

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

**Программа социально-психологического сопровождения
младших подростков, склонных к аддиктивному поведению**

Составители:

канд. психол. наук, доцент
Жихарева Елена Васильевна
студент института педагогики и психологии
Токоекова Толунай Николаевна

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	4
Тематическое планирование.....	5
Литература.....	11
Приложение. Конспекты занятий по социально-психологическому сопровождению младших подростков, склонных к аддиктивному поведению.....	12

Пояснительная записка

На протяжении многих лет педагоги, психологи уделяют пристальное внимание психологическому и физическому развитию подростков. Этот период жизни человека характеризуется глобальными физическими изменениями, неустойчивыми психическими реакциями, восприимчивостью к различным внешним воздействиям, которые нередко вносят в жизнь молодых людей элементы деструктивной неопределенности, сопровождающиеся негативными воздействиями на личность, формируя таким образом у подростков приспособительные и защитные механизмы асоциального плана.

Принимая во внимание тот факт, что в подростковом возрасте происходит активное формирование индивидуального стиля поведения, нередко с использованием вспомогательного арсенала деструктивной среды, возникает опасность приобретения подростком характерных аддиктивных проявлений поведения.

Аддиктивное поведение рассматривается большинством авторов, как одна из форм деструктивного (разрушительного) поведения, то есть причиняющего вред человеку и обществу (Б.Д. Карвасарский, П.И. Сидоров, К.В. Судаков, Ц.П. Короленко, Т.А. Донских, Н.В. Дмитриева, Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарёва и другие).

В качестве аддиктивного агента могут выступать различные средства: психоактивные вещества, алкоголь, сигареты, азартные игры, компьютер (компьютерные игры), религия и другие. Основная проблема в том, что вызывающее привыкание вещество приходит на помощь практически со стопроцентным эффектом, изменяя психическое состояние и оказывая негативное влияние на физиологические процессы организм подростка. В связи с этим у подростка снижается естественная адаптивность и способность справляться с трудными жизненными условиями. Поэтому раннее выявление и профилактика аддиктивных предрасположенностей является очень важной частью психологической и социальной работы с подростками.

Необходимость своевременной профилактической работы и коррекции аддиктивного поведения в подростковом возрасте обусловлена рядом факторов. Во-первых, значительно увеличилось количество подростков, склонных к аддикциям, проявляющих психологическую неустойчивость и демонстрирующих асоциальные модели поведения. Во-вторых, подростки, переживающие психологический кризис, связанный с трудностями взросления и взаимодействия с окружающими, чаще всего не имеют конструктивных путей выхода из сложных жизненных обстоятельств и ситуаций. Они выбирают самый простой способ их решения — использование любых вызывающих привыкание средств. В-третьих, для подростков характерны определенные поведенческие стереотипы, не способствующие формированию психологической устойчивости, но приводящие к риску аддикций (реакции противодействия, негативного подражания, гиперкомпенсации, эмансипации, группировки и увлечения и другие).

Таким образом, в настоящее время, становится актуальным социально-психологическое сопровождение младших подростков, склонных к аддиктивному поведению.

Цель и задачи программы

Цель программы предполагает формирование у подростков стойкой негативной установки к употреблению алкоголя, наркотических средств и других форм аддикций.

Задачи программы:

- Систематизировать совместную работу всех участников образовательного процесса.
- Обеспечить условия для проведения мероприятий, которые направлены на формирование стремления вести здоровый образ жизни.
- Установить проблемы во взаимоотношении между подростками и родителями, между сверстниками.
- Создать условия для психолого-педагогической поддержки младших

подростков.

- Осуществлять индивидуальный подход к подросткам.
 - Осуществить консультативно-профилактическую работу среди подростков, педагогического коллектива, родителей.

Программа профилактики основывается на следующих принципах:

- Комплексность взаимодействия подростков, которые окружают подростка;
- Добровольность добровольное участие подростков и их родителей во всех мероприятиях;
- аксиологичность-формирование у младших подростков представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности и другие.

Целевая группа:

- Несовершеннолетние в возрасте от 11 до 14, склонных к аддиктивному поведению;
- Родители (законные представители);
- Специалисты (педагоги, социальные педагоги, педагоги-психологи)Сроки реализации программы: 3 месяца, 2 раза в неделю. Ожидаемые результаты:
 - уменьшение склонности к аддиктивным формам проявления;
 - уменьшение факторов риска употребления запрещенных веществ;
 - вовлечение младших подростков в общественно-значимую деятельность;
 - развитие навыков социального взаимодействия.

**Тематическое планирование
программы социально-психологического сопровождения
младших подростков, склонных к аддиктивному поведению**

Тема	Цели	Содержание
------	------	------------

Занятие 1. «Знакомство»	Знакомство с группой, с методами работы группы; обеспечение сотрудничества подростков и создание положительного климата в группе	1. Приветствие 2. Правила группы 3. Упражнение «Представление» 4. Упражнение «Незаконченные предложения» 5. Упражнение «Круг доверия» 6. Рефлексия 7. Домашнее задание
Занятие 2. «Доверие»	Поддержание благоприятного климата в группе, создание доверительных отношений между участниками группы; устранение эмоциональных барьеров между членами группы; устранения внутреннего напряжения в группе	1. Приветствие 2. Обсуждение домашнего задания в группе 3. Упражнение «Пантомима» 4. Упражнение «Сколько ладоней» 5. Упражнение «Непослушные шарики» 6. Упражнение «Импульс» 7. Упражнение «Несмеяна» 8. Домашнее задание
Занятие 3. «Уверенность»	Повышение уверенности в себе; формирование условий для самораскрытия и самопринятия; формирование коммуникативных навыков	1. Приветствие 2. Упражнение «Скульптура» 3. Упражнение «Растопи круг» 4. Упражнение «Плот» 5. Ролевая игра «Моиправа» 6. Упражнение «Индивидуальное восприятие» 7. Упражнение «Мое отражение» 8. Домашнее задание

Занятие 4. «Личностный рост»	Осознание возможности формирования адекватной самооценки	1. Приветствие 2. Упражнение «Имена-качества» 3. Упражнение «Как я сегодня себя чувствую» 4. Упражнение «Зоопарк» 5. Упражнение «Мои особенности и преимущества» 6. Упражнение «Горячий стул» 7. Упражнение «Эхо» 8. Упражнение «Карта моей души» 9. Тренинг- медитация «Я-это я» 10.Рефлексия
Занятие 5. «Психоактивные вещества: мифы и реальность»	Обеспечение подростков объективной информацией о действии наркотиков и других психоактивных веществ, формирование собственного отношения к этой проблеме	1. Приветствие 2. Упражнение «Да-нет» 3. Лекция-беседа «Зачем люди употребляют психоактивные вещества» 4. Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами» 5. Рефлексия
Занятие 6. «Семья»	Формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутри семейному общению.	1. Приветствие 2. Упражнение «Черные шнурки» 3. Лекция-беседа «Семья как единый организм» 4. Упражнение «Кочки» 5. Ролевая игра «Семейная скульптура» 6. Упражнение «Рисунок на спине» 7. Рефлексия

Занятие 7. «Собственное решение»	Формирование навыков противостояния групповому давлению и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя	1. Приветствие 2. Упражнение «Слепец и поводырь» 3. Ролевая игра «Птицы, блохи пауки» 4. Ролевая игра «Ситуация» 5. Рефлексия
Занятие 8. «Разрешение проблем»	Ознакомление с процессом разрешения проблемы его этапами	1. Приветствие 2. Упражнение «Преодолей препятствие» 3. Лекция-беседа «Какя справляюсь с жизненными трудностями» 4. Упражнение «Бурундуки» 5. Упражнение «Создай скульптуру» 6. Упражнение «Шаги постановки цели» 7. Рефлексия
Занятие 9 «Активная жизненная позиция»	Развитие навыков активной жизненной позиции	1. Приветствие 2. Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок» 3. Ролевая игра «Декларация прав и обязанностей» 4. Упражнение «Поджигатель» 5. Упражнение «Ценности» 6. Рефлексия
Занятие 10.	Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу	1. Приветствие 2. Упражнение «Теле-тайп» 3. Упражнение «Заклучительный рисунок» 4. Упражнение «Ладонка» 5. Упражнение «Ритм» 6. Рефлексия
Работа с родителями		

Занятие 1. «Психологические и социальные особенности подросткового возраста»	Осознание родителями необходимости учитывать в воспитании психологические и социальные особенности подростка	1. Приветствие 2. Анкета «Важно ли это для вашей семьи» 3. Опросник «Взаимодействие родителей с детьми» 4. Лекция-беседа «Особенности подросткового возраста» 5. Упражнение «Модальность» 6. Рефлексия
Занятие 2 «Зависимый подросток»	Развитие педагогической компетентности родителей (законных представителей) в целях содействия социализации подростков в семье, развитие профилактического и здоровьесберегающего ресурса, направленного на предотвращение употребления психоактивных веществ и иных форм зависимостей	1. Приветствие 2. Анкета «Зависимость» 3. Упражнение «Причины, факторы и мотивы» 4. Упражнение «Чего не должно быть в играх для подростков» 5. Рефлексия
Занятие 3 «Как уберечь ребенка от зависимостей»	Предупреждение приобщения подростков к употреблению психоактивных веществ, посредством навыков формирования здорового образа жизни	1. Приветствие 2. Упражнение «Мои ценности» 3. Упражнение «Факторы риска и факторы защиты» 4. Упражнение «Дисфункциональная и функциональная семья» 5. Упражнение «Дисфункциональная семья» 6. Рефлексия

Занятие 4. «Квалифицированная психологическая медико-социальная помощь»	Информирование родителей о государственных субъектов Российской Федерации оказывающих психолого-педагогическую, медико-социальную коррекционно-реабилитационную помощь подросткам и семье с целью предупреждения приобщения несовершеннолетних к употреблению психоактивных веществ	1. Приветствие 2. Анкета 3. Лекция-седа «Нужная информация» 4. Рефлексия
Работа со специалистами		
Занятие 1 Лекция-беседа «Зависимое поведение подростков»	Активизировать воспитательные действия родителей в предупреждении аддиктивного поведения своих детей; повысить психолого-педагогическую грамотность родителей по профилактической антинаркотической тематике.	1. Приветствие 2. Беседа 3. Рефлексия
Занятие 2. Лекция-беседа «Семья как адресат профилактической работы»	Формирование и укрепление личной ответственности родителей за свое поведение, и поведение своих детей; активизация семейных факторов	1. Приветствие 2. Беседа 3. Рефлексия

	защит и факторов развития ребенка, ориентированного на здоровый образ жизни и не нуждающегося в приеме психоактивных веществ.	
--	---	--

Литература

1. Воробьева. Т.В. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска / Т.В. Воробьев, А.Я. Ялтонская. – М.: УНП ООН, 2020 – 70 с.
2. Дмитриева, Н. В. Аддиктиология: настольная игра / Н. В. Дмитриева, Ц. П. Короленко. – М.: Академия, 2012-231 с.
3. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктиология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск :Олсиб, 2011. –251 с.
4. Короленко, Ц.П. Семь путей к катастрофе / Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. – Новосибирск : Наука. 2020.– 18 с.
5. Кошкин, К.В. Аддикции отношений / К.В. Кошкин. – М.: Академия, 2013. – 258 с.
6. Кулаков, С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения подростков / С.А. Кулаков. – М.: Просвещение, 2008. –462 с.
7. Кулаков, С.А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков / С. А. Кулаков. – М.: Гардарики, 2008. – 470 с.
8. Лозовая, Г.В. Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей [Электронный ресурс] // Реальная психологическая помощь. – Режим доступа : <https://netaddiction.ru/test/test-addiction-lozova>
9. Постнов, В.В. Аддиктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте / В. В. Постнов. – М.: ВЕЧЕ, 2013. – 384 с.
10. Шнейдер, Л.Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков: учеб. пособие для СПО / Л.Б. Шнейдер. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. - 29 с.

Приложение**Конспекты занятий по социально-психологическому
сопровождению младших подростков, склонных к аддиктивному
поведению****Занятие №1. «Знакомство»**

Цель: знакомство с группой, с методами работы группы; обеспечение сотрудничества подростков; создание эмоционально положительного климата в группе.

1. Приветствие

Вступление ведущего.

— Каждый человек должен научиться слушать и слышать другого, понимать и принимать его со всеми его достоинствами и недостатками. От того, как человек чувствует партнера по общению, может на него повлиять, зависит то, будет ли он успешен в межличностных отношениях. В свою очередь, адекватно влиять на партнера может человек, уверенный в себе, в своих силах, довольный собой и принимающий себя таким, какой он есть. Уверенное поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью. Уверенность в себе, самоуважение ведёт к росту компетентности в общении, умению адекватно взаимодействовать с самыми различными людьми. Попробуем помочь себе сами!

2. Правила группы

Поговорим об основных правилах работы тренинговой группы.

1. «Если решили на тренинг прийти, дойди до конца, смотри не уйди».
2. «Искренним в общении будь. Не лицемерь, а выражай яснее суть. Не хочешь данную проблему обсуждать, не лги, ведь есть возможность промолчать».
3. «Ты вправе группе «стоп» сказать, проблемы вслух не обсуждать».
4. «Активным будь в игре и обсуждении, проблемы все решай здесь без сомнения».
5. «О чем здесь услышал, не разболтай. Проблемы вне группы не обсуждай».
6. «Лишь от себя всегда говори, от обсуждения не уходи. «Я чувствую, думаю», «мне кажется так» – ведь это все сложно, отнюдь не пустяк».
7. «Каждый имеет право на мнение свое, не оценивай, не

критикуй никого».

3. Упражнение «Представление»

Оформление карточки-визитки, где указывается свое тренинговое имя. При этом участник вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, литературного героя и т.д.

Каждый должен найти себе партнера, с которым в течение 2-3 минут они должны представить друг друга, подчеркивая индивидуальность своего партнера так, чтобы его запомнили.

4. Упражнение «Незаконченные предложения»

Ведущий предлагает выбрать карточку и ответить на предложенные в ней фразы. Фразы могут быть следующие:

1. Я люблю когда...
2. Я жду, что когда-нибудь...
3. Я верю, что ...
4. Когда мне нечего делать, я...
5. Когда у меня хорошее настроение, я...
6. Когда я общаюсь с друзьями, я чувствую...
7. Я хочу иметь много друзей, но...
8. У меня лучше всего получается...
9. Через 10 лет я хочу быть...
10. Сегодня у меня хорошее настроение и...
11. Когда у меня что-то не получается...
12. Когда меня обижают...

5. Упражнение «Круг доверия».

Ребенок с закрытыми глазами падает в кругу на руки участников группы, которые передают падающего друг другу. При этом производится проверка доверия, эмпатии и эмоциональной близости.

6. Рефлексия

7. Домашнее задание

Написать самоотчет «Что чувствовал и испытывал на занятии» и нарисовать автопортрет «Я сегодня».

Занятие №2. «Доверие»

Цель: поддержание благоприятного климата группы, создание доверительных отношений между участниками группы; устранение эмоциональных барьеров между членами группы; устранение внутреннего напряжения

Ведущий предлагает ввести ритуал приветствия.

Каждый член группы по очереди приветствует группу, рассказывает о

своем состоянии на данный момент, о том, что с ним интересного происходило в период между занятиями и о том, что вообще хочется рассказать о себе.

1. Приветствие

2. Обсуждение домашнего задания.

Оно проходит в три этапа:

1. Демонстрация рисунков, предварительно собранных ведущим у членов группы.
2. Анализ качеств человека по рисунку.
3. Попытка определить автора рисунка по выделенным качествам.

Обсуждение трудностей возникших при выполнении задания.

3. Упражнение «Пантомима»

Ведущий предлагает каждому участнику загадать какое-либо животное и передать записку с его наименованием любому другому участнику. Тот, кто получил, пытается пантомимой показать это животное, а остальные отгадать. При этом ведущий должен следить, чтобы задание получил каждый член группы.

Далее ведущий организует обсуждение возникших сложностей и чувств, испытываемых во время выполнения задания.

4. Упражнение «Сколько ладоней»

Выбираются из группы 1 юноша и 1 девушка. Один из них отворачивается от всей группы. Затем другой участник кладет на спину отвернувшемуся руки, могут присоединиться и другие (но анонимно).

Вопросы: какая рука теплая? Холодная? Какая лежит удобнее всего? Какая женская/мужская?

Затем участник поворачивается и смотрит расположение рук (руки еще не убираются)

5. Упражнение «Непослушные шарики»

Участники делятся на 2 группы. В каждую из групп по команде бросают сначала 1-й, затем 2-й шарики. Цель группы – как можно дольше удержат их в воздухе. Группа при этом стоит, державшись за руки. Шарики можно отбивать головой, плечами, коленями и т.д., но нельзя разжимать руки.

6. Упражнение «Импульс».

Все участники берутся за руки. Ведущий пожимает руку справа или слева от себя. Тот, кто получил «импульс» передает его следующему, тот следующему и так далее.

Ведущий отвечает за то, чтобы темп передачи «импульса» постоянно

нарастал. Для усиления эффекта можно предложить закрыть глаза.

7. Упражнение «Несмеяна»

Участники садятся в круг. Один доброволец встает на середину, а остальные должны его развеселить. Его цель – не засмеяться.

Ведущий предлагает ввести ритуал прощания.

«Взяли друг друга за руки. Передали всё тепло и нежность, на которую вы способны, стоящим рядом людям. Мысленно пожелайте всем добра, удачи, счастья. Попрощайтесь»

1. Домашнее задание

Написать самоотчет: что чувствовал на занятии, что испытывал и переживал.

Занятие №3. «Уверенность»

Цель: повышение уверенности в себе; формирование условий для самораскрытия и самопринятия; формирование коммуникативных навыков.

1. Приветствие

Выбирается ведущий. Остальные участники сидят на стульях в кругу (стул водящего убирается из круга). Водящий произносит фразу: «Каждый, кто...» и продолжает по любому основанию (любит плавать, дарить подарки и т.д.). Задача участников группы – поменяться местами, если названное водящим основание им подходит. Задача водящего – занять любое освободившееся место. Тот участник, которому не хватает места, становится водящим.

2. Упражнение «Скульптура»

Ведущий предлагает кому-либо из участников «слепить» из одного или более человек скульптуру.

Предлагается слепить:

- «Уверенный в себе человек»
- «Скромный человек»
- «Агрессивный человек»

Участники пробуют обсудить получившиеся скульптуры: сходство с поставленной задачей; переживания участников строящих скульптуры; переживания участников вошедших в скульптуру в качестве ее частей;

3. Упражнение «Растопи круг».

Это упражнение - испытание, однако стиль противоборства в данном случае используется для того, чтобы стимулировать готовность и способность с теплотой и искренностью относиться к людям, видеть их лучшие стороны.

В этом упражнении все встают в круг и берутся за руки. Доброволец входит в круг. Он окружен, и его задача - растопить круг своей теплотой. Круг выпустит того, кто сумеет найти добрые и приятные слова о ком-нибудь, стоящем в кругу, кто сумеет выразить свою теплоту, благодарность или восхищение, самые лучшие человеческие чувства.

- Вы не имеете желания выпустить того, кто в кругу, но если вы верите в искренность его теплых чувств к вам если, на ваш взгляд, человек искренне отдает вам свою душу, - вы можете отпустить свои руки, обнять его и выпустить из круга. Если вы будете выпускать человека легко, будет неинтересно: просто так его не выпускайте, пусть заслужит. Дайте ему шанс: если человек действует на пределе своих возможностей - оцените это и выпустите его. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий в круг встанет добровольно.

На каждого водящего дается 2-3 минуты.

— Кто сделает шаг вперед и войдет в круг, чтобы испытать себя?

4. Упражнение «Плот».

— Мы с вами плывем на корабле. Вдруг случается кораблекрушение. Всем нужно разместиться на маленьком плоту (коврик или квадрат, нарисованный мелом на полу).

5. Упражнение «Атомы»

«Представьте себе, что мы все атомы. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой команде и, время от времени, я буду говорить какое-нибудь число, например 3. Все должны объединяться по 3 в молекулы (атомы стоят друг к другу лицом в кругу, касаясь друг друга предплечьями)».

5. Ролевая игра «Мои права»

Участникам предлагается разделиться на 3-4 группы и написать «Декларацию о правах подростка». После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит права, на основе которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права.

Критерии: 1) твои права не должны ущемлять прав других людей; 2) осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

6. Упражнение «Индивидуальное восприятие»

А. Все дети сидят в кругу. Одному из участников предлагается пересадить всех, учитывая цвет глаз: от светлоглазых до темноглазых.

Никто не имеет право корректировать его мнение.

Б. Предлагается одному из участников пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит «своим голосом» свое имя. Прослушав эти голоса, ведущий должен рассадить всех, следуя принципу от самого высокого голоса до самого низкого.

В. Предлагается расставить участников «по теплоте рук» (желательно для выполнения упражнения выбирать самых стеснительных детей). Принцип «руки теплее – руки холоднее».

7. Упражнение «Мое отражение»

Все садятся в круг. По кругу передается зеркало. Задача каждого – внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомого, которое привлекло его внимание. Ответьте на следующие вопросы:

1. Что привлекательного вы видите в этом человеке?
2. За что можно любить его?
3. Что в нем вызывает уважение, а может быть восхищение? Ведущий предлагает обсудить ощущения, возникшие в процессе занятия.
 - Что в вас возникло при релаксации?
 - Что удалось, а что нет? Почему?
 - Чем бы хотели поделиться?

«Пожалуйста, встаньте в круг. Один из вас становится в центре, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит 3-й участник, берет за свободную руку либо 1-го, либо 2-го, пожимает ее и произносит слова. Таким образом, все держатся за руки, а последний образует круг». Завершают занятие безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

8. Домашнее задание

Написать «Письмо себе любимому»

Это упражнение помогает человеку сделать одну из самых важных для себя вещей – полюбить самого себя, разрешить себе это, осознать свою любовь

Занятие №4. «Личностный рост»

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

1. Приветствие

2. Упражнение «Имена-качества».

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Каждый участник называет какое-либо качество личности или

свойство характера, начинающееся на первую букву собственного имени (например: Лариса - любовь, Сергей - скромность). Упражнение направлено на знакомство, создание доброжелательной атмосферы, осознание себя как личности. Оно подходит для начала 3-4 занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно

3. Упражнение «Как я сегодня себя чувствую».

Участники делают записи по поводу своего самочувствия на чистом листе бумаги. Затем каждый из участников делится с группой написанной информацией. Проводится обсуждение.

4. «Упражнение «зоопарк».

По предложению тренера все участники изображают каких-либо животных (движения и звуки).

Упражнение направлено на разрядку, проявление фантазии, выход энергии. В упражнении может принять участие от 5-25 ребят.

5. Упражнение «Мои особенности и преимущества».

Цель: Формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

Методы: Работа с листком «Мои особенности и преимущества», обсуждение в небольших группах. Обсуждение проблемы развития и роста.

Оборудование: Бумага, фломастеры

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Техника помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

6. «Упражнение «горячий стул»

Один из участников садится в центр круга, остальные члены группы сообщают ему, с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения. Упражнение помогает участникам получить навык восприятия мнения окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. Выполнение этого упражнения возможно только при достаточно высоком уровне безопасности в группе и способности участников говорить о своих переживаниях, не высказывая оценочных суждений. В упражнении могут участвовать от 10 –20 человек.

7. Упражнение «Эхо»

Цель: осознание собственного поведения.

Один человек что-либо говорит группе, стоящей напротив него. Группа повторяет его слова как эхо. При желании можно добавлять жесты. В упражнении могут участвовать от 5-25 человек.

Упражнение «Зеркало».

Упражнения проводится в парах. Один человек повторяет движения

другого. Затем происходит обмен ролями. Возможен вариант - вся группа повторяет движения одного человека. Количество участников может быть любым.

8. Упражнение «Карта моей души»

Рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например в виде: земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о своем рисунке. Упражнение направлено на формирование «Я-концепции», более глубокого отношения к себе и друг к другу. Количество участников 10-20 человек. 6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

9. Тренинг-медитация «Я - это я»

Цель: Навык внимательного отношения к себе

Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем то похожие на меня, но нет никого в точности такого же как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а). Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким (ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить

смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я –это Я, и Я –это замечательно.

10. Рефлексия

Оценка и обсуждение пройденных занятий.

Занятие №5. «Психоактивные вещества: мифы и реальность»

Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.

Цель: Обеспечение подростков объективной информацией о действии наркотиков и других психоактивных веществ, формирование собственного отношения к этой проблеме.

1. Приветствие

Цель: Вхождение в атмосферу группы

Методы работы: Обмен чувствами

2. Упражнение «Да-нет»

Ведущий произносит утверждение (например - «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны - вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным (примечание-«Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы. Данное упражнение помогает увидеть общность и уникальность каждого. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами. Количество участников может быть любое. Упражнение «клубок»

Каждый из участников, держа в руках клубок ниток, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Упражнение направлено на осознание общности проблем и возможности взаимной поддержки. Ведущему следует задать тон серьезного разговора. В результате упражнения могут возникнуть глубокие переживания.

3. Лекция-беседа «Зачем люди употребляют психоактивные вещества»

Цель: знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ

Методы: мозговой штурм «Зачем люди употребляют психоактивные вещества». Лекция – беседа

План лекции - беседы «Проблемы злоупотребления психоактивными веществами»

1. Что такое зависимость от психоактивных веществ.

-Что дает людям употребление наркотических веществ?

-Каковы последствия употребления?

-Какие вещества вызывают развитие зависимости?

-Почему зависимость от психоактивных веществ - это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?

2. Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

- Биологические предпосылки возникновения зависимости.

- Механизм возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ.

3. Психологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ (низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закрепощенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и так далее) - Психологическая зависимость, механизмы ее развития.

-Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ (усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция и т.д.)

4. Социальный аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Социальные предпосылки употребления психоактивных веществ (высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудности в общении, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т.д.)

-Проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в социальной среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание и т.д.)

5. Духовный аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Что такое духовность (потребность каждого человека - чувствовать себя духовным, чувствовать, что его жизнь это часть чего-то большего, что он приобщен к мировой культуре, искусству, нравственности и так далее.)

-Психоактивные вещества – ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума.

6. Возможность выздоровления

- Признаки наличия проблемы;

7. Ответственность подростка за собственное употребление психоактивных веществ.

-Кому выгодно употребление подростками наркотиков и алкоголя.

-Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению.

-Способы противостояния давлению сверстников и распространителей.

4. Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами».

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений. Задача – предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении. Задача решается с помощью техники мозгового штурма. Упражнение направлено на осознание степени своего участия в решении проблемы. Обязательно соблюдение правил проведения мозгового штурма - см. занятие № 2.

5.Рефлексия.

Обсуждение пройденного материала.

Занятие №6. «Семья»

Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной. Зависимость от психоактивных веществ в семье. Какой я вижу свою будущую семью.

Цель: формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутри семейному общению.

1. Приветствие

2. Упражнение «Черные шнурки»

Цель: создание рабочей атмосферы

Все сидят на стульях в кругу, ведущий - в центре круга. Он предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача всех участников найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто не нашел себе места на стульях, становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку, дает возможность увидеть общее, проявить фантазию.

По мере овладения игрой, ведущий может подавать пример называния более интересных признаков. В игре могут участвовать от 6- 25 человек.

3.Лекция беседа «Семья как единый организм»

Цель: осознание собственных установок относительно семьи. Возможность поделиться друг с другом своим жизненным опытом.

Методы: обсуждение проблемы «зачем нужна семья», рассказ о своей семье, о ролях и правилах в семье (работа в тройках). Лекция-беседа: «Семья как единый организм».

План лекции – беседы: «Семья как единый организм».

-Семья как система.

-Понятие здоровой семьи и дисфункциональной семьи.

Любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана с другими частями и оказывает на них влияние. Система организована в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии и поддерживают друг друга. Семья – это социально и психологически поддерживающая система.

Цель семьи - воспитание подрастающего поколения и развитие всех ее

членов.

Здоровая семья - это открытая система, где есть:

- пространство для развития каждого Я и есть общее Мы;
- ясные каждому члену семьи правила и традиции, однако эти правила гибки и могут быть изменены, если этого требуют новые условия;
- изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;
- общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту;
- самооценка всех членов семьи адекватная, присутствует само- и взаимоуважение.

Дисфункциональная семья - это семья, не способная выполнять основные свои функции. Это закрытая система, где:

- самооценка у членов семьи низкая;
- общение не прямое, спутанное, неопределенное, неадекватное, внутри семьи бытуют препятствующее росту ролевые взаимоотношения;
- правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила; запреты на их обсуждения.

4. Упражнение «Кочки».

Цель: сплочение, выработка групповых стратегий принятия решения.

На листочках бумаги пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам (в произвольном порядке). Участники встают в линейку на листы бумаги (А4). Задача - не становясь на пол, построится в таком порядке, чтобы слова пословицы распределились в законченную пословицу последовательно. Упражнение направлено на сплочение, разрядку, выработку групповой стратегии решения проблемы.

5. Ролевая игра « Семейная скульптура»

Оборудование: ватман, маркеры

Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение происходит с привлечением зрителей. Игра дает возможность осознать и прочувствовать ролевые позиции на телесном уровне, помогает соотнести происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

6. Упражнение«Рисунок на спине»

Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и делают рисунок на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить – например, рисовать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.

7. Рефлексия

Обсуждение пройденных упражнений и оценка своего состояния.

Занятие №7. «Собственное решение»

Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

1. Приветствие

2. Упражнение «Слепец-поводырь».

Цель: опыт ответственности и доверия.

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Упражнение направлено на получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут испытывать различную степень доверия к членам группы.

2. Ролевая игра «Птицы, блохи, пауки».

Цель: разрядка

Группа делится на две команды. Члены каждой команды «в тайне от членов другой» решает, кем она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Упражнение направлено на разрядку, концентрацию внимания. Для игры необходимо просторное помещение.

4. Ролевая игра «Ситуация»

Цель: осознание собственной роли, занимаемой в ситуациях давления группы.

Ведущий предлагает группе разыграть какую-либо ситуацию, связанную с употреблением психоактивных веществ. Например, вечеринка, где предлагают алкоголь или наркотик. Кто-то из ребят не хочет употреблять алкоголь или наркотик, группа оказывает на него давление. Затем проводится обсуждение.

5. Рефлексия

Обсуждение пройденных упражнений, оценка своего состояния

Занятие №8. «Разрешение проблем»

Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Формирование

навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов

Цель: Ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

1. Приветствие

2. Упражнение «Преодолей препятствие».

Цель: эмоциональное включение, ощущение собственной способности к преодолению

Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: "Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из "препятствий" было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и "препятствием" и "преодолевающим". Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять "что хочет препятствие", как и каким образом его следует преодолевать. Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение. Лучше если, играют от 7-10 участников, иначе преодоление может затянуться.

3. Мини лекция-беседа «Как я справляюсь с жизненными трудностями»

Цель: Осознание ответственности собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Методы: дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями», Обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы и то, как подростки вели себя в этих ситуациях. Заметки для ведущего: можно задать конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций.

4. Упражнение «Бурундуки».

Цель: разрядка

Ведущий подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название животного, которым он его назвал. Затем все участники встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек, должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы. В игре могут участвовать от 10-30 детей. Упражнение дает возможность разрядиться, посмеяться, отработать навыки противодействия с группой.

5. Упражнение «Создай скульптуру»

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название тренеру. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Упражнение направлено на развитие внимания к телесным проявлениям и навыкам овладения собственным телом, развитие фантазии. В ней могут участвовать от 6-12 человек.

6. Упражнение «Шаги постановки цели»

Участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой.

Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения.

7. Рефлексия

Обсуждение пройденных упражнений

Занятие №9. «Активная жизненная позиция»

Цель: развитие навыков активной жизненной позиции.

1. Приветствие

2. Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходит весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. Эффективнее всего проводить работу в группах 5-7 человек. Максимальное число участников - не более 12 человек. Если группа слишком большая ее можно разбить на подгруппы.

2. Ролевая игра «Декларации прав и обязанностей личности»

Оборудование: ватман, маркеры.

Группа получает задание составить декларацию прав и обязанностей личности. Работа проводится в форме мозгового штурма. Результаты, полученные в итоге обсуждения, записываются на ватмане. В конце участники зачитывают полученную декларацию.

3. Упражнение «Поджигатель»

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека

плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают - издают громкий вопль. Тесный физический контакт внутри «клубка» может вызывать у некоторых участников напряжение. Упражнение направлено на разрядку, сплочение группы. В нем могут участвовать от 6 до 12 человек.

4. Упражнение «Ценности»

Оборудование: маленькие листы бумаги, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты.

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение. Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей. Количество участников – любое.

6. Рефлексия

Обсуждение пройденных упражнений.

Занятие №10. «Прощание»

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу.

1. Приветствие

2. Упражнение «Телетайп»

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия. В нем могут участвовать от 6 до 20 человек.

3. Упражнение «Заключительный общий рисунок».

Цель: Получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

Оборудование: ватман, фломастеры.

Каждый из участников по очереди подходит к листу ватмана, и рисует, стараясь создать общую композицию. Цель упражнения – установить изменения, произошедшие в группе за время тренинга, сравнив с первым групповым рисунком.

4. Упражнение «Ладонка».

Цель: опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Оборудование: бумага, фломастеры.

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций

5. Упражнение «Ритм»

Цель: подведение итогов.

Методы: завершающий обмен впечатлениями.

Участники по очереди задают ритм хлопками так чтобы он вписывался в уже звучащий. Упражнение направлено на сплочение и ощущение общности группы снятие возбуждения, разрядку. Количество участников любое.

6. Рефлексия

Подведение итогов

**Занятие №1. «Психологические и социальные особенности
подросткового возраста» (работа с родителями)**

Цель: осознание родителями необходимости учитывать в воспитании психологические и социальные особенности подросткового возраста.

Задачи занятия:

1) Выявление знаний родителей о психологических и социальных особенностях подросткового возраста.

2) Просвещение родителей об особенностях подросткового возраста как времени завершения детства и начального перехода к взрослости: становление нового уровня самосознания «Я» - концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности; свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость; оформление морально-нравственных принципов и становление мировоззрения.

3) Формирование у родителей представлений об основных характеристиках и задачах подросткового возраста: стремление к общению со сверстниками, развитие рефлексии, обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив.

4) Анализ проблемных модельных ситуаций.

5) Предоставление рекомендаций по теме в рамках программы и разработка проектных инициатив родителями-участниками тематического занятия.

1. Приветствие

2. Анкета «Важно ли это для вашей семьи»

Ведущий раздает анкеты и предлагает ответить на вопросы, выясняя насколько родители информированы об обсуждаемой теме и какие именно вопросы вызывают у них наибольший интерес.

Уважаемые родители!

- Знакомы ли Вы с таким понятием, как «кризис подросткового возраста»? Как Вы его можете охарактеризовать?
- Знаете ли Вы основные ресурсы и возрастные задачи развития подростков?
- С какими проблемами воспитания подростков сталкиваются родители? Можете ли Вы их перечислить?
- Задумывались ли Вы над тем, почему в подростковом периоде легче всего склонить ребёнка к употреблению наркотиков и к другим формам девиантного поведения?
- Какое влияние оказывают молодежные субкультуры на подростков?
- Как Вы считаете, важно ли это для Вашей семьи?

☐ Поставьте знак «+» напротив тех вопросов, на которые Вы бы ответили «Да».

☐ Отметьте знаком «!» те вопросы, которые считаете, что они важны для Вашей семьи.

3. Опросника «Взаимодействие родителей с детьми» (автор И.М. Марковская).

Родителям и детям предлагается ответить на вопросы опросника «Взаимодействие родителей с детьми» (автор И.М. Марковская).

Опросник помогает определить уровень требовательности родителя по отношению к своему ребенку; судить о суровости, строгости мер, применяемых к нему; о жесткости правил, устанавливаемых родителем во взаимоотношениях между ним и ребенком; о степени принуждения детей к чему-либо; о степени контролирующего поведения, которое может проявляться либо в мелочной опеке, либо в низком контроле или безразличном отношении к ребенку, приводящем к вседозволенности.

Данный опросник дает возможность получить представление родителя о близости к нему ребенка.

Дети, участвующие в тестировании, дают свои ответы на вопросы.

Анализируя ответы, можно определить насколько у детей есть желание делиться самым сокровенным и важным с родителями.

Сравнивая полученную информацию тестов, родители могут составить представление о переоценке или недооценке близости к ним ребенка, насколько они принимают или отвергают ребенка как личность, существует ли между ними и детьми сотрудничество, согласие, насколько велико их влияние на ребенка.

Результат опроса должен показать степень удовлетворенности отношениями между родителями и детьми — как с той, так и с другой стороны.

4. Лекция-беседа «Особенности подросткового возраста»

Ведущий знакомит родителей с наглядно-информационными материалами посвященными особенностям подросткового возраста: кризис подросткового возраста; основные группы интересов подростка; чувство взрослости, тенденции к взрослости; особенности поведения подростков; критические периоды в развитии подростка; подростковый кризис (внешние поведенческие особенности, симптомы); возрастные задачи подросткового периода; зависимость подростка от семейных отношений (качества, свойственные высокой культуре семейных отношений); значение групп сверстников; молодежные субкультуры и их влияние на подростков;

регламентированные подростковые группы, объединяющиеся по роду деятельности.

5. Упражнение «Модальность»

Упражнение посвящено навыкам эффективного общения с подростками. Родителям предлагается изменить фразы, которые родители часто говорят подросткам, при этом модальность долженствования перевести в модальность возможного, при сохранении общего смысла высказывания.

Родители должны учитывать, что модальность долженствования тяжело переносится человеком, ее ощущение вызывает у него тревожные, стрессовые состояния, страх оказаться несостоятельным. Модальность долженствования в обращении родителя к ребенку необходимо свести к минимуму.

6. Рефлексия

После завершения работы над темой родителям предлагается обсудить следующие вопросы:

- Что нового для себя Вы узнали, изучая эту тему?
- Что нового Вы почувствовали сегодня на занятии?
- Что было самым ценным при изучении этой темы?
- Какие навыки Вы приобрели, или о каких новых способах поведения Вы узнали сегодня?
- Что Вам хочется делать по-другому после сегодняшнего занятия?

Занятие №2. «Зависимый подросток» (работа с родителями)

Цель: развитие педагогической компетентности родителей (законных представителей) в целях содействия социализации подростков в семье, развитие профилактического и здоровьесберегающего ресурса, направленного на предотвращение употребления психоактивных веществ и иных форм зависимостей.

Задачи занятия :

- 1) Диагностика раннего выявления родителями зависимости у подростка.
- 2) Ознакомление родителей с факторами риска формирования зависимого поведения у подростков.
- 3) Определение семейных факторов защиты от развития всех форм зависимости.
- 4) Выработка совместных детско-родительских стратегий в отношении снижения поведенческих рисков, связанных с различными формами аддикций.
- 5) Предоставление рекомендаций по теме в рамках программы и разработка проектных инициатив родителями-участниками тематического

занятия.

1. Приветствие

2. Анкета «Зависимость»

Ведущий раздает анкеты и предлагает ответить на вопросы, выясняя насколько родители информированы об обсуждаемой теме и какие именно вопросы вызывают у них наибольший интерес.

Уважаемые родители!

☐ Знакомы ли Вы с таким понятием, как «зависимость»? Как Вы его можете охарактеризовать?

☐ Знаете ли Вы причины и мотивы употребления психоактивных веществ подростками? Можете ли Вы их перечислить?

☐ Знаете ли Вы основные факторы риска формирования зависимости у подростков? Можете ли Вы их назвать?

☐ Знаете ли Вы основные факторы защиты, препятствующие приобщению к употреблению ПАВ, проявления зависимого поведения? Можете ли Вы их назвать?

☐ Сталкивались ли Вы с проблемами чрезмерного увлечения компьютерными играми или интернет агрессией по отношению к Вам или ребенку? Можете ли Вы привести примеры?

☐ Что представляет собой каузальный подход как современная модель построения системы профилактической работы, направленной на профилактику зависимости среди подростков?

☐ Как Вы считаете, важно ли это для Вашей семьи?

Поставьте знак «+» напротив тех вопросов, на которые Вы бы ответили «Да».

Отметьте знаком «!» те вопросы, которые считаете, что они важны для Вашей семьи.

3. Упражнение «Причины, факторы и мотивы»

Ведущий знакомит родителей с наглядно-информационными материалами посвященными аддиктивному (зависимому) поведению: психическое здоровье; универсальные нормативные личностные статусы; характеристика зависимого поведения; классификация аддикций; аддиктивные триггеры; модель интегрирующего механизма формирования наркомании у подростка; механизмы развития зависимости от психоактивных веществ и психоактивных действий; характеристики аддиктивного поведения; алкоголизм; токсикомания; наркомания; игровая зависимость (гемблинг),

виртуальная зависимость; интернет-аддикция.

Также родителям предлагается самостоятельно или в группе заполнить таблицу, указав причины и соответствующие им мотивы употребления психоактивных веществ детьми и подростками.

Факторы риска, способствующие зависимости от психоактивных веществ»

Родителям предлагается выбрать основные факторы риска, способствующие формированию зависимости и прокомментировать свой выбор.

Также из списка различных факторов, способствующих формированию зависимости выбрать психологические факторы, аргументируя свой выбор. Из списка различных факторов, способствующих формированию зависимости выбрать социальные факторы, аргументируя свой выбор.

Родители определяют последовательность этапов становления аддиктивного поведения и комментируют, почему они считают ее правильной.

4. Упражнение «Чего не должно быть в играх для подростков»

После обсуждения и обмена мнениями о том, сколько времени ребенок должен проводить за компьютером и игрой, что не должно быть в играх, родители формулируют и записывают правильные ответы.

5. Рефлексия

После завершения работы над темой родителям предлагается обсудить следующие вопросы:

- Что нового для себя Вы узнали, изучая эту тему?
- Что нового Вы почувствовали сегодня на занятии?
- Что было самым ценным при изучении этой темы?
- Какие навыки Вы приобрели, или о каких новых способах поведения Вы узнали сегодня?
- Что Вам хочется делать по-другому после сегодняшнего занятия?

Занятие №3. «Как уберечь ребенка от зависимостей?» (работа с родителями)

Цель: предупреждение приобщения подростков к употреблению психоактивных веществ, посредством формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- 1) Диагностика и сравнительная оценка системы ценностей подростков и их родителей.
- 2) Нормативно-правовое обеспечение профилактики незаконного

потребления наркотических средств и психотропных веществ в связи с проведением в образовательных организациях социально-психологического тестирования обучающихся.

3) Определение основных факторов защиты, препятствующих приобщению к употреблению психоактивных веществ, проявления зависимого поведения и выявление факторов защиты, присущих их семье.

4) Формирование навыков развития семейных факторов защиты, препятствующих приобщению к употреблению ПАВ, проявления зависимого поведения средствами совместной детско-родительской деятельности.

5) Реализация в образовательной среде профилактических программ, направленных на формирование здорового образа жизни и профилактику аддиктивного поведения.

6) Предоставление рекомендаций по теме в рамках программы и разработка проектных инициатив родителями-участниками тематического занятия.

1. Приветствие

2. Упражнение «Мои ценности»

Родителям предлагается ответить на вопросы по методике «Мои ценности», позже, на вопросы этого опросника родители предлагают ответить детям.

Полученные результаты родителям рекомендуется проанализировать самостоятельно, а потом ходе проведения занятий обсудить их в рамках проведения «семейной гостиной».

Опрос направлен на изучение проблем современной молодежи, предполагает предельную откровенность и конфиденциальность.

Результатом обсуждения должен служить вывод: «В семье должна быть общая система ценностей. Очень важно, чтобы было известно, на какие приоритеты опираются члены семьи.»

3. Упражнение «Факторы риска и факторы защиты»

Родителям предлагается заполнить таблицу распределяя факторы риска и факторы защиты по разделам: медико-биологические, психологические, социальные, семейные, в условиях образовательного учреждения.

4. Упражнение «Дисфункциональная и функциональная (здоровая) семья»

Родителям предлагается, после обсуждения, записать основные отличия дисфункциональной и функциональной (здоровой) семьи. Сравнить свои записи с правильными ответами.

5. Упражнение «Дисфункциональная семья»

Родителям предлагается описать, какие, по их мнению, показатели неблагополучия присущи следующим дисфункциональным семьям: конфликтным, аморальным, педагогически несостоятельным, асоциальным.

Ответ:

конфликтные семьи - конфронтационный стиль отношений (неумение и нежелание членов семьи общаться конструктивно, считаться друг с другом, учитывать настроение, интересы, вкусы и привычки друг друга):

аморальные семьи - забвение всяких моральных и этических норм (безнравственность, пьянство, рассогласование с элементарными нормами и правилами поведения)

педагогически несостоятельные семьи - низкий уровень общей и отсутствие психолого-педагогической культуры (ошибки и дефекты в воспитании детей, использование способов воспитания, противоречащих естественному процессу развития личности ребенка, нежелание что-либо менять и исправлять в содержании и методах воспитания).

асоциальные семьи — воспитание детей в обстановке несоблюдения санитарногигиенических требований, неудовлетворения их базисных потребностей, пренебрежения к общепринятым социальным и моральным нормам, что приводит детей к социальной деградации, аддиктивному поведению, вовлечению в противоправную деятельность.

6. Рефлексия

После завершения работы над темой родителям предлагается обсудить следующие вопросы:

- Что нового для себя Вы узнали, изучая эту тему?
- Что нового Вы почувствовали сегодня на занятии?
- Что было самым ценным при изучении этой темы?
- Какие навыки Вы приобрели, или о каких новых способах поведения Вы узнали сегодня?
- Что Вам хочется делать по-другому после сегодняшнего занятия?

Занятие №4. «Квалифицированная психологическая медико-социальную помощь» (работа с родителями)

Выступление ведущего

Употребление наркотиков, алкоголя и другими психоактивных веществ является в настоящее время одной из острейших глобальных проблем. Большинство потребителей наркотиков и больных наркоманиями составляют подростки и молодежь. В настоящее время увеличивается

вероятность столкновения детей 7–12 лет с наркотическими веществами, а последствия их употребления в раннем возрасте оказываются более серьезными. Это обуславливает необходимость не только усиления мер, направленных на первичную профилактику употребления ПАВ, но и разработки дифференцированных программ реабилитации для несовершеннолетних.

Следует подчеркнуть, что очень часто употребление психоактивных веществ несовершеннолетними является симптомом жизненно-личностного или социального (семейного) неблагополучия. Это предполагает приоритет педагогических и психологических воздействий при решении проблем реабилитации.

Отсутствие своевременных психолого-педагогических и медикосоциальных реабилитационных мероприятий ведет к тому, что несовершеннолетние, употребляющие психоактивных веществ, выпадают из сферы общего и профессионального образования, ведут асоциальный образ жизни, совершают значительное количество правонарушений. Употребление психоактивных веществ также ведет к ранней инвалидизации и гибели несовершеннолетних.

Комплексная реабилитация необходима, поскольку тяжелые формы употребления и зависимости от психоактивных веществ относятся к заболеваниям с системным характером расстройств. Они включают:

- болезненные нарушения в организме зависимого человека (собственно зависимость от психоактивных веществ с формированием сильнейшей патологической потребности в них, патологию внутренних органов, дисфункцию гормональной системы, снижение иммунитета, гепатиты, ВИЧ-инфекцию и пр.);
- психические расстройства (задержка возрастного психического развития, возможные сопутствующие расстройства, дефектные состояния психики и пр.);
- нарастающие расстройства личности (патологические изменения личности, формирование патологической “субличности”).

При раннем столкновении несовершеннолетних с ПАВ у них катастрофически быстро формируется установка на дальнейшую наркотизацию и одновременно останавливается личностный рост, разрушаются ценностные ориентации, нарушаются семейные отношения.

У подростков и молодежи разрываются или деформируются связи с ближайшим позитивным социальным окружением и появляется реальная угроза оказаться в социальной изоляции или быть поглощенными криминальными группировками.

Многочисленные медицинские, психологические и социальные проблемы показывают, что чисто медицинский подход и ограниченные лечебные мероприятия принципиально не в состоянии обеспечить практическое выздоровление несовершеннолетних, употребляющих ПАВ, и их успешную интеграцию или реинтеграцию в общество. Эта конечная цель достижима, если период собственно отказа от наркотика и активного лечения дополняется длительным реабилитационным периодом, благодаря которому восстанавливается способность полноценно функционировать в обществе.

В соответствии с поручением президента Российской Федерации по итогам заседаний президиума Государственного совета 17 июня 2015 г. Минобрнауки России поручено обеспечить создание специализированных реабилитационных центров для несовершеннолетних, потребляющих наркотики, а также разработку и внедрение программ комплексной реабилитации и ресоциализации данной категории граждан.

В рамках исполнения указанного поручения Минобрнауки России осуществляет формирование кластера антинаркотической профилактики детства на базе инфраструктуры центров психолого-педагогической и медико-социальной помощи несовершеннолетним (ППМС-центры) и центров психолого-

педагогической реабилитации и коррекции несовершеннолетних, потребляющих наркотики (ППРК-центры), в субъектах Российской Федерации.

Кластер предполагает два вектора профилактической антинаркотической деятельности, взаимно дополняющих друг друга:

- первичная профилактика наркогенных аддикций в образовательной среде;
- превенция вторичного вовлечения несовершеннолетних и молодежи в наркопотребление.

Кластер призван объединить передовой опыт субъектов Российской Федерации по профилактике наркогенных аддикций в образовательной среде, а также обеспечить обобщение, трансляцию и методическое сопровождение эффективных практик реабилитации и ресоциализации несовершеннолетних, потребляющих наркотики, в рамках элемента формируемой Национальной системы комплексной реабилитации и ресоциализации наркозависимых.

Цель: информирование родителей (законных представителей) о государственных организациях субъектов Российской Федерации оказывающих психолого-педагогическую и медико-социальную консультативную, коррекционно-реабилитационную помощь подросткам и семье с целью предупреждения приобщения несовершеннолетних к употреблению психоактивных веществ, формирования иных форм зависимости, а также зависимым от психоактивных веществ.

Задачи:

1) Выявление у родителей (законных представителей) мотивации и степени готовности обращаться за квалифицированной психолого-педагогической и медико-социальной помощью в сложной жизненной ситуации.

2) Предоставление родителям (законным представителям) информации об организациях субъектов Российской Федерации, оказывающих психологопедагогическую консультативную, коррекционно-реабилитационную помощь по вопросам профилактики аддиктивного поведения.

3) Предоставление родителям (законным представителям) информации об организациях субъектов Российской Федерации, оказывающих медикосоциальную помощь лицам, зависимым от психоактивных веществ.

1. Приветствие

2. Анкета

Ведущий раздает анкеты и предлагает ответить на вопросы, выясняя насколько родители информированы об обсуждаемой теме и какие именно вопросы вызывают у них наибольший интерес.

Уважаемые родители!

Как Вы считаете, необходимо ли обращаться родителям к помощи психологической службы в ситуации, когда между ними и ребенком возникла конфликтная ситуация, с которой сами справиться не могут?

Да.

Нет.

Объясните Вашу позицию?

Необходимо ли родителям обращаться к помощи психологической службы в ситуации, когда они подозревают, что их ребенок употребляет психоактивные вещества?

Да.

Нет.

Объясните Вашу позицию?

Необходимо ли родителям обращаться к помощи медико-социальной службы наркологического диспансера в ситуации, когда они подозревают, что их ребенок употребляет наркотические вещества?

Да.

Нет.

Объясните Вашу позицию?

Обращались ли Вы сами к помощи психологической службы для решения проблемной ситуации, связанной с детско-родительскими взаимоотношениями? Обращались.

Не обращались.

Как Вы считаете, необходимо ли родителям иметь информацию о региональных организациях, оказывающих психолого-педагогическую консультативную, коррекционно-реабилитационную помощь детям, подросткам и семье?

Да.

Нет.

Как Вы считаете, необходимо ли родителям иметь информацию о региональных организациях, оказывающих медико-социальную помощь лицам, зависимым от психоактивных веществ?

Да.

Нет.

Поставьте знак «+» напротив тех вопросов, на которые Вы бы ответили «Да».

Отметьте знаком «!» те вопросы, которые считаете, что они важны для Вашей семьи.

3. Лекция-беседа «Нужная информация»

Ведущий знакомит родителей с наглядно-информационными материалами, посвященными особенностям реабилитационной работы с несовершеннолетними, употребляющими психоактивные вещества: формирование патологического личностного статуса; реабилитация несовершеннолетних (цели, задачи, основные принципы), восстановление (или формирование) нормативного личностного и социального статуса.

Родителям разъясняется необходимость обращения к квалифицированным специалистам, если их ребенок попал в сложную жизненную ситуацию, и они столкнулись с невозможностью решить самостоятельно возникшие в связи с этим проблемы.

Родителям предоставляют информацию, куда они могут обратиться за помощью.

Информация включает координаты организаций оказания психолого-педагогической и медико-социальной помощи всех субъектов Российской Федерации.

4. Рефлексия

После завершения работы над темой родителям предлагается обсудить следующие вопросы:

- Что нового для себя Вы узнали, изучая эту тему?

- Что нового Вы почувствовали сегодня на занятии?
- Что было самым ценным при изучении этой темы?
- Какие навыки Вы приобрели, или о каких новых способах поведения Вы узнали сегодня?
- Что Вам хочется делать по-другому после сегодняшнего занятия?

Занятие №1. Лекция-беседа «Зависимое поведение» (работа со специалистами)

Цели:

- активизировать воспитательные действия родителей в предупреждении аддиктивного поведения своих детей;
 - повысить психолого-педагогическую грамотность родителей по профилактической антинаркотической тематике;
 - активизировать ответственное поведение родителя за судьбу своего ребенка для совместного обсуждения жизненного и профессионального пути;

О зависимости начинают говорить тогда, когда получение удовольствия, радости от употребления психоактивных веществ или от определенного поведения замещает для человека его жизнь. Все чаще зависимому человеку хочется находиться в мире другой реальности. Той реальности, которая возникает, когда употребляешь алкоголь или наркотики. Или той реальности, в которую погружаешься на время, играя в азартные игры, или проводя время за компьютером, или обедаясь любимыми блюдами. Зависимость словно отгораживает человека от остальной его жизни, подчиняя себе все его силы и мысли.

Исследованием зависимостей занимается не только психология, но и медицина, социология, философия. Понятие «зависимость» за последние 10-20 лет существенно изменилось и расширилось.

Но прежде, мне бы хотелось услышать о том, как вы понимаете слово «зависимость», «зависимое поведение» и какие виды зависимостей вы можете назвать (ответы студентов).

Действительно, выделяют зависимость от психоактивных веществ. Это так называемая химическая зависимость: алкогольная, наркотическая, токсическая, никотиновая зависимость. Кроме того, выделяют зависимость от различных видов поведения: игровая, пищевая, компьютерная, сексуальная зависимость и другие. На самом деле видов аддиктивного (зависимого) поведения в настоящее время выявлено более 200.

И все они, так или иначе, касаются нашего здоровья.

Говорят, здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже всего платим.

И сегодня мы собрались здесь на брифинге, чтобы обсудить насколько важно выработать свою линию поведения, выбрать свой образ жизни, не поддаваться различным соблазнам и бережно относиться как своему здоровью, так и к здоровью окружающих.

Значительный ущерб здоровью наносят вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики и прочие психотропные вещества. Получается, что зависимые люди – это прежде всего *нездоровые люди*. Ведь зависимый человек приносит боль и страдания не только себе, но и окружающим, начиная с самых близких и заканчивая соседями, знакомыми, коллегами. Многие из нас видели таких людей и общались с ними. Зачастую, чтобы избавиться от зависимости им необходима помощь специалистов. Поэтому каждый из нас должен вносить свой вклад в профилактику зависимого поведения, хотя бы тем, чтобы отказаться от вредных привычек.

Виды зависимостей:

1. Зависимость от идеологий (культизм (сектанство), экзистенциальная зависимость (поиски смысла жизни с метафизической интоксикацией, в т.ч. зависимость от психотерапии).
2. Зависимое пищевое поведение (ожирение, склонность к диетам, голоданию).
3. Зависимость от внешности.
4. Сексуальная зависимость (в том числе донжуанизм, нимфомания, порнозависимость и зависимость от влюблённости).
5. Одиночество как вариант зависимости.
6. Созависимость (зависимость от контроля значимого человека).
7. Кибераддикция, виртуальная зависимость (сёрфинг в Интернет, криминальное программирование, гейм-аддикция).
8. Информационная зависимость от СМИ, PR и т.д. (TV-аддикция, зависимость от рекламы).
9. Экономическая зависимость (от иерархии и денег).

10. Гемблинг (зависимость от азартных игр).
11. Трудоголизм (синдром профессионального сгорания).
12. Шоппинг.
13. Гэйджет-аддикция (зависимость от приборов, в т.ч. мобильная аддикция).
14. Хобби, привязанность к домашним животным, коллекционирование и аудиофилия как зависимость.
15. Зависимость от ограничивающих убеждений (пограничные психические расстройства, психосоматические заболевания).
16. Виктимная зависимость. Аутоагрессивное (в т.ч. мазохизм, суицидальное поведение, стокгольмский синдром и т.д.) и агрессивное, криминальное поведение (в т.ч. садизм, терроризм, преступная жизнь и синдром перманентной войны - комбатант - аддикция).
17. Зависимость от перенесённых расстройств, травм, болезней (постстрессовый синдром, последствия тяжёлых болезней, утрат и т.д.).

Стадии зависимостей:

Первая стадия – появление и формирование психической зависимости. Когда человек впервые контактирует со всем, что может вызвать зависимость, у него появляются приятные ощущения. Это ощущения радости, азарта, интереса, уверенности, спокойствия. Человеку нравится это состояние. И когда он в нем нуждается, то неосознанно его тянет к тому, что приятно.

Алкоголь, наркотики, игра, вкусная еда, никотин. Ему лучше там, среди приятных ощущений. В этой приятной реальности ему хочется находиться все чаще. Так постепенно он погружается в новую, приятную для него реальность. Растет психическая потребность в нахождении в этой реальности. Постепенно человек, сам того не осознавая, все больше погружается в свою зависимость. Человек может почувствовать, что только там, *в реальности алкоголя, наркотиков, игры, вкусной еды, компьютера, ему может быть радостно, хорошо, комфортно.*

Чаще процесс развития психической зависимости не осознается. Вначале психическая зависимость позитивна. То есть привлекает то, что создает радость, улучшает настроение. На второй стадии она, как правило, негативна, то есть употребляются психоактивные вещества, чтобы избежать грусти, тоски, страха, тревоги.

Вторая стадия характеризуется развитием психической зависимости и формированием физической зависимости. Она характеризуется:

1. Увеличением дозы вещества или времени проводимого за игрой, или количества употребляемой пищи.
2. Абстинентным синдромом (синдромом отмены) – это физические и психические симптомы, возникающие при прекращении употреблении вещества (алкоголь, наркотики, препараты) или совершать какие-то действия (при игровой, компьютерной, сексуальной, пищевой зависимости), вызывающие сильное желание опять принять вещество или начать совершать определенные действия (ломка).
3. Переходом психической зависимости из позитивной в негативную.
4. Формированием физической зависимости – организм привыкает к веществу и требует его, как пищу или воду, то есть ежедневно или привыкает к состоянию, появляющемуся при игре, и требует его повторения.
5. Потеря контроля. Человек теряет контроль либо над количеством употребляемого вещества, либо над временем, проводимым за действиями, приносящими удовольствие.
6. Присутствие навязчивых мыслей об алкоголе, наркотике, еде, игре, сексе.
7. Отсутствия критики в отношении своей зависимости.
8. Чувство вины после злоупотребления веществом, игрой, едой и т.д.

Третья стадия – это дальнейшее прогрессирование психической и физической зависимостей, приводящее к психическому, физическому, эмоциональному и духовному истощению. На этой стадии зависимость – это и есть жизнь. Но то удовольствие, которое ранее приносило употребление веществ или поведение, на третьей стадии кратковременно. И человек продолжает употреблять вещества (алкоголь, наркотики, препараты) или совершать какие-то действия (при игровой, компьютерной, пищевой зависимости) только для того, чтобы избежать абстинентного синдрома. На этом этапе человек, как правило, теряет работу, разрываются семейные и социальные связи.

Занятие 2. Лекция-беседа «Семья как адресат профилактической работы» (работа со специалистами)

Основные трудности семейной профилактики

Латентный кризис семьи

К началу профилактической работы проблемная семья находится в

состоянии острого или латентного, хронического кризиса. Важнейшим условием эффективности в работе с семьей является субъектная позиция педагога, психолога, которая становится условием актуализации субъектности семьи.

Отсутствие запроса со стороны семьи

Проблемная семья обращается за помощью, как правило, тогда, когда ее неблагополучие уже нельзя не замечать, при этом проблемы подростка никак не связываются с его психологическими проблемами в семье или вне семьи. Таким образом, мотивация родителей связана со стремлением получить некую информацию или какое-либо средство для избавления от проблем. Родители ждут, что усилия педагога, психолога будут направлены, прежде всего, на работу с подростком.

Многослойность семейной проблематики

Проблемное поведение подростка выступает в качестве своеобразного катализатора множества негативных процессов, которые ранее могли носить слабовыраженный характер. Часто приходится сталкиваться с симбиотическими, отвергающими или замещающими отношениями, супружескими конфликтами, крайне остро протекающими конфликтами между братьями и сестрами, соматическими симптомами, невротическими расстройствами и др. Однако проблемное поведение подростка не только обостряет негативные процессы в семье, но и маскирует, вытесняя их на периферию сознания членов семьи.

Высокий уровень тревожности в семье

У членов проблемных семей отмечается высокий уровень тревожности, который существенно сужает возможности для профилактической работы педагога, психолога. Такая работа требует соблюдения гибкого баланса фрустрации — поддержки. Члены проблемных семей ждут, что психолог будет организовывать свою работу с ними из родительской позиции. Мы полагаем, что, по крайней мере, на начальном этапе работы такая позиция педагога, психолога оказывается адекватной и приемлемой.

Низкая информированность родителей в вопросах, связанных с наркоманией

Неосведомленность родителей в вопросах наркомании является одним из источников их тревожности. Поэтому, обращаясь к специалистам, они буквально заваливают педагога, психолога вопросами, часто не относящимся к области его компетенции. Очевидно, что такая своеобразная «познавательная» активность родителей носит защитный характер. В работе с проблемной семьей всегда существует опасность «соскользнуть» на

выгодную для родителей позицию «консультанта в вопросах наркологии».

В структуре системного профилактического воздействия на семью важную роль играют групповые формы работы с родителями. Эта работа может вестись как параллельно с другими формами профилактики, так и независимо от них.

Даже если подросток избегает участия в профилактических программах, родители, посещающие их, могут изменить свое отношение к наркомании, свое поведение в семье, свои реакции на ребенка. Профилактическая практика подтвердила необходимость и полезность групповых форм работы.

Цели и задачи педагога в профилактической работе с родителями

Основные цели педагога в профилактической работе с родителями:

- формирование и укрепление личной ответственности родителей за свое поведение, и поведение своих детей;
- активизация семейных факторов защит и факторов развития ребенка, ориентированного на здоровый образ жизни и не нуждающегося в приеме психоактивных веществ.

Основные задачи педагога в профилактической работе с родителями:

- активизировать воспитательные действия родителей в предупреждении аддиктивного поведения своих детей;
- повысить психолого-педагогическую грамотность родителей по профилактической антинаркотической тематике;
- активизировать ответственное поведение родителя за судьбу своего ребенка для совместного обсуждения жизненного и профессионального пути;
- мотивировать родителей на воспитательные меры семьи в профилактике употребления психоактивных веществ и оказание своевременной психологопедагогической и медико-социальной помощи по коррекции поведения ребенка в ситуациях возникновения риска первых проб психоактивных веществ.

Ожидаемые результаты

- построение активной социальной, в том числе, и семейной среды, выступающей субъектом формирования позитивных установок и ценностей здорового образа жизни, стиля и стратегий социальноодобряемого поведения;
- выработка совместных детско-родительских стратегий в отношении снижения поведенческих рисков, связанных с употреблением психоактивных веществ и других форм зависимости;

- активизация и вовлечение родительской общественности в профилактическую деятельность;
- развитие воспитательной компетентности родителей (законных представителей) в целях содействия социализации обучающихся в семье, развитие профилактического и здоровьесберегающего ресурса, направленного на предотвращение употребления ПАВ среди несовершеннолетних, формирование культуры здоровья в семье;
- обеспечение информационной, консультативной психолого-педагогической и медико-социальной поддержки семье по вопросам воспитания детей и подростков, направленной на исключение или минимизацию рискованного поведения, связанного с наркотизацией и другими формами зависимости.

Эффективность профилактической работы с родителями

Эффективность профилактической деятельности с родителями определяется наличием знаний, умений, навыков и наличием личностной профессиональной позиции педагога или специалиста, осуществляющего эту работу.

Родителей необходимо учить:

- создавать условия для нормального развития ребенка и формирования установок на здоровый образ жизни;
- помогать ребенку разрешать проблемные ситуации в учебной и вне учебной деятельности;
- принимать ответственные решения по жизненному самоопределению ребенка, основываясь на его интересах, способностях и самостоятельных решениях;
- мыслить критически по отношению к рискам своего ребенка к вовлечению в употребление психоактивных веществ;
- понимать индивидуальные особенности своего ребенка, риски девиации и наркотизации;
- определять защитные ресурсы семьи;
- анализировать поступки и поведение ребенка и связанные с ним риски девиации и наркотизации;
- прогнозировать поведение ребенка в зависимости от родительских воспитательных стратегий, влияния среды и личностных ресурсов ребенка;
- корректировать свое поведение и поведение ребенка в зависимости от сложившихся детско-родительских взаимоотношений и семейных ситуаций.

Организация профилактической работы с семьей:

Организация профилактической работы с семьей должна базироваться на важных для ее успеха принципах:

- **принципе системности** (принцип системности определяет межведомственное и межпрофессиональное взаимодействие специалистов различных социальных практик (педагог, психолог, медицинский специалист, инспектор по делам несовершеннолетних и т.д.), имеющих единую цель, гибкую структуру и механизм обратной связи, которые позволяют корректировать текущие задачи и индикаторы эффективности комплексной деятельности. Принцип системности реализуется на основе системного анализа актуальной социальной и эпидемиологической ситуации в отношении наркопатологии, различных форм девиантного поведения среди несовершеннолетних в стране, в регионе, а также в конкретной образовательной организации, в рамках которой разрабатывается профилактическая Программа.

Профилактические программы для родителей должны быть взаимосвязаны с профилактическими программами для их детей в образовательной организации и реализовываться параллельно с включением совместных занятий или с организацией совместной деятельности детей и родителей;

- **принципе стратегической целостности** (принцип стратегической целостности обуславливает для организаторов и активных участников профилактической деятельности на всех уровнях взаимодействия и ступенях образования единую стратегию профилактической деятельности, включая основные направления, методические подходы, конкретные мероприятия, единые критерии эффективности работы);

- **принципе многоаспектности** (принцип многоаспектности профилактики основан на понимании девиантного поведения, в том числе связанного с употреблением ПАВ и риском заражения ВИЧ-инфекцией, как сложного социально-психологического явления, что обуславливает комплексное использование различных аспектов профилактической деятельности:

образовательного, социального, психологического);

- **принципе аксиологичности** (ценностной ориентации) определяет построение профилактических программ на основе национальных базовых ценностей российского общества, таких как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество. В соответствии с этим принципом содержание программы работы с

родителями должно быть направлено на укрепление ценностей семьи, мотивацию родителей на создание условий для обеспечения здорового образа жизни ребенку, формирование уважения к человеку, семье, обществу, государству и окружающей среде);

- принципе индивидуальной адекватности (принцип индивидуальной адекватности (дифференцированности) подразумевает разработку профилактических программ с учётом возрастных, гендерных, культурных, национальных, религиозных и других особенностей целевых групп. В соответствии с этим принципом содержание программы работы с родителями должно строиться с учетом возраста детей, их вовлеченности в проблемную ситуацию и других особенностей родительской группы);

- принципе легитимности (принцип легитимности определяет соответствие любых форм профилактической деятельности в образовательной среде законодательству страны. Правовые границы работы с родителями предусматривают: действия, не нарушающие установленную в законе компетенцию органа или лиц, осуществляющих профилактические меры; действия, не нарушающие прав и свобод родителя как гражданина и члена общества, к которому относятся эти профилактические мероприятия);

- принципе информационной безопасности (принцип информационной безопасности включен на основании Федерального закона от 29.12.2010 № 436ФЗ (ред. от 02.07.2013) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Согласно этому закону информационная безопасность детей определяется как состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию. Информацией, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, признаётся информация, распространение которой среди детей запрещено или ограничено в соответствии с Федеральным законом № 436-ФЗ.

- принципе ситуационной адекватности (принцип ситуационной адекватности профилактической деятельности определяет соответствие содержания и организации профилактики реалиям экономической и социальной жизни и ситуации, связанной с употреблением ПАВ и другими проявлениями девиантного поведения в стране, регионе, социокультурной среде конкретной образовательной организации);

- принцип динамичности (принцип динамичности предполагает подвижность и гибкость связей между структурами и компонентами профилактической системы, обеспечивающих возможность её развития с учётом достигнутых результатов);

- принцип эффективного использования ресурсов (принцип эффективного использования ресурсов участников профилактики предполагает, что основная часть задач профилактической деятельности реализуется за счёт уже имеющихся у социальных институтов содержательных, методических, профессиональных ресурсов);

□ принцип стимулирования семьи к самопомощи (принцип стимулирования семьи к самопомощи предусматривает активизацию ее собственных внутренних ресурсов для изменения образа жизни, перестройки взаимоотношений с детьми, проведения, например, лечения, помогающего родителям ослабить алкогольную зависимость).

При выборе форм индивидуальной или групповой работы с родителями необходимо учитывать особенности их поведения:

- крайняя зафиксированность на себе и на своей семейной ситуации (часто приводит к неспособности слышать друг друга);
- непонимание роли и значения собственных усилий, направленных на изменение своего поведения;
- эмоциональная напряженность и склонность к аффектам;
- уход от обсуждения реальных проблем и отношений с помощью соскальзывания на поиск причин и виновника;
- избегание личностной или семейной тематики и стремление обсуждать проблему воспитания вообще.

Формы работы с родителями:

Использование электронного наглядного пособия «Уберечь ребенка от зависимостей» позволяет организовать работу с родителями в следующих формах: *Лекции-беседы*

При проведении профилактических лекций-бесед по предупреждению аддиктивного поведения требуется соблюдение особых предосторожностей, так как не вся информация, например, о наркотиках и токсических веществах может быть через родителей передана детям и подросткам.

В беседах следует специально останавливаться на вопросах:

- организации социально-психологического тестирования обучающихся, направленного на раннее выявление рисков незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ;
- вероятности заражения потребителей наркотиков и больных наркоманиями и токсикоманиями ВИЧ-инфекцией, гепатитами В и С, другими инфекционными болезнями;
- неэффективности использования тактики запугивания несовершеннолетних тяжелыми осложнениями при употреблении ПАВ, так как она не приводит к желаемым результатам - отказу от приема наркотиков,

а в некоторых случаях усиливает к ним интерес;

- поведения подростков (осуждаемых окружающими): стремление утвердить себя как взрослого человека, отмежевание от всего детского; нарочитая независимость в суждениях, негативное отношение к любым формам опеки; стремление обратить на себя внимание, демонстративность и театральность в поведении. Рассказывать о психологических и социальных особенностях подросткового возраста;

- связанных с правовыми последствиями приема психоактивных веществ. Родителей следует информировать о таких возможных правовых мерах, как задержание подростка за употребление алкоголя и других ПАВ в общественных местах, доставление таких несовершеннолетних, особенно в случаях выраженного опьянения, в отделение полиции. Одновременно можно дать представление о принципах проведения экспертизы алкогольного и наркотического опьянения;

- предоставления детям и подросткам, столкнувшимся с наркотиками, профилактической и реабилитационной помощи в случае возникновения наркологических проблем. Предлагается давать характеристику учреждений наркологической и другой медико-социальной помощи, находящихся в регионе проживания, и существующих методов профилактики и реабилитации. Родители должны также информироваться об общественных организациях, оказывающих помощь лицам, склонным к употреблению ПАВ.

При проведении бесед по данной тематике всегда необходимо формировать представления об эффективности своевременно предпринятого лечения.

Тематические мероприятия:

При подготовке и проведении профилактического тематического мероприятия важно учитывать:

- его длительность должна составлять не более одного часа;
- обязательной является «обратная связь» с родительской аудиторией;
- чем большую долю времени занимает свободная дискуссия и чем меньшую – изложение специалистом заранее подготовленного материала - тем выше эффект.

Качество педагогического, психологического и правового просвещения родителей зависит:

- от актуальности выбранных тем;
- уровня организации и ведения занятий (приглашение на занятия авторитетных специалистов: педагогов, психологов, медиков, деятелей

искусства и науки);

- от уровня технического и наглядного оснащения мероприятия

Индивидуальная работа с семьей:

Индивидуальная работа с семьей предполагает несколько этапов:

- установление контакта педагогическими работниками с членами семьи;
- выявление существа семейных проблем и причин их возникновения;
- определение плана вывода семьи из проблемной ситуации, содержания необходимой помощи и поддержки со стороны образовательной организации, ППМС-центра, других служб, стимулирование родителей к самопомощи;
- реализация намеченного плана, привлечение специалистов, способных помочь в разрешении тех проблем, которые семья не может решить самостоятельно.

Процесс установления контакта и взаимодействия с родителями при благоприятном развитии складывается из нескольких стадий:

- «за закрытой дверью» (в прямом и переносном смысле);
- зарождение интереса родителей к общению с педагогами и специалистами образовательной организации;
- переход к диалогу, знакомства с информационными наглядно-методическими материалами.

При выборе той или иной формы индивидуальной или групповой работы необходимо учитывать особенности поведения родителей:

- крайняя зафиксированность на себе и на своей семейной ситуации;
- непонимание роли и значения собственных усилий, направленных на изменение своего поведения;
- эмоциональная напряженность и склонность к аффектам;
- уход от обсуждения реальных проблем и отношений с помощью соскальзывания на поиск причин и виновника;
- избегание личностной или семейной тематики и стремления ее обсуждать.

Рекомендации по взаимодействию с родителями:

Очень важно снять напряжение, расположить родителей к общению. Чтобы достигнуть этого, специалист посещает семью, имея четкую профессиональную установку: наладить контакт и дальнейшее взаимодействие, даже если партнеры не вызывают симпатии, если ему трудно одобрить манеру их общения, принять их позицию.

Важно для первой беседы правильно отобрать позитивную информацию, ибо она поможет облегчить общение. Доброжелательный

рассказ о подростке, его успехах и возможностях, направленных на пользу и ребенку, и семье, вызывают у родителей определенную заинтересованность.

Интерес родителей к взаимодействию с педагогом или специалистом возрастает, если они посещают мероприятия образовательной организации с участием их ребенка. Видя своих детей совершенно в новом свете, даже те, кто представляет асоциальные семьи, оттаивают и с большим доверием идут на контакт.

Заинтересованность родителей — уже знак, что можно рассчитывать на развитие взаимодействия. В соответствии с методикой контактного взаимодействия (Л.Б. Филонов) специалисту необходимо в дальнейшем так строить общение с родителями, чтобы "накапливать согласие". Поэтому для беседы с родителями важно найти такие темы, обсуждение которых не даст им повода вступить в противоречие, обострив контакт или сведя его на нет. Это могут быть темы, связанные с будущим ребенка, со сложностями и трудностями сегодняшней жизни и воспитания детей и т.д.

Накопление согласий дает возможность перейти к диалогу, что позволяет подойти ко второму этапу работы — выявлению существа семейных проблем и причин их возникновения. На этом этапе специалист неизбежно выйдет на негативную информацию, связанную с образом жизни родителей, их отношением к детям, методами воспитания. Однако общение не должно строиться на обвинении родителей. Приемлемая для него тональность — озабоченность создавшимся в семье положением, сожаление, но и надежда, и вера в возможность изменить ситуацию. Специалист ведет диалог, стремясь проанализировать проблемы семьи с двух точек зрения: как родителей, так и ребенка.

Как построить диалог:

Правильно построить диалог поможет соблюдение таких требований:

- как адекватная оценка состояния членов семьи;
- анализ подтекста взаимных жалоб;
- проведение анализа конфликтов;
- побуждение родителей и детей к активному самоанализу проблем.

В ходе диалога члены семьи становятся более открытыми, начинают доверять специалисту, откровенно делятся с ним своими бедами. Специалист может тактично корректировать, направлять этот "поток" информации, но главное — партнеров удастся "разговорить", перейти к доверительному общению, которое направлено на оздоровление ситуации в семье.

На третьем этапе специалист приступает к определению плана вывода семьи из сложной ситуации. Он решает следующие задачи: оценивает сложившуюся в семье ситуацию, выделяя неблагоприятные для воспитания и развития ребенка факторы, а также положительные моменты; вместе с членами семьи определяет план дальнейших действий: кого полезно привлечь к разрешению семейных проблем, каким может быть "вмешательство" в семью, кто

и каким образом может помочь семье в первоочередном порядке; вместе с членами семьи специалист выявляет собственные ресурсы семьи и стимулирует родителей к их мобилизации и, побуждает их к поиску путей самопомощи, направленной на изменение ситуации к лучшему.

Индивидуальная работа с членами проблемных семей часто является единственно доступной формой профилактики.

Приоритетной формой профилактической работы с семьей считаются общесемейные встречи в рамках семейной гостиной. Практика показывает, что собрать вместе всю семью удастся крайне редко. Однако работа может быть начата и при неполном составе семьи. Важна не столько полнота представленности, сколько ориентации на работу с проблемой, носителем которой является семья в целом. Последовательная реализация этого принципа сопряжена со значительными сложностями, преодоление которых создает благоприятные условия для терапии семьи и служит своеобразным индикатором семейной динамики.