Сравнение стратегий, какие легче или труднее – «уговорить» или «отказаться»;
- Классификация неэффективных стратегий отказа (ссылаться на болезнь, занятость, «сердитых» родителей и т.п.);
- Классификация эффективных стратегий отказа (заявить о том, что выпивать – это на ваш стиль, прямо заявить о трезвом стиле жизни, предложить самому «уговаривающему» присоединиться к трезвому стилю, заявить о своей дружбе с ним без условий выпивок – всё в уверенном стиле).

ЗАНЯТИЕ 19: «ПОИГРАЕМ В БИОГРАФИИ или РЕСУРСЫ МОЕЙ ЖИЗНИ»

Время проведения до 1,5 часов.

Технология – измененная психодрама.

Группа в общем круге. Каждый участник держит в руках около 20 карточек из бумаги примерно 5x8 см. и авторучку.

Вступительное слово ведущего: «Каждый человек проживает свою неповторимую биографию. Её неповторимость состоит в частности и в том, что в одной большой биографии содержатся самые различные «маленькие», так что можно считать, что в действительности каждый из вас прожил множество «биографий». У каждой из них свои функции, и сейчас вы сможете их изучить.

Сначала я сам буду называть некоторые из них. Те, кто ощущает в себе ту или иную прожитую биографию из называемых, записывают её название на карточке. На одной карточке – одна «биография». Те, кто не ощущает в своем опыте данную «биографию», тот её и не пишет на карточке».

Далее ведущий называет несколько «биографий» (в мужском и женском роде; далее приведены - в «мужском»): «Ломовая лошадь», «Я – счастливый», «Я – несчастный», «Я – грустный», «Я – радостный», «Я – смелый тигр», «Я – трусливый заяц» и т.д. А дальше вы называете «биографии» сами!»

Подростки усваивают обозначение «биографий» прилагательными: гордый, удивляющийся, успешный, злой, агрессивный, ласковый, любящий, уставший, ругающийся, любящий (они, как личностные конструкты, полярные: умный - глупый; веселый - грустный и т.п.), названиями природных явлений (дождик,

гроза, ясное солнышко, ручеек, туча и др.), животных, неживых предметов.

В итоге у каждого участника должно быть написано 10-20 «биографий»; они отражают – разные аспекты жизненного опыта («субличности»), часть из которых – ресурсы развития и адаптации личности, а часть – её проблемы.

Далее ведущий дает задания, позволяющие участникам глубже осознать свой жизненный опыт: «Сейчас разложите эти «биографии» в такой последовательности, которая будет обеспечивать вам наиболее успешное решение тех задач, которые я вам буду называть. При этом сверху должна находиться та биография, которая является максимально эффективной для решения заявленной задачи, далее – менее эффективная, и так до конца, до самой неэффективной».

Задачи отражают проблемы подростково-юношеского возраста и предъявляются с некоторым преобладанием позитивных над негативными: «Чтобы через неделю у каждого из вас было вдвое больше друзей» (можно уточнить – одного с Вами пола, другого). «Чтобы спиться или стать наркоманом за квартал». «Чтобы стать завидным женихом/завидной невестой». «Чтобы все ваши потенциальные женихи/невесты сбежали бы от вас и всех других предупредили, что с вами нельзя связываться». «Чтобы стать отличником, и знать, зачем это вам в жизни надо». «Чтобы к концу года угодить в тюрьму». «Чтобы стать хорошим психотерапевтом для своих друзей». «Чтобы помириться с родителями». «Чтобы быть успешным воспитателем будущих своих трех детей». «Чтобы с треском выгнали из школы». «Чтобы мой друг/моя подруга никогда бы не начал/начала употреблять алкоголь или наркотики». В конце: «Расположите «биографии» в такой последовательности, с какой вам хотелось бы уйти с тренинга». И т.п.

Упражнение заканчивается в момент, когда участники начинали понимать множественность и взаимосвязь позитивных ресурсов своего развития.

Варианты выполнения. Подростки показывают друг другу возникающие у них последовательности. По предложению ведущего участники у себя и друг у друга подтверждают примерами найденные «биографии» (ресурсы развития) и договариваются о взаимопомощи в их реализации.

В ходе занятий у части подростков возникало желание «избавиться» от неприятных «биографий»; им предлагалось

обсудить это и разработать процедуры «избавления» (сжигание, разрывание, выбрасывание и др.).

В конце занятия подростки обсуждают свои чувства и мысли.

ЗАНЯТИЕ 20: «ЖИВЫЕ СКУЛЬПТУРЫ»

Время проведения – час.

Технология – игровая психодрама.

Группа делится на подгруппы по 6-7 человек. Ведущий предлагает каждой из них придумать, прорепетировать и в общем кругу построить из самих себя и продемонстрировать всем скульптуру на одну из следующих социально значимых для детей тем: Семейное фото «преодолевшие зависимость» (один из участников играет в ней роль бывшего больного). Удачное сватовство. Счастливая свадьба. Переполненный автобус. Опять двойка! (по Ф. Решетникову). Ура – пятерка! Провал на экзамене. Помощь другу в беде и т. п.

Каждая из этих психоскульптур может объявляться заранее, но лучше, чтобы группы их репетировали отдельно и показывали без предварительного объявления темы. Тогда остальные группы угадывают, что им показывают.

Можно предложить и другие темы, развивающие эмоциональность, юмор, креативность, сплочение: Цифры. Печатные буквы русского (и иного) алфавита. Дорожные знаки. Различные машины (легковая, грузовая, трактор, бульдозер, экскаватор, подъемный кран, пароход и др.). Здание нашей школы. Все на выборы! Высокий/низкий жизненный уровень и т.п.

ЗАНЯТИЕ 21: «СЦЕНЫ ИЗ ЖИЗНИ»

Время проведения- до 2 часов.

Технология – непрерывно развивающаяся театральная психодрама (Форум-театр).

Занятие проводится в общем кругу, который с момента начала театрального действия делится на две части: «сцена» и «зрительный зал».

Алгоритм занятия. Дискуссия участников о теме спектакля и её выбор. Написание пьесы всеми участниками. Чтение пьесы с осмыслением её содержания. Распределение ролей (спонтанное – по желанию участников). Заучивание ролей. Репетиции сцен. Генеральная репетиция. Спектакль.

Для первого действия в Форум-театре используются типичные для подросткового возраста конфликты. По мере развития действия ведущий может исподволь способствовать выбору участниками таких направлений развития действия, которые приближают их к собственным кризисам развития.

Можно применить варианты: в 1-2-й день тренинга выбрать тему будущей пьесы и дать 2-3 дня на её написание; продолжение занятия – в последний день.

Первая постановка проводится по заранее написанному сценарию. После неё проводится распрос участников о том, что они испытывали, что они хотят изменить. Им предлагается написать следующий сценарий в соответствии с желаниями участников. Постановка следующей пьесы. Следующий распрос о вновь возникших мыслях, чувствах, желаниях. Написание следующей пьесы. Её исполнение. И так каждый раз с все большим приближением к основным неразрешенным смысловым конфликтам и кризисам развития участников.

Вместо остановки драматического действия для написания нового варианта сценария исполнители ролей могут непрерывно заменяться теми из зрителей, у кого возникает желание изменить действие.

Занятие завершается при появлении у большинства (у всех) участников чувства, что первоначальная и все последующие проблемы - решены.

Далее в общем круге они благодарят друг друга за работу.

ЗАНЯТИЕ 22: СУМКА «СПЕЦИАЛИСТА ПО ПСИХОЛОГИИ»

Время проведения – полчаса.

Технология – тренинг сензитивности и взаимной поддержки.

Группа в общем круге. Один участник передает своему соседу слева «сумку специалиста по психологии» (аналог сумки радио-мастера, врача, слесаря) и говорит тому, какое наиболее сильное его свойство как специалиста по психологии (какой его «инструмент») лежит в этом портфеле.

Принимающий «сумку» должен осознать это распознанное у него соседом качество и описать случай из жизни, в котором это качество «сработало» (помогло). И так далее до конца круга, пока не будет собрана вся «сумка специалиста по психологии» данного

класса. «Сумка» ставится в центр круга, и участники, глядя на неё, говорят о своих чувствах.

ЗАНЯТИЕ 23: «ПРОЩАНИЕ»

Время проведения – до получаса.

Технология – СПТ общения.

Выполняется в разных вариантах. Задание по кругу «Что нового я обнаружил в себе и в других за время тренинга». Обмен адресами и телефонами: каждый передает по кругу свой лист, на котором все остальные вписывают свои адреса и телефоны. Каждому произнести свой девиз, возникший в результате тренинга. Перекидывая друг другу клубок ниток, адресовать ловящим какое-либо личное пожелание. Повторение упражнения «Каждому обнять каждого».

В обеих частях между 2-3-мя занятиями проводились упражнения «разогрева»: снять напряжение и тревогу, дать двигательную разрядку, поддержать доверие после драматических заданий, внимание.

«Угадай песню». Все в общем круге, «водящий» (по желанию) стоит за дверью. Участники разбирают по одной строчке из известной песни. «Водящий» входит. Все одновременно хором произносят (поют) свои строчки. «Водящий» должен угадать, что это за песня.

«Сохрани свой ритм». Группа в общем круге рассчитывается на 1-3(4). Ведущий показывает первым номерам их ритм отбивания ладонями по коленям, и те начинают отбивать. Далее показывает вторым номерам их ритм. И т.д., пока вся группа не начинает отбивать свои ритмы для каждого номера.

Упражнение длится около 2-3-х минут, пока не выясняется, что ритм либо становится общим для группы (усваивается ритм одного из номеров), либо участники каждого номера смогли удержать свой ритм.

«Угадай ведущего». Один из группы, «водящий», выходит из комнаты. Из остальных участников в круге выбирается «ведущий», который задает всей группе какое-либо движение, которое все участники повторяют за ним (похлопывать себя по плечу, дотрагиваться до носа, моргать, притопывать ногой и т.п. простые

движения). «Ведущий» начинает задавать движения, а участники тренируются скрывать, как они подсматривают за ведущим.

«Водящий» входит, группа продолжает начатую работу и «водящий» путем наблюдений за участниками старается определить, кто из них - «ведущий»; если угадал верно, то «ведущий» становится «водящим» и т.д.

«Групповой чих!». Группа делится на 1-4. 1-е номера тренируются хором говорить «Очи!». Затем 2-е номера – «Ачи!». 3-и номера – «Еси!». 4-е номера – «Хрясь!». Далее по команде ведущего все одновременно хором произносят свои слова. При синхронном исполнении должно получиться общее чихание.

«Прорваться в круг». Группа в общем круге с переплетенными руками. «Водящий» из за пределов круга пытается пройти внутрь круга: уговаривает впустить, щекочет стоящих в круге, пытается внезапно разорвать руки, поднырнуть под них и т.п. Проигрывают те, кто пропустил «водящего» внутрь.

«Искра в круге». Группа в общем круге, взявшись за руки. Ведущий начинает пожатие рукой вправо или влево. Сосед должен передать это пожатие дальше как можно быстрее. И так далее – пока рукопожатия не придут к ведущему с другой стороны. Тот замечает время пробега «искры» по кругу в разных направлениях; проводит соревнования «между правым и левым полушарием» и добивается результата в среднем по 0,3 секунды на участника.

«Пожелания друг другу». Группа в общем круге. Один из участников бросает мяч другому и говорит ему свои пожелания. Тот – следующему. И так далее, пока каждый участник не получит пожелание.

«Не урони предмет». Группа в общем круге. По кругу участники без рук передают друг другу предмет (мяч, мягкую игрушку), прижимая её подбородком к груди. Задача – завершить передачу полностью по всему кругу.

«Поймай руками сзади». Участники держат руки сзади за спиной. В таком положении, перемещаясь задом наперед, ловят как можно большее число участников в единицу времени (за минуту, за 3 минуты).

«Дракончик». Для упражнения требуется большая комната. Группа выстраивается один за другим в ряд, плотно прижавшись друг за другом руками. «Голова» «дракона» (первый участник) ловит «хвост» (последнего участника). Ближние к «голове» участники (шея,

начало тела) ей ловить «хвост», а ближние к «хвосту» (конец тела и начало «хвоста») - мешают.

«Мы и наша свобода». Участники в парах лицом друг к другу. У упражнения два варианта. 1. Один из участников медленно поднимает руки (вперед или вбок), другой препятствует этому (неагрессивными способами). Упражнение длится со сменой ролей, по 0,5 минуты на участника. 2. Один из участников стоит, скрестив руки на груди, другой пытается их разомкнуть. Упражнение длится со сменой ролей, до 0,5 минуты на участника.

В общем круге участники сравнивают впечатления. В первом упражнении у поднимающего руки участника появляется ощущение ограничения его дыхания как символ «удушения» свободы. Во втором результат определяется тем, что удержать скрещенные на груди руки легче, чем их разорвать, и у участника со скрещенными руками возникает гордое чувство победы над давлением извне.

«Попрыгунчики». Группа в общем круге рассчитывается на 1-3(4). Ведущий показывает первым номерам их ритм подпрыгивания, и они начинают в нем подпрыгивать. Далее – вторым номерам их ритм. И т.д., пока вся группа не начинает подпрыгивать в своих ритмах для каждого номера.

Упражнение длится около 2-3-х минут, пока не выясняется, что ритм либо становится общим для группы (усваивается ритм одного из номеров), либо участники каждого номера смогли удержать свой ритм.

«Волна». Группа в общем круге, держась за руки. Примерно треть участников группы, стоящих подряд, приседает; соседние с ней участники наполовину приседают, а последняя треть группы, стоящие напротив присевших, – полностью стоит. Она-то и есть – «волна». По команде ведущего начинается движение «волны» по кругу. Упражнение завершается при правильном прохождении «волны» по кругу 2-3 раза.

«Угадываем цифры». Ведущий называет произвольно цифры. После каждой из них из круга тотчас должно подниматься такое же число участников (например, ведущий называет «Семь!»; из группы тотчас должно подняться семь человек). Цель упражнения – тренировка быстрого принятия участниками групповых решений, так как при неверной их реакции (например, на команду «Семь!» встало 9 или 5 человек) им необходимо тотчас принять правильное решение и дать правильный ответ.

«Чуствуем друг друга». Группа делится по парам лицом друг к другу. Участники молча наблюдают друг друга, попеременно делают небольшие движения, глубокие вдохи, меняют позы. Каждый старается повторить позу, движения, ритм дыхания, особенности выражения лица партнера по общению. На этой основе старается почувствовать настроение другого участника. В общем круге участники делятся впечатлениями, особенно – о случаях, удавалось почувствовать партнера.

«Здравствуйте – в разных манерах». Группа в общем круге. Ведущий объясняет, что людям разной культуры свойственно здороваться своим способом. Далее предлагая группе выполнять эти способы по принципу поздороваться каждый с каждым: Русские здороваются крепким рукопожатием правой рукой, одновременно обнимая партнера левой. Евреи здороваются умеренным, но долгим пожатием обеими руками с почтительным склонением головы друг навстречу другу. Японцы здороваются, складывая руки ладонями у груди и глубоко кланяясь партнеру. (Для разнополой группы) При встрече молодого мужчины и молодой женщины в российском дворянском обществе женщина приседает (делает книксен), подает мужчине руку тыльной стороной вверх; мужчина целует эту руку коротким поцелуем и делает женщине короткий поклон головы. «Туземцы» здороваются, потирая носами друг о друга.

При повторении этого задания ведущий может уже вводить любые смешные способы здороваться: Кошки здороваются, ласково и мягко потирая друг друга головами и щеками. Собаки здороваются, обнюхивая, а затем радостно говоря «Гав!». Лошади здороваются, потирая друг друга своими шеями. Обезьяны здороваются, с улыбкой ощупывая и поглаживая морды друг друга. Крокодилы здороваются, покусывая друг другу хвосты. Птицы здороваются исполнением радостных трелей друг другу. Водители машин здороваются, обмениваясь рулевыми колесами. Врачи здороваются, измеряя друг у друга температуру подмышками и прослушивая легкие. И т.п.

В общем круге участники кратко говорят о своих чувствах.

«Терпим смех». Группа в общем круге. Руки соединены согнутыми мизинцами. В этом положении участники поочередно задают соседям заведомо смешанные вопросы, типа: Петя, ты любишь кисочек? Петя, а что бы ты стал есть из их мисочек? Петя, ты ходил в гости к птичкам? Петя, что ты любишь с ними клевать? Петя, ты

ведь не всегда чистишь зубочки? Петя, а кто тебе перед школой собирает портфельчик?

На каждый из таких вопросов тот участник, к кому он адресован, должен дать ответ максимально серьезно, типа: Нет (Да), Люба! Я не люблю (люблю) кисочек! Я люблю с ними клевать пшено!

По ходу упражнения в группе возникает нарастающий смех и упражнение заканчивается, когда цепочки из мизинцев разрываются или выясняется, что группа все же способна не разорваться.

Литература

1. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М., 1988.
2. Гиндикин В.Я., Гурьева В.А. Личностная патология. – М., 1999.
3. Карвассарский Б.Д. Медицинская психология. – Л., 1983.
4. Келли Г.Ф. Основы современной сексологии. – СПб., 2000.
5. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. – М., 1979; 1985.
6. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Медицинская психология. – М., 1984.
7. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. Практическое руководство. – М., 1999.
8. Гурьева В.А., Семке В.Я., Гиндикин В.Я. Психопатология подросткового возраста. – Томск, 1994.
9. Келли Г.Ф. Основы современной сексологии. – СПб., 2000. фя 2
10. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. – М., 1985.
11. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология. – Л., 1991.
12. Петровский В.А. Психология неадаптивной личности. – М., 1992.
13. Профилактика асоциального поведения среди детей и молодежи. – Н.Новгород, 2003.
14. Смит Э.У. Внуки алкоголиков: проблемы взаимозависимости в семье. – М., 1991.
15. Ткаченко А.А. Аномальное сексуальное поведение. – М., 1997.

16. Шабанов П.Д., Штакельберг О.Ю. Наркомания: патопсихология, клиника, реабилитация. – СПб., 2001.
17. Шевченко Ю.С. Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.
18. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. – М., 1999.
19. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия: изучение влияния воспитания и семейных отношений. – М., 2000.
20. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – М., 2000.
21. Гарднер Р. Психотерапия детских проблем. – СПб., 2002.
22. Детский практический психолог. Программы и методические материалы / Под ред. О.А.Шаграевой, С.А.Козловой. – М., 2001.
23. Каган В.Е. Воспитателю о сексологии. – М., 1991.
24. Кэмпбелл Р. Как справляться с гневом ребенка. – СПб., 1998.
25. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989.
26. Крайг Г. Психология развития. - СПб., 2000.
27. Кривцова С.В. Тренинг: Учитель и проблемы дисциплины. Практическое руководство для школьного психолога. – М., 2000.
28. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001.
29. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология. – М., 1991.
30. Максимова Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних. Учебное пособие. – Ростов-на-Дону, 2000.
31. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. – М., 1990.
32. Мигунова Т.Л., Нелидов А.Л., Щелина Т.Т. Модель улучшения психологического обеспечения социальной адаптации воспитанников детского дома /В кн. Профилактика асоциального поведения среди детей и молодежи. – Н.Новгород, 2003.
33. Нелидов А.Л., Попова Т.А., Леднева Л.В. Программам семинара-тренинга подготовки учащихся-волонтеров «Миссия доброй воли» /В кн. Профилактика асоциального поведения среди детей и молодежи. – Н.Новгород, 2003.
34. Попов Л.К., Попов Д., Кэвелин Дж. Путешествие в страну добродетелей. Пособие для родителей по воспитанию в детях добродетелей. – СПб., 1997.

35. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 2000.
36. Психология человека от рождения до смерти. – СПб., 2001.
37. Реан А.А., Коломенский Я.Л. Социальная педагогическая психология. – СПб., 1999.
38. Родионова Е.Л., Нелидов А.Л., Сидоров П.Е., Щелина Т.Т. Психолого-педагогическая служба общеобразовательной школы в профилактике формирования детских асоциальных групп. /В кн. Профилактика асоциального поведения среди детей и молодежи. – Н.Новгород, 2003.
39. Руководство практического психолога /Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1995.
40. Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, самообладание, саморазвитие, самореализация подростка / Под ред. И.В. Дубровиной. – Н.Новгород, 1995.
41. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога. – М., 2000.
42. Сидоров П.И., Митюхляев А.В. Ранний алкоголизм. – Архангельск, 1999.
43. Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе. – СПб., 2001.
44. Снайдер Ди. Практическая психология для подростков, или Как найти своё место в жизни. – М., 2001.
45. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – М., 1989.
46. Тужкина Н.И. Психологическая готовность к школе. – М., 1997.
47. Школа и психическое здоровье учащихся. / Под ред. С.М. Громбаха. – М., 1988.
48. Щелина Т.Т., Нелидов А.Л., Щелин И.В., Самойленко Е.В. Обучение специалистов общеобразовательных учреждений технологиям воспитательной, профилактической и коррекционной работы с детьми «группы риска» в системе повышения квалификации / В кн. Профилактика асоциального поведения среди детей и молодежи. – Н.Новгород, 2003.
49. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб., 1999.
50. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризисы. – М., 1996.
51. Эриксон Э. Детство и общество. – М., 1996.
-