

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

Профилактика склонности к наркозависимому поведению подростков посредством тренинговых занятий

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите
Федотову Л.В.
Зав. кафедрой ППДиНО

_____ М.В. Папина

« ____ » _____ 2017 г.

Выполнила студентка
4 курса П-ПСП131 группы
Федотова
Людмила Викторовна

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент
Исаева Марина Борисовна

(подпись)

Оценка _____
« ____ » _____ 2017 г.

Подпись _____ Г.Ю. Юрова
(Председатель ГАК)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Федотовой Людмилы Викторовны группы П-ПСП131

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема «Профилактика склонности к наркозависимому поведению подростков по
средством тренинговых занятий»

L.V. Fedotova

Prevention of the tendency to dependent from drug behavior in adolescents
through training sessions

The given diploma paper is devoted to identify the effectiveness of training sessions aimed at prevention of addiction to drug in adolescents.

In the first chapter «theoretical foundations prevention inclination to dependent from drug behavior teens» deals with the problem of drug addicts behavior in the in the works domestic and foreign scholars; it is spoken in detail prevention inclination to dependent from drug behavior teens; analyzes the methods of prevention of addiction to drug in teenagers.

In the second Chapter "experimental work inclination to dependent from drug behavior teens through training sessions» presents the results of experimental work, trainings on the prevention of addiction to drug in teenagers tested their effectiveness.

The results of the study and selected training sessions the given diploma paper can be used in the work of social pedagogues, teachers and psychologists with Teens, prevention inclination to dependent from drug behavior.

Автор ВКР

Л.В. Федотова

Руководитель ВКР

М.Б. Исаева

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические основы профилактики склонности к наркозависимому поведению подростков	8
1.1. Проблема наркозависимого поведения в трудах отечественных и зарубежных ученых	8
1.2. Проявления склонности к наркозависимому поведению в подростковом возрасте	14
1.3. Методы профилактики склонности к наркозависимому поведению в подростковом возрасте	24
Выводы по первой главе	33
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по профилактике склонности к наркозависимому поведению подростков посредством тренинговых занятий	36
2.1. Выявление склонности к наркозависимому поведению у подростков	37
2.2. Реализация тренинговых занятий по профилактике склонности к наркозависимому поведению у подростков	40
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	49
Выводы по второй главе	53
Заключение	55
Список использованной литературы	57
Приложение	

Введение

В последнее время во многих странах мира отмечается заметный и неуклонный рост употребления наркотиков и психоактивных веществ, что наносит значительный ущерб физическому и психическому здоровью людей, зависимых от указанных препаратов. Кроме того, употребление наркотиков крайне отрицательно влияет на окружающих наркозависимого человека людей, да и на все общество в целом. Именно поэтому проблема склонности к наркозависимому поведению носит междисциплинарный характер и включает медицинский, психологический, политический, экономический, социокультурный и другие аспекты.

Происходит постоянное «омоложение» наркомании. Возраст употребляющих наркотики снижается до 8-10 лет. Зафиксированы эпизоды употребления наркотиков детьми 6-7 лет. Подростки злоупотребляют наркотиками в 7,5 раза, а ненаркотическими психоактивными веществами – в 11,4 раза чаще, чем взрослые.

Очевидно, что невероятно широкое распространение наркомании в нашей стране вызвано теми социально-экономическими и политическими условиями, которые были созданы в России в последние два десятилетия. К их числу следует отнести ежедневные стрессы, неуверенность в завтрашнем дне, крайне тяжелое в экономическом плане существование многих людей, отсутствие более или менее внятной идеологии в государстве, невозможность реализовать себя в жизни и т.п.

Естественно, что в такой ситуации у многих людей, прежде всего, подросткового возраста возникает желание как-то компенсировать воздействие на его психику указанных негативных факторов и хотя бы на короткий промежуток времени уйти от этой гнетущей и часто ненавистой действительности.

Поэтому можно утверждать, что проблема наркозависимости подростков является в настоящее время очень актуальной.

Об актуальности указанной проблемы свидетельствует и степень ее разработанности, которую можно охарактеризовать в двух аспектах.

Во-первых, следует указать на работы, непосредственно посвященные изучению проблемы наркозависимости. Среди таких работ можно выделить труды С.В. Барановой, С.В. Березина, А.В. Гоголевой, В.В. Дунаевского, Е.В. Змановской, К.С. Лисецкого, В.Д. Стяжкина и др.

Во-вторых, выступают труды И. Кружковой, Г.И. Макарычевой, Н. Морозовой, А.В. Пилипенко, И.А. Соловьевой и др., в которых рассматриваются методы и способы профилактики склонности к наркозависимому поведению.

Цель исследования: выявление эффективности тренинговых занятий, направленных на профилактику склонности к наркозависимому поведению подростков.

Объект исследования: склонность к наркозависимому поведению подростков.

Предмет исследования: процесс предупреждения проявления склонности к наркозависимому поведению подростков.

Гипотеза исследования: профилактика наркозависимого поведения подростков будет эффективной, если реализовать тренинговые занятия, направленные на формирование позитивного отношения к действительности, навыков саморегуляции собственного психоэмоционального состояния.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать проблему профилактики склонности к наркозависимому поведению подростков.
2. Выявить уровни склонности к наркозависимому поведению подростков.
3. Подобрать и реализовать тренинговые занятия, направленные на профилактику склонности к наркозависимому поведению подростков.

4. Проанализировать результаты и сделать выводы об эффективности тренинговых занятий, направленных на профилактику наркозависимого поведения подростков.

Методы исследования:

1. Анализ теоретических источников.
2. Беседа.
3. Тестирование.
4. Психолого-педагогический эксперимент.
5. Количественная и качественная обработка результатов.

Практическая значимость: результаты исследования и подобранные тренинговые занятия могут быть использованы в практике работы социальных педагогов, педагогов и психологов с подростками, с целью профилактики склонности к наркозависимому поведению.

Апробация исследования: основные теоретические положения ВКР «Профилактика склонности к наркозависимому поведению подростков посредством тренинговых занятий» представлены на XIX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (г. Бийск, 28 апреля 2017 г.).

База исследования: МБОУ «СОШ №1» г. Бийска.

Структура исследования:

ВКР состоит из введения, двух глав (теоретической и экспериментальной), заключения, списка использованной литературы и приложений.

Во введении презентуются актуальность исследуемой проблемы и методологический аппарат.

В первой главе «Теоретические основы профилактики склонности к наркозависимому поведению подростков» рассматривается проблема наркозависимого поведения в трудах отечественных и зарубежных ученых; проявление склонности к наркозависимому поведению в подростковом

возрасте; анализируются методы профилактики склонности к наркозависимому поведению в подростковом возрасте.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по профилактике склонности к наркозависимому поведению подростков посредством тренинговых занятий» представлены результаты опытно-экспериментальной работы, тренинговые занятия по профилактике склонности к наркозависимому поведению у подростков, проверена их эффективность.

Заключение содержит общие выводы по проблеме исследования.

Список использованной литературы включает 66 источников.

В приложении представлен диагностический инструментарий, протоколы констатирующего и контрольного этапов исследования, конспекты тренинговых занятий.

Глава 1. Теоретические основы профилактики склонности к наркозависимому поведению подростков

1.1. Проблема наркозависимого поведения в трудах отечественных и зарубежных ученых

Наркозависимое поведение является одним из видов аддиктивного поведения, которое, в свою очередь, выступает как разновидность общего девиантного (отклоняющегося) поведения личности, в связи с чем, возникает необходимость в кратком рассмотрении этих понятий.

По утверждению В.Г. Баженова и В.П. Баженовой, «отклоняющееся поведение - это система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе правовым и нравственным нормам» [3, с. 212].

Как отмечает Г.И. Макарычева, «девиантное поведение – это специфический способ изменения социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним. К числу наиболее часто используемых приемов самовыражения, к которым прибегают подростки, можно отнести сленг, стиль, символику, моду, манеру поведения, определенного рода поступки и т. п.» [40, с. 368].

Таким образом, категория «девиантное поведение» является довольно сложной и многообразной, состоящей из большого количества конкретных разновидностей отклоняющегося поведения. Одной из таких разновидностей выступает аддиктивное (зависимое) поведение. Важно также отметить и то, что аддиктивное поведение представляет собой самый распространенный вид отклоняющегося поведения.

Итак, по определению А.В. Гоголевой, «аддиктивное поведение (от англ. addiction – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоняющегося, девиантного поведения, связанная с формированием стремления к уходу от реальности» [13, с. 240].

Такой уход чаще всего связан с искусственным изменением своего психического состояния и восприятия действительности посредством разного рода способов и средств. Очевидно, что аддиктивное поведение тесно связано со злоупотреблением со стороны человека чем-либо или кем-либо[39, с. 100].

И.П. Подласый выделил основные причины отклоняющегося поведения подростков:

-возросшая напряженность жизни, увеличенная тревожность большого количества людей: многие расположены к пересмотру норм поведения, их упрощению, поведение большинства становится все менее культурным;

-школьная напряженность, выражающаяся в увеличении объемов и насыщенности занятий, увеличении темпов;

-высокое давление на неокрепшие умы и нервы школьников способствует рассогласованию между тем, что ребенок видит в повседневной жизни, и тем, чему его учат, чего от него ждут в школе;

-обширный спектр всевозможных изъянов морального воспитания – от непонимания моральных норм до отказа с ними считаться;

-интеллектуальная малоразвитость, духовная черствость, эмоциональная глухота значительной части детей;

-плохая наследственность;

-недостатки самооценки, завышение ее, нежелание признавать объективные оценки и к ним прислушиваться;

-шаткость нервных процессов в условиях, подходящих для возникновения отклоняющегося поведения;

-отсутствие волевой саморегуляции (импульсивность, расторможенность, несдержанность);

-асоциальное поведение родителей (пьянство, драки, наркомания, преступный образ жизни и т.п.);

-полное безучастие в жизни ребенка или, наоборот, чрезмерная опека;

-подстрекательство взрослых, вовлечение подростков в группы асоциального поведения;

-неблагополучное течение кризисных периодов развития подростка, бунт против препятствий к самостоятельности;

-медленная скорость умственного, социального и морального развития[39, 135 – 136].

Также очевидно, что любой вид аддиктивного поведения является, по сути, своего рода вредной привычкой. Именно с этой точки зрения рассматривает зависимое поведение С.В. Баранова, отмечая, что «привычка – это автоматизированное действие, специфическая форма поведения человека в определенных условиях, приобретающая характер потребности. А удовлетворение потребностей сопровождается удовольствием» [4, с. 220].

Вредными В.С. Баранова предлагает считать те привычки, «которые лишают или не дают возможности человеку в течение жизни успешно реализовать свою индивидуальность, свое человеческое предназначение. Если какие-либо привычные действия человека ухудшают его здоровье и раньше положенного времени сводят в могилу – это вредные привычки» [4, с. 220].

Аддиктивное поведение включает множество разновидностей, которые обычно дифференцируются по объекту аддикции. Наиболее часто встречающимися объектами аддикции являются химическое вещество, деньги, работа, игры, физические упражнения, секс и т.п.

По утверждению Е.В. Змановской, в реальной жизни наиболее распространены такие объекты зависимости, как:

- 1) психоактивные вещества (легальные и нелегальные наркотики);
- 2) алкоголь (в большинстве классификаций относится к первой подгруппе);
- 3) пища;
- 4) игры;
- 5) секс;
- 6) религия и религиозные культы» [24, с. 288].

В соответствии с указанными объектами зависимости Е.В. Змановская выделяет следующие формы зависимого поведения:

- 1) химическая зависимость (куда входят лекарственная зависимость, алкогольная зависимость, курение, токсикомания, наркозависимость);
- 2) нарушения пищевого поведения (куда входят переедание, голодание, отказ от еды);
- 3) игровая зависимость (гэмблинг) (включает азартные игры, компьютерную зависимость);
- 4) сексуальные аддикции (куда входят фетишизм, эксбиционизм, вуайеризм, садомазохизм и т.п.);
- 5) религиозное деструктивное поведение (включает вовлеченность в секту, религиозный фанатизм) [2, с. 118].

Таким образом, наркозависимость выступает как разновидность химической зависимости, под которой, по утверждению А.Е. Айвазовой, следует понимать «болезнь, возникающую у тех, кто систематически и регулярно употреблял в любой форме различные химические вещества (растительного или синтетического происхождения), вызывающие изменения в сознании» [1, с. 5].

Наркозависимость (наркомания) – это вид аддиктивного поведения. В.В. Дунаевский и В.Д. Стяжкин определяют как группу заболеваний, «которые проявляются влечением к постоянному приему наркотических лекарственных средств и наркотических веществ вследствие стойкой психической и физической зависимости от них с развитием абстиненции при прекращении их приема» [19, с. 208].

Наркомафия - хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков [16, с. 212].

Законами РФ наркомания определяется как "заболевание, определенное зависимостью от наркотических средств или психотропных веществ, включённых в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации"[2, с. 163].

В рамках настоящего исследования большой интерес представляет мотивация наркозависимого поведения. Е.В. Змановская среди мотивов первичного употребления наркотиков выделяет следующие:

- мотивы достижения релаксации, снятия психического напряжения, достижение психологического комфорта (такие мотивы называются атарактическими);

- мотивы принадлежности к определенной группе, мотивы стремления к одобрению группой (такие мотивы называются субмиссивными);

- мотивы получения физического удовольствия (гедонистические);

- мотивы демонстрации какого-либо своего качества или модели поведения (псевдокультурные) и др. [24, с. 288].

Необходимо также отметить, что подростки часто рассматривают наркотики как часть определенной субкультуры, к которой они принадлежат, и поэтому не воспринимают их как нечто чуждое и опасное, и, как следствие, нередко неспособны противостоять соблазну их употребления, тем более, что считают его только «пробой» и не более. Регулярное употребление в их планы обычно не входит. И здесь существует серьезная опасность стать наркозависимым, поскольку это происходит совершенно незаметно для человека.

Среди основных причин употребления наркотиков, следует выделить протест против негативного воздействия окружающей действительности, когда человек просто не может больше мириться с тем, что происходит вокруг (особенно это касается подростков с их максимализмом и стремлением к общественному идеалу). Именно неприятие окружающей действительности чаще всего является причиной первого, а затем и последующего употребления наркотиков. [42, с. 56].

Многие исследователи отмечают связь между личностным депрессивным расстройством и развитием наркозависимости. «Если на употребление марихуаны существенное влияние оказывают сверстники, то использование

«тяжелых» наркотиков, скорее всего, связано с нарушенными отношениями с родителями и депрессией» [20, с. 134].

Таким образом, отечественные ученые рассматривают наркозависимость как тяжелое психическое и физическое расстройство, которое может быть вызвано, как генетическими и физиологическими, так и социально-психологическими причинами.

Что же касается зарубежных ученых, то они также рассматривают наркоманию с различных точек зрения.

Так, например, Л. Вурмсер (L.Wurmser) считает, что наркозависимость является своеобразным невротическим расстройством. Причем, по мнению того же автора, «у большинства наркоманов обнаруживается фобическое ядро, инфантильный невроз, на чем и основывается последующая патология. «В навязчивых поисках наркомана, как в зеркале, отражается компульсивное избегание объектов, характерных для фобического пациента. Считается, что наркотики постоянно используются в качестве искусственной аффективной защиты» [5, с. 724].

Как отмечает Я. Гилинский, С. Faupel, М. Fisher – авторы соответствующих статей «Энциклопедии криминологии и девиантного поведения» рассматривают ряд значимых факторов в генезисе наркотизма: социальное научение, включение в субкультуру, доступность, а также некоторые теории, объясняющие наркопотребление – биологические, психологические, социологические, включая уже известные нам теории аномии, дифференцированной ассоциации, социального контроля и теорию напряжения» [12, с. 520].

Таким образом, наркозависимость является частью аддиктивного поведения, которое в настоящее время представляет собой очень серьезную психолого-педагогическую и социальную проблему, так как в своей выраженной форме оно может иметь крайне негативные последствия как для отдельного человека и семьи, так и для всего общества в целом. Важно также отметить и то, что аддиктивное поведение представляет собой самый

распространенный вид отклоняющегося поведения. Именно поэтому проблема наркозависимости, являющейся формой химической зависимости, в настоящее время представляется актуальной

1.2. Проявление склонности к наркозависимому поведению в подростковом возрасте

Современные подростки стали включенными в кризис общества, связанный со сменой власти, способствующей разрушению всего уклада жизни общества. Общество решило жить «иначе», однако как «иначе», не решило. Изменены прежние стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Выработка новых - происходит сумбурно, беспорядочно. Возрастной кризис подростка усложняется «возрастным» кризисом общества.

Итак, сейчас, как и прежде, подростки чувствительны и испытывают интенсивное воздействие социального кризиса. Раньше в нашей стране кризис подросткового возраста смягчался единой идеологической основой, уверенностью в завтрашнем дне, четкостью будущего. Сейчас подростки слышат от взрослых о безнадежности, об отчуждении, о бессмысленности существования, о том, что «умные люди никому не нужны», о том, что «успеха добиваются только те, у кого есть деньги» и т.д. Непостоянство в обществе порождает сложности в отношениях между взрослыми и детьми, отдаление их друг от друга. Так же подростки знают о том, что их возраст считается трудным и часто используют это в своих целях, манипулируют взрослыми. [44, с. 129].

Подростковый возраст, по мнению Л. С. Выготского, выступает как совокупность ситуаций, в высшей степени предрасполагающих к влиянию различных психотравмирующих факторов. Самыми сильнодействующими из них являются отталкивающее поведение родителей, конфликтные отношения между ними, присутствие у них изъянов, унижительных с точки зрения подростка и ближнего окружения, оскорбление подростка, постоянное недоверие или неуважение к его чувствам и желаниям. Все это ведет к тому,

что учебно-воспитательная работа с ними невозможна. У подростков на этой почве могут появиться разнообразные отклонения в поведении. [10, с. 247]

Э. Шпрангер обосновал культурно-психологическую концепцию подросткового возраста. По Шпрангеру, – это возраст приобщения к культуре. Он писал, что «психическое развитие – есть вращение индивидуальной психики в объективный и нормативный дух данной эпохи».

Главные новообразования этого возраста, по Э. Шпрангеру, открытие "Я", развитие рефлексии, принятие своей индивидуальности.

Э. Штерн представлял подростковый возраст как один из периодов развития личности. По Штерну, переходный возраст характеризует не только особая направленность мыслей и чувств, влечений и идеалов, но и особый тип действий. Штерн изображает его как промежуточный между детской игрой и серьезной ответственной деятельностью и подбирает для него новое понятие "серьезная игра". Примером "серьезной игры" служат занятия спортом и участие в юношеских организациях, предпочтение в профессиях и готовность к ней, игры романтического характера (флирт, кокетство).

В концепции Д. Б. Эльконина подростковый возраст, как всякий новый этап, связан с новообразованиями, которые берутся из ведущей деятельности предшествующего периода. Учебная деятельность делает "поворот" от устремленности на мир к устремленности на самого себя. Ответ на вопрос "Кто я?" может быть найден путем соприкосновения с действительностью.

При сравнении себя с взрослым, подросток делает вывод, что между ним и взрослым особых различий нет. Он требует от своего окружения, чтобы его больше не воспринимали как маленького, он уверен в своем равенстве с взрослыми. [48, с. 192].

Главное новообразование этого возраста – возникновение представления о себе как "не о ребенке". Подросток теперь воспринимает себя как взрослого, он отклоняет свою роль как ребенка, но у него еще нет чувства истинной, полноценной взрослости, зато есть большая нужда в принятии его взрослости окружающими. [60, с. 280].

Анализируя научную литературу, можно сделать вывод о том что, подростки являются уязвимыми в плане возникновения зависимостей. Это, чаще всего, связано с особенностями подросткового этапа развития человека, в связи с этим, своеобразными «факторами предрасположенности» к любой зависимости, могут выступать физиологические изменения, происходящие в организме подростка и изменения социально личностные, находящие свое отражение в его поступках. Как представляют статистические данные, первая знакомство с наркотическими веществами происходит порой в 8-10 лет, но чаще всего в подростковом возрасте. Для осознания оснований и приспособлений развития наркомании очень важно помнить психологические особенности подросткового возраста. Главной особенностью этого возраста являются острые, качественные изменения, происходящие во всех сферах развития. Процесс анатомо-физиологической реорганизации становится фоном, на котором протекает психологический кризис [24, с. 288].

Подростковый возраст является одним из самых острых и длительных критических периодов формирования организма. В этот период заметны перемены в характере, поведении вследствие изменения физического развития, внешнего вида, связанного с происходящей перестройкой функций органов и систем организма с преобладающей ролью эндокринных, в первую очередь половых органов.

В большинстве случаев у родителей подростков отсутствуют знания и навыки современных социально-адаптивных стратегий поведения, это обозначает то, что взрослый человек не может оказывать нужного воспитательного воздействия, отсюда следует, что подростки оказываются одни в огромном мире, становятся психологически беспомощными. [45, с. 244].

Среди причин наркозависимости одной из наиболее существенных выступает воспитание в неблагополучной семье.

Результатом деформации семьи явилось и то, что дети оказались оторванными от семейных забот, трудовых и нравственных традиций семьи,

что отрицательно влияет на духовную близость между детьми и родителями, усугубляет последствия тяжелых социально-бытовых условий. [51, с. 613].

Не менее серьезным фактором в деформации семьи является снижение уровня культуры и воспитания в семьях, а также социально-обусловленная бездуховность значительной части молодежи, вступающей в брак и не умеющей строить взаимоотношения в семье в силу отсутствия позитивного опыта семейной жизни родителей. Сюда же можно отнести и неспособность воспитывать своих детей по причине социально-педагогической некомпетентности родителей.

По утверждению И.С. Ганишиной, «неблагополучные (дисфункциональные) семьи отечественные и зарубежные авторы называют еще асоциальными, конфликтными, проблемными, дезорганизованными, «трудными», социально-дезадаптированными, кризисными» [11, с. 19].

«Исследования показали, что среди осужденных несовершеннолетних ребят из семей аморального типа родителей в 6-7 раз больше, чем из других» [29, с. 217].

Именно, такие неблагополучные семьи часто является тем негативным фактором, который оказывает значительное влияние на формирование склонности юношей к наркозависимости. Воспитание в такой семье наносит серьезный ущерб самооценке ребенка, а также способствует формированию у него крайне негативного отношения к окружающей действительности, что в итоге приводит к различным видам девиации, и в том числе, к наркозависимости. Воспитание в неблагополучной семье приводит к сильной деформации морально-нравственных норм. Дети теряют привязанность и уважение к родителям, они становятся озлобленными, стремятся любым путем компенсировать тот психоэмоциональный вред, который наносит такое «воспитание».

Социальные последствия молодежной наркомании с высокой степенью уверенности можно предсказывать.

Во-первых, наркоманы 12- 16 лет – это люди с извращенными моральными взглядами, с узкой системой ценностей, низким уровнем морального воспитания. Кроме того, употребление наркотиков часто приводит такого подростка к нарушению законов. Поэтому, через 10 – 20 лет выросшие подростки-наркоманы станут специфической группой «социального риска».

Во – вторых, многие подростки – наркоманы либо не выживут, либо будут не в состоянии производить здоровое потомство: СПИД, гепатит, бесплодие, слабоумие и другие болезни ставят под угрозу развития современного общества.

В - третьих, такая ситуация воздействует на экономическую и политическую область жизни общества: снижение образовательного и кадрового потенциала, уменьшение законной рабочей силы и рост наркобизнеса способствует усугублению экономического кризиса, влекущему за собой ряд других проблем. [61, с. 32-37].

Учитывая то, что подростки находятся в постоянной стрессовой ситуации, они не способны в полной мере отвечать за происходящее в их жизни. Повышенные требования окружающей среды способствуют появлению массовых состояний психоэмоционального напряжения, что ведет к увеличению форм саморазрушающего поведения, на первое место из которых выходят наркотизация подростков и злоупотреблений психоактивными веществами. [56, с. 384].

Н. Вайзман выделил три типа подростков имеющих склонность к отклоняющемуся поведению:

1. Психически неустойчивые подростки, которые по физическому и половому развитию недоразвиты по сравнению со своими сверстниками. Они легко подвержены внушению, не несут ответственность за свои поступки, круг их интересов неустойчив, легкомысленны.

2. Подростки с ускоренным половым развитием и повышенной аффективностью, возбудимостью, агрессивностью. Они бурно реагируют на любой запрет родителей или воспитателя.

3. Подростки у которых преобладает расторможенность влечение: сексуальность, бродяжничество, употребление наркотиков. Они злобны, жестоки, агрессивны, раздражительны.

Многие психологи считают, подростковый возраст характеризуется не согласованностью противоречивостью эмоциональных отношений. Поэтому колебания в эмоциональной сфере порождают чувство дискомфорта, напряжения. Под влиянием неблагоприятной внешней среды степень психической нестабильности личности возрастает. В структуре психических отклонений ведущее место занимают признаки дисгармоничного развития, эмоционально – волевых, личностных нарушений. [52, с. 768].

В исследовании Е.С. Меньшиковой выделяется особый тип поведения, который назван поиском ощущений. Поиск ощущений – это поведение, связанное с потребностью в новых ощущениях и переживаниях, характеризующееся стремлением к физическому и социальному риску ради этих ощущений. Такое поведение является индивидуальной особенностью субъекта, стремящегося поддерживать оптимальный уровень возбуждения организма. Любопытство и желание новых ощущений автор рассматривает как фактор приобщения подростков к психоактивным веществам [42, с. 56].

Другой точки зрения придерживаются Л.Е. Кессельман и М.Г. Мацкевич. По их мнению, склонность подростков к наркозависимости, объясняется тем, что они не ощущают себя важными, не могут удовлетворять свои нужды и определять удовлетворяющие их отношения с посторонними людьми, у них нет постоянной самооценки. Под бездушием и отчуждением аддиктивные индивиды часто прячут глубокий стыд и ощущение личной неадекватности. Возможность химических веществ менять эмоции привлекает их и служит средством решения внутренних конфликтов.

Одним из основных способов вхождения молодежи в наркотизированную группу, Л.Е. Кесельман и М.Г. Мацкевич считают девиантную социализацию. На первых этапах подростки, как правило, вовлекаются не столько в собственно физиологию наркотического удовольствия, сколько делает

своеобразную карьеру в референтной для него группе. Постепенно происходит отчуждение от представлений мира взрослых о смысле и ценности наркотика, формируются собственные представления с опорой на представления, доминирующие в девиантной субкультуре. Такое вхождение в наркотизм социальные психологи называют «ролевым поглощением» [30, с. 9].

Другими словами, психологическая зависимость от наркотиков объясняется, чаще всего, эффектом удовольствия. Удовольствие, которое дают наркотики, формирует стойкую господствующую систему взглядов, подкрепляемую самым интенсивным фактором - аффектом. На психофизиологическом уровне аффект оставляет особый след в виде доминанты. Данные эмоции заставляют человека делать это снова и снова, таким образом происходит их закрепление. А отсутствие наркотиков, вызывают отрицательные эмоции, гнев, неконтролируемую ярость. [58, с. 146].

В медицинской практике выделяются такие предрасполагающие к наркомании факторы, как патология беременности, тяжелые роды, протекавшие с осложнением или хронические заболевания в детстве, сотрясения мозга, особенно многократные; алкоголизм, наркозависимость или психические болезни у кого-либо из близких родственников; дурной характер или частые нарушения дисциплины у кого-либо из ближнего окружения; преждевременное (до 12 - 13 лет) начало употребления алкоголя самим подростком или злоупотребление летучими наркотически влияющими средствами. Возникновение влечения к наркотикам близким образом связано с условиями жизни человека [4, с. 320].

Так же среди основных причин, влияющих на распространенность наркомании и токсикомании в данной возрастной группе, можно выделить легкую доступность психоактивных веществ. «Около 60 % опрошенных несовершеннолетних, употребляющих наркотики и токсические средства, отмечают относительную несложность их приобретения. Наркотики приобретаются в школах, на дискотеках, в кафе, в хорошо известных местах на

улицах, в парках, а также на квартирах распространителей и торговцев наркотиками» [1, с. 120].

Если обратиться к теории зависимостей, именно нестабильность эмоционально – волевой сферы является базовой предпосылкой возникновения любой подростковой зависимости, таким образом, подросток, определенным образом находится в состоянии «психологической» готовности к зависимому поведению».

Важным фактором развития личности подростка является его собственная большая социальная активность, направленная на усвоение определенных образцов и ценностей. Однако этот процесс становления нового растянут во времени, он зависит от многих условий и поэтому может происходить неравномерно. Это определяет в подростке сосуществование "детскости" и взрослости". [64, с. 59].

В отличие от ребенка, принимающего правила поведения на веру, подросток уже начинает осознавать их относительность. Простая ссылка на авторитеты его уже не удовлетворяет. Более того, разрушение авторитетов становится психологической потребностью, предпосылкой морального и интеллектуального поиска. Пока своя система ценностей не сложилась, подросток легко поддается моральному релятивизму: если все относительно, значит, все дозволено, все, что можно понять, можно оправдать. С другой стороны, именно в этом возрасте, осуществляется переход от конвенциональной морали (ориентированной на внешние нормы поведения) к автономной морали (ориентированной на внутреннюю, автономную систему принципов). [57 с. 262].

В этом возрасте происходит обобщение идеалов и норм поведения, которые освобождаются от связи с конкретными ситуациями и лицами. При этом общие идеалы и формальные принципы индивидуализируются, складываются в единый образ своего морального «Я». Это моральное «Я» и обеспечивает выбор человека в условиях противоречивых побуждений,

следовательно, именно моральное «Я» является главным превентивным фактором.

С.В. Дворяк в своей работе выявил следующие личностные качества наркозависимых:

- ранимость, обидчивость, низкая способность к принятию, осознанию и выражению своих чувств, безуспешные попытки их контролировать и отказ принять себя таким, как он есть;

- невысокий уровень самозаботы, неспособность позаботиться о себе;

- низкий уровень самооценки, чередующийся с завышенной самооценкой (как правило, во время приема наркотиков или после него);

- нарушения взаимоотношений, низкая фрустрационная устойчивость, непереносимость отказов, отрицательных ответов, что чаще всего провоцирует либо грубое, либо попустительское отношение близких людей.

Делая вывод, С.В. Дворяк фиксирует, что суммарно это можно охарактеризовать, как ощущение собственной ненужности, заброшенности, вины и гипертрофированной ответственности за все, что происходит вокруг них [17, с. 64].

Как пишет Э.Д. Ханзян, необходимым и достаточным условием для возникновения наркозависимости считается наличие попытки избавиться от невыносимых страданий при помощи наркотиков, и неспособность позаботиться о себе [61, с. 32-37].

В подростковом возрасте большую важность приобретают группы сверстников. Когда подростка принимают в группу, он начинает следовать ее правилам. Это включает в себя одежду, язык, отношения с окружающими, т.е. убеждений на самые различные аспекты жизни, а так же и на употребление наркотиков. Уровень приобщенности подростка к группе и, безоговорочное стремление подчиняться ее требованиям может быть просто огромной. В таком случае, очутившись в группе, позитивно настроенной к возможности «побалдеть», подросток станет стараться начать употреблять наркотики, чтобы стать частью группы. Это - состояние эмоциональной готовности к

употреблению наркотика, которое носит название социальной зависимости. [61, с. 32-37].

Таким образом, чаще всего мотивацией к употреблению наркотиков являются: групповое давление, стремление к подражанию, потребность в идентификации, что особенно остро наблюдается в этом возрасте. Также молодые люди испытывают потребность в новых ощущениях, и не пренебрегают ни чем ради этого. Такое поведение является индивидуальной особенностью субъекта, стремящегося поддерживать оптимальный уровень возбуждения организма. Любопытство и желание новых ощущений можно рассматривать как фактор приобщения подростков к психоактивным веществам. Так же выделяют личностные предпосылки проявления склонности к наркозависимому поведению в подростковом возрасте – это эмоциональная незрелость, нервозность, низкий самоконтроль, деформированная система ценностей, неумение удовлетворять свои потребности. Так же большую роль, в плане возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ семья и ближайшее окружение подростка играют иногда огромную роль. В этом особое отличие подростковой наркомании от взрослой. Так, если взрослый человек может сам выбрать себе микросоциальное окружение, противостоять пагубному влиянию, наконец, может просто уйти, уехать, то для подростка такая возможность действий чаще всего невозможна.

1.3. Методы профилактики склонности к наркозависимому поведению в подростковом возрасте

Число людей, употребляющих психоактивные вещества, растет с каждым днем, хотя нет человека, который бы не был осведомлен об их смертельной опасности. Но, ни постоянная борьба с наркомафией, ни запрещающие законы, ни запугивание жителей страшными результатами употребления наркотиков плодов не дают. Вопросами лечения наркомании занимаются ученые многих стран, но конкретных мер пока не выдвинуто.

Однако все принимают абсолютный факт — болезнь легче и надежнее предупредить, чем потом всю жизнь лечить.

Проблема профилактики наркозасимости беспокоила ученых уже долго, с начала распространения этого явления. Можно выделить следующие этапы решения проблемы профилактики наркомании.

Первый этап относится к 50-70 годам, в тот период, когда общество (прежде всего Соединенные Штаты Америки и Западная Европа) согласилось с тем, что наркомания из проблемы некоторых личностей превратилась в несчастье общества в целом, особенно молодого поколения. Тогда профилактика употребления наркотиков включала в себя распространение информации о вреде, который наносится из-за употребления наркотиков, формированию у граждан боязни, и таким образом, негативных представлений о применении наркотиков. Страх и запреты - вот главные понятия для понимания смысла этого этапа. Как показывает опыт, данная политика была очень неэффективной [22 с. 31].

Второй этап можно отнести на 80-е годы и в его основе лежит опора на разум человека. Масса информации о наркотиках, их влиянии на организм, статистические данные и исследования ученых становятся началом данной профилактической компании, в надежде на то, что осознание последствий поможет человеку не поддаться ее влиянию. Как и любая ограниченная политика - она тоже не дала нежного эффекта [31, с. 256].

Несомненно, что знания о наркотиках и даже отрицательное отношение к ним должны быть подкреплены опытом отказа от наркотического пути решения актуальных для человека проблем. В этом и состоит смысл современного этапа развития борьбы с распространением наркотиков [32, с. 251].

Специалисты убеждены, что профилактика наркомании будет эффективной если:

- детям и взрослым будет предоставлена объективная информация о наркотиках, их воздействии на человека и последствиях применения;

- поток информации, ее источники будут строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей человека;

- осознание сущности наркомании будет идти параллельно с формированием устойчиво-негативного личностного отношения к наркотическим веществам; умения общаться с другими, правильно организовывать свое время и жизнь, справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами;

- человек сможет обрести опыт активного неприятия наркотика: опыт решения своих проблем с отказом от наркотического пути, опыт борьбы с наркотическими увлечениями близких и друзей; знание, где и у кого можно получить помощь и поддержку;

- в борьбе с наркотиком ребенок, родители, педагоги, специалисты будут едины, но главное, если мы будем помогать человеку отказаться (или захотеть отказаться) от наркотика самому [8, с. 365].

Профилактика должна соответствовать следующим требованиям:

- быть позитивной и не иметь оттенка безысходности;

- негативная информация должна освещать трагические последствия употребления алкоголя и наркотиков;

- в СМИ не должны демонстрироваться сцены употребления наркотиков и алкоголя;

- любая публикация должна иметь вывод в виде понятной информации и рекомендациям по профилактике употребления алкоголя и наркотиков;

- каждая публикация должна иметь мотивационное воздействие на адресную аудиторию;

- подготовку материалов должны осуществлять только специалисты – наркологи, психологи, сотрудники правоохранительных органов, социальные работники;

- любую информацию по профилактике наркомании и алкоголизма должен одобрить специальный экспертный совет. [54, с. 397].

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

Негативные формы поведения, довольно часто встречающиеся у подростков, с трудом поддаются однонаправленному анализу, поскольку социально-психологические и педагогические факторы здесь тесно переплетены с патологическими, касающимися психиатрии и наркологии. Поэтому целесообразно подходить к проблеме профилактики употребления несовершеннолетними психотропных веществ не в рамках наркологических представлений, а с позиции междисциплинарного подхода, в частности, с точки зрения специфических подростковых или ситуационно-личностных поведенческих реакции. [59, с. 272].

Все методы профилактики объединены в две группы: педагогические и психотерапевтические.

К педагогическим методам относятся:

1) метод общественного влияния (коррекция активно-волевых дефектов, коррекция страхов, метод игнорирования, метод культуры здорового смеха, коррекция навязчивых мыслей и действий, коррекция бродяжничества, самокоррекция);

2) специальные или частнопедагогические методы (коррекция недостатков поведения, коррекция нервного характера);

3) метод профилактики через труд;

4) метод профилактики путём рациональной организации детского коллектива.

Психотерапевтические методы включают в себя:

1) внушение и самовнушение;

- 2) гипноз;
- 3) метод убеждения;
- 4) психоанализ [12, с. 520].

Научно-теоретические исследования в области профилактики наркозависимости показали, что человек, имеющий более четкое представление о себе, собственных возможностях, социальных ролях и способностях, выбирает более эффективные формы разрешения сложных жизненных ситуаций, находит способы решения проблем без употребления наркотиков. Поэтому на современном этапе развития нашего общества эффективной является профилактика наркомании, направленная на развитие адаптационных возможностей человека, на умение приспосабливаться к требованиям окружающей среды наиболее оптимальным для него способом.

Профилактика зависимого поведения у подростков направлена на достижение следующих целей:

- способствовать осознанию подростками, что наркомания это болезнь, которая сжигает физические силы человека и уничтожает его личность;
- развитию у подростков осознанного неприятия наркотических средств как способов влияния на свою личность;
- воспитывать уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенности. [55, с. 460].

Согласно Л.М. Шипицыной, основными базовыми направлениями эффективной психопрофилактической и педагогической работы с подростками являются:

1. Стрессопротифилактика - это не столько нейтрализация стрессфакторов, воздействующих со всех сторон на подростка (часто нейтрализация или исключение этих факторов бывает просто невозможным, например, таких как отношения в семье, жилищные, материальные условия жизни подростка, социальное окружение и пр.), а обучение, воспитание и развитие в нем способности к самостоятельному, цивилизованному, психологически

эффективному способу их преодоления, а также сознательной психологической саморегуляции.

2. Снижение внушаемости в процессе психоактивных тренингов и психокоррекционных упражнений.

3. Психологическая коррекция свойственного подросткам любопытства и интереса к нездоровым переживаниям особых состояний сознания способами, раскрывающими положительный личностный потенциал на основе сенсомоторной активности (аутотренинги, медитативные тренинги, трансконтрольные психотехники и т.д.) [35, с 172].

Профилактику наркозависимого поведения принято разделять на первичную, вторичную и третичную.

Первичная профилактика направлена именно на предупреждение наркомании, вторичная предполагает использование различных способов сдерживания ее развития, а также предупреждение осложнений. Третичная представляет собой комплекс реабилитационных воздействий на больных.

В рамках настоящего исследования интерес представляет, прежде всего, первичная профилактика, поскольку только она может быть иногда осуществлена чисто психологическими методами.

В процессе первичной профилактики, по утверждению С.В. Березина, К.С. Лисецкого решаются следующие задачи:

- 1) развивается рефлексивный компонент личности;
- 2) происходит эмоциональное развитие, направленное, прежде всего, на самого себя;
- 3) происходит преобразование деструктивной тревожности в конструктивную путем нахождения способов разрешения проблем клиентов.

Всем указанным требованиям соответствует тренинг, который именно в подростковом возрасте является, наиболее эффективным средством профилактики девиантного поведения вообще и наркозависимого в частности. Рассмотрим особенности тренинга подробнее [28, с. 144].

Наиболее глубокое толкование данного термина представлено в психотерапевтической энциклопедии: «Тренинг – это совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов, направленных на развитие навыков самопознания и саморегуляции, обучения и межперсонального взаимодействия, коммуникативных и профессиональных умений» [25, с. 645].

Такое объяснение данного психологического явления дает полную картину его применения, но, в то же время, затрудняет выделение специфических черт тренинга. Среди них Е.А. Горбатова выделяет десять основных, которые представлены ниже [14, с. 47].

Во-первых, наличие постоянного состава тренинговой группы. При этом чаще всего состав группы полностью сохраняется, но иногда постоянным остается только костяк группы, в который возможны разовые «вливания» отдельных участников.

Во-вторых, наличие ведущего (тренера), владеющего определенными навыками и имеющего концепцию тренинга. При этом тренер может занимать различные позиции: он может быть как руководителем, так и наблюдателем и «соучастником».

В-третьих, любой тренинг проводится с определенной целью. Наличие цели в тренинге является его специфической чертой.

Среди наиболее часто встречающихся общих целей можно выделить: 1) формирование способности к саморегуляции; 2) приобретение новых знаний, умений и навыков; 3) изменение стереотипов поведения; 4) развитие социальной перцепции; 5) повышение уровня коммуникативной компетентности; 6) личностный рост участников тренинга и т.д.

В-четвертых, тренинг почти всегда проводится в изолированном помещении, приспособленном для того, чтобы участники могли свободно общаться между собой, не привлекая внимания посторонних, а также работать в более мелких группах и выполнять двигательные упражнения.

В-пятых, в процессе проведения тренинга всегда соблюдаются определенные общегрупповые нормы, что часто способствует сближению участников тренинга.

В-шестых, в любом тренинге необходимы активные методы работы. И если в начале тренинга инициатива в применении отдельных методов исходит от тренера, а потом, в случае удачной работы, она все больше переходит к самим участникам. При этом активность участников тренинга активность может выражаться не только в действии, но и в обсуждении тренинга.

В-седьмых, в основу тренинга всегда положена ориентация на внутригрупповые процессы. Участники тренинговой группы не просто формально обучаются чему-либо, можно сказать, что в процессе тренинга они проживают, целую микрожизнь, достижения которой они могут потом использовать за пределами группы. Именно поэтому основным правилом тренинга является «Здесь и теперь».

В-восьмых, любой тренинг всегда предполагает наличие обратной связи, которая является очень действенным способом помощи участнику в самопознании.

В-девятых, для участия в тренинге необходима атмосфера психологической безопасности, участники должны быть абсолютно уверены в том, что их примут такими, какие они есть и все останется в пределах круга.

«Соблюдению безопасности способствует следование правилам: «Не критикуй», «Не осуждай», «Не перебивай». Тренер должен постоянно следить за тем, чтобы обратная связь была только в доброжелательной форме [33, с. 217].

В-десятых, в тренинге необходимо наличие креативной среды. «По сути дела, все открытия, сделанные участниками тренингов, уже давно известны в психологии; и ценность их в том, что они оказались не преподнесенными кем-то, а добытыми из личного опыта. Такие открытия не забываются» [15, с. 8].

Таким образом, психологический тренинг – это далеко не любая форма групповой работы, это совершенно особая форма групповой работы со своими возможностями, ограничениями, правилами и проблемами.

«По своей сути тренинг выступает как форма обучения, присвоения новых навыков, раскрытия в себе иных психологических потенциалов. Особенность этой формы обучения в том, что обучающийся занимает в ней активную позицию, а овладение навыками происходит в процессе проживания, личного опыта поведения, чувствования, деяния» [27, с. 63].

Групповая личностно-ориентированная психокоррекция достигает эффекта, с одной стороны, посредством осознания и понимания роли собственных личностных особенностей в возникновении межличностных конфликтов, а с другой - реальной коррекции неадекватных реакций и форм поведения. Постепенно опыт переживаний становится конгруэнтным со структурой «Я», подросток начинает осознавать, что трудности его отношений с людьми кроются в нем самом, в его негибкой Я - концепции. В процессе межгруппового общения у подростка возрастает позитивное отношение к себе и другим, что служит залогом личностного роста. Он начинает объективно оценивать свои мысли, чувства, конфликты; в своем поведении он отказывается от того, что разъединяет его с людьми, начинает развивать те стороны его личности, которые являются притягательными для других, трезво оценивать свои возможности, отказываться от необоснованных претензий. [65, с. 336].

Терапевтический характер групповой работы со старшеклассниками широко отражен в отечественной и зарубежной литературе.

Так, М. Sugar выделяет следующие возможности групп:

- взаимодействие и конфронтация с ровесниками;
- создание миниатюрной реальной жизненной ситуации для изучения и изменения поведения;
- стимуляция новых путей взаимодействия с ситуацией и получения нового опыта в человеческих отношениях;

- стимуляция новых «концепций Я» и новых моделей идентификации;
- снижение чувства изолированности в окружающем мире;
- обретение чувства защищенности, адекватная помощь;
- уменьшение сопротивления или подчинения, усиление независимости и идентификация с лидером;
- открытие проблем, связанных с взаимоотношениями с другими людьми.

Поскольку имеется огромное количество направлений в тренинговой работе, понятно, что конкретных техник, приемов и упражнений – также неисчислимо множество. «Отдельные виды тренинговых групп (например, групповая терапия поведения) ориентированы на обилие техник, другие (например, группы, ориентированные на развитие личности) используют дискуссии и отражение чувств. Также выбор техник и их количества зависит от степени психологического развития членов группы. Чем меньше подготовлены участники и чем выше порог их недоверия, тем больше их потребность «спрятаться» от открытого обсуждения собственных проблем в выполнении упражнений» [66, с. 368].

В результате тренинговой работы подросток:

- расширяет область знания о себе как за счет того, что скрываемое делается открытым, так и за счет обратной связи;
- открывает с помощью других то, что сам о себе не знал;
- начинает видеть то, о чем ни он, ни другие и не подозревали, его «Я» начинает проявляться свободнее, и скрытая область его личности также начинает осознаваться.

Самораскрытие, открытие себя другим людям помогает подростку открыть себя самому себе. Открытие «Я» есть признание авторства собственной личности, подготовленное, во - первых, принятием социальных ожиданий ответственности, а во - вторых, развитием рефлексии, обеспечивающей выход за границы данности, что так необходимо личности подростка, стоящей перед угрозой употребления наркотиков. [56, с. 384].

Таким образом, именно тренинг, направленный на профилактику наркозависимого поведения у подростков, помогает сформировать способность к саморегуляции, приобрести новые знания, умения и навыки, способствует изменению стереотипов поведения, повышению уровня коммуникативной компетентности, а также направлен на личностный рост участников тренинга.

Выводы по первой главе

Анализируя научную литературу, можно сделать вывод о том что, подростки являются уязвимыми в плане возникновения зависимостей. Это, чаще всего, связано с особенностями подросткового этапа развития человека, в связи с этим, своеобразными «факторами предрасположенности» к любой зависимости, могут выступать физиологические изменения, происходящие в организме подростка и изменения социально личностные, находящие свое отражение в его поступках.

Подростковый возраст является одним из самых острых и длительных критических периодов формирования организма. В этот период заметны перемены в характере, поведении вследствие изменения физического развития, внешнего вида, связанного с происходящей перестройкой функций органов и систем организма с превалирующей ролью эндокринных, в первую очередь половых органов.

Чаще всего мотивацией к употреблению наркотиков являются: групповое давление, стремление к подражанию, потребность в идентификации, что особенно остро наблюдается в этом возрасте. Также молодые люди испытывают потребность в новых ощущениях, и не пренебрегают ни чем ради этого. Такое поведение является индивидуальной особенностью субъекта, стремящегося поддерживать оптимальный уровень возбуждения организма. Любопытство и желание новых ощущений можно рассматривать как фактор приобщения подростков к психоактивным веществам.

Наркозависимость является разновидностью химической зависимости, под которой следует понимать болезнь, возникающую у тех, кто систематически и регулярно употреблял в любой форме различные химические вещества (растительного или синтетического происхождения), вызывающие изменения в сознании.

Наркозависимость представляет собой тотальное (то есть затрагивающее все стороны внутреннего мира отношений с другими людьми и способов существования) поражение личности, сопровождающееся нарушениями физического здоровья.

Можно выделить определенные личностные предпосылки к употреблению наркотиков в подростковом возрасте, такие как эмоциональная незрелость; нервозность; низкий самоконтроль; деформированная система ценностей; неумение удовлетворять свои потребности; завышенная самооценка; низкая устойчивость к стрессам; болезненная впечатлительность; обидчивость; повышенная конфликтность.

Одним из эффективных средств профилактики наркозависимого поведения подростков являются тренинговые занятия, которые представляют собой форму обучения, усвоения новых навыков, открытия в себе иных психологических возможностей.

Таким образом, именно тренинговые занятия, направленные на профилактику наркозависимого поведения, помогают подросткам сформировать навыки саморегуляции и контроля над собственным психоэмоциональным состоянием и поведением, способность адекватного поведения в конфликтной ситуации, развить навыки межличностного взаимодействия, а главное – осознать последствия употребления наркотиков и серьезности наркозависимости.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по профилактике склонности к наркозависимому поведению подростков посредством тренинговых занятий

Цель опытнo-экспериментальной работы: выявление эффективности тренинговых занятий, направленных на профилактику склонности к наркозависимому поведению подростков.

Задачи опытнo-экспериментальной работы:

1. Определить склонность к наркозависимому поведению подростков.
2. Разработать и реализовать тренинговые занятия, направленные на профилактику склонности к наркозависимому поведению подростков.
3. Проанализировать результаты и сделать выводы об эффективности тренинговых занятий, направленных на профилактику наркозависимого поведения подростков.

База опытнo-экспериментальной работы: опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «СОШ №1» г. Бийска.

В опытнo - экспериментальной работе приняли участие 20 подростков (14-15 лет), 10 из которых составили экспериментальную группу, 10 – контрольную (Приложение 1).

Опытнo-экспериментальная работа, включала три этапа:

1. Констатирующий.
2. Формирующий.
3. Контрольный.

На первом из них было проведено первичное диагностирование подростков на предмет наличия у них склонности к наркозависимому поведению.

На втором этапе с экспериментальной группой испытуемых были реализованы тренинговые занятия, направленные на профилактику склонности

к наркозависимому поведению.

На третьем этапе было проведено повторное диагностирование участников, были проведены анализ, сравнение и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы.

2.1. Выявление склонности к наркозависимому поведению у подростков

Цель: выявление уровня склонности к наркозависимому поведению подростков.

Задачи:

1. Подобрать методики для выявления уровня склонности к наркозависимому поведению подростков.
2. Провести методики и выявить уровень склонности к наркозависимому поведению подростков.
3. Проанализировать результаты.

Для выявления у подростков уровней склонности к наркозависимому поведению была проведена «Методика диагностики склонности к различным зависимостям (автор Г.В. Лозовая)» (Приложении 2)[43].

Методика представляет собой анкету с вариантами ответов. Анкета содержит 70 вопросов, направленных на изучение склонности индивида к 13 видам зависимостей, в том числе и наркотической.

Ребятам предлагались бланки с вопросами и вариантами ответов, из которых они должны выбрать наиболее соответствующий их поведению.

Ответы испытуемых обрабатывались следующим образом: за каждый вариант ответа испытуемым присваивалось определенное количество баллов от 1 до 5.

Затем подсчитывалась общая сумма набранных каждым испытуемым баллов и переводилась в соответствующие уровни склонности к наркозависимому поведению.

5 - 11 баллов – низкий уровень склонности;

12 - 18 баллов – средний уровень склонности;

19 – 25 баллов – высокий уровень склонности.

Результаты диагностики отражены в таблице 1 и Приложении 3, наглядно представлены в гистограмме (Рис. 1).

Таблица 1

Уровни склонности к наркозависимому поведению подростков на констатирующем этапе исследования (%)

Уровни склонности к наркозависимому поведению	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	20	10
Средний	40	50
Низкий	40	40

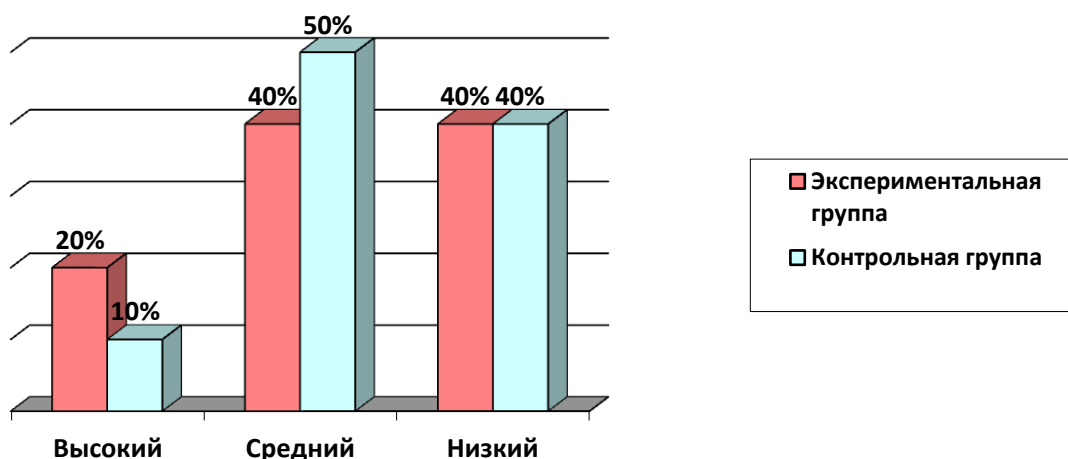


Рис. 1. Гистограмма уровней склонности к наркозависимому поведению подростков на констатирующем этапе исследования (%)

Таким образом, по результатам диагностики, в экспериментальной группе у 40% испытуемых выявлен низкий уровень склонности к наркозависимому поведению, у 40% – средний уровень, у 20% – высокий уровень склонности к наркозависимому поведению.

В контрольной группе низкий уровень склонности к наркозависимому поведению выявлен у 40% испытуемых, средний – у 50%, высокий – у 10% подростков.

У подростков с высоким уровнем склонности к наркозависимому поведению кроме выраженной аддиктивной установки отмечены некоторые психологические особенности: не критичное отношение к собственному поведению, отсутствие реальных жизненных целей и планов, нежелание изменить ситуацию в лучшую сторону, нестабильность психоэмоциональных состояний.

У подростков со средним уровнем склонности к наркозависимому поведению также наличествует аддиктивная установка и аналогичные психологические особенности, правда, не столь ярко выраженные.

У подростков с низким уровнем склонности к наркозависимому поведению среди основных психологических особенностей следует выделить отсутствие аддиктивной установки, адекватное отношение к себе и к окружающей действительности, наличие целей в жизни, стабильность психоэмоционального состояния, способность к волевым усилиям.

Таким образом, у большого количества испытуемых экспериментальной и контрольной групп был выявлен средний уровень склонности к наркозависимому поведению, что явилось основанием для проведения тренинговых занятий, направленных на профилактику склонности к наркозависимому поведению.

2.2. Реализация тренинговых занятий по профилактике склонности к наркозависимому поведению подростков

Цель: разработать и реализовать тренинговые занятия по профилактике склонности к наркозависимому поведению подростков.

Задачи:

1. Разработать тренинговые занятия по профилактике склонности к наркозависимому поведению подростков.

2. Реализовать тренинговые занятия по профилактике склонности к наркозависимому поведению подростков.

Для профилактики склонности к наркозависимому поведению у подростков были разработаны тренинговые занятия.

Цель тренинговых занятий: профилактика наркозависимого поведения у подростков.

Задачи тренинговых занятий:

- 1) профилактика аддиктивной установки;
- 2) формирование позитивного отношения к действительности;
- 3) формирование навыков саморегуляции и контроля над собственным психоэмоциональным состоянием и поведением;
- 4) формирование способности к самостоятельности принятия решений;
- 5) повышение уровня самооценки и самопринятия;
- 6) осознание ценности здоровой жизни;
- 7) изменение привычных шаблонов видения ситуации и поведения;
- 8) формирование способности адекватного поведения в конфликтной ситуации;
- 9) развитие навыков межличностного взаимодействия.

Форма проведения занятий – групповая.

Каждое занятие состояло из трех условных частей:

1. Вводная часть (разминка). Вводная часть занятия включала ритуал приветствия, разминочное упражнение, призванное снять эмоциональное напряжение и подготовить участников тренинга к дальнейшей работе.

2. Основная часть (рабочая). Основная часть состояла из упражнений, непосредственно направленных на решение основных задач тренинга.

3. Заключительная часть. В заключительной части осуществлялась рефлексия, подведение итогов занятия, ритуал прощания.

В рамках тренинговых занятий было проведено всего 15 занятий по 1,5

академических часа.

Конспекты тренинговых занятий представлены в Приложении 4.

Тематический план тренинговых занятий по профилактике склонности к наркозависимому поведению подростков приведен в таблице 2.

Таблица 2

Тематический план тренинговых занятий, направленных на профилактику наркозависимого поведения подростков

№ п/п	Цель занятия	Структура занятия
1	Цель: профилактика наркозависимого поведения, формирование способности к самостоятельному принятию решений, целеполаганию.	Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Найди и коснись». Основная часть: упражнение «Мяч правды», упражнение «Мой герой». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.
2	Цель: профилактика наркозависимого поведения, формирование способности к самостоятельному принятию решений, расширение образа «Я», самопринятие, работа с жизненным сценарием, формирование позитивного отношения к действительности	Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Кувшин желаний». Основная часть: упражнение «Похороны», упражнение «Моя жизнь как фильм». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.

Продолжение таблицы 2

№ п/ п	Цель занятия	Структура занятия
3	<p>Цель: профилактика наркозависимого поведения, формирование способности к целеполаганию, формирование способности к самостоятельному принятию решений, исследование привычных способов достижения цели, развитие креативности, сплочение группы, повышение уровня самопринятия, формирование позитивного отношения к действительности.</p>	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Достижение цели». Основная часть: упражнение «Играем в театр», упражнение «Трансформация негатива». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.</p>
4	<p>Цель: профилактика наркозависимого поведения, выявление коммуникативных трудностей, профилактика аддиктивных установок, повышение уровня самооценки.</p>	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение. «Подойди и возьми». Основная часть: упражнение «Совместный рисунок», упражнение «Принятие позитива». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания</p>
5	<p>Цель: профилактика наркозависимого поведения, развитие умения ставить цель и достигать ее, работа с выражением агрессии, формирование позитивного отношения к действительности.</p>	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Стрельба из лука». Основная часть: упражнение «Я тебе рад!», упражнение «Диалог». Заключительная часть: ритуал прощания.</p>
6	<p>Цель: профилактика наркозависимого поведения, формирование позитивного отношения к семейной жизни, развитие навыков эмпатии, осознание проблем в семье, формирование способности к самостоятельному принятию решений</p>	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Мишень». Основная часть: упражнение «Здоровая и нездоровая семья», упражнение «Разговор на несуществующем языке». Заключительная часть: ритуал прощания.</p>

Продолжение таблицы 2

№ п/п	Цель занятия	Структура занятия
7	<p>Цель: профилактика наркозависимого поведения, освоение навыков оптимальной саморегуляции, работа с позитивными посланиями (умение выражать и принимать позитив), работа с сопротивлением – его легализация, повышение уровня осознания.</p>	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Мы – защитные механизмы».</p> <p>Основная часть: упражнение «Вертушка позитива», упражнение «Ледниковый период».</p> <p>Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.</p>
8	<p>Цель: профилактика наркозависимого поведения, работа с защитным механизмом проекции, освоение навыков адекватного выражения и принятия критики, установление контакта со своим «Я», восстановление своей целостности</p>	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Негативная трансформация».</p> <p>Основная часть: упражнение «Работа с критикой», упражнение «Заброшенный дом».</p> <p>Заключительная часть: ритуал прощания</p>
9	<p>Цель: профилактика наркозависимого поведения, формирование способности к конструктивному выражению негативных чувств, прояснение скрытых конфликтов,</p>	<p>Вводная часть: ритуал приветствия. упражнение «История жизни, которая могла быть моей».</p> <p>Основная часть: упражнение «Освобождение».</p> <p>Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.</p>

Продолжение таблицы 2

№ п/ п	Цель занятия	Структура занятия
10	Цель: формирование позитивного отношения к действительности, установление контакта со своим телом, с его потребностями, со своим истинным состоянием, изменение привычного шаблона видения ситуации и поведения.	Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Десять негрятят». Основная часть: упражнение «50 примеров негатива», упражнение «Маяк». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.
11	Цель: профилактика наркозависимого поведения, осознание последствий употребления наркотиков и серьезности наркомании, формирование способности к конструктивному выражению негативных чувств, прояснение скрытых конфликтов, формирование позитивного отношения к действительности, поиск и интеграция внутреннего ресурса.	Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Ковер». Основная часть: упражнение «Кораблекрушение», упражнение «Мантра». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.
12	Цель: профилактика наркозависимого поведения, осознание своих жизненных целей и перспектив, формирование способности адекватного поведения в конфликтной ситуации, развитие навыков межличностного взаимодействия, формирование позитивного отношения к действительности.	Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Хозяин – раб». Основная часть: упражнение «Спиной к спине», упражнение «Скажи «Нет!»». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.
13	Цель: профилактика наркозависимого поведения, осознание опасности наркозависимости, развитие навыков сотрудничества, формирование позитивного отношения к действительности, исследование и укрепление границ, освоение права на свои границы.	Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Автомобиль». Основная часть: упражнение «Легкое дыхание», упражнение «Съешь!»». Заключительная часть: ритуал прощания

Продолжение таблицы 2

п/п	Цель занятия	Структура занятия
14	Цель: профилактика наркозависимого поведения, исследование и осознание видов зависимого мышления, поиск ресурса для выздоровления, развитие навыков сотрудничества, формирование позитивного отношения к действительности.	Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Кукольный театр». Основная часть: упражнение «Твои ладони», упражнение «Веревочка». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.
15	Цель: закрепление навыков межличностного взаимодействия, формирование позитивного отношения к действительности, осознание последствий зависимости, формирование способности устанавливать позитивный личностный контакт, формирование позитивного отношения к действительности, формирование образа собственного «Я».	Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Потери». Основная часть: упражнение «Встреча», упражнение «Тотемное животное». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.

В процессе реализации тренинговых занятий, вопреки ожиданиям, поведение его участников было довольно дисциплинированным.

Следует заметить, что у всех участников экспериментальной группы было взято согласие на участие в тренинговых занятиях.

На первых двух занятиях эмоциональная обстановка в группе была не очень теплой и раскованной, поскольку участие в тренинговых занятиях для всех подростков было совершенно новым делом. Лишь начиная с 3 – 4 занятия обстановка в группе стала более раскованной, положительные эмоции стали преобладать над отрицательными.

На первом занятии были использованы три упражнения «Найди и коснись», «Мяч правды» и «Мой герой». Первое из них было разминочным, остальные два направлены на достижение основных целей тренинговых занятий. Упражнение «Мяч правды» способствовало развитию коммуникативных качеств личности, поскольку подросткам приходилось отвечать на неожиданные вопросы ведущего, что у многих из них вызывало

заметные затруднения. Не меньшие трудности вызвало и упражнение «Мой герой», поскольку многие из ребят просто стеснялись рассказать о своих предпочтениях.

На втором занятии обстановка осталась прежней, поэтому все три упражнения также вызвали трудности у испытуемых: подросткам было сложно сосредоточиться на истолковании притчи в упражнении «Кувшин желаний», упражнение «Похороны» не слишком впечатлило их, и лишь упражнение «Моя жизнь как фильм» вызвало некоторый интерес.

На третьем занятии атмосфера все еще оставалась несколько напряженной. После выполнения упражнения «Достижение цели», было выполнено упражнение «Играем в театр», которое вызвало положительные эмоции участников эксперимента. Упражнение «Трансформация негатива» вызвало большой интерес у ребят.

На четвертом занятии атмосфера стала более теплой, поведение участников одновременно и более дисциплинированным, и более раскованным. После выполнения разминочного упражнения «Подойди и возьми» (которое было также направлено и на диагностику привычных способов целеполагания и планирования) было выполнено упражнение «Совместный рисунок», направленное на выявление привычных способов коммуникации, а также коммуникативных трудностей. В обсуждении этого упражнения все ребята принимали уже довольно активное участие.

Пятое занятие началось с упражнения «Стрельба из лука», которое помимо разминки было направлено на работу с целеполаганием, а также с выражением агрессии. Второе упражнение («Диалог») было направлено на выявление привычных моделей поведения, и в случае их негативного характера – на их изменение. Изменению негативного отношения к себе и к действительности было посвящено упражнение «Я тебе рад!», в процессе которого осуществлялось формирование у участников эксперимента самопринятия, формирование позитивного отношения к действительности. В начале проведения этого упражнения многие подростки испытывали чувство

стеснения, так как здесь устанавливался достаточно глубокий межличностный контакт, однако далее все пошло более раскованно.

Шестое занятие было посвящено формированию осознания поведенческих реакций, присущих зависимому поведению, понимания вероятности потери контроля над собой и своей жизнью в случае употребления наркотиков. С этой целью были проведены следующие упражнения: «Здоровая и нездоровая семья», упражнение «Разговор на несуществующем языке».

На седьмом занятии уже на стадии разминки (упражнение «Мы – защитные механизмы») была проведена работа с сопротивлением аддиктивному поведению, а также формирование более высокого уровня осознания своего поведения. Изменение негативных моделей поведения и восприятия окружающей действительности проводилось при выполнении упражнения «Вертушка позитива». Важно значение имело освоение навыков саморегуляции, осуществленное в процессе выполнения упражнения «Ледниковый период».

Восьмое занятие было посвящено работе с защитным механизмом проекции, формированию способности к самостоятельности принятия решений, освоение навыков адекватного выражения и принятия критики, упражнения: «Негативная трансформация», «Работа с критикой» и «Заброшенный дом».

На девятом занятии уже в процессе разминки (История жизни, которая могла быть моей») проводилась работа, направленная на осознание ценностей трезвой и здоровой жизни. Особое внимание было уделено упражнению «Освобождение», в процессе которого осуществлялось изменение привычного шаблона видения ситуации и поведения, формирование нового взгляда на ситуацию.

На десятом занятии большой интерес вызвало проведение упражнений «Десять негритят» и «50 примеров негатива», которые были направлены на осознание последствий употребления наркотиков. Формирование позитивного отношения к действительности, поиск и

интеграция внутреннего ресурса осуществлялось при выполнении упражнения «Маяк».

На одиннадцатом занятии были проведены три упражнения «Ковер», «Кораблекрушение» и «Мантра». Первые два были направлены на формирование способности адекватного поведения в конфликтной ситуации, развитие навыков межличностного взаимодействия, сплочение группы, а третье – на обучение оптимальной саморегуляции.

Двенадцатое занятие было посвящено осознанию своих жизненных целей и перспектив, осознанию опасности наркозависимости, развитие навыков сотрудничества, формирование позитивного отношения к действительности, исследование и укрепление границ, освоение права на свои границы, что предопределило использование таких упражнений, как «Хозяин – раб», «Спиной к спине» и «Скажи «Нет!»».

На тринадцатом занятии в процесс выполнения упражнения «Автомобиль» было проведено исследование и осознание видов зависимого мышления, а при выполнении упражнения «Легкое дыхание» – развитие навыков сотрудничества. Импровизированный вояж в детство осуществлялся при выполнении упражнения «Съешь!». Это упражнение особенно понравилось участникам тренинга.

Четырнадцатое занятие было посвящено формированию осознания поведенческих реакций, присущих зависимому поведению, понимания вероятности потери контроля над собой и своей жизнью в случае употребления наркотиков, активизации креативности, развитию навыков эмпатии, выстраиванию контакта, формированию позитивного отношения к действительности, а также исследованию предпочитаемых жизненных стратегий. С этой целью были проведены следующие упражнения: «Кукольный театр», «Твои ладони» и «Веревочка».

Заключительное занятие было направлено на осознание последствий зависимости, формирование способности устанавливать позитивный личностный контакт, формирование позитивного отношения к

действительности, формирование образа собственного «Я». В нем были выполнены следующие упражнения: «Потери», «Встреча» и «Тотемное животное». Последнее из них принесло наиболее позитивные впечатления испытуемым и было отмечено ими как одно из самых интересных и эффективных.

В конце каждого занятия проводилось его обсуждение: что понравилось на занятии, что – нет. Что нового узнали на занятии, какие необычные чувства испытывали, какие новые мысли обнаружили у себя и т.п. Рефлексия являлась важной частью занятия, поскольку помогала не только обобщить его результаты, но и помогала формированию у ребят способности понимать причины, как собственных поступков, так и поступков других людей.

Таким образом, после проведения тренинговых занятий у большинства подростков появился позитивный настрой, многие стали понимать вероятность потери контроля над собой и своей жизнью в случае употребления наркотиков, ребята стали более активными и общительными. У испытуемых сформировалось позитивное отношение к действительности, осознание своих жизненных целей и перспектив, развитие навыков эмпатии, а также развитие навыков межличностного взаимодействия.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Цель: выявление эффективности тренинговых занятий по профилактике склонности к наркозависимому поведению подростков.

Задачи:

1. Повторно провести диагностику склонности к наркозависимому поведению подростков.
2. Сравнить уровни склонности к наркозависимому поведению подростков на констатирующем и контрольном этапах исследования.

3. Сделать выводы об эффективности тренинговых занятий по профилактике склонности к наркозависимому поведению подростков.

Результаты, полученные после проведения методики, отражены в таблице 3 и Приложении 3, наглядно представлены в гистограмме (Рис. 2).

Таблица 3

Уровни склонности к наркозависимому поведению подростков на контрольном этапе исследования (%)

Уровни склонности к наркозависимому поведению	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	10	10
Средний	20	50
Низкий	70	40

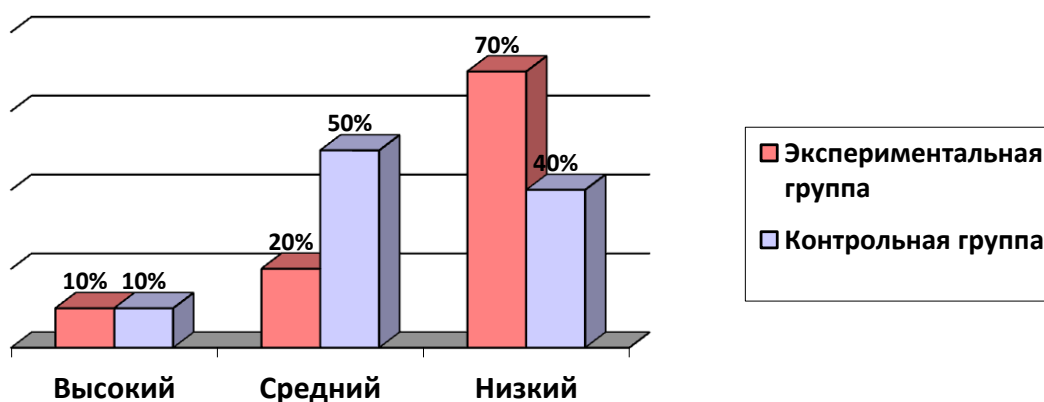


Рис. 2. Гистограмма уровней склонности к наркозависимому поведению подростков на контрольном этапе исследования (%)

Таким образом, в экспериментальной группе у 10% испытуемых выявлен высокий уровень склонности к наркозависимому поведению, у 20% – средний, у 70% – низкий.

В контрольной группе высокий уровень склонности к наркозависимому поведению остался без изменений.

Далее, сопоставлялись и анализировались результаты констатирующего и контрольного этапов исследования.

Сравнение уровней склонности к наркозависимому поведению испытуемых экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования представлены в таблице 4 и гистограмме (Рис. 3).

Таблица 4

Сравнение уровней склонности к наркозависимому поведению подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (%)

Уровни склонности к наркозависимому поведению	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап
Высокий	20	10	10	10
Средний	40	20	50	50
Низкий	40	70	40	40

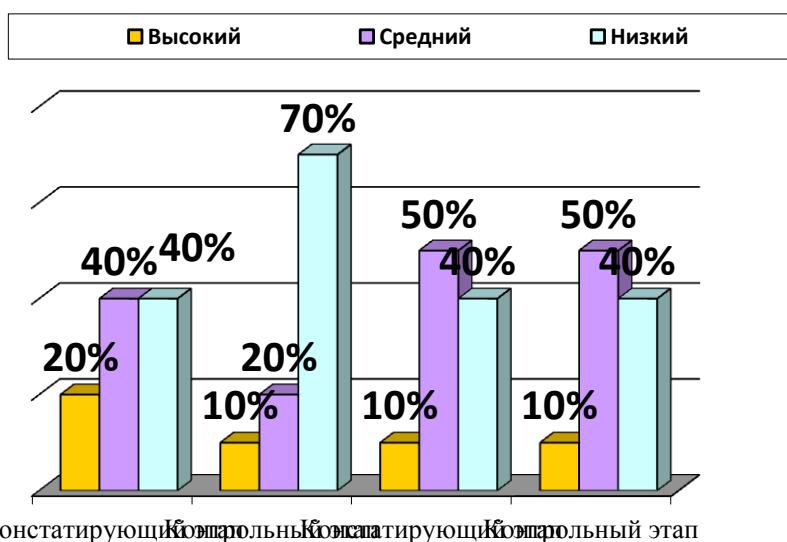


Рис. 3. Гистограмма сравнения уровней склонности к наркозависимому поведению подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (%)

Сравнительный анализ результатов диагностики испытуемых экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования показал, что уровень склонности к наркозависимому поведению претерпел некоторые положительные изменения: произошло уменьшение количества испытуемых с высоким уровнем склонности к наркозависимому поведению (с 20% до 10%), увеличилось количество испытуемых с низким уровнем склонности (с 40% до 70%).

Сравнение результатов диагностирования контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента позволяет утверждать, что уровень склонности к наркозависимому поведению не изменился.

Таким образом, подводя итоги контрольного этапа исследования, можно отметить, что у подростков, входивших в экспериментальную группу, появилось позитивное отношение к действительности, осознание своих жизненных целей и перспектив, испытуемые стали вести себя более раскрепощено и доброжелательно, исчез негативный настрой.

Это говорит о том, что представленные в данной работе тренинговые занятия, направленные на профилактику наркозависимого поведения, показали свою эффективность.

Выводы по второй главе

Целью опытно-экспериментальной работы было выявление эффективности тренинговых занятий, направленных на профилактику склонности к наркозависимому поведению у подростков.

На констатирующем этапе исследования для диагностики склонности к наркозависимому поведению у подростков была проведена «Методика диагностики склонности к различным зависимостям» (автор Г.В. Лозовая).

Результаты диагностики показали, что у большого количества испытуемых был выявлен средний уровень склонности к наркозависимому поведению, что явилось основанием для проведения тренинговых занятий,

направленных на профилактику склонности к наркозависимому поведению подростков.

Далее были разработаны и апробированы с экспериментальной группой испытуемых тренинговые занятия, направленные на формирование позитивного отношения к действительности, способности к адекватному поведению в конфликтной ситуации, развитие навыков межличностного взаимодействия.

После реализации тренинговых занятий была повторно проведена диагностика уровней склонности к наркозависимому поведению у испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

Сравнение результатов диагностики на констатирующем и контрольном этапах исследования показало, что у испытуемых экспериментальной группы уровень склонности к наркозависимому поведению претерпел некоторые положительные изменения: произошло уменьшение количества подростков с высоким и с средним уровнем склонности к наркозависимому поведению и увеличилось количество подростков с низким уровнем склонности к наркозависимому поведению.

Результаты диагностики испытуемых контрольной группы остались прежними.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности тренинговых занятий, направленных на профилактику склонности к наркозависимому поведению у подростков. Однако, для достижения более эффективного результата необходимо дальнейшее продолжение работы по профилактике склонности к наркозависимому поведению у подростков. В идеале такая работа должна проводиться регулярно и систематически.

Заключение

В последнее время во многих странах мира отмечается неуклонный рост употребления наркотиков и психоактивных веществ, что наносит значительный ущерб физическому и психическому здоровью людей, зависимых от указанных препаратов. Кроме того, употребление наркотиков крайне отрицательно влияет на окружающих наркозависимого человека людей, да и на все общество в целом. Именно поэтому проблема склонности к наркозависимому поведению носит междисциплинарный характер и включает медицинский, психологический, политический, экономический, социокультурный и другие аспекты.

Следовательно, актуальность и проблема данного исследования состояла в профилактике наркозависимого поведения подростков с помощью тренинговых занятий.

Целью исследования было выявление эффективности тренинговых занятий, направленных на профилактику склонности к наркозависимому поведению у подростков.

Была выдвинута гипотеза о том, что реализация тренинговых занятий, направленных на формирование позитивного отношения к действительности, навыков саморегуляции собственного психоэмоционального состояния, будет способствовать профилактике наркозависимого поведения у подростков.

Результаты диагностики уровней склонности к наркозависимому поведению показали, что у большого количества испытуемых был выявлен высокий и средний уровень склонности к наркозависимому поведению, что явилось основанием для проведения тренинговых занятий, направленных на профилактику склонности к наркозависимому поведению у подростков.

В ходе проведения тренинговых занятий у большинства ребят экспериментальной группы появилось позитивное отношение к действительности, осознание своих жизненных целей и перспектив, осознание опасности наркозависимости, появились навыки сотрудничества,

сформировались способности адекватного поведения в конфликтной ситуации, навыки межличностного взаимодействия. Они стали более общительными и раскрепощенными.

Сравнение результатов диагностики на констатирующем и контрольном этапах исследования показало, что уровень склонности к наркозависимому поведению у испытуемых, входивших в экспериментальную группу, претерпел некоторые положительные изменения: произошло уменьшение количества испытуемых с высоким уровнем склонности к наркозависимому поведению и увеличилось количество испытуемых с низким уровнем склонности. Результаты же диагностики испытуемых контрольной группы остались прежними.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась, действительно, реализация тренинговых занятий, направленных на формирование позитивного отношения к действительности, навыков саморегуляции собственного психоэмоционального состояния, способствует профилактике наркозависимого поведения подростков.

Список использованной литературы

1. *Айвазова, А.Е.* Психологические аспекты зависимости [Текст]/ А.Е. Айвазова. - СПб.: Речь, 2003. – 120 с.
2. *Ананьев В.А., Давиденко Д.Н., Петленко В.П.* и др., Этюды валеологии [Текст] / Под общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко. - СПб.: БПА, 2006. - 118 с., 163с.
3. *Баженов, В.Г.* Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников [Текст]/ В.Г. Баженов, В.П. Баженова. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2013. - 212 с.
4. *Баранова, С.В.* Вредные привычки: Избавление от зависимостей [Текст]/ С.В. Баранова. – Ростов-н/Д: Феникс, 2007. – 320 с.
5. *Березин, С.В.* Психологические особенности наркоманов периода взросления (опыт комплексного экспериментально-психологического исследования) [Текст]/ С.В. Березин, К.С. Лисецкий. – Самара: СГУ, 1998. – 724 с.
6. *Березин, С.В.* Психология ранней наркомании [Текст]/ С.В. Березин, К.С. Лисецкий. - М.: Международная ассоциация по борьбе с наркоманией и наркобизнесом; Самара: Самарский Государственный университет; Самарский центр практической психологии, 2000. - 41 с.
7. *Ваисов, С.Б.* Наркотическая и алкогольная зависимость. Практическое руководство по реабилитации детей и подростков [Текст]/ С.Б. Ваисов. - СПб.: Наука и Техника, 2014. - 272 с.
8. Вайзман, Н. П. Адаптивное поведение [Текст] / Н. П. Вайзман. - Москва, 2000. - 365с.
9. *Вачков, И.В.* Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы [Текст]/ И.В. Вачков. - М.: Эксмо, 2007. - 142 с.
10. *Выготский Л.С.* Психология развития человека [Текст] / Л.С. Выготский. — М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. — 247с.

11. *Ганишина, И.С.* Неблагополучная семья и девиантное поведение несовершеннолетних [Текст]: учебное пособие / И. С. Ганишина, А. И. Ушатиков. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. – 19 с.
12. *Гилинский, Я.* Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений» [Текст]/ Я. Гилинский. -СПб.: Издательство «Юридический центр Пресс», 2004. - 520 с.
13. *Гоголева, А.В.* Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст]/ А.В. Гоголева. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2013. - 240 с.
14. *Горбатова, Е.А.* Теория и практика психологического тренинга [Текст]: учебное пособие/ Е.А. Горбатова. - СПб.: Питер, 2008. - 47 с.
15. *Горбушина, О.П.* Психологический тренинг. Секреты проведения [Текст]/ О.П. Горбушина. - СПб.: Питер, 2008. - 8 с.: ил.
16. *Грецов, А.Г.* Тренинг общения для подростков [Текст]/ А.Г. Грецов. - СПб.: Питер, 2004. - 104 с.: ил.
17. *Дворяк, С.В.* Психология и клиника наркологической зависимости: Современные подходы к реабилитации наркоманов [Текст]/ С.В. Дворяк. - М.: Институт Психотерапии, 2001. – 64 с.
18. Диагностика генетической предрасположенности к зависимости от психоактивных веществ [Текст]/ И.П. Анохина, Ю.Л. Арзуманов, А.Г. Веретинская и др.// Проблемы диагностики и лечения алкоголизма и наркоманий / Под общ.ред. Н.Н. Иванца. - М.: Анахарсис, 2001.
19. *Дунаевский, В.В.* Наркомании и токсикомании [Текст]/ В.В. Дунаевский, В.Д. Стяжкин. - М.: Медицина, 1997. - 208 с.

20. *Евтихов, О.В.* Практика психологического тренинга [Текст]/ О.В. Евтихов. - СПб.: Речь, 2015. - 134 с.
21. *Ерышев, О.Ф.* Наркомании: проявления, лечение, профилактика [Текст]/ О.Ф. Ерышев. - СПб.: Нева, 2005. - 65 с.
22. *Захаров, Н.П.* Психотерапия пограничных расстройств и состояний зависимости [Текст]/ Н.П. Захаров. - М.: ДеЛи принт, 2004. - 31 с.
23. *Захарова, Г.И.* Теория и методика психологического тренинга [Текст]/ Г.И. Захарова. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2008. - 13 с.
24. *Змановская, Е.В.* Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) [Текст]: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Е.В. Змановская. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 288 с.
25. *Иванец, Н.Н.* Героиновая зависимость (клиника и лечение постабстинентного состояния) [Текст]/ Н.Н. Иванец, М.А. Винникова. - М.: Медпрактика-М., 2001. - 645 с.
26. *Иванкина, Л.И.* Тренинг личностного развития: психологический практикум [Текст]/ Л.И. Иванкина. - Томск: Издательство Томского политехнического университета, 2009. - 102 с.
27. *Ильин, В.* С чего начинается зависимость [Текст]/ В. Ильин // Воспитание школьников. – 2005. – № 10. – С. 63–66.
28. *Карабанова, О.А.* Психология семейных отношений и основы семейного консультирования [Текст]: учебное пособие/ О.А. Карабанова. - М.: Гардарики, 2015. - 144 с.
29. *Карвасарский, Б.Д.* Психотерапевтическая энциклопедия [Текст]/ Б.Д. Карвасарский. - СПб: Питер Ком, 1999. - 217 с.
30. *Кесельман, Л.* Социальное пространство наркотизма [Текст]/ Л. Кесельман, М. Мацкевич. – СПб.: Медицинская пресса, 2001. – 9 с.

31. *Ковалев, С.В.* Семь шагов от пропасти. НЛП-терапия наркотических зависимостей [Текст]/ Л.В. Ковалев. - М.: «КСП+», 2003. - 256 с.
32. *Коваль, Н.А.* Психология семьи и семейной дезадаптивности [Текст]/ Н.А. Коваль, Е.А. Калинина. - Тамбов: Издательство ТГУ им. Г.Р. Державина, 2007. - 351 с.
33. *Ковальчук, Н.А.* Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация [Текст]/ Н.А. Ковальчук, И.Ю. Тарханова. - М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013. - 217 с.
34. *Колеченко, А.К.* Комплексная профилактика наркозависимых в системе образования [Текст]/ А.К. Колеченко // Служба практической психологии в системе образования. – 2000. – № 5. – С. 56 – 57.
35. *Копытин, А.И.* Арт-терапия наркоманий: лечение, реабилитация, постреабилитация [Текст]/ А.И. Копытин, О.В. Богачев. - М.: Психотерапия, 2014. - 172 с.: ил.
36. *Короленко, Ц.П.* Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития [Текст]/ Ц. П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1991. – № 1. – С. 102.
37. *Корчагина, Ю.* Кто в группе риска? Методы психологической диагностики зависимого поведения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.orlenok-kmv.ru/risk.html>
38. *Котляров, А.В.* Освобождение от зависимостей, или школа успешного выбора [Текст]/ А.В. Котляров. - М.: Издательство Института психотерапии, 2005. - 441 с.
39. *Курек Н. С.* Нарушения психической активности и злоупотребление психоактивными веществами в подростковом возрасте. - СПб.: Алетейя, 2001. - 100 с.

40. *Макартычева, Г.И.* Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей [Текст]/ Г.И. Макартычева. - СПб.: Речь, 2013. - 368 с.

41. *Марасанов, Г.И.* Социально-психологический тренинг [Текст]/ Г.И. Марасанов. - М.: Издательство «Совершенство», 1998. - 208 с.

42. *Меньшикова, Е.С.* Программы профилактики злоупотребления алкоголем и наркотиками для подростков [Текст]/ Е.С. Меньшикова // Семейная психология и семейная терапия. – 1997. – № 2. – С. 56.

43. Методика диагностики склонности к различным зависимостям (автор Г.В. Лозовая) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://psihu.net/tests/diag_psy/npravlen/lozovayi/

44. *Москаленко, В.Д.* Зависимость. Семейная болезнь [Текст]/ В.Д. Москаленко. – М.: ПЕР СЭ, 2013. – 129 с.

45. *Пахальян, В.Э.* Групповой психологический тренинг [Текст]: учебное пособие/ В.Э. Пахальян. - СПб.: Питер, 2006. - 224 с: ил.

46. *Пилипенко, А.В.* Зависимые, созависимые и другие трудные клиенты: психологический тренинг [Текст]/ А.В. Пилипенко, И.А. Соловьева. - М.: Психотерапия, 2014. - 192 с.

47. *Погосов, А.В.* Психообразовательные программы для родителей как компонент профилактики зависимости от психоактивных веществ подростков [Текст]/ А.В. Погосов, Е.В. Аносова// Психология эффективного родительства: материалы международной научно-практической конференции. - Курск: КГМУ, 2011. - С. 349 – 353.

48. Проблемы диагностики и лечения алкоголизма и наркоманий [Текст]/ Под общ.ред. Н.Н. Иванца. - М.: Анахарсис, 2001. - 192 с.

49. Проведение обучающих семинаров-тренингов по наркомании и ВИЧ/СПИДу. Руководство для сотрудников интернатов и

детских домов [Текст]/ Авт.-сост. И. Кружкова, Н. Морозова. - М.: РОО «СПИД инфосвязь», 2002. - 121 с.

50. Психологические основы профилактики наркомании в семье [Текст]/ Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. - Самара: Издательство Самарского государственного университета, 2001. - 194 с.

51. Психология эффективного родительства: материалы международной научно-практической конференции [Текст]. - Курск: КГМУ, 2013. - 613 с.

52. Руководство по аддиктологии [Текст]/ Под ред. В. Д. Менделевича. - СПб.: Речь, 2007. - 768 с.

53. *Рамендик, Д.М.* Тренинг личностного роста [Текст]/ Д.М. Рамедник. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2014. - 176 с.

54. *Реан, А.А.* К проблеме социальной адаптации личности [Текст]/ А.А. Реан// Вестник СПбГУ. Серия 6. – Философия. Политология. Социология. Психология. Право. Международные отношения. – 1995. – Выпуск 3. – С. 39 –74.

55. *Сапогова, Е.Е.* Психология развития человека [Текст]/ Е.Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 460 с.

56. *Светлакова, В.П.* Роль отца в современной семье (результаты социологического опроса) [Текст]/ В.П. Светлакова// Психология эффективного родительства: материалы международной научно-практической конференции. - Курск: КГМУ, 2014. - С. 384.

57. *Старшенбаум, Г.В.* Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей [Текст]/ Г.В. Старшенбаум. - М.: Когито-Центр, 2006. - 262 с.

58. *Федоренко, Е.Ю.* Психологические причины аддиктивных форм поведения, подходы к профилактике [Текст]/ Е.Ю. Федоренко. – Пермь: ПГПУ, 2005. – 146 с.

59. *Фетискин, Н.П.* Психология аддиктивного поведения [Текст]/ Н.П. Фетискин. – Кострома: КГУ, 2005. – 272 с.

60. *Фрейдман, О.Г.* Я был бы счастлив, если бы не... Природа и причина зависимостей любого рода - и как избавиться от них навсегда [Текст]/ О.Г. Фрейдман. М.: Издательство «Крылов», 2008. - 280 с.

61. *Ханзян, Э.Д.* Уязвимость сферы саморегуляции у аддиктивных больных: возможные методы лечения [Текст]/ Э. Д. Ханзян // Психология и лечение зависимого поведения. – М.: Институт Психотерапии, 2000. – С. 32 – 37.

62. *Чадаева, И.В.* Не комплексуй! Эффективные способы борьбы с комплексами, страхами и зависимостями [Текст]/ И.В. Чадаева. – М.: Книжный Дом; Эксмо, 2001. – 256 с.

63. *Шабанов, П.Д.* Наркомании: патопсихология, клиника, реабилитация /Под редакцией А.Я. Гриненко. - М.: Серия «Мир медицины»- СПб.: «Лань», 2000- 368 с.

64. *Ширванян, Т.А.* Организация антинаркотической профилактической работы в студенческой среде [Текст]/ Т.А. Ширванян // Высшее образование сегодня. – 2009. – № 2. – С. 59.

65. *Шнейдер, Л.Б.* Девиантное поведение детей и подростков [Текст]/ Л.Б. Шнейдер. – М.: Академический Проект; Трикста, 2005. – 336 с.

66. *Шнейдер, Л.Б.* Семья: оглядываясь вперед [Текст]/ Л.Б. Шнейдер. - СПб.: Питер, 2013. - 368 с.

Приложение 1

Таблица 1

Список испытуемых экспериментальной группы	Список испытуемых контрольной группы
1. Маша Б.	1. Паша П.
2. Витя Р.	2. Матвей Г.
3. Леша С.	3. Ира А.
4. Таня С.	4. Саша К.
5. Витя К.	5. Аня Б.
6. Ксюша Р.	6. Никита Г.
7. Костя Л.	7. Слава О.
8. Женя П.	8. Катя В.
9. Дима Д.	9. Витя С.
10. Вика Г.	10. Андрей Д.

Методика диагностики склонности к различным зависимостям

(автор Г.В. Лозовая)

Чтобы пройти тест Вам понадобятся лист бумаги и ручка.

Описание:

Тест опросника содержит 70 вопросов, направленных на изучение склонности индивида к 13 видам зависимостей.

Результаты диагностики являются ориентировочными и показывают общую склонность к той или иной зависимости, не являясь основанием для постановки того или иного диагноза.

Инструкция:

Методика представляет собой анкету с вариантами ответов:

Нет -1 балл;

Скорее нет - 2 балла;

Ни да, ни нет -3 балла;

Скорее да - 4 балла;

Да - 5 баллов.

Тестовое задание:

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться.
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество - это самое страшное в жизни.
4. Я - человек азартный и люблю азартные игры.
5. Секс - это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
7. Я соблюдаю религиозные результаты.
8. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше.
9. Я довольно часто принимаю лекарства.
10. Я провожу очень много времени за компьютером.
11. Не представляю свою жизнь без сигарет.
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья.
13. Я пробовал наркотические вещества.
14. Мне тяжело бороться со своими привычками.
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения.
16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору.
17. Главное чтобы любимый человек всегда был рядом.
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы.
19. Я не думаю о сексе только когда я сплю.
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы.
21. Я довольно активный член религиозной общины.
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных.
23. Лекарства - самый простой способ улучшить самочувствие.
24. Компьютер - это реальная возможность жить полной жизнью.
25. Сигареты всегда со мной.
26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени.

27. Попробовать наркотик - это получить интересный жизненный урок.
28. Я считаю, что каждый человек от чего то зависим.
29. Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю.
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома.
31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем.
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни.
33. Я готов идти на « случайные связи», ведь воздержание от секса для меня крайне тяжело.
34. Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки.
35. Считаю что религия - единственное что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю.
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов.
38. Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах.
39. Сигарета это самый простой способ расслабиться.
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье.
41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных.
42. Привычка - вторая натура, и избавиться от нее глупо.
43. Алкоголь в нашей жизни - основное средство расслабления и повышения настроения.
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером.
45. Быть покинутым любимым человеком - самое большое несчастье, которое может произойти.
46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую проиграть два.
47. Самое страшное это получить физическое увечье которое вызовет сексуальную неполноценность.
48. При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусненькое.
49. Самое главное в жизни - жить наполненной религиозной жизнью.
50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе.
51. Я довольно часто принимаю лекарства.
52. «Виртуальная реальность» более интересна чем обычная жизнь.
53. Я ежедневно курю.
54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни.
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими.
56. Человек - существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам.
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании.
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора.
59. Любить и быть любимым это главное в жизни.
60. Игра - это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег.
61. Секс - это лучшее времяпровождение.
62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу.
63. Я часто посещаю религиозные заведения.
64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное.
65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное.
66. Если бы я мог то все время занимался бы компьютером.
67. Я - курильщик со стажем.
68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни.

69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем.
70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Обработка результатов теста:

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Алкогольная зависимость: 1,15, 29, 43, 57.
2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Сексуальная зависимость: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лекарственная зависимость: 9,23,37,51,65.
10. Компьютерная зависимость: 10,24,38,52,66.
11. Табачная зависимость: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54.
13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

Интерпретация:

- 5 - 11 баллов - низкий;
12 - 18 средний;
19 - 25 - высокий уровень склонности к зависимостям.

Приложение 3

Сводные результаты по методике «Методика диагностики склонности к различным зависимостям» (автор Г.В Лозовая) на констатирующем этапе

Исследования

Таблица 2

Имя участника. Экспериментальная группа	Уровни наркозависимого поведения	Имя участника. Контрольная группа	Уровни наркозависимого поведения
Маша Б.	Средний	Паша П.	Высокий
Витя Р.	Средний	Матвей Г.	Средний
Леша С.	Низкий	Ира А.	Низкий
Таня С.	Низкий	Саша К.	Средний
Витя К.	Высокий	Аня Б.	Средний
Ксюша Р.	Средний	Никита Г.	Низкий
Костя Л.	Низкий	Слава О.	Низкий
Женя П.	Средний	Катя В.	Средний
Дима Д.	Низкий	Витя С.	Низкий
Вика Г.	Высокий	Андрей Д.	Средний

Сводные результаты по методике «Методика диагностики склонности к различным зависимостям» (автор Г.В Лозовая) на контрольном этапе исследования

Таблица 3

Имя участника. Экспериментальная группа	Уровни наркозависимого поведения	Имя участника. Контрольная группа	Уровни наркозависимого поведения
Маша Б.	Средний	Паша П.	Высокий
Витя Р.	Низкий	Матвей Г.	Средний
Леша С.	Низкий	Ира А.	Низкий
Таня С.	Низкий	Саша К.	Средний
Витя К.	Средний	Аня Б.	Средний
Ксюша Р.	Низкий	Никита Г.	Низкий
Костя Л.	Низкий	Слава О.	Низкий
Женя П.	Низкий	Катя В.	Средний
Дима Д.	Низкий	Витя С.	Низкий
Вика Г.	Высокий	Андрей Д.	Средний

Тренинговые занятия, направленные на профилактику наркозависимого поведения у подростков из неблагополучных семей

Цель тренинговых занятий: профилактика наркозависимого поведения у подростков.

Задачи тренинговых занятий:

- 1) профилактика аддиктивного поведения;
- 2) формирование позитивного отношения к действительности;
- 3) формирование навыков саморегуляции и контроля над собственным психоэмоциональным состоянием и поведением;
- 4) формирование способности к самостоятельности принятия решений;
- 5) повышение уровня самооценки и самопринятия;
- 6) осознание ценностей трезвой и здоровой жизни;
- 7) изменение привычного шаблона видения ситуации и поведения;
- 8) формирование способности адекватного поведения в конфликтной ситуации;
- 9) развитие навыков межличностного взаимодействия.

Форма занятий - групповая.

Каждое занятие состояло из трех условных частей:

Целевая группа: подростки экспериментальной группы.

Форма занятий - групповая.

Продолжительность занятия - 1 час 30 минут.

Количество занятий - 15.

Каждое занятие состояло из трех условных частей:

Вводная часть.

Основная часть

Завершение.

Содержание тренинговых занятий, направленных на профилактику склонности к наркозависимому поведению подростков

В процессе подготовки данной тренинговой программы были учтены основные положения и разработки специалистов, как в области профилактики наркозависимого поведения, так и в сфере социально-психологического тренинга. К числу таких специалистов следует отнести: С.Б. Ваисова [6], И.В. Вачкова [7], Е.А. Горбатовой [11], О.П. Горбушиной [12], А.Г. Грецова [13], Г.И. Захаровой [19], Л.И. Иванкиной [22], А.И. Копытина, О.В. Богачева [31], А.В. Котлярова [34], Г.И. Макарычевой [36], Г.И.

Марасанова [37], А.В. Погосова, Е.В. Аносовой [45], И. Кружковой, Н. Морозовой [47], С.В. Березина, К.С. Лисецкого [48], Д.М. Рамендика [51], И.В. Чадаевой [60]. Основой для создания данной программы послужили разработки А.В. Пилипенко, И.А. Соловьевой [44].

Занятие 1

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, формирование способности к целеполаганию, формирование способности к самостоятельности принятия решений, установление доверительных, взаимопомогающих отношений в группе, расширение образа «я», самопринятие, поиск ресурса.

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

Лучше, если этот ритуал вырабатывается самой группой. Участники в первые минуты занятия двигаются по комнате и, встречаясь с партнером, поочередно касаются локтями, коленями и молча, улыбаются друг другу.

1. «Найди и коснись».

Цель: в игровой форме развивает сензитивность к окружающим, активизирует наблюдательные и аналитические способности, самостоятельность принятия решений, креативность, контактность, помогает установлению доверия в группе, принятию и оказанию поддержки и помощи.

Порядок проведения. Ведущий предлагает освободить пространство для подвижного занятия. Он зачитывает поочередно задания, каждое начинается со слов «найди и коснись».

Услышав задание, участник должен выполнить его, не покидая пределов помещения. Причем один и тот же предмет не может использоваться несколькими участниками.

Следующее задание зачитывается, когда все смогли выполнить предыдущее.

Найди и коснись: чего-либо красного; чего-либо холодного на ощупь; чего-либо шершавого; того, что весит примерно полкилограмма; чего-либо круглого; чего-либо железного; чего-либо голубого и д.р.

В конце можно предложить участникам придумать свое задание для группы. Заканчивается тренинг интеграцией чувств в кругу, где каждый участник высказывается и таким образом имеет возможность осознать свое внутреннее состояние.

Основная часть:

2. «Мяч правды».

Цель: установление доверительных, взаимопомогающих отношений в группе.

Используемый материал: мяч среднего размера, который удобно ловить.

Порядок проведения. Участники садятся в круг. Ведущий озвучивает инструкцию: «Это — не простой мяч, а мяч правды. Тот, кому он попадает в руки, должен быстро и не задумываясь ответить на заданный вопрос. Ответив, нужно вернуть мяч обратно ведущему. Ведущий будет бросать его участникам в случайном порядке. Если участнику все же не удастся ответить на вопрос — можно перебросить мяч другому участнику, тем самым попросив его о помощи».

Примерные вопросы ведущего: «Нужно употреблять наркотики для того, чтобы...»; «Мне сложно чувствовать...»; «Мне не нравится, когда люди, окружающие меня...»; «Способ борьбы с тягой...»; «Сейчас мои телесные ощущения...»; «Моя положительная черта характера...»; «Моя отрицательная черта характера...» и т.п.

3. «Мой герой».

Цель: расширение образа «я», самопринятие, поиск ресурса.

Порядок проведения. Участникам предлагается рассказать о том, кто является их любимым героем. Это может быть киногерой, персонаж книги, человек со страниц журнала... — кто угодно.

В общем кругу ведущий задает вопросы, помогающие расширить образ «я»: какой этот герой, что у него за качества; совпадают ли они с твоими; какими его качествами ты больше всего хотел бы обладать и т.д.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 2

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, формирование способности к целеполаганию, формирование способности к самостоятельности принятия решений, осознание смертельности наркозависимости, расширение образа «я», самопринятие, работа с жизненным сценарием, формирование позитивного отношения к действительности.

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «Кувшин желаний».

Цель: работа с целеполаганием — диагностика иерархии ценностей, помощь в постановке цели.

Используемый материал: по листу формата А4 на участника, пастель или цветные карандаши.

Порядок проведения. Ведущий рассказывает притчу, одновременно рисует на доске или на листе бумаги кувшин, но так, чтобы все видели:

— Один мудрец собрал своих учеников, поставил перед ними кувшин и спросил: «Полный ли он?» (рисует пустой кувшин). — «Пустой!» — ответили ученики. И тогда мудрец кинул в кувшин большие камни (рисует их внутри кувшина).

«Полный ли он?» — спросил мудрец еще раз. — «Да!» — ответили ученики. Однако мудрец кинул в кувшин камни поменьше, и они тоже поместились (рисует их в кувшине). «Да, кувшин не был полным, но теперь-то он заполнился», — решили ученики. Но мудрец кинул туда еще и гальку, и она тоже вместилась (добавление к рисунку). «Ну теперь-то уж он заполнился!» — решили ученики, однако мудрец насыпал туда песок (дорисовка). И вновь сказали ученики, что кувшин полон, но мудрец долил туда еще и воду (рисует воду).

Ведущий истолковывает притчу:

— Так заполняется и наша жизнь — в ней много всего, много желаний и целей, но какие-то из них — большие и важные, какие-то — средние, какие-то — так, мелочь, но все равно нужны... И важно понимать для себя эту внутреннюю иерархию — что для меня сейчас в жизни важнее всего, а что — вторично, третично и т.д. Чтобы не расплыться, не растратить энергию на мелочи.

После этого каждому участнику предлагается нарисовать свой «кувшин желаний», четко определив — что в нем будет большими камнями, что — средними, что — галькой, песком, а что — просто водой, неким важным фоном. Количество «желаний» не ограничено.

Затем в общем круге каждый участник представляет остальным свой «кувшин», рассказывает о том, что его наполняет. Группа может задавать вопросы, давая обратную связь.

Основная часть:

2. «Похороны».

Цель: осознание смертности наркозависимости.

Используемый материал: при проведении упражнения понадобятся дополнительные стулья.

Порядок проведения. Из группы выбирается доброволец, который хочет повысить результативность своего лечения.

Далее ведущий говорит о том, что употребление наркотиков неизменно приводит к летальному исходу, и предлагает представить, что произойдет после смерти.

Ведущий продолжает развивать тему смерти и похорон, расспрашивая, кто придет на похороны, как это будет, что каждый из присутствующих будет говорить, что чувствовать.

Далее необходимо выбрать из группы участников на роль действующих лиц (заместителей) и раздать каждому какую-то основную фразу. Например, доброволец считает, что на его похороны придет мать, и просит участника или участницу группы: «Маша, прошу тебя быть в роли моей матери и говорить: «Сынок, что же ты наделал?» или «Петя, побудь, пожалуйста, в роли моего друга и говори: «Какое горе! Мне будет очень тебя не хватать!»»

Когда все роли и фразы распределены, необходимо сделать импровизированный гроб. Его можно составить из стульев.

Доброволец ложится на стулья, а заместители его друзей и родных встают вокруг, и каждый поочередно произносит свою фразу. Ведущий просит произнести эти слова несколько раз.

После этого заместители медленно отходят от добровольца, оставляя его одного. Ведущий просит добровольца озвучить чувства на данный момент.

На этом упражнение считается завершенным, и все снова приглашаются в круг для обсуждения. Ведущий просит каждого поделиться чувствами «из роли» и от себя лично.

Сначала говорят участники действия, потом наблюдатели (если таковые были). Последним озвучивает свои чувства доброволец.

3. «Моя жизнь как фильм».

Цель: расширение образа «я», самопринятие, работа с жизненным сценарием.

Порядок проведения. Ведущий говорит о том, что жизнь каждого человека можно представить как некий фильм: у кого-то это триллер, у кого-то — драма, комедия и т.д. Это даже может быть комбинация жанров — например, трагикомедия. У фильма есть свой сюжет, свои герои...

Далее участникам предлагается представить свою жизнь как некий фильм и рассказать о нем: какой это был бы жанр, какой сценарий, каких актеров бы пригласили и т.п.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 3

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, формирование способности к целеполаганию, исследование привычных паттернов достижения цели, формирование способности к самостоятельности принятия решений, осознание

поведенческих реакций, характерных для наркозависимости, сплочение группы, развитие креативности, повышение уровня самопринятия, формирование позитивного отношения к действительности, поиск ресурса.

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «Достижение цели».

Цель: работа с целеполаганием — исследование привычных паттернов достижения цели.

Используемый материал: в помещении для проведения занятий должны присутствовать различные предметы (игрушки, карандаши, книги и т.п.). В крайнем случае ведущий может принести их с собой и разложить по залу.

Порядок проведения. Участники свободно распределяются по залу. Ведущий ставит задачу: найти взглядом некий предмет в комнате, выбрать его мысленно и после команды «Начали!» как можно быстрее добраться до него по прямой. Даже если на пути встречаются препятствия, их нельзя обходить — нужно их преодолевать, чтобы траектория движения не менялась. После этого уже без «отмашки» ведущего нужно выбрать новый предмет и двинуться к нему по прямой.

И так — вновь и вновь, чтобы вся группа постоянно находилась в движении. Эта часть проходит оживленно, ведущий предоставляет участникам свободу действий, но следит, чтобы они не выходили за рамки здорового взаимодействия — не переходили к физической агрессии (аддикты легко теряют контроль).

В итоговом групповом обсуждении затрагиваются следующие вопросы: Легко ли было выбрать цель?; Что являлось критерием выбора цели?; Удавалось ли сохранять темп, двигаться по прямой?; Как преодолевались препятствия, встречающиеся на пути?; Была ли разница при взаимодействии с неживыми препятствиями (мебелью) и живыми (другие участники)?

Основная часть:

2. «Играем в театр».

Цель: осознание поведенческих реакций, характерных для наркозависимости, сплочение группы, развитие креативности.

Используемый материал: заготовленные бумажные карточки с предварительно написанными заданиями. Надписи на карточках — основные понятия, связанные с аддикцией. Например, «болезнь», «бессилие», «неуправляемость», «манипуляция», «отрицание», «безумие», «выздоровление» и т.д.

Порядок проведения. Группа разбивается на две команды, желательно с равным количеством участников. Ведущий выкладывает перед командами заготовленные карточки надписями вниз и предлагает каждой команде вытянуть по одной карточке. Написанное на карточке является названием мини-спектакля, который должна подготовить и разыграть команда. Причем в спектакле не должно звучать слово-задание.

Команды расходятся на максимальное расстояние друг от друга (чтобы не мешать) и каждая занимается подготовкой своего мини-спектакля. Затем они по очереди демонстрируют спектакли друг другу, при этом они должны угадать название спектакля, который им показывают.

Далее команды разбирают новые карточки с заданиями и все повторяется. В завершение тренинга — круг, где группа делится своими чувствами и эмоциями по процессу.

3. «Трансформация негатива».

Цель: повышение уровня самопринятия, формирование позитивного отношения к действительности, поиск ресурса.

Используемый материал: листочки бумаги, можно небольшие — по одному на каждого участника, и ручки.

Дополнительно — что-то вроде шляпы или коробки, где можно перемешивать бумажки.

Порядок проведения. Сначала ведущий настраивает участников на контакт с тенью

— негативной стороной каждого. Для этого он немного рассуждает о том, что все в природе дихотомично, двойственно: день и ночь, вдох и выдох, жизнь и смерть... Это не хорошо и не плохо, это просто данность. Нельзя прожить одними вдохами, не выдыхая — также закономерны и ночь, смерть, грусть... И в каждом человеке тоже есть две части: светлая и темная. В сумраке нашей темной стороны таятся негативные эмоции, неприятные воспоминания, плохие поступки... И это есть у каждого человека. Это не хорошо и не плохо — как и смена времен года, это закономерно. Если прятаться от своей темной стороны — она все равно о себе заявит. Причем в этом случае это будет как взрыв, как раскрывающаяся пружина. Но если ее культивировать — «поливать и удобрять», то тогда можно принять на себя роль «анти-героя», «плохого парня», и тогда уже светлая сторона окажется ущемленной, нарушится контакт с собой, не говоря уже о том, что начнут разрушаться и внешние связи — с социумом, миром вообще... Это две крайности.

И позитивный вариант: познакомиться со своей темной стороной, посветить туда

фонариком, узнать свою тень, интегрировать ее. Когда я не знаю свою тень - она владеет мной; когда я поворачиваюсь лицом к своей тени - я ей владею.

Затем ведущий раздает участникам пустые листочки, просит подумать на тему:

— Какие мои качества, черты характера мне больше всего не нравятся?

И по итогам «инвентаризации» предлагает записать на листочке свое самое-самое негативное качество (молено 2 — 3, в зависимости от формата времени, но важно, чтобы была четкая цифра, одна для всех). Также ведущий обязательно проговаривает, что все это - анонимно (для безопасности, повышения искренности).

После этого листочки сдаются ведущему и перемешиваются. Зачитывается первое качество - например, «трусость». И ведущий спрашивает группу:

— А что в этом качестве все-таки есть хорошего?

Устраивается мозговой штурм: «Трусость дает осмотрительность», «Трусость позволяет быть сдержанным» и т.д. И так с каждым листочком-качеством характера.

В конце можно предложить участникам забрать обратно свою бумажку, то есть интегрировать свои негативные черты, но только если сам участник этого захочет, если он действительно увидел в них позитив.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 4

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, формирование способности к целеполаганию, исследование привычных паттернов достижения цели, формирование способности к самостоятельности принятия решений, исследование привычных паттернов коммуникации, выявление коммуникативных трудностей, формирование позитивного отношения к действительности, повышение уровня самооценки.

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «Подойди и возьми».

Цель: диагностика привычных способов целополагания и планирования.

Используемый материал: ведущий заранее готовит какие-то предметы по числу участников. Это может быть все что угодно, главное — привлекающее внимание: шарф, яркая тетрадка, игрушка, мяч...

Порядок проведения. Участники встают у одной из стен — выстраиваются в ряд. У противоположной стены, тоже рядком, ведущий раскладывает заранее приготовленные

предметы — их столько же, сколько участников.

Далее ведущий просит участников мысленно выбрать какой-либо из этих предметов — любой, но один. Необязательно тот, что ближе. И представить, что он символизирует некую важную цель в жизни.

По сигналу все одновременно начинают движение, каждый к своей цели. Двигаться надо очень-очень медленно, как будто в замедленном кино или под водой — для того, чтобы каждый участник мог лучше отследить, что с ним происходит. При этом нужно прислушиваться к импульсам своего тела — двигаться так, как хочет тело. Можно менять направление, делать дополнительные движения.

Когда участник дошел до «своего» предмета, он берет его и замирает, стоит с закрытыми глазами, прислушивается к своим чувствам, ощущениям, мыслям. Если двое или больше участников выбрали один предмет и подошли к нему, они отслеживают — что с ними происходит в этой ситуации.

В итоговом групповом обсуждении каждый делится своим опытом, чтобы осознать имеющиеся навыки целеполагания и планирования. Ведущий задает ключевые вопросы: Легко ли тебе было выбрать эту цель? Каково тебе было к ней идти? Ускорялся ли темп? Почему? Как ты шел? Какой путь к цели ты выбрал?

Если двое и больше участников выбрали один предмет — важно уделить этому особое внимание: кто что почувствовал, кто как повел себя в этой ситуации конкуренции и т.д.

Основная часть:

2. «Совместный рисунок».

Цель: исследование привычных паттернов коммуникации, выявление коммуникативных трудностей.

Используемый материал: по 1 листу формата А3 на двух участников, пастель.

Порядок проведения. Участники тренинга разбиваются на пары. Каждой паре дается белый лист формата А3, пастель.

Ведущий предупреждает, что теперь общаться при помощи слов нельзя. И дает задание: каждая пара должна сделать совместный рисунок. Рисунок может быть любой — абстрактный, конкретный и т.д. Но договариваться надо без слов.

На рисование отводится около 10 минут.

Затем ведущий организует групповое обсуждение. Каждая из пар рассказывает о своем взаимодействии: получился ли общий рисунок; кто занял большую часть пространства; удалось ли партнерам договориться (если «да», то благодаря чему; если «нет», то что помешало); как каждый из партнеров и группа по рисунку могут

охарактеризовать получившееся взаимодействие: сотрудничество, борьба и т.д.; какие эмоции появились в процессе взаимодействия; кто какую стратегию избрал — лидировать, следовать, отстраниться и т.д.;

3. «Принятие позитива».

Цель: формирование позитивного отношения к действительности, повышение уровня самооценки.

Порядок проведения. Группа разбивается на пары. Каждая пара договаривается, кто сначала будет номером один, кто — номером два.

Дается задание: номер первый 3 минуты хвалит второго.

Второй не отвечает, просто отслеживает — что с ним происходит (чувства, реакции тела, мысли). При этом ведущий может как просить хвалить только за что-то реальное, так и не ограничивать группу, допускать выдумку.

Ведущий засекает время. Когда 3 минуты истекли, у участников есть несколько минут, чтобы в парах обсудить полученный опыт — после этого идет смена ролей. Те же временные рамки: 3 минуты — упражнение, 5 минут — обсуждение.

После этого общий круг, в котором ведущий задает следующие вопросы: Легче было говорить или принимать похвалу? Какие мысли приходили в голову, когда тебя хвалили? Смотрел ли ты на собеседника? Как реагировало тело? Что чувствовал? Хотелось ли что-то ответить? Что именно? и т.д.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 5

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, работа с целеполаганием — с постановкой цели и движением к ней, работа с выражением агрессии, формирование способности к самостоятельности принятия решений, исследование привычных паттернов коммуникации, выявление коммуникативных трудностей, формирование способности самопринятия через принятие окружающим миром, формирование позитивного отношения к действительности.

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «Стрельба из лука».

Цель: работа с целеполаганием - с постановкой цели и движением к ней, а также с выражением агрессии.

Используемый материал: требуется некая мишень — это может быть круг на

доске, лист бумаги на стене и т.д. На нем рисуется центральная точка.

Порядок проведения. В начале для разогрева ведущий может спросить участников: доводилось ли им в детстве стрелять из лука. Или хотя бы представлять это — возможно, кто-то увлекался книгами об индейцах...

Потом участникам предлагается вообразить у себя в руках лук — включить воображение, представить себе, какой он. И представить колчан со стрелами. После этого взглядеться в цель — в центральную точку мишени. Медленно и с усилием, чувствуя мышцы, натянуть лук и в точке максимального напряжения выпустить воображаемую стрелу. И так — несколько раз. При этом участников просят отслеживать, какие чувства, ощущения, мысли, воспоминания у них появляются.

В конце на групповом обсуждении все делятся опытом: легко ли было представить цель; удавалось ли в нее попасть и т.д.

Ведущий наводящими вопросами помогает участникам простроить аналогию с повседневной жизнью: а легко ли ставить цели; удается ли к ним следовать и т.д.

Основная часть:

2. «Диалог».

Цель: исследование привычных паттернов коммуникации, выявление коммуникативных трудностей.

Используемый материал: по 1 листу формата А3 на двух участников, пастель.

Порядок проведения. Участники разбиваются на пары. Ведущий раздает по одному листу формата А3 на пару. Каждый участник выбирает мелок любого цвета, которым он хочет рисовать. Важно, чтобы в одной паре цвета мелков не совпадали (лучше, чтобы они были контрастными — например, синий и красный, а не синий и голубой).

Затем ведущий просит «пообщаться на листе бумаги». При этом все взаимодействие происходит без слов, и заранее договариваться тоже нельзя. На это отводится 10 минут.

При итоговом обсуждении делаются те же акценты, что и в упражнении «Совместный рисунок».

Дополнительно обсуждается — получился ли «диалог», разговор или каждый говорил что-то свое и т.д.

3. «Я тебе рад!».

Цель: формирование способности самопринятия через принятие окружающим миром, формирование позитивного отношения к действительности.

Порядок проведения. В начале группа может стесняться, так как здесь

устанавливается достаточно глубокий контакт.

Поэтому ведущий дает настройку.

Например, он может поговорить о том, что нам всем знакомы переживания одиночества, ненужности, отвержения... В действительности же нас любят гораздо больше и сильнее, чем нам кажется. Просто наши близкие не всегда могут эту любовь выразить, донести до нас. И каждый из нас очень нужен в этом мире, иначе бы он просто не появился на свет.

Представьте — сколько поколений предков стоит за вашими плечами, через какие напасти они прошли: войны, болезни, голод... Они выжили и дали вам жизнь. Ни один человек не появляется на свет случайно. Каждый из нас очень нужен.

И важно дать понять это человеку, причем вовремя. В нашей культуре почему-то сложилось так, что мы не привыкли демонстрировать нашу любовь близким. Обычно это происходит когда? Уже после смерти человека. Тут-то все о нем вспоминают, но уже поздно, ему от этого не легче. Важно это сделать вовремя. После настройки ведущий может переходить к упражнению: сказать, что сегодня у каждого есть возможность получить опыт принятия себя и опыт поддержки, а также — поддержать другого.

После этого спрашивает кто хочет быть первым? Если несколько желающих — ведущий говорит о том, что сегодня каждый успеет получить этот опыт, пусть группа договорится — кто начнет. Если желающих нет — ведущий может предложить кому-то начать; предложить не директивно, так как это только вызовет сопротивление, а сказать: «Мне кажется, это сейчас актуально для тебя», «Нужно тебе», «Я предлагаю тебе начать» и т.п.

Первый участник становится в центр, остальные образуют вокруг него кольцо — на оптимальном расстоянии, чтобы оно не воспринималось бы как нападение и при этом чтобы контакт не терялся.

И каждый по очереди дает позитивные послания. Они должны быть:

- краткими,
- искренними.

Варианты: «Я хочу, чтобы ты был здесь», «Я рад тебе», «Будь», «Существуй», «Живи» и т.д. Послания могут повторяться.

Это длится несколько минут. Участник, стоящий в центре, не отвечает — он прислушивается к тому, что с ним происходит, когда он это слышит; старается подпитаться. Потом, когда группа замолкает, участник закрывает глаза и отслеживает свои чувства. После этого, при желании, он может поблагодарить группу.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 6

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, работа с целеполаганием — с постановкой цели и движением к ней, работа с выражением агрессии, формирование способности к самостоятельности принятия решений, развитие навыков эмпатии, осознание проблем в семье, формирование позитивного отношения к семейной жизни.

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «Мишень».

Цель: работа с целеполаганием — с постановкой цели и движением к ней, а также с выражением агрессии.

Порядок проведения. Упражнение схоже с упражнением «Стрельба из лука»). Участникам предлагается слепить некий воображаемый мяч — не торопясь, вложив в него энергию (например, энергию агрессии). При этом важно подключить воображение: представить цвет, плотность, размер мяча...

После чего кинуть его в некую выбранную мишень.

Внимание: этой мишенью не должен быть живой человек! И так несколько раз. Важно, чтобы броски происходили осознанно и участники отслеживали, что с ними при этом происходит.

Далее идет групповой обсуждение, как и в предыдущем упражнении. Каждый делится опытом: легко ли было представить цель; удавалось ли в нее попадать; и т.д.

Ведущий наводящими вопросами помогает участникам простроить аналогию с повседневной жизнью: легко ли ставить цели; удастся ли следовать к ним и т.д.

Основная часть:

2. «Разговор на несуществующем языке».

Цель: развитие навыков эмпатии.

Порядок проведения. Участники разбиваются на пары, распределяются по комнате, и ведущий рассказывает о правилах.

В течение обозначенного времени один из партнеров рассказывает другому некую историю на несуществующем языке. То есть смысл вкладывается конкретный (воспоминание детства, смешанная история, жалоба, пересказ фильма...), но при этом нельзя использовать реальные слова (русского или другого языка). Это может быть совершенно любой набор звуков, каждый выбирает для себя. Но ведущий еще раз подчеркивает, что под этим подразумевается конкретное сообщение собеседнику. При

этом партнерам нельзя заранее договариваться о предмете беседы, разговор должен начаться сразу же после инструкции и ее прояснения, по команде ведущего. Паузы допускаются.

Один партнер говорит, задача второго — молча слушать, не перебивать и не отвечать, и пытаться понять, про что был рассказ: жалоба, веселая история, поучение, обвинение...

После этого роли меняются.

На обе стороны в сумме отводится 10—15 минут. При обсуждении опыта в итоговом кругу акцент делается на следующих моментах.

- Ведущий обязательно подводит группу к мысли о том, насколько в общении важны эмоции, их передача собеседнику. Мы сообщаем не только сухую информацию, она вольно или невольно сопровождается эмоциями. Ведущий может рассказать про вербальное и невербальное общение (либо этот тренинг дается после лекции про коммуникацию, где рассказывается о вербальном и невербальном общении, для закрепления материала). Тем самым специалист подчеркивает значимость чувств в жизни каждого человека.

- Участники рассказывают, удалось ли им почувствовать эмоциональное содержание речи партнера. Здесь важнее понять не текст, который собеседник пытался донести, а его эмоциональную окраску.

- Важно проговорить — что именно позволило почувствовать партнера (наблюдение за его жестикующей, контакт глаз, внимание к интонации и т.п.).

- Также обсуждается — что все же привело к нарушению контакта, мешало почувствовать партнера. Например, невнимание к нему, собственная излишняя разговорчивость, ожидание, что партнер найдет выход из сложной ситуации. И т.д.

3. «Здоровая и нездоровая семья».

Цель: осознание проблем в семье, формирование позитивного отношения к семейной жизни, работа с семейным сценарием, взаимоотношениями.

Порядок проведения. Ведущий предлагает каждому выбрать — на этом тренинге он хочет быть добровольцем, то есть активным участником, или наблюдателем.

Группе добровольцев предлагается построить скульптуру дисфункциональной семьи. Участники сами выбирают — какие там роли, кто их исполняют (мама, папа и т.д.). Как-то между собой договариваются, чтобы в итоге это была действительно скульптура — статические позы, а не некое действие.

Остальные участники смотрят со стороны и дают обратную связь — что они видят.

Потом ведущий расспрашивает самих участников: какие у них чувства, как реагирует тело, что хочется изменить и т.д.

В следующей части предлагается построить скульптуру здоровой семьи — при этом роли и «актеры» остаются теми же.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания..

Занятие 7

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, работа с сопротивлением — его легализация, повышение уровня осознания, формирование способности к самостоятельности принятия решений, работа с позитивными посланиями (умение выражать и принимать позитив), формирование позитивного отношения к действительности, освоение навыков оптимальной саморегуляции.

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «Мы - защитные механизмы».

Цель: работа с сопротивлением — его легализация, повышение уровня осознания.

Порядок проведения. Ведущий рассказывает о защитных механизмах, которые есть у зависимого человека (либо, если группа с этой информацией знакома, просит участников перечислить защитные механизмы). Например, рационализация («Я пью потому, что много работаю, и нужно снимать стресс»), минимизация («Я колюсь всего-то пару раз в неделю»), отрицание («Я не алкоголик — я же пью только дорогой коньяк») и т.д. Эти защиты выписываются на доску.

Участники делятся на две части, можно неравные. Большая группа берет роли защитных механизмов: кто-то становится отрицанием, кто-то избеганием и т.д. Все вместе они выступают в роли некоего зависимого — алкоголика или наркомана.

Вторая часть группы берет на себя роли специалистов и родственников зависимого.

Разыгрывается взаимодействие: цель «специалистов» и «родственников» — убедить зависимого человека выздороветь, а цель «защитных механизмов» — сопротивляться («Я уже здоров», «Не понимаю, о чем идет речь» и т.п.).

В итоговом общем круге участники делятся полученным опытом. Ведущий просит каждого назвать свой «любимый» защитный механизм, рассказать, как он проявляется, в том числе и на психологических мероприятиях.

Основная часть:

2. «Вертушка позитива».

Цель: работа с позитивными посланиями (умение выражать и принимать позитив), сплочение группы.

Порядок проведения. Если группа большая, от восьми человек, то можно сделать два круга: внешний и внутренний.

Участники внутреннего круга садятся лицами наружу, участники внешнего — лицами внутрь. Таким образом, напротив каждого участника внутреннего круга оказывается некто из внешнего круга. По ходу тренинга внешний круг будет перемещаться — по команде ведущего сдвигаться по часовой стрелке на одного человека, и так до тех пор, пока круг не прокрутится полностью (напротив друг друга в конце должны оказаться первоначальные партнеры).

Человек из внешнего круга в течение 1—2 минут от души и кратко говорит, что ему нравится в человеке, сидящем во внутреннем круге напротив. После этого по команде ведущего круг сдвигается на одного человека — и все повторяется, пока круг не замкнется.

ВАЖНО: позитив должен касаться не внешних атрибутов (внешности, одежды), а личностных качеств (поступки, черты характера и т.п.).

Потом внешний и внутренний крути меняются местами.

В конце идет групповое обсуждение — каждый участник делится своим опытом участия в тренинге. Ведущий может задавать наводящие вопросы: Какие были трудности? Что было приятно, а что — неприятно? Что привычно, что — непривычно?

3. «Ледниковый период».

Цель: освоение навыков оптимальной саморегуляции.

Порядок проведения. Ведущий предлагает игровую ситуацию — наступает новый ледниковый период. Только он отличается от предыдущих тем, что он порождает холод не только снаружи, но и внутри — и люди замерзают от внутреннего холода, пустоты, одиночества... Ведущий даже может описать соответствующее этому телесное состояние: пустота и темнота внутри, ощущение ненужности, холод в костях, желание сжаться и спрятаться... (Тем самым моделируется привычное для аддиктов негативное состояние).

После этой настройки ведущий говорит о том, что от этого есть спасение — некое волшебное средство. Бесполезно пытаться согреться у костра, батареи, под пледом, надевать на себя шубы — потому что этот холод приходит не извне, а изнутри. Не подходят и психоактивные вещества.

Согреваться тоже нужно внутренне. Для этого нужно настроить себя на что-то, что поможет согреться. Это могут быть какие-то мысли, воспоминания, надежды, планы

на будущее, какие-то важные люди в жизни... Что-то, что не даст замерзнуть, прогонит внутренний холод, и внутри разольются тепло, спокойствие...

И ведущий предлагает участникам опробовать этот новый способ согреться. Для этого нужно удобно сесть, устойчиво поставить стопы, закрыть глаза и вызвать соответствующие образы. На эту часть дается от 5 до 10 минут.

После чего участникам предлагается поделиться — получилось ли согреться, что помогло и что помешало.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 8

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, работа с защитным механизмом проекции, формирование способности к самостоятельности принятия решений, освоение навыков адекватного выражения и принятия критики, формирование позитивного отношения к действительности, установление контакта со своим «Я», восстановление своей целостности.

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «Негативная трансформация».

Цель: работа с защитным механизмом проекции.

Порядок проведения. Группа садится в круг. Ведущий рассказывает о правилах: все закрывают глаза, кроме первого высказывающегося. Он оглядывает группу и выделяет человека, который ему больше всего не нравится, но не называет его. После этого он высказывает — что именно в этом человеке ему не нравится. Обязательное условие: никто не должен догадаться, о ком идет речь! Поэтому о нем говорится в третьем лице и этот человек называется «фант» — нечто безликое, без конкретизации.

Нельзя говорить: «Этот молодой человек в красной футболке»; можно: «Этот фант». И претензии должны быть не к поступкам, а к человеческим качествам: «Этот фант кажется мне неискренним», «Этот фант меня раздражает своим беспокойством» и т.д. Когда первый участник сказал об этом фанте все, что хотел, он касается рукой соседа и закрывает глаза — теперь тот открывает глаза и начинает говорить. И так по кругу, пока он не замкнется. Таким образом проходит «Круг негатива».

После этого дается «Круг позитива»: участники по такому же принципу высказываются про некоего фанта, только теперь уже позитивно.

Важно, чтобы ведущий участвовал в этих частях упражнения наравне со всеми, то есть закрывал глаза. Это повышает уровень безопасности для участников и делает их более искренними.

В конце ведущий организует общий круг, в котором участники делятся своим опытом:

- трудно ли было высказывать позитив, негатив, что из этого легче;
- каково было слушать других;
- как часто принимались на свой счет позитивные и негативные высказывания;

и т.д.

Основная часть:

2. «Работа с критикой».

Цель: освоение навыков адекватного выражения и принятия критики.

Порядок проведения. Участники разбиваются на пары и договариваются, кто сначала будет номером 1, а кто номером 2, потом они поменяются ролями.

Номер 1 выбирает тему, относительно которой он готов услышать критику в свой адрес. Это не должна быть слишком болезненная тема, но и слишком поверхностную тоже брать не стоит. Например, тема может касаться лени или своеволия и т.п.

Номер 2 будет критиковать номер 1 в рамках этой темы, не задевая другие его качества. Можно даже повторять одну и ту же фразу («Ты очень ленив!», «Нельзя быть таким ленивым!» и т.д.).

Взаимодействия состоят из нескольких фаз — они различаются способом реагирования участника под номером 2:

1. Первый раз он молча слушает.
2. Второй раз повторяет: «Сам такой!»
3. «Хорошо, я тебя услышал».
4. «Хорошо, я тебя услышал. Что ты на самом деле хотел мне сказать?»

По ходу взаимодействия участникам важно отслеживать свои чувства, телесные реакции, мысли. На эту часть дается пять минут.

Потом идет обсуждение в парах, тоже в течение пяти минут: что происходило с чувствами, телом, какие были мысли; чем различались фазы взаимодействия, что было привычно, что — неожиданно, и т.д.

Далее происходит смена ролей: партнеры взаимодействуют по такому же принципу, затем обсуждают свой опыт.

В конце в общем круге у участников есть возможность обсудить полученный

опыт. Ведущий делает акцент на том, чем различаются здоровый и нездоровый способы реагирования на критику. Спрашивает группу, какой способ относится к здоровой коммуникации.

1. Молча слушать — нездоровый способ, это замалчивание конфликта.
2. Фраза «Сам такой!» — нездоровый способ, агрессия как форма защиты.
3. «Хорошо, я тебя услышал» — неоптимальный способ реагирования.
4. «Хорошо, я тебя услышал. Что ты на самом деле хотел мне сказать?» — оптимальный способ реакции на критику, переход к здоровой коммуникации.
5. «Заброшенный дом».

Цель: установление контакта со своим «Я», восстановление своей целостности.

Используемый материал: если в конце дается рисунок, то бумага и пастель.

Порядок проведения. Группа удобно устраивается — сидя или лежа, в хорошо заземленных (устойчивых) позах. Все закрывают глаза. Ведущий дает настройку — просит каждого обратить внимание на дыхание, тело... «Насколько расслабленно твое тело?», «Что уже удалось расслабить?», «Найди, что еще не расслабилось? Попробуй все же это расслабить» и т.д. На настройку уходит до 5 минут

Ведущий произносит текст он может быть достаточно произвольным.

Например:

«Ты идешь по дороге, где-то па природе... Это может быть реальное место из твоего прошлого или воображаемое... Что это за место? Время года? Время суток? Погода? Что на тебе надето? Что за дорога — тропинка, шоссе?..

Дорога выводит тебя к заброшенному дому. Ты стоишь у забора. Что это за забор? Тыходишь в сад. Что это за сад? Подходишь к дому. Как он выглядит? Из чего сделан? Ты заходишь в него — он заброшен. Оглядишься — что ты видишь? Ты гуляешь по дому... Рассматриваешь разные предметы... Заходишь в разные комнаты... Что ты видишь? Как ты думаешь, кто тут жил? И ты начинаешь наводить порядок — берешь тряпку, ведро... Протираешь мебель, моешь окна... Можешь даже поклеить новые обои, принести что-то новое... »

Потом ты выходишь в сад, гуляешь. Там растут цветы, ты срываешь букет, возвращаешься в дом, берешь вазу, наливаешь воду и ставишь туда букет...

Ты можешь еще немного побыть в доме и взять то, что хочешь. Потом ты выходишь из дома, проходишь через сад — можешь еще немного в нем погулять.

После этого ты выходишь — но это твой дом, ты всегда сможешь вернуться обратно».

В конце происходит итоговое обсуждение — каждый делится своим опытом.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 9

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, осознание ценностей трезвой и здоровой жизни, формирование способности к самостоятельности принятия решений, формирование способности к конструктивному выражению негативных чувств, прояснение скрытых конфликтов, формирование позитивного отношения к действительности, установление контакта со своим телом, с его потребностями, со своим истинным состоянием, изменение привычного шаблона видения ситуации и поведения, формирование нового взгляда на ситуацию.

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «История жизни, которая могла быть моей».

Цель: осознание ценностей трезвой и здоровой жизни.

Порядок проведения. Ведущий предлагает группе пофантазировать, как сложилась бы жизнь каждого, если бы не употребление химических веществ и его последствия. Каким бы тогда могло стать настоящее, каким бы стал каждый в профессиональной, семейной, социальной, духовной жизни, какие бы у него были достижения, успехи, ценности и т.п. Ведущий просит участников закрыть глаза и сосредоточиться на своих фантазиях и, когда сформируется достаточно четкое представление о своей возможной жизни, поднять руку, обозначив свою готовность.

Ведущий, убедившись в том, что все справились с этой частью задания, далее предлагает поочередно поделиться своими фантазиями с группой. При этом другие участники могут задавать уточняющие вопросы. Ведущий обращает внимание на чувства, которые появляются в процессе рассказа.

Основная часть:

2. «Медленный поток».

Цель: установление контакта со своим телом, с его потребностями, со своим истинным состоянием, расслабление.

Используемый материал: музыкальная запись — медленная, инструментальная.

Помещение должно быть достаточно просторным, желательно — с чистым ковровым покрытием, так как кто-то в процессе работы может захотеть опуститься на пол. Стулья ставятся по периферии или выносятся из помещения.

Порядок проведения. Каждый находит удобное место в пространстве и встает в

комфортную позу, закрывает глаза. Ведущий включает музыку, просит настроиться на себя, на свои телесные ощущения и потребности.

После этого он предлагает начать медленно-медленно двигаться — совершать те движения, которые хочется совершать.

Ведущий может дать подсказку: допускается потягиваться и сжиматься, перекручиваться, выгибаться, можно сесть или лечь и т.п. Надо просто следовать за потребностями своего тела. Единственное условие — движение должно быть очень медленным, плавным и непрерывным, как будто под водой или на замедленной пленке.

Потом — осуждение в общем кругу. Ключевые вопросы:

- какие были чувства;
- ощущения;
- получилось ли «отпустить» свое тело; если «нет», то что мешало;
- какие движения предпочитали;
- легко ли было понять — чего хочет тело;
- как поменялось состояние после упражнения;

и т.д.

3. «Освобождение».

Цель: изменение привычного шаблона видения ситуации и поведения, формирование нового взгляда на ситуацию.

Порядок проведения. Участники сидят в удобных, устойчивых позах, с закрытыми глазами. Ведущий предлагает участникам совершить некое внутреннее путешествие, в котором он будет их сопровождать.

И дает послание следующего содержания:

— Настройся на свою проблему, трудную ситуацию.

— Представь, как ты взлетаешь над ней, освобождаешься.

— Ты освободился. Ты летишь там-то... Пролетаешь над тем-то... И видишь вот это... (Ведущий дает описание полета над какой-то местностью, красивой, лучше всего, чтобы это был природный ландшафт).

— А теперь ты возвращаешься к своей проблеме, смотришь на нее сверху. Может, видишь уже по-другому... Как именно?.. Как поменялись твои чувства, твое отношение к ней? Твой взгляд на нее?

После этого участники «возвращаются» в круг и идет обсуждение — как проблема выглядела в начале, как — во время проведения техники, что поменялось и т.д.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 10

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, осознание последствий употребления наркотиков и серьезности наркомании, формирование способности к конструктивному выражению негативных чувств, прояснение скрытых конфликтов, формирование позитивного отношения к действительности, поиск и интеграция внутреннего ресурса.

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «Десять негритят».

Цель: осознать последствия употребления наркотиков, серьезность заболевания (неизбежность ранней смерти в случае их употребления).

Используемый материал: небольшие листки бумаги для записей, ручка (или карандаш), небольшой пустой мешок или пакет.

Порядок проведения. Ведущий начинает с предисловия о том, что наркомания — страшное заболевание, потому что приводит к летальному исходу в достаточно молодом возрасте. Причем отрицание данного факта является одним из симптомов химической зависимости. Поэтому сейчас ведущий предлагает всем подумать и перечислить причины смерти наркомана. Каждый из участников группы вслух произносит вариант смерти: например, «Передозировка», «СПИД», «Сбиленетрезвого машиной», «Заснул пьяный за рулем» и т.д. Ведущий внимательно слушает высказывания и записывает каждое на отдельном листочке бумаги в таком варианте: «Умер от передозировки наркотиков», «Умер от СПИДа» и т.д.

После того как каждый пациент высказался (очень важно, чтобы сказали все!), ведущий складывает листочки с записанными высказываниями в мешок и предлагает каждому поочередно вытащить себе «судьбу».

Когда участник вытащил листочек, он должен, не говоря ни слова, показать причину своей смерти мимикой и жестами, а другие угадать ее.

Тренинг заканчивается общим обсуждением, на котором необходимо прояснить следующие вопросы: Что ты почувствовал, когда вытащил именно такую причину? Что ты почувствовал, когда показывал свою смерть? Как ты считаешь, можешь ли ты действительно так умереть?

Основная часть:

2. «50 примеров негатива».

Цель: формирование способности к конструктивному выражению негативных чувств, прояснение скрытых конфликтов, сплочение группы.

Используемый материал: листы бумаги по количеству участников, ручки.

Порядок проведения. Ведущий раздает листы бумаги и озвучивает очень простое задание: «Напишите 50 примеров негатива». «Негатив» — это негативная информация по поводу поведения окружающих людей на данный момент, ситуаций, собственных ощущений и т.п. Каждое предложение можно начинать со слов «мне не понравилось, когда ...», «я почувствовал злость, когда...», «я раздражался, когда...» и т.п. Очень важно писать конкретные примеры — про конкретную ситуацию, конкретного человека. На это отводится какое-то количество времени.

Следующий этап — на усмотрение ведущего. Каждому участнику предлагается озвучить несколько своих примеров (лучше, если это будет напрямую адресовано какому-то участнику в группе). Далее идет обсуждение чувств, которые возникают при проговаривании негативной информации. Если остается время, то можно прояснить различные предубеждения по поводу «злиться нехорошо». Задача ведущего — поддерживать атмосферу принятия любых чувств, не допускать оскорблений и обвинений (если таковые будут), а направлять диалог в конструктивное русло.

3. «Маяк».

Цель: формирование позитивного отношения к действительности, поиск и интеграция внутреннего ресурса.

Порядок проведения. Участники сидят в удобных, устойчивых позах, с закрытыми глазами. Ведущий предлагает им представить следующую картину: «Вокруг темно-темно, полная неизвестность. Непонятно, где ты и куда идти. Какие чувства это порождает? Ощущения?..»

После этой «негативной» появляется другая картина: некий огонек начинает освещать пространство, и становится понятно — куда идти. Это маяк. Ведущий предлагает каждому участнику представить — что он в этой ситуации делает, куда идет, что видит, что происходит... Какие при этом чувства, мысли, ощущения...

В конце проходит групповое обсуждение: участники делятся тем, что они испытывали «в темноте», что произошло, когда зажегся маяк, что они увидели и куда пошли и т.п.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 11

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, осознание своих

жизненных целей и перспектив, формирование способности адекватного поведения в конфликтной ситуации, развитие навыков межличностного взаимодействия, формирование позитивного отношения к действительности, поиск ресурса, обучение оптимальной саморегуляции.

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «Ковер».

Цель: осознание своих жизненных ценностей и перспектив.

Используемый материал: ковер (размером примерно 100X170 см или чуть больше).

Порядок проведения. Ведущий предлагает участникам группы вначале высказаться о том, что они считают необходимым для успешного процесса выздоровления. В конце концов дискуссия должна прийти к тому, что без собственных усилий ничего не получится, сколько бы ни было денег, психологических заданий, желания и т.д.

Далее ведущий просит задуматься, какое количество (или сколько процентов) усилий каждый готов приложить к своему выздоровлению. И, по желанию, кто-то может это проверить прямо здесь и сейчас. Обычно вызывается один из участников. Ведущий предлагает представить, что ковер — это тиски болезни, которые зажали наркомана очень сильно, и задача выздоравливающего состоит в том, чтобы выбраться из этих тисков любым способом.

Далее при помощи других участников группы ведущий заворачивает в ковер добровольца (вдоль) и просит группу встать таким образом, чтобы свернутый ковер с участником внутри расположился между ступней пациентов. Пациенты зажимают ногами ковер, мешая «выздоровливающему от болезни» выбраться наружу. Ведущему необходимо внимательно следить за процессом, за силой сдавливания пациентов, подбадривать добровольца, в конце после просьбы о помощи протянуть руку.

Заканчивается тренинг отреагированием чувств «выбравшегося из лап болезни», а также чувств других участников.

Основная часть:

2. «Кораблекрушение».

Цель: формирование способности адекватного поведения в конфликтной ситуации, развитие навыков межличностного взаимодействия, сплочение группы.

Используемый материал: для себя ведущий заранее готовит «список предметов» и «ключ», для участников — листы бумаги и ручки.

Порядок проведения. Ведущий предлагает группе следующую игровую ситуацию. «Ваш пароход, находящийся в Тихом океане, терпит крушение. Выживаете только вы и оказываетесь в спасательной шлюпке. У вас есть одежда (на вас) и коробок спичек в кармане. В шлюпке вы видите 15 предметов.

Ваша задача: выжить, продумать свои действия, свою стратегию выживания. Для этого найденные предметы необходимо расположить в порядке значимости для вас. На первое место ставится наиболее важный предмет, на 15-е — наименее важный».

Далее ведущий зачитывает список из 15 предметов (лучше дополнительно записать его на доске).

Список предметов

1. Секстант (мореплавательный прибор для определения местонахождения).
2. Пятилитровая канистра с нефтегазовой смесью.
3. Аварийный армейский рацион (галеты, пищевые таблетки, на 10 суток).
4. Двадцать квадратных метров прозрачного пластика (полиэтилена).
5. Две коробки шоколада.
6. Репеллент для отпугивания акул.
7. Рыболовная снасть.
8. Зеркальце.
9. Пятигаллоновая канистра с питьевой водой.
10. Двадцать метров нейлонового каната.
11. Одна кварта рома.
12. Карта Тихого океана.
13. Противомоскитная сетка.
14. Плавательная подушка (спасательное средство).
15. Радиоприемник.

Сначала эта задача решается каждым участником самостоятельно — происходит ранжирование предметов по степени важности.

Далее группа должна прийти к единому решению по поводу очередности предметов в списке. Пока хоть один член группы против общего мнения, тренинг считается незавершенным.

Сам ведущий в обсуждении не участвует, подсказок не дает, а просто занимает роль наблюдателя.

Когда итоговый список готов, тренер оглашает «ключ».

Участники подсчитывают баллы, в соответствии с результатом выявляется — кто из участников выжил поодиночке (результат по личному списку) и выжила ли группа в

целом (результат по групповому списку).

После этого ведущий организует обсуждение — кто из участников как проявил себя в командном взаимодействии, как это соотносится с привычным поведением и т.п.

Ключ (экспертная оценка — в каком порядке эти предметы должны быть выстроены по степени значимости):

1. Зеркальце (им можно подавать сигнал SOS, современные приборы наблюдения за поверхностью Земли способны их отследить даже в пасмурный день).

2. Пятилитровая канистра с нефтегазовой смесью (можно поджечь, тем самым подав сигнал).

3. Пятигаллоновая канистра с питьевой водой.

4. Аварийный армейский рацион (галеты, пищевые таблетки) на 10 суток.

5. Двадцать квадратных метров прозрачного пластика — полиэтилена (он позволяет конденсировать влагу, собирая воду для питья).

6. Две коробки шоколада.

7. Рыболовная снасть.

8. Двадцать метров нейлонового каната (привязать себя к лодке во время шторма).

9. Плавательная подушка.

10. Репеллент для отпугивания акул.

11. Одна кварта рома (дезинфекция ран).

12. Радиоприемник.

13. Карта Тихого океана.

14. Противомоскитная сетка.

15. Секстант (это бесполезный предмет, так как даже если кто-то из участников группы и умеет им пользоваться, то все равно собственное местонахождение для потерпевших крушение роли не играет. Они должны оставаться на месте и ждать помощи, ни в коем случае не удаляясь от места катастрофы и не усложняя тем самым поиски спасателям).

Расчет проводится следующим образом: находится разница между номером каждого предмета в экспертном списке и в списке участников тренинга (одно вычитается из другого).

Далее суммируются модули всех получившихся 15 чисел. Например, участник поставил зеркальце на 10-е место, а в экспертной оценке зеркальце занимает 1-е место: $10 - 1 = 9$, или $1 - 10 = 9$ (порядок вычитания не важен, так как мы берем модуль, а он не имеет знака).

Потом число 9 суммируется с остальными 14 числами. Критическая сумма равняется 60 баллам: более 60 баллов — гибель, меньше — выживание.

3. «Мантра».

Цель: поиск ресурса, обучение оптимальной саморегуляции.

Используемый материал: лист бумаги и ручка для каждого участника.

Порядок проведения. Ведущий говорит вступительные слова о том, что ПАВ (психоактивные вещества) — это костыль, на который зависимый человек опирается, когда ему плохо. Но коварство ПАВ в том, что они приносят в итоге больше вреда, чем пользы. В действительности такой «костыль» не нужен, у каждого человека достаточно ресурсов, чтобы справляться с трудными ситуациями.

И ведущий предлагает участникам тренинга сочинить мантру — рассказывает о ее «магическом», «волшебном» действии.

Говорит о том, что эта мантра может прийти на помощь в трудную минуту, и у каждого она своя. Поэтому каждый сейчас сам сочинит мантру.

Делается это следующим образом:

- Пациенту надо вспомнить три ситуации, когда ему было очень хорошо без ПАВ, то есть в трезвости. Это могут быть ситуации из любого возрастного периода, у сильно разрушенных употреблением пациентов всплывают ситуации из детства.

- Затем надо каждую ситуацию кратко описать на бумаге (3 — 5 предложений).

- Ужать каждое описание до 2 — 5 слов.

- А теперь соединить их воедино — это и есть «мантра».

Далее каждый пациент медленно и вдумчиво зачитывает свою мантру.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 12

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, осознание своих жизненных целей и перспектив, осознание опасности наркозависимости, развитие навыков сотрудничества, формирование позитивного отношения к действительности, исследование и укрепление границ, освоение права на свои границы.

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «Хозяин - раб».

Цель: осознание опасности наркозависимости.

Порядок проведения. Это динамичная подвижная ассоциативная игра, которая помогает буквально «на своей шкуре» прочувствовать состояние зависимости.

Внимание! Обязательно парное количество участников.

Ведущий предлагает группе разбиться на пары. При этом можно обратить внимание на то, чтобы в паре оказались люди, которые менее всего общаются друг с другом. Это окажет дополнительный результат на групповую динамику — сплочение. После того как пары готовы, ведущий просит поднять руку партнера «А» в каждой паре, следовательно — другой в паре становится партнером «Б». Это необходимо для облегчения подачи инструкции.

Партнер «А» становится хозяином, а партнер «Б» — рабом. Это означает, что в течение определенного времени хозяин приказывает своему рабу совершать различные действия в пределах группового помещения, а раб должен во всем безропотно подчиняться своему хозяину. Ведущий объявляет, когда время пары истекло, и необходимо поменяться ролями.

Теперь партнер «А» становится рабом, а партнер «Б» — хозяином. Обычно на каждую пару требуется 5 — 7 минут, в зависимости от групповой энергии.

Заканчивается тренинг кругом чувств, где каждый участник может высказать свои ощущения и чувства в разных ролях. Обычно в заключительном кругу кто-то обязательно озвучивает, что это было похоже на зависимость от наркотика (наркоманию), и выражает сильные негативные чувства, связанные с этим.

Основная часть:

2. «Спиной к спине».

Цель: развитие навыков сотрудничества.

Порядок проведения. Группу просят разбиться на пары.

Партнеры встают спина к спине так, чтобы был телесный контакт.

После этого парам предлагается свободно передвигаться по комнате, чем-то заниматься. При этом нельзя переговариваться и нельзя прерывать телесный контакт. Затем партнеры обсуждают в парах свое взаимодействие: получалось ли не прерывать контакт, что мешало и что помогало, был ли лидер, вызвало ли что-то негативные переживания и т.д.

Затем партнеры пробуют подобное взаимодействие еще раз и после этого обсуждают, что изменилось.

3. «Скажи «Нет!»».

Цель: исследование и укрепление границ, освоение права на свои границы.

Порядок проведения. Участники разбиваются на пары. В течение пяти минут один из партнеров обращается ко второму с самыми разными просьбами, задача второго — каждый раз их отклонять, просто отвечая «нет». Без объяснений, оправданий, не вступая в диалог, но при этом отслеживая — что происходит: хочется ли ему оправдываться, есть ли чувство вины и т.д.

Потом идет обсуждение в парах — около трех минут (кто что чувствовал; было ли трудно или легко; не обижался ли тот, кому отказывали; и т.д.).

Затем партнеры меняются ролями.

В групповом итоговом обсуждении важно подвести участников к осознанию — каков у них механизм запрета на отказ (появляется вина, страх отвержения и т.д.). Для этого можно задавать вопросы:

- Какие чувства возникли? С чем именно это связано?
- В какой роли труднее быть? Почему?
- Был ли дискомфорт? С чем он был связан?
- Этот опыт как-то связан с повседневной жизнью?
- В реальности происходит нечто похожее?

И т.д.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 13

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, исследование и осознание видов зависимого мышления, поиск ресурса для выздоровления, развитие навыков сотрудничества, формирование позитивного отношения к действительности, исследование и укрепление собственных границ.

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «Автомобиль».

Цель: исследование и осознание видов зависимого мышления, поиск ресурса для выздоровления.

Порядок проведения. Ведущий предлагает участникам группы закрыть глаза и представить, что сейчас каждый едет на автомобиле. Надо четко представить, какой это автомобиль, какого он цвета, один ли водитель или есть еще пассажиры, кто они, какова цель поездки, какое настроение у каждого пассажира, и другие детали.

После того как прошло определенное время, ведущий предлагает всем открыть

глаза и поочередно поделиться с другими участниками увиденной картинкой. Исходя из отведенного для тренинга времени, ведущему стоит четко выделить каждому участнику равное количество времени в интервале 5 минут.

Основная часть:

2. «Легкое дыхание».

Цель: развитие навыков сотрудничества.

Используемый материал: перья — по одному на каждую пару (их можно взять, например, из украшений для волос).

Порядок проведения. Участники разбиваются на пары. Каждой паре выдается перышко. Оно подбрасывается в воздух между партнерами, и задача каждой пары — удерживать перышко в воздухе, предотвращая его падение своим дыханием. Для этого партнеры дуют на него по очереди. Если у них не наладится взаимодействие — перышко упадет (если оба слишком активны или пассивны, если не чувствуют друг друга, если кто-то перекладывает ответственность на другого или забирает всю себе и т.д.). Так что партнеры должны друг друга почувствовать, подладиться друг под друга — причем эта «договоренность» происходит без слов.

3. «Съешь!».

Цель: исследование и укрепление границ.

Используемый материал: любые «вкусняшки» (печенье, конфеты и т.п.).

Порядок проведения. Ведущий говорит о том, что большинству из нас обычно трудно говорить «нет» и как-то еще обозначать свои границы. Истоки этого обычно идут из семьи, детства, когда взрослые не принимали «нет» ребенка.

Типичная ситуация — кормление, в большинстве семей ребенка кормят насильно, прибегая для этого к самым разным уловкам. К каким именно — это уже в каждой семье по-своему.

После этого вступления ведущий предлагает исследовать — что же происходило в детстве каждого, почему сейчас есть трудности с границами. Говорит, что сегодня мы будем играть в детство. Он просит разбиться на пары, договориться, кто сначала будет ребенком, а кто — взрослым. Детей просит настроиться на детство, почувствовать себя ребенком детского возраста. А взрослым раздает «вкусняшки».

После чего объявляет, что задача взрослого — сделать так, чтобы ребенок эту «вкусняшку» съел. Задача ребенка — не съесть. На это ведущий дает 4 — 5 минут: все начинают одновременно по команде и по команде прекращают. Пары объявляют — каков итог взаимодействия.

Партнеры меняются ролями.

В групповом итоговом обсуждении каждый делится своим опытом из роли ребенка и из роли взрослого. Какие манипуляции он использовал как взрослый (обычно мы перенимаем их у наших родителей), какие защиты — как ребенок.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 14

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, осознание поведенческих реакций, присущих зависимому поведению, понимание вероятности потери контроля над собой и своей жизнью в случае употребления наркотиков, активизация креативности, развитие навыков эмпатии, выстраивание контакта, формирование позитивного отношения к действительности, исследование и укрепление собственных границ, исследование предпочитаемых жизненных стратегий.

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «Кукольный театр».

Цель: осознание поведенческих реакций, присущих зависимому поведению, понимание вероятности потери контроля над собой и своей жизнью в случае употребления наркотиков, активизация креативности.

Порядок проведения. Это упражнение хорошо проводить, если в группе 7 и более человек. Для начала ведущий предлагает участникам вспомнить, кто есть в кукольном театре. Там обязательно есть: кукла (марионетка), которая играет роль, но сама ничего без посторонней помощи делать не может; кукловоды — они и производят движения головой, руками и ногами марионетки, говорят за нее; режиссер — тот, кто ставит спектакль и руководит кукловодами, отвечает за все действие.

Теперь участники группы выбирают себе каждый понравившуюся роль. В группе оптимально должно быть: 1 режиссер, 2 марионетки, и 4 кукловода (по 2 на каждую «куклу» — первый управляет руками и головой «куклы» и говорит за нее, второй переставляет ноги «куклы»). Марионетка сама ничего делать не может! После того как роли распределены, ведущий озвучивает задание — нужно в отведенное время (обычно это занимает 10 минут) поставить небольшую сценку на свободную тему и затем продемонстрировать ее. Все участники должны действовать в строгом соответствии со своими ролями.

Упражнение завершается показом сценки, за которым следует общий круг чувств. В круге чувств очень важно дать возможность каждому участнику рассказать о

своих чувствах и мыслях по поводу происходящего, дать обратную связь другим участникам группы. Так как действие достаточно эмоционально насыщенное, возможно закончить круг чувств упражнениями на восстановление дыхания.

Основная часть:

2. «Твои ладони».

Цель: Развитие навыков эмпатии, выстраивание контакта.

Порядок проведения. Выполняется в парах. Партнеры садятся друг напротив друга, на удобное для обоих расстояние, но достаточно близкое для того, чтобы контактировать руками.

Закрывают глаза. Все взаимодействие осуществляется без слов.

Ведущий говорит о том, что можно быть знакомым с человеком, но на самом деле его не знать. И сейчас у участников группы есть возможность познакомиться заново — познакомиться через ладони, узнать что-то новое про своего партнера, что-то про него понять и т.д.

Партнеры начинают контактировать ладонями — исследовать кисти друг друга.

Ведущий предлагает им внутренне ответить на вопросы:

- Что это за ладони, какие они?
- Какое у них настроение?
- В чем они нуждаются?
- Как вам кажется, какая у них история?
- Какие чувства в них живут?
- Как хочется с ними контактировать?
- Какой контакт предлагают они?
- Какие чувства у меня возникают, когда я вступаю в контакт с этими ладонями?
- Что со мной происходит в этом контакте?

И т.д.

Для этого можно любым образом исследовать ладони партнера — гладить, трогать, мять... Потом партнеры дают обратную связь друг другу, делятся своими переживаниями, впечатлениями.

В конце — общее обсуждение для интеграции опыта. У каждого должна быть возможность высказаться.

3. «Веревочка».

Цель: исследование и укрепление границ. Исследование предпочитаемых жизненных стратегий.

Используемый материал: веревка, лучше цветная. Порядок проведения. Ведущий объявляет, что сегодня есть возможность исследовать свои границы: найти в них слабые и сильные места; укрепить их. И спрашивает — кто хочет быть первым.

Добровольцу дается веревка (или набор веревок). Его просят в центре комнаты очертить веревкой свое пространство в форме круга, потом встать внутрь. Добровольцу дается достаточное количество времени, чтобы сделать пространство оптимальным для себя, потом — обжиться внутри круга.

Ведущий обращает внимание — целостны ли границы, непрерывна ли линия. Спрашивает, как себя доброволец чувствует внутри своих границ.

Потом ведущий объявляет, что задача добровольца — отстоять свое пространство, никого не впустить в свои границы.

А вот задача группы — все же туда проникнуть. НО! — нельзя применять силу, нельзя физически вторгаться в пространство. Нужно получить разрешение добровольца на то, чтобы войти к нему в круг. Для этого можно использовать самые разные психологические манипуляции и уловки, постараться найти его слабое место, подобрать ключик. Ведущий может показать пример:

— Ай-ай-ай, как тебе не стыдно! Я столько для тебя делаю, а ты меня не хочешь пустить! Как тебе не совестно? Хорошие девочки/мальчики так не поступают!

Спрашивает у добровольца — как ему было это слышать.

Спрашивает у группы — на что была направлена манипуляция (чувство вины).

После этого ведущий предлагает группе попробовать свои силы. При этом условие: пробовать по одному. Когда пробует один — остальные держатся вдалеке, наблюдают, дают обратную связь.

Ведущий просит добровольца обращать внимание — как и на какие манипуляции он реагирует, где его слабые места. А группа должна понять — какая манипуляция кроется за какими словами, что это за ключики, которые пытаются подобрать (жалость, страх, любопытство и т.д.). В конце этого взаимодействия доброволец — сам! — сворачивает свое пространство, отдает веревочку.

После группового обсуждения в центре может побыть следующий доброволец: он выстраивает уже свое пространство, и т.д.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 15

Цель занятия: профилактика аддиктивного поведения, осознание последствий

зависимости, формирование способности устанавливать позитивный личностный контакт, формирование позитивного отношения к действительности, формирование образа собственного «Я».

Вводная часть:

Ритуал приветствия «Невербальное общение».

1. «Потери».

Цель: осознание последствий зависимости.

Порядок проведения. В начале ведущий может отвести немного времени на дискуссию о том, что употребление наркотиков и алкоголя всегда связано с потерями в жизни химически зависимого больного. Наркомания и алкоголизм не были бы такими страшными заболеваниями, если бы не приносили разрушение абсолютно во все сферы жизнедеятельности человека. Группа вместе с ведущим вспоминает возможные потери от употребления.

Приведем основные потери в результате употребления химических веществ:

- здоровье (гепатит, ВИЧ, проблемы с зубами, памятью, венами, желудком, сердцем и т.д.);
- близкие отношения (скандалы или разрыв отношений с родителями, супругами, брошенные дети, уход лучших друзей и т.д.);
- работа (увольнение, крах карьеры, невозможность самореализации и т.д.);
- финансы (крупные суммы на приобретение наркотиков, долги, кредиты и т.д.);
- самоуважение (унижение из-за желания выпить, nepотpeбный жалкий вид в состоянии опьянения, попрошайничество и т.д.);

и др.

Далее ведущий предлагает одному из участников принять активное участие в своем лечении, а группе — помочь ему.

Итак, доброволец выбран. Для каждого участника список актуальных потерь свой. В целях тренинга необходимо найти те потери, которые являются значимыми именно для добровольца. Ведущий спрашивает, о чем в процессе употребления наркотиков больше всего пришлось сожалеть, и записывает на доске ответы с некоторыми комментариями.

Например, первая потеря — здоровье. Ведущий спрашивает: «Как могло бы здоровье выразить тебе свои чувства при помощи одной фразы?» Доброволец отвечает: «Оно бы могло сказать: «Ты меня не ценил и разрушил». Следующая потеря — жена: «Из-за своих пьянок ты меня навсегда потерял» и т. д.

После того, как потери соответствующим образом прояснены, доброволец просит участников группы сыграть роли этих потерь. Кто-то из группы становится здоровьем и запоминает свою фразу, кто-то становится самоуважением, кто-то карьерой и т.п.

На следующем этапе доброволец садится на стул в центр помещения, а потери обступают его со всех сторон. Ведущий просит поочередно каждую потерю озвучить свою фразу из роли. Это можно делать несколько раз. Доброволец в это время молча слушает. После озвучивания всех фраз, по знаку ведущего потери медленно отходят в разные стороны от добровольца.

Далее ведущий просит добровольца озвучить чувства на данный момент. К какой потере его чувства сильнее всего? Что можно вернуть, а что уже не вернешь? Какой потере он хотел бы сейчас что-то ответить или сказать, попросить?

Завершающий этап. Если позволяет время, ведущий может предложить остальным потерям озвучить свои чувства в данный момент.

Затем все садятся в общий круг и делятся своими переживаниями. Лучше это делать в два этапа — сначала выразить чувства из роли, а потом от себя лично. Например, «когда я был в роли финансов, то чувствовал обиду и раздражение. А от себя лично есть чувство сожаления, что я тоже потратил много денег на всякую ерунду».

Основная часть:

2. «Встреча».

Цель: формирование способности устанавливать доверительный контакт. Работа с межличностным доверием.

Используемый материал: листы бумаги А4 (по числу участников), пастель. Можно использовать музыкальную запись.

Порядок проведения. Ведущий просит группу рассесться по аудитории так, чтобы всем было удобно — каждый выбирает комфортное для него место.

Сначала происходит настройка: участники группы сидят, ведущий просит их настроиться на свое тело, почувствовать — что с ним сейчас происходит. Для этого он может давать следующие подсказки:

- теплое тело или холодное;
- напряженное или расслабленное;
- легкое или тяжелое и т.д.

Группа сидит с закрытыми глазами — за исключением случаев, когда участник категорически против того, чтобы их закрыть. Так как за этим, скорее всего, стоит страх потери контроля и недоверие, то такого участника просят следовать за инструкцией с открытыми глазами: «Возможно, в какой-то момент ты почувствуешь, что уже можешь

закрыть глаза».

Потом ведущий просит участников почувствовать свое «ядро» — центр тела, центр личности. Это живот, грудная клетка. Далее внимание переключается на руки и ладони. Группе дается биосинтетическая метафора: «Ладони — окна сердца». Ведущий говорит о том, что встреча с другим человеком — это чудо, это дар. Два человека встречаются, могут друг другу что-то дать, чем-то обменяться... Эта встреча может состояться — а может пронестись мимо: контакт может быть глубоким, а может быть и поверхностным. В нашей жизни бывают и такие, и такие контакты: поверхностные встречи как таковые не плохи, просто важно, чтобы сохранялась способность устанавливать и глубокие контакты. При этом важно не терять себя: быть в контакте и с другим человеком, и с собой. Сохранять ощущение своего центра — и мочь открыться другому человеку, встретиться с ним.

Далее ведущий просит группу встать, хорошо почувствовать свои ноги, опору. Участники группы начинают ходить по залу — глаза все время закрыты. В какой-то момент ведущий просит их разбиться на пары, не открывая глаз — просто найти партнера ладонями, не пытаясь понять, кто это. Без слов!

И далее — взаимодействовать с ним ладонями, хотя бы пять минут. Изучать руки друг друга, не пытаясь узнать партнера. Ведущий называет вопросы, на которые нужно мысленно ответить:

- что это за руки;
- что они несут;
- что дают;
- что хочется им дать;
- какой тип контакта эти руки предлагают (дружба, конкуренция, поддержка и т.п.);

и т.д.

Пусть взаимодействие сложится произвольно, без заданных рамок. Контакт идет только руками, без слов. Потом ведущий говорит, что контакт заканчивается, и предлагает партнерам попрощаться друг с другом руками.

Участники снова ходят по залу, перемешиваясь — и открывают глаза. Все еще без слов, каждый берет лист бумаги и зарисовывает свой опыт контакта — любой образ, абстрактный или конкретный. Затем ведущий предлагает найти партнера — опознать по рукам! — и в парах обсудить опыт, сравнить рисунки. В конце — общий круг для интеграции.

3. «Тотемное животное».

Цель: формирование образа собственного «Я».

Порядок проведения. Ведущий говорит о том, что когда-то в древние времена существовали племена, и у каждого племени был свой тотем — какое-то животное, которое считалось покровителем племени (ну, иногда это могло быть растение, но редко). С этим животным члены племени идентифицировались, стремились походить на него, сходство с ним давало возможность обладать его свойствами: можно было стать зорким, как орел, сильным, как медведь, и т.д.

Времена изменились, но иногда кажется, что тотемные животные остались с нами, пронеслись сквозь время: и каждого человека можно сравнить с каким-то животным, если приглядеться. Более того, и мы сами обычно сравниваем себя с каким-то животным, нас к нему тянет: мы можем коллекционировать фигурки кошек или плакаты с волками и т.п.

И ведущий предлагает каждому подумать — на какое животное он похож, что это за животное, какими качествами оно обладает. На это отводится 1—3 минуты.

После этого начинается круг по следующему принципу: ведущий спрашивает, кто хочет начать. Обычно кто-то вызывается (если нет, то ведущий может «назначить добровольца»). Сначала каждый член группы говорит о том, с каким животным он отождествляет добровольца, какое это животное, какими свойствами обладает («Сова мудрая», «Лиса хитрая»)

Потом доброволец сам говорит, какое животное он загадал.

Завершающая часть

Рефлексия, ритуал прощания.