

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Информационно-методический центр» города Тюмени



*ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С
ВОЛОНТЕРАМИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ И
ПРОПОГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ*

Материалы в помощь классным руководителям,
педагогам-психологам, социальным педагогам

Тюмень, 2014

Печатается по решению методического совета МАОУ ИМЦ г.Тюмени

Составитель:

Шадрина Е.М., методист отдела воспитания и социализации МАОУ ИМЦ г.Тюмени

Информационно-методические материалы по организации работы с волонтерами по профилактике употребления психоактивных веществ и пропаганде здорового образа жизни.

Информационно-методические материалы содержат описание тренингов, правил работы в группе, структур тренинговых занятий, а также разработки тренинговых занятий по профилактике употребления ПАВ для подростков (10-14 лет) и подростков (14-18 лет). Пособие предназначено для волонтеров. Может быть использовано также классными руководителями, педагогами и психологами, работающими в области профилактики наркомании с детьми и подростками.

МАОУ ИМЦ, 2014

КАК ПРОВЕСТИ ТРЕНИНГ

Психологический термин «тренинг» происходит от английского «to train» - обучать, тренировать, дрессировать.

Тренинг - потрясающе увлекательный процесс! Человек, который хотя бы раз в жизни принимал участие в тренинге, запоминает это событие надолго.

В ШИРОКОМ СМЫСЛЕ ТРЕНИНГ ЭТО:

- познание себя и окружающего мира;
- изменение «Я» через общение;
- общение в доверительной атмосфере и неформальной обстановке;
- эффективная форма работы для усвоения знаний;
- инструмент для формирования умений и навыков.

Как показывает опыт, это самая важная и действенная форма профилактической работы!

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

Что отличает тренинг от традиционных занятий?

Во-первых, неформальная обстановка общения, которую обеспечивает ведущий (тренер). Он общается с участниками на равных: он - такой же, как и все, он - часть группы. Он вместе с группой устанавливает правила работы. Он ведет группу к поставленной цели.

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

Если нет аудитории, позволяющей расположить участников в круг, то аудитория должна иметь пространство для проведения в круге хотя бы игр.

Оптимальный размер группы

Всё зависит от возможностей тренера. Но оптимальным количеством участников в группе считается 14-18 человек. Если семинар ведут два тренера, то группа может быть и больше. Максимальное число участников, при котором возможно создание атмосферы доверия - 25 человек.

Начинающему тренеру лучше проводить тренинг в подгруппе (12-14 человек).

Продолжительность тренинга

Продолжительность тренинга зависит от целей и возможностей организации. В условиях педагогической практики лучше проводить разовые 1,5-2-х часовые тренинговые занятия.

Структура тренинга

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

ЭТО ЗАВИСИТ ОТ:

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

Введение (5% рабочего времени)

Это этап, в который входит краткое представление целей, задач и регламента работы.

I этап. Знакомство (5% рабочего времени)

Если участники впервые видят друг друга, на данном этапе они присматриваются друг к другу, устанавливают контакт. Среди них намечаются симпатии, а иногда и антипатии. Ведущий первый представляется аудитории. Он может сделать это так: «Здравствуйте, меня зовут... Я рад видеть вас здесь. Я предлагаю начать нашу работу. В течение... мы будем работать вместе. Мы все сидим в кругу, потому что так легче видеть друг друга и обсуждать важные вопросы. Я предлагаю взять листки бумаги и написать на них крупно (чтобы было видно всем сидящим в кругу) свое имя. Напишите то имя, которым бы вы хотели, что бы вас называли. Например: Артем предпочитает, чтобы его называли «Тема». А сейчас я бы хотел узнать побольше о вас: как вас зовут, чем вы любите заниматься и что хотите получить от этого тренинга».

II этап. Ожидания участников (5% рабочего времени)

На этом этапе участники высказывают свои ожидания от тренинга. Возможные формулировки вопросов ведущего: «Что вам сказали/ вы слышали о тренинге?»; «Как вы думаете, что будет происходить здесь?»; «Зачем вы пришли на этот тренинг?»; «Что вы хотите получить/узнать на этом тренинге?»; «Чего вы ждете от тренинга?».

После проведения этого этапа ведущий подводит итоги.

III этап. Принятие правил работы группы (5% рабочего времени)

Для того чтобы тренинг был тренингом, нужны специальные правила. Правила - это законы группы, по которым она живет во время всего тренинга. Это этап рождения группы, когда группа принимает на себя обязательства и готова им следовать.

Правила принимаются всей группой вместе с тренером. Они нужны для создания такой обстановки, чтобы каждый участник:

- мог открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды;
- не боялся стать объектом насмешки и критики;
- был уверен в том, что все личное, что обсуждается на занятии, не выйдет за пределы группы;
- получал информацию сам и не мешал получать ее другим.

Существует несколько основных правил:

1. **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ** — все, происходящее в группе, не выходит за пределы круга. Это правило защищает любого участника и ведущего от сплетен и пересудов. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему городу

или поселку. Обсуждая это правило, нужно обязательно обратить внимание, что это касается только личной информации. Распространение знаний и опыта, полученных на семинаре, разрешается и приветствуется.

2.ПРАВИЛО ВРЕМЕНИ — работа от начала до конца без опозданий и в одном составе. Поскольку тренинг подразумевает групповую интерактивную работу, то отсутствие или опоздание даже одного участника негативно сказывается на всем процессе.

3.«ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ» — обсуждая какую-либо информацию, мы говорим о ней «здесь и теперь», не ссылаясь на события, участниками которых были другие люди.

4.«ДОЗИРОВАННАЯ» ОТКРОВЕННОСТЬ И ИСКРЕННОСТЬ, ПРАВИЛО «СТОП» — члены группы могут быть искренними в своих суждениях, откровенны настолько, насколько они считают это возможным в данный момент, в атмосфере данной группы. Каждый участник группы имеет право в любой момент приостановить свою работу, если считает это необходимым;

5.«Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ» — каждый человек в группе говорит только от своего имени, так он берет ответственность за то, что в реальности думает, чувствует.

6.НЕОБХОДИМАЯ АКТИВНОСТЬ — ответственность каждого за результаты работы группы, так как эффективность групповой работы зависит от вклада каждого ее члена. Необходимо сориентировать всех участников на совместную работу, подчеркнув, что нет готовых решений для каждого человека и для любого случая. Истину они должны найти сами.

7.ПРАВО ГОВОРЯЩЕГО. Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Мир лишился многих гениальных идей, прерванных в зародыше. Чтобы это не случилось, надо договориться, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.

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

9.ПРАВО ВЕДУЩЕГО. Ведущий, и только он, имеет право прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу. Он также следит за соблюдением принятых группой правил.

10. «НЕ ДАВАТЬ ОЦЕНОК». Это важное правило мы часто нарушаем в жизни. Считаю себя вправе осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки («Ты - дурак», «Это идиотская мысль», «Только такие, как ты, могут так делать»). На тренинге участники не должны оценивать других людей, их мнение, внешность, а принимать их такими, какие они есть.

Группа может предложить и другие правила. Процесс принятия групповых правил обязательно должен быть коллективным. Если кто-то из участников группы не согласен с тем или иным правилом, это правило не принимается, а заменяется альтернативным. Необходимо помнить, что правила должны помогать, а не мешать проводить тренинг! Не стоит придумывать слишком много правил. Все принятые правила должны быть легко выполнимыми. Правила фиксируются на доске или листе ватмана.

IV этап. Оценка уровня информированности (5-10% рабочего времени).

Чтобы не повторять хорошо известную участникам информацию, нужно выяснить, что они знают о проблеме. Для этого можно задавать вопросы группе, использовать анкеты и викторины. Еще один способ узнать о пробелах в знаниях участников - попросить их написать анонимно на листке вопросы ведущему по теме семинара. Ответы на вопросы участников могут составить основной объем информационного блока. Это будет интересно!

V этап. Актуализация проблемы (10% - 30% рабочего времени).

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

Часто некоторые проблемы воспринимаются молодыми людьми как что-то далекое, оторванное от жизни, касающееся только «групп риска», «неблагополучных» людей. Задача этого этапа - сделать проблему актуальной для каждого участника.

Этот этап можно провести:

- с помощью вопросов: «Что для вас значит...», «Что вы чувствуете, когда слышите слово...», «Вы или ваши знакомые сталкивались с ...», «Что вы чувствовали, когда...» и др.;
- работая в парах, когда дается задание, рассказать какую либо историю, связанную с темой семинара, произошедшую с вами или вашими знакомыми. Затем надо поделиться впечатлениями, которые возникали у вас и вашего напарника во время рассказа;
- с помощью игр и групповых упражнений (например, «Жизнь с болезнью», «Степной огонь», «История про...»).

VI этап. Информационный блок (20% - 40% рабочего времени)

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

Задача тренера на этом этапе - так изложить информацию, чтобы она была услышана и понята (ведь даже при хорошо проведенной лекции с применением аудиовизуальных средств усваивается только 30% информации). Поэтому не надо стесняться использовать все возможные средства для привлечения внимания слушателей (наглядные материалы, дискуссии, ролевые игры и другую «тяжелую артиллерию»).

VII этап. Приобретение практических навыков (20% - 60% рабочего времени).

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

Целью профилактических тренинга является выработка у участников следующих навыков:

1. Коммуникативные. Нарбатываются в ходе всего семинара и с помощью специальных игр, упражнений.
2. Принятия решений. Важный навык. Для его развития можно использовать «мозговые штурмы»; обсуждение одной проблемы всей группой; игры, направленные на осознание проблемы; алгоритм принятия решения.
3. Изменения стратегии поведения. Очень полезный навык. Он помогает человеку: гибко и пластично реагировать в любой ситуации; лучше приспособливаться к окружающей обстановке; быстрее находить выход из сложных ситуаций; реализовывать свои планы и достигать цели; изменить рискованное

поведение на менее рискованное.

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

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

Кроме того, многие задания, упражнения и игры «работают» одновременно в нескольких блоках: информация, мотивация, навык.

VIII. Завершение работы. Получение обратной связи (5% рабочего времени).

Задачи этого этапа:

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

Можно начать этот этап так: «Наш тренинг завершается. Если остались неясные вопросы и не высказанные мнения, можете сказать об этом сейчас. У нас есть еще время на обсуждение». После ответов на вопросы ведущий опрашивает по кругу всех участников. Возможные варианты вопросов: «Что вы получили на тренинге?», «Получили ли вы от тренинга то, что ожидали?». Ответы могут быть самыми разнообразными. Задача - вычленив из них самое рациональное и подвести итог.

Можно провести упражнение, которое предназначено именно для этого момента.

Итак, этапы тренингового занятия и комментариев к ним:

<i>Элемент тренинга</i>	<i>Комментарий</i>
1. Приветствие, знакомство участниками группы	Позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Обсуждение правил работы в группе	Принятие группой общих правил поведения и общения позволяет эффективно распределить рабочее время и усилия участников группы
3. Разминка — воздействие эмоциональное состояние участников группы, уровень их активности.	Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать участников, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.
4. Основное содержание занятия — совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного	Важно количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену состояния участников: от подвижного к спокойному, от напряженной игровой деятельности к расслаблению.

занятия (тематические упражнения, дискуссии, мозговые штурмы, ролевые игры, беседы)	
5. Рефлексия состояния участников, оценка занятия.	Позволяет ведущему определить результативность проведенного занятия.

Профилактический тренинг для подростков (10-14 лет)

Тема: «Вовлечение в употребление ПАВ. Способы уверенного отказа»

Цели: формирование представления о способах вовлечения в злоупотребление психоактивными веществами; формирование навыков уверенного отказа.

1. Знакомство. Упражнение «Меня зовут...»

Продолжительность: 5 минут.

ЦЕЛЬ: приготовить группу к предстоящей совместной работе и создать соответствующую обстановку и настрой.

ПРОЦЕДУРА: Группа располагается кругом. Первый из участников называет свое имя и еще что-нибудь, связанное с именем. Например, «Меня зовут Максим, но друзья обычно зовут меня Максом». Каждый последующий участник делает то же самое.

2. Объявление участникам целей и задач тренинга

3. Обсуждение правил группы.

Продолжительность: 10 минут

4. Разминка. Упражнение «Что это?»

Продолжительность: 5 минут.

МАТЕРИАЛЫ: три разных предмета.

ПРОЦЕДУРА: Участники и ведущий сидят в кругу. Ведущий показывает три разных предмета и дает им название, одному – «кошка», второму – «собака», третьему – «мышка». Задача каждого, кому дается предмет, спросить дающего «Что это?». Дающий должен ответить и только после этого отдать предмет спросившему. Предметы движутся по кругу от ведущего вправо и влево. Они должны обойти круг и вернуться к тренеру.

5. «ИСТОРИЯ»

Продолжительность: 15 минут.

ЦЕЛЬ: Выявить установки на восприятие ситуаций, связанных с наркотиками.

ПРОЦЕДУРА: Ведущий рассказывает историю: «В классе появился новый ученик. Он сразу же вызвал всеобщий интерес своим независимым поведением. После уроков он предложил пойти к нему в гости. Все согласились. По дороге к нему присоединились более старшие ребята. Дома он рассказывал много интересных историй: о прежней школе, о друзьях, о том, как они попробовали наркотик и какие необычные ощущения испытали. Кто-то из старших ребят предложил: «А давайте сейчас попробуем!». Большинству ребят не очень понравилась эта идея, но никому не хотелось выглядеть «малышней» или трусом. Новый мальчик сказал: «Давайте. У меня как раз осталось немного».

Как вы думаете, что произошло потом?

Как можно было выйти из этой ситуации?

Предлагался ли наркотик просто так, или с какой-то определенной целью?

6. «ДИСКУССИЯ»

Продолжительность: 15 минут.

МАТЕРИАЛЫ: доска и мел либо ватман и маркер.

ЦЕЛЬ: Понимание взрослости, как зрелости, а не как возрастной или статусной категории.

ПРОЦЕДУРА: Обсуждение темы «Что значит быть взрослым?». В рассказанной истории никто из ребят не хотел казаться маленьким. Но что же значит — быть взрослым? Как вы думаете, каким должен быть человек, чтобы мы могли назвать его взрослым? Станет ли взрослый человек принимать наркотики? После

перечисления качеств «взрослости» нужно подвести детей к итогу: взрослость — это не возраст, а зрелость личности человека.

7. Упражнение на развитие навыков уверенного отказа.

Продолжительность: 30 минут.

ЦЕЛЬ: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

ПРОЦЕДУРА: Ведущий сообщает: один из признаков зрелости личности человека, а значит взрослости – уверенность в себе. Важный шаг обретения уверенности в себе – это осознание того, что никто не сможет управлять вашими чувствами и поступками и решениями, если вы не допустите этого. Как научиться этого не допускать? Еще древнегреческий философ Эпиктет подчеркивал: «Тот человек не свободен, кто сам себе не хозяин». К сожалению, у каждого в жизни иногда бывают ситуации, когда он говорит «да», несмотря на то, что хотел бы сказать «нет». Это бывает потому, что большинство из нас чувствует необходимость «следовать за толпой». Хотя мы все хотим чувствовать себя неповторимыми и подчеркнуть нашу индивидуальность, стремимся не просто отличаться от среднего человека, а быть лучше среднего, - оказывается, мы не любим сильно выделяться на фоне окружающих. В итоге неумение сопротивляться манипуляции и неумение сказать «нет» может привести к употреблению алкоголя и наркотиков. Психологи считают, что умение отказаться от ненужных вам предложений, сказать «нет», если на вас оказывают психологическое давление, - это признак психологически здоровой личности, самодостаточной и свободной. Если вы хотите научиться говорить «нет», то должны помнить, что вы имеете право не зависеть от того, как к вам отнесутся другие. Вы имеете право отстаивать свое мнение, а можете изменить его. Но иногда лучше не проявлять настойчивость, а просто прекратить общение. Это касается ситуаций, где есть угроза физической опасности. В такой ситуации нужно просто уйти.

Итак, если вас склоняют делать то, чего вам не хочется, в первую очередь *оцените ситуацию*. Ваши уши и глаза информируют о происходящем вокруг, доверяйте им. Прежде, чем принимать решение, нужно получить объективную информацию о том, на что вас уговаривают.

Далее *подумайте о последствиях*:

-Как вы будете чувствовать себя завтра?

-Не пожалеете ли о принятом решении?

-Не повредит ли это вашему здоровью?

-Не возникнут ли проблемы?

Взвесив все «за» и «против», самостоятельно *принимайте решение*. Когда вы будете говорить о своем решении, старайтесь выглядеть спокойно, даже если вы ощущаете беспокойство и страх. Говорите твердо и ясно, ровным голосом. Если вы решили, что предложение вам не подходит и вы не собираетесь его принять, а вас заставляют и уговаривают, то используйте навыки отказа.

Возможные приемы отказа.

1. Обходить стороной место и людей, которые могут предложить наркотики.

2. Сменить тему, т.е. заговорить о чем – то другом (в ответ на «Пошли, покурим» «Лучше давай посмотрим новый видеофильм»).

3. Начать психологически давить на противника, рассказать о последствиях, испугать СПИДом, гепатитом и т.д., агитировать за здоровый образ жизни.

4. Найти в компании человека, который поддерживает твою позицию.

5.Использовать техники уверенного отказа

– просто «Нет!». Отвечать «нет» столько раз, сколько нужно. Несмотря ни на что, это будет свидетельствовать о твердости характера («испорченная пластинка»).

– нет, потому что: а, б, в (от более легкомысленному к более вескому аргументу). Сказать, что именно сейчас вам этого не хочется, объяснить, почему отказываетесь.

– ты можешь делать что угодно, но я — нет.

Затем ведущий предлагает группе разделится делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

1.Хороший знакомый просит подержать, спрятать дома пакет, намекая, что там что-то особенное.

2.Девушка, которая тебе очень нравится, предлагает покурить травку (анашу) у тебя дома.

3.Одноклассник (лидер класса) просит сказать его родителям, что отдал тебе на время магнитофон.

Задание подгруппам: в течение 7 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой— «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации техники уверенного отказа. Каждую технику демонстрирует только один участник.

Комментарий: если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Обсуждение:

- Что может повлиять на выбор? (симпатия, ложные представления о дружбе, ранее существующая установка, личная позиция);

- Какой выход из ситуации наиболее удачный и безопасный?

- Какие чувства участники испытывали во время упражнения?

Далее следует влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

Заключение: Вы должны помнить, что человек имеет право быть последним судьей над собой и над своими поступками. Мы сами несем ответственность за свою жизнь и здоровье.

8. «ОБЩИЙ РИСУНОК»

Продолжительность: 10 минут.

ЦЕЛЬ: Переживание эмоционального комфорта, групповой сплоченности.

МАТЕРИАЛЫ: ватман, маркеры, цветные карандаши, краски и кисти.

ПРОЦЕДУРА: Все участники группы рисуют один общий рисунок, выражающий состояние общей радости и счастья.

Профилактический тренинг подростков (14-18 лет)

Тема: «Формирование зависимости. Влияние наркотиков на организм и личность человека»

Цели: определение уровня знаний участников группы, развенчивание мифов; формирование представления о наркотической зависимости, ее стадиях и последствиях; осознание многообразия способов коррекции своего эмоционального состояния за счет внутренних ресурсов.

1. Знакомство. Упражнение «Имя-качество»

Продолжительность: 5 минут.

ЦЕЛЬ: приготовить группу к предстоящей совместной работе и создать соответствующую обстановку и настрой.

ПРОЦЕДУРА: по кругу каждый участник называет свое имя и качество личности на первую букву своего имени, которое действительно ему присуще. Например, Ольга – обаятельная.

2. Объявление участникам целей и задач тренинга.

3. Обсуждение правил работы в группе.

Продолжительность: 5 минут

3. Разминка. Упражнение «ПРУ»

Продолжительность: 5 минут.

ЦЕЛЬ: Актуализация ощущений групповой сплоченности.

ПРОЦЕДУРА: Ведущий говорит: «В одной сказочной стране жило странное существо Пру. Оно всегда дарило людям счастье. Но люди так часто пользовались им в своих целях, что Пру перестало разговаривать с людьми и стало невидимым.

Сейчас мы закроем глаза и попытаемся найти Пру. Когда вы наткнетесь на кого-либо, спросите у него: «Пру?». Люди часто говорят неправду, поэтому они отвечают: «Пру, Пру». А настоящий Пру всегда молчит. Если вы его нашли, возьмите его за руку, и вы тоже станете частью большого Пру».

Когда все закрывают глаза, ведущий условным знаком (пожатие руки) назначает того, кто будет Пру. Игра продолжается до тех пор, пока все участники игры не выстроятся в цепочку.

4. «АССОЦИАЦИИ»

Продолжительность: 10 минут.

ЦЕЛЬ: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

ПРОЦЕДУРА: Ведущий выясняет мнение группы о том, что происходит в жизни человека, попадающего в зависимость. Дается задание: «Назовите 1—2 слова, которое приходят вам на ум, когда вы слышите «наркотики», «наркомания».

В игре обязательно участвует вся группа.

Участники по кругу высказывают 1—2 ассоциации.

После этого все ассоциации обсуждаются, раскрывается термин «наркотические вещества», их влияние на организм и личность человека.

Ключевые слова/фразы, на которых необходимо сделать акцент в ходе разговора: «отрывается от людей», «теряет работу», «болеет», «не думает о других».

5. «ГОРА ЖИЗНИ»

Продолжительность: 30 минут.

ЦЕЛЬ: Это упражнение помогает понять, что же такое наркотическая зависимость и что происходит с человеком в социальном и психологическом плане.

Рис. 1: человек стоит на горе. Эта гора - символическое изображение его

жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения его удерживает множество жизненных связей (веревек, канатов, шнурков), возможные названия которых: семья, любовь, работа, друзья, деньги, секс, увлечения, творчество и т.д.

Попросите участников дополнить этот список, подрисовывая на рисунке поддерживающие человека веревочки.

Рис. 2: человек стоит на той же горе, но один из держащих его канатов рвется.

Когда какая-то связь истончается или рвется, т.е. возникают какие-то проблемы, все остальные «связи» поддерживают человека, дают возможность почувствовать себя увереннее. Эти связи выстраиваются годами, и они не могут возникнуть у человека, находящегося вне общества. Если одна или несколько опор исчезает, возникает риск обращения к наркотикам. У многих людей есть привычные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью ПАВ.

Рис.3-4: человек стоит на горе, один из держащих его канатов оборван, а появляется другой (сверху) – символическое изображение наркотика. Сначала наркотик попадает в «поле зрения» человека, он должен принять решение: попробовать или нет. Если человек не владеет достоверной информацией о наркотиках, он может схватиться за «висящий перед ним канат», как за спасительный. Но проблемы не решаются, а появляются еще и еще. От героина появляется зависимость, человек хватается за «второй канат».

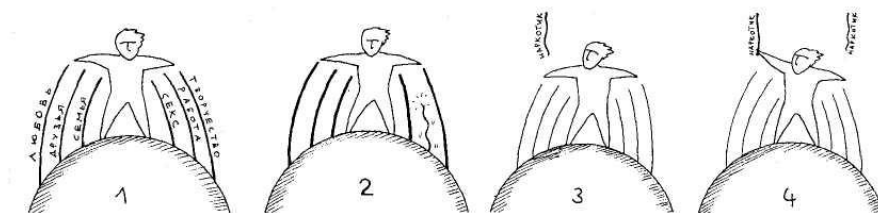
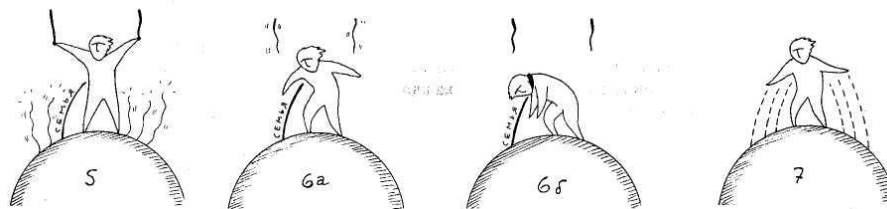


Рис. 5: человек, стоящий на горе, держится только за висящие канаты – «наркотик». «Связи», с помощью которых он держался на этой горе до этого, оборваны. Человек уже не стоит на горе уверенно, он в подвешенном состоянии и вот-вот оторвется от земли. Канаты подняли его руки вверх, и он становится похожим на марионетку. Героин превращает человека в марионетку, полностью руководит его действиями. Можно в этот момент обратиться к результатам беседы, все перечисленные участниками последствия («теряет работу», «бросает учебу», «отворачивается от друзей» и т.д.) – это обрыв «связей». Обратите внимание, что почти все связи истончаются и рвутся окончательно.

Рис. 6(а,б): человек стоит на горе, отпустив висящие канаты(героин). С горой жизни его связывает только один канат, чаще всего это – семья. Именно она помогает не упасть человеку. В этот момент важно то, как действует семья. Но семья, желая оградить зависимого от наркотика, ограничивает его свободу. Это своеобразный «ошейник», который тянет человека вниз и мешает восстанавливать старые и формировать новые связи с миром, которые бы помогли ему справиться с жизнью. Если человек прекратил прием наркотика и пережил абстиненцию, кажется, что он отпустил канат – наркотик. Однако он остается долго в поле зрения зависимого (это символ психологической зависимости). Это трудная ситуация: жить в стрессе он не хочет, справиться с ним по-другому не умеет, жизненных опор почти нет. Естественно есть опасность, что он ухватится за наркотик вновь. Хорошо, если помощь семьи строится на поддержке и поощрении самостоятельности, понимании того, что отказ от наркотика – это индивидуальное решение зависимого.

Рис.7: человек сам постепенно восстанавливает жизненные связи. Главное условие излечения от наркомании – это восстановление ранее утраченных связей.



Обсуждение.

- Если человек заботится о своем здоровье и думает о своем будущем, согласится ли он на первую инъекцию яда?

- Что может подтолкнуть его к этому шагу?

- Какие внутренние ресурсы могут помочь, сделать поведение человека более безопасным?

Вопросы для размышления (не для совместного обсуждения):

– Если я забочусь о своем здоровье и будущем, соглашусь ли я на первую инъекцию?

– Что может подтолкнуть меня к первому шагу?

– Кто и что может поддержать меня в трудную минуту?

6. «МАРИОНЕТКА»

Продолжительность: 20 минут.

ЦЕЛЬ: Актуализация и переживание телесного ощущения несвободы; осознание того, что может чувствовать человек, когда им кто-то или что-то управляет, когда он не свободен

ПРОЦЕДУРА: Участники разбиваются на тройки. Каждой тройке дается задание: двое должны играть роль кукловодов — полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, которую будет играть третий. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5-3 метра.

Цель «кукловодов» — перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

После игры проводится обсуждение. Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли «куклы»? Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было? Хотелось ли сделать что-то самому?

6. Упражнение «РАДОСТИ ЖИЗНИ»

Продолжительность: 10 минут.

ЦЕЛЬ: Осознание многообразия способов коррекции своего эмоционального состояния; осознание возможности добиваться состояния психологического комфорта за счет своих собственных ресурсов; переживание эмоционального комфорта, групповой сплоченности.

ПРОЦЕДУРА: ведущий сообщает, что одной из причин попадания в наркотическую зависимость является эмоциональный дискомфорт и желание изменить свое настроение.

Все участники группы по очереди называют то, что может улучшить настроение, доставить удовольствие, спасти от скуки, развеселить. Каждый раз, называя какой-либо способ достижения состояния психологического комфорта, нужно делать один шаг внутрь круга.

Постепенно круг сужается, участники стоят прижавшись друг к другу. Создается ощущение единства, сплоченности. Ведущий говорит, что еще один способ достижения состояния комфорта, получения удовольствия от жизни — чувство «Мы вместе», чувство единения с другими людьми.

7. Упражнение «Я замечательный человек, потому, что...»

Продолжительность: 5 минут.

ЦЕЛЬ: осознание своей индивидуальности, своих положительных качеств; получение участниками обратной связи; оказание эмоциональной поддержки участниками друг другу.

ПРОЦЕДУРА. Упражнение выполняется по кругу. Первый участник говорит о себе «Я замечательный человек, потому что ...». Следующий участник говорит «Ты замечательный человек, потому что (повторяет то, что сказал первый участник), а еще потому что ... А я замечательный человек, потому что... ». И так далее.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Зубова Н.А., Тихомиров С.М. Методическое пособие по информационно-профилактической программе «Сталкер». Санкт-Петербург: Научно-производственная фирма «Амалтея», 2003.
2. Новое поколение за здоровый образ жизни. Методические пособие по организации первичной профилактической работы в педагогических Вузах. Новосибирский государственный педагогический университет. Новосибирск, 2002.
3. Смотри по жизни вперед. Руководство по работе с подростками. Санкт-Петербург, 2001.
4. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимостей и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск: «Гуманитарный проект», 2000.