

## **ПРОЕКТ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ**

Автор: Нефедова Лайма, студентка 5 курса факультета психолого-социальной работы СПбГИПСР (выполнен в рамках подготовки выпускной квалификационной работы по специальности 040101.65 – Социальная работа)

Научный руководитель: Семено А.А., к. пед. н., доцент кафедры теории и технологии социальной работы СПбГИПСР

Актуальность проекта.

В последние годы в обществе серьезно обострились проблемы социальной адаптации подростков и молодежи и, как следствие, увеличилось количество детей и подростков, употребляющих наркотики и другие психоактивные вещества (ПАВ). Наркомания из проблемы отдельных людей превратилась в трагедию больших групп молодежи. Особая обеспокоенность возникает у специалистов, работающих с лицами, больными зависимостью от ПАВ, в связи с тем, что все чаще в их поле зрения попадают тяжелые случаи течения заболевания наркоманией и алкоголизмом.

По данным социологических исследований средний возраст приобщения к ПАВ составил 12,5 лет. Возраст первых проб - 7-8 лет - для мальчиков, для девочек - 9-10 лет. Расширяется спектр этих веществ, появились психостимуляторы, которые молодежь не воспринимает как наркотики [11].

Больше выявляется потребителей медицинских препаратов и их производных. В молодежной среде увеличивается популярность так называемых «легких наркотиков». Подростки по-прежнему оказываются наиболее уязвимыми для распространения наркотической культуры в силу

психо-физиологических особенностей данного периода развития человека [44].

Растет толерантность в отношении к ПАВ среди взрослой части населения. Многие родители занимают неоднозначную позицию в отношении препаратов конопли, а также пива и употребления табака. Все большее количество родителей не склонны рассматривать употребление ПАВ «фактором риска» [17]. Учащиеся и их родители по-прежнему недостаточно представляет себе степень риска, которому подвергают себя потребители ПАВ. Подростки не владеют четкой информацией о последствиях злоупотребления психоактивными веществами. Стремительно меняющиеся социально-психологические явления и процессы в обществе, а также отсутствие достаточных знаний и навыков не позволяют взрослым оказывать на детей необходимое воспитательное воздействие, осуществлять психологическую и социальную поддержку.

Такая ситуация требует активного вмешательства и использование разнообразных форм работы предупреждения употребления ПАВ. Как показывает отечественный и зарубежный опыт наиболее эффективным является комплексный, системный подход с использованием различных технологий (психолого-педагогических, социальных), с привлечением к профилактике злоупотребления ПАВ специалистов других ведомств, воздействием не только на детско-подростковую среду, но и взрослую часть населения (семьи, школы). Необходимо давать точную, без преувеличений и ханжеских наставлений информацию о причинах, медицинских, психологических, социальных последствиях употребления ПАВ, а также снижать факторы риска приобщения к потреблению ПАВ у несовершеннолетних, посредством повышения у них адаптивных возможностей за счет развития конструктивных социально-психологических навыков по решению части психологических проблем, возникающих в процессе взросления. Совершенно очевидно, что такая деятельность должна вестись дифференцированно, с учетом информированности подростка и

степени понимания им последствий потребления тех или иных ПАВ, с учетом его возрастных психологических особенностей. Такую работу надо начинать с подростком еще до начала его активных проб веществ изменяющих настроение и поведение, следовательно, начинать ее необходимо как можно раньше[18].

В связи с этим, в рамках первичной профилактики нами был разработан социальный проект, который направлен на первичную профилактику наркотизма и предупреждение риска начала раннего приобщения несовершеннолетних к экспериментированию с ПАВ.

Цель проекта: формирование у школьников установок на здоровый образ жизни, на освоение эффективных навыков поведения в сложных жизненных ситуациях, на альтернативные наркотизму виды деятельности, способствующие развитию у подростка жизненного стиля, ориентированного на успешность. Обучение специалистов и лидеров в области профилактики злоупотребления ПАВ из числа социальных работников, психологов, учителей средних школ, подростков и их родителей.

Задачи проекта:

1. Проведение в организованных коллективах школьников специальных занятий-тренингов по первичной профилактике, способствующих выработке навыков противостояния употреблению токсических веществ.

2. Выявление на занятиях детей, подростков, имеющих высокий риск формирования зависимого от ПАВ поведения, мотивирование и привлечение их совместно с родителями на дальнейшую коррекционную групповую и индивидуальную работу на базе консультативных центров.

3. Формирование единого подхода к осуществлению наркопрофилактики в учебном заведении через повышение у педагогического состава и родителей уровня знаний в области профилактики и развития наркологических заболеваний и зависимого поведения.

4. Повышение, через проведение специальных семинаров-тренингов и обучающих занятий, психолого-педагогической грамотности педагогического состава учреждения и родителей учащихся, а также обучение их социально-адаптивным стратегиям поведения, позволяющим оказывать необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку подросткам.

5. Координация и профессиональное сопровождение собственных профилактических мероприятий учебных заведений.

6. Проведение в учебных заведениях специальных мотивационных акций, мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни среди детей и подростков.

Целевые группы:

1. Подростки 11-17 лет.
2. Родители учащихся.
3. Педагоги, социальные работники, специалисты, работающие с несовершеннолетними.

Принципы:

1. добровольность;
2. Учет возрастных, психологических, творческих особенностей;
3. Интеграция учебной и внеклассной деятельности;
4. Системность.

Технологии:

1. Педагогические;
2. Социальные;
3. Психологические.

Направления деятельности:

- Организационная деятельность;
- Профилактическая деятельность;
- Консультативная деятельность;
- Образовательная деятельность.

Методы работы:

1. Групповая работа;
2. Тренинг поведения;
3. Когнитивная модификация и терапия;
4. Личностный тренинг;
5. Дискуссии;
6. Мозговые штурмы;
7. Беседы;
8. Лекции;
9. Ролевые игры;
10. Психогимнастика;
11. Психодрама;
12. Элементы индивидуальной и групповой психотерапии;
13. Круглые столы;
14. Совещания;
15. Супервизия;
16. Проведение методических занятий с супервизорами.

Выбор данных методов и обеспечивает единство и непрерывность работы отделения по программе, включающей первичную профилактику. Ведущая роль отводится превентивному обучению несовершеннолетних с использованием современных обучающих технологий, прежде всего тренинговых форм работы, информационно-просветительской работе с семьями, педагогами

Структура работы:

- Блок 1. Работа с подростками;
- Блок 2. Работа с родителями;
- Блок 3. Работа со специалистами;
- Блок 4. Работа с учреждениями.

Этапы работы:

Используются как долговременные, так и краткосрочные формы проведения программы.

I этап - подготовка субспециалистов из числа школьных психологов, социальных работников и учителей. С этой целью проводится интенсивная программа (15 часовой цикл занятий).

II этап - работа со школьниками - подростками (долгосрочная программа в течение года 36 часовой цикл 2 раза в неделю).

III этап - работа с родителями в течение года (15 часовой цикл занятий 1-2 раза в месяц).

Краткое содержание проекта.

Основной формой реализации проекта является проведение специальных занятий и тренингов с учащимися, задача которых - не запугивание детей, а формирование у них понятий о вредных и полезных привычек, четких представлений об опасностях употребления алкоголя, табака, наркотических веществ и других ПАВ. Кроме этого важно обучать детей социально-психологическим навыкам, снижающим воздействие факторов риска по развитию зависимости и способствующим сохранению у детей в разных ситуациях их собственной жизни, здоровья и психологического благополучия: формирование умения сказать нет, умения противостоять групповому давлению и массивному воздействию рекламы, умения отстаивать свою точку зрения.

В результате проводимых мероприятий, могут выявляться дети и подростки с высоким риском развития наркологических заболеваний (критериями такого риска могут служить: позитивные высказывания по отношению к пользователям наркотических средств, оправдание использования наркотиков другими людьми, высокий уровень информированности о наркотиках и о способах их потребления, наличие психологических возрастных проблем). Дети с подобными проблемами мотивируются на прохождение психокоррекционной работы на консультативных пунктах. При необходимости (например, для более

глубокой коррекционной работы с целью решения семейных проблем), дети совместно с родителями могут направляться на консультации к другим специалистам диспансера или в другие специализированные учреждения.

Одновременно с проведением специальных занятий и тренингов с учащимися, осуществляются занятия с родителями и педагогами. Эти занятия направлены на формирование у педагогов и родителей единого подхода к пониманию и проведению превентивных антинаркотических мероприятий. В рамках этих занятий разбираются темы расширяющие знания родителей и учителей в области наркопрофилактики, педагогики и психологии.

Для проведения такого обучения взрослых, в учебном заведении организуется тематический цикл занятий. В рамках этих циклов проводится обучение педагогов и родителей навыкам бесконфликтного общения между членами семьи; предоставляются знания о возрастных особенностях детей; родители и педагоги информируются об опасностях, которым могут подвергаться дети и подростки; дается информация о закономерностях развития различных видов химических зависимостей, о понятии «зависимое поведение», о причинах возникновения такого поведения, о роли родителей в формировании отклоняющихся и зависимых форм поведения у детей и о проектирующих факторах развития перечисленных выше проблем. Кроме того, на занятиях рассказывается о целях и задачах программы профилактики, кратко пересказывается ее содержание. Занятия для педагогов и родителей также как и для детей проводятся в интерактивной форме. На занятиях распространяется специально разработанный для этой части проекта информационно-методический материал.

Повышение психолого-педагогической грамотности педагогов и родителей косвенно помогает преодолевать возрастные трудности самим детям, снижает вредоносность факторов риска, способствующих приобщению детей и подростков к потреблению ПАВ.

Немаловажной задачей проекта является ориентация детей и подростков на альтернативные виды деятельности и здоровый образ жизни. Проведение краткосрочных мотивационных мероприятий создает условия для формирования в молодежной среде негативного отношения к употреблению ПАВ, что ведет к оздоровлению социальной среды. Дети и подростки могут ознакомиться с другими способами получения удовлетворения от жизни, без помощи алкоголя и наркотиков.

В процессе проведения программы проводится работа, как с самими подростками, так и с учителями, а также с родителями.

Выделяются группы волонтеров для проведения дальнейшей профилактической активности: группа лидеров - подростков, группа лидеров - учителей и группа лидеров - родителей. Эти группы в дальнейшем проходят специальную подготовку.

Первым этапом развития программы является работа с лидерами - учителями школ, призванных в дальнейшем активно сотрудничать и содействовать в проведении программы.

Предусматривается также проведение «круглых столов» для администрации региона и комиссий по делам несовершеннолетних.

В начале и в конце программы предусматривается проведение межведомственных «круглых столов» для анализа и подведения итогов работы.

#### Блок 1. Работа с подростками

Основные принципы и задачи работы.

Программа предполагает работу с подростками старшего (15-17 лет) и среднего (12-14 лет) школьного возраста.

Программа состоит из четырех разделов:

1. Информационный раздел;
2. Когнитивное развитие;
3. Развитие личностных ресурсов;
4. Развитие стратегий высоко функционального поведения и навыков.



До и после программы предполагается проведение экспериментально-психологического обследования ее участников по вышеуказанным критериям. Проводится также отсроченное тестирование, спустя 6-8 месяцев после проведения программы.

Программа предусматривает 18 занятий по 2 часа, 2 раза в неделю. До и после цикла занятий проводится тестирование с целью определения эффективности программы (см. Приложение 1).

Темы занятий:

1. Представление программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.

2. Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности.

3. Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.

4. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.

5. 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.

6. Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения.

7. Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности.

8. Человек как сексуальное существо. Проблемы межполового общения.

9. Семья, как единый организм. Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной. Химическая зависимость в семье. Какой я вижу свою будущую семью.

10. 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.

11. Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я. Умение говорить «Нет».

12. Развитие заболевания зависимости от психоактивных веществ и выздоровление. Выбор и ответственность. Альтернативные употреблению психоактивных веществ, способы получения удовольствия, решения проблем и время проведения.

13. Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов.

14. Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.

15. Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.

16. Завершение работы, подведение итогов.

Соответственно этим задачам грамотная профилактическая работа должна включать в себя три компонента.

1. Образовательный компонент.

Специфический - знание о действии химических веществ, изменяющих состояние сознания, на организм, механизмы развития зависимости от ПАВ во всех аспектах, принятие концепции болезни и понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

Цель: научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком (с любимым, и возможно и с ним самим) при употреблении ПАВ.

Неспецифический - знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ними, заботы о себе.

Цель: формирование развитой концепции самосознания у подростка.

2. Психологический компонент - коррекция определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от употребления химических веществ, создание благоприятного доверительного климата в коллективе, психологическая адаптация подростков из группы риска и др. Работа с чувствами вины, страха, неуверенности в себе, проблемами ответственности, принятия решений, чувством личной защищенности. Работа с планом личного выздоровления.

Цели: психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решений, умения сказать «нет», постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

3. Социальный компонент - помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения, решение проблемы занятости и т.д.

Требования к ведущим группы:

1. Ведущий должен иметь достаточное представление о проблеме употребления ПАВ, обладать необходимыми знаниями и информацией. Ему нужно очень ясно понимать что:

- Зависимость от ПАВ - это комплексное хроническое заболевание с определенным генезом, симптоматикой и развитием, имеющее биологические, психологические, социальные и духовные корни. Зависимость от ПАВ - это семейное заболевание;

- Подростки имеют определенные физиологические возрастные особенности;

- Подростки имеют право быть не такими, как взрослые;

- Существует группа риска по развитию химической зависимости среди подростков;

- Экономическая, политическая, социальная и психологическая обстановка в стране является фактором способствующим обострению проблемы химической зависимости среди детей и подростков.

2. Ведущий должен иметь свою собственную определенную позицию по отношению к употреблению химических веществ. Подростки, как никто другой, остро чувствуют ложь и замешательство ведущих. До начала работы по предлагаемым программам, ведущий должен прояснить для себя какое место в его жизни занимают химические вещества и быть готовым говорить об этом с детьми. По опыту составителей данного пособия в 80% случаев ребята на занятиях спрашивают ведущего о том, пьет ли он спиртные напитки, употребляет ли наркотики, и если да, то зачем.

3. Ведущий должен обладать достаточно высоким уровнем личностного здоровья. Ему самому необходимо быть ответственным за свою жизнь, иметь адекватную самооценку, уметь делать выбор, иметь навыки общения и решения своих личных проблем - одним словом уметь и иметь все то, что мы хотим от детей, с которыми работаем. Это важный момент, потому что иначе ребенок не сможет овладеть необходимыми навыками и решить психологические задачи, которые ставятся перед ним в ходе работы по программе.

4. Ведущий должен обладать определенными профессиональными навыками, которые скорее можно назвать талантами. Специалисты, имеющие опыт ведения детских и подростковых профилактических групп выделяют следующие важные способности ведущего:

- Умение войти в мир подростков, не нарушая границ личности (своей и подростка);

- Умение создать безопасную и поддерживающую обстановку;

- Умение нести знания «между слов», т.е. умение пользоваться невербальным компонентом общения;

- Помнить и уважать себя в подростковом возрасте;
- Знание подростковых стилей и способов овладения материалом и иметь большой багаж различных форм активности;
- Уметь получать удовольствие от работы с подростками и веселиться вместе с ними.

Весьма желательно, чтобы ведущих было несколько и уж никак не меньше двух. Такая форма работы как малые группы предполагает не больше 9-10 участников. Следовательно, если в учебной группе на тренинге 30 человек, то ведущих должно быть не меньше трех. Есть упражнения, в которых требуется обеспечение физической безопасности участников («Доверяющее падение»), есть упражнения, требующие от подростков погружения в себя («Ценности»). А это, в свою очередь, требует от тренеров создания доверительной обстановки и минимизации травмирующих факторов, что возможно лишь при наличии двух или более ведущих. С другой стороны, это значительно облегчает работу ведущих, и дает возможность взаимоподдержки, крайне необходимой в работе с подростками. Кроме того, это помогает анализировать работу ведущих тренинга и, что очень важно, позволяет подросткам видеть здоровые партнерские отношения между взрослыми людьми (тут, конечно, желательно чтобы эти отношения действительно были здоровыми).

## Блок 2. Работа с родителями

### Цели программы:

1. Дать родителям знания и навыки, способствующие эффективному, социально поддерживающему и развивающему поведению в семье и в процессе взаимодействия с детьми.

2. Сформировать группу лидеров-родителей.

### Задачи программы:

1. Дать знания родителям о психологических особенностях ребенка, подростка, эффектах ПАВ, особенностях семейных взаимоотношений,

семейных стрессах и поведении, направленном на их преодоление (семейное проблем-преодолевающее поведение).

2. Помочь осознать собственные личностные, семейные и социально-средовые ресурсы, способствующие преодолению внутрисемейных проблем и проблем взаимоотношения с детьми в семье.

3. Определить направление и стратегии развития личностных, семейных и социально-средовых ресурсов (Я-концепции, семейного Я, социального Я, самооэффективности, внутреннего контроля, эмпатии, аффилиации, психологической и социальной поддержки).

4. Определить направления и стратегии развития личностных ресурсов у детей. Как взаимодействовать с ребенком так, чтобы его личностные и семейные ресурсы развивались, а не подавлялись? Как сделать семью социально-поддерживающей, а не социально-подавляющей системой?

5. Обучить навыкам социально-поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с детьми.

6. Выявлять родителей, нуждающихся в профессиональной медико-психологической, психотерапевтической, наркологической и психиатрической помощи.

7. Оказывать профессиональную медико-психологическую и психотерапевтическую помощь нуждающимся родителям.

8. Выявлять лидеров-родителей, готовых осуществлять консультативную и социальную поддержку другим семьям. Обучить их основам оказания социально-психологической поддержки и консультативной помощи другим родителям.

Структура программы:

1. Родительский семинар (проводится 15 часов, 1-2 раза в месяц в течение года).

2. Определение родителей-лидеров. Подготовка лидеров-родителей по специальной 16-ти часовой программе семинара-тренинга (см. Приложение № 2).

3. Определение родителей группы риска. Оказание индивидуальной и групповой медико-психологической и психотерапевтической помощи нуждающимся в этом родителям

Блок 3. Работа со специалистами (10 дней , 60 часов)

План лекционных занятий:

(по 2 занятия в день, 10 дней) (см. Приложение № 3)

1. Вводная лекция.
2. Я и Другой. Развитие личности.
3. Чувства. Разум. Поведение.
4. Самосознание как высшая форма развития сознания.
5. Роль общения в развитии личности.
6. Специфика подросткового возраста.
7. Человек как социальное существо.
8. Сексуальность.
9. Семья как единый организм.
10. Химическая зависимость в семье.
11. Созависимость как основа развития любой формы зависимого поведения.
12. Насилие как фактор развития зависимой личности.
13. Стресс и проблемно-разрешающее поведение.
14. Процесс выздоровления от химической зависимости.
15. Обзор пройденного материала. Ответы на вопросы.

План практических занятий.

Соответствует темам и содержанию практических занятий с подростками. Специалисты погружаются в роль подростков и «на себе» проходят все упражнения.

Перед каждым практическим занятием проходит медитативное упражнение по осознанию «внутреннего подростка» в целях активизации подростковых стилей реагирования и чувствования.

Блок 4. Работа с учреждениями образования и культуры

1. Работа с учреждениями Управления образования (школы, колледжи и т.д.):

- диагностические исследования, направленные на оценку психосоциальных расстройств, выявление лиц, употребляющих наркотики, и подростков из «группы риска», а также мониторинговые исследования наркогенной ситуации в учебном учреждении;

- образовательная деятельность по профилактике дезадаптации несовершеннолетних, повышению психолого-педагогической грамотности родителей, педагогов;

- подготовка специалистов по профилактике зависимости из числа педагогов, социальных работников школ, школьных психологов;

- профилактическая деятельность (первичная позитивная профилактика) с учащимися (специальные занятия, лекции, беседы, дискуссии, конкурсы и т.д.);

- информационно-просветительская деятельность (распространение методических рекомендаций, литературы по профилактике, листовок, пропаганде альтернативных видов деятельности и т.п.);

- психокоррекционная деятельность (вторичная профилактика) с учащимися из «группы риска».

2. Работа с учреждениями Управления культуры (на базе библиотек, досуговых центров, молодежных интеллект-центров и т.д.):

- деятельность консультативных кабинетов;

- организация работы психологических клубов (первичная, вторичная профилактика);

- организация тематических мероприятий, посвященных проблемам первичной профилактики, пропаганде идей здорового образа жизни (лекции, вечера, выставки книг, конкурсы рисунков и т.д.)

Нормативно-правовая основа.



При создании программы профилактики среди подростков злоупотребления наркотиками и алкоголем учитывались следующие нормативные и законодательные акты правительства РФ.

Законы Российской Федерации:

- «О наркотических средствах и психотропных веществах»;
- Кодекс Российской Федерации об административных нарушениях;
- Семейный кодекс Российской Федерации;
- Гражданский кодекс Российской Федерации;
- Уголовный кодекс Российской Федерации;
- «Об образовании»;
- «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее получении»
- «Об оказании медицинской помощи и гарантиях прав граждан при ее получении»;
- «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Ресурсное обеспечение проекта.

Кадровое обеспечение:

- Администрация Санкт-Петербурга;
- Сотрудники учреждения образования;
- Сотрудники учреждения культуры;
- Социальные педагоги и психологи Санкт-Петербурга;
- Студенты ВУЗов Санкт-Петербурга;
- Руководитель проекта;
- Тренеры обучающих программ;

Финансовое обеспечение проекта:

Для реализации данного проекта необходимо финансирование из федерального, регионального бюджетов, использование материальных

ресурсов, полученных по региональным и федеральным грантам, спонсорская помощь.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование групп из подростков «группы риска» для коррекционных, профилактических занятий на базе консультативных пунктов.

2. Увеличение количества несовершеннолетних, находящихся на профилактическом учете.

3. Повышение факторов защиты от возможной наркотизации.

На личностном уровне:

- изменение у подростков установок, знания, поведения в отношении ПАВ;

- овладение навыками, которые будут способствовать успешной адаптации подростка, и овладение умением применять их на практике (говорить «нет», противостоять групповому давлению, уметь критически мыслить).

На социальном уровне:

- улучшение отношений в ближайшем окружении (детско-родительские отношения, отношение к школе);

- негативное отношение к употреблению ПАВ в группе значимых сверстников.

Исследуемые показатели.

Прямые показатели.

1. Уровень антинаркотических установок (когнитивный, оценочный, поведенческий компонент):

- информированность (анонимная анкета об уровне информированности о видах, последствиях употребления, о смысле действиях этих веществ, представления о людях употребляющие эти вещества, своем и в ближайшем окружении отношении к ним, опыт переживаний измененного состояния);

- оценочный уровень (отношение к потребителям психоактивных веществ, методика «Может ли...»);

- поведенческая готовность к реализации наркотических установок (рисуночные методики, методика «Приключение Фани и Кузи»).

2. Ценностные ориентации (изменение приоритетов на «здоровье», «успех в учебной деятельности»)

3. Отношение к себе, близкому окружению (семья, школа).

4. Усвоение поведенческих стратегий, позволяющих преодолевать проблемные ситуации.

Косвенные показатели.

1. Динамика стоящих на профилактическом учете в наркодиспансере детей, подростков.

2. Количество подростков, привлеченных к длительной профилактической (коррекционной) работе на консультативные пункты.

3. Готовность детей, подростков на дальнейшее сотрудничество и участие в профилактических программах.

Формы и методы распространения результатов проекта:

1. Публикации в СМИ;

2. Приглашение на итоговую конференцию руководителей районных и городских управлений образования;

3. Издание методических материалов по результатам реализованного проекта;

4. Выступление на конференции министерства образования;

5. Проведение консультаций с районами, изъявившими желание провести проект.

Проведенное исследование опыта работы Центра психолого-медико-социального сопровождения Василеостровского района Санкт-Петербурга выявило наличие определенных проблем, недостатков и недоработок в области организации и реализации профилактической работы. В связи с этим

были разработаны некоторые рекомендации по совершенствованию системы профилактики в подростковой среде.

Во-первых, стоит рассмотреть такой вопрос, как подбор специалистов для работы в социальных учреждениях для несовершеннолетних.

Необходимо с большой ответственностью подходить к выбору специалистов в социальные учреждения для несовершеннолетних. Это должны быть квалифицированные специалисты с опытом работы с подростками. Зачастую, из-за нехватки кадров, на работу в подобные учреждения принимаются специалисты, не имеющие опыта работы именно с подростками или с небольшим опытом. В результате, возникают серьезные трудности во взаимодействия специалистов с клиентами учреждений, что не дает возможности эффективно проводить необходимую работу.

В связи с этим рекомендуется с периодичностью раз в полгода проводить тренинги для специалистов учреждений, разрабатывать новые методические рекомендации по профилактической работе с подростками. Проводить психологическое консультирование специалистов.

Во-вторых, социальная работа в школах так же требует определенного развития. Отметим тот факт, что количество трудных подростков (школьников) неуклонно растет, а деятельность социальных педагогов в большинстве школ незначительна и минимальна.

Социальный педагог должен взаимодействовать с учителями, школьным психологом, учениками и их родителями, внешними социальными структурами для оказания квалифицированной, всесторонней и своевременной помощи учителям, учащимся и их семьям в случае необходимости.

В-третьих, для профилактики наркомании так же необходимо формировать ценностные ориентации у подростков.

В связи с этим рекомендуется введение новых дисциплин, направленных на культурное, правовое, духовное воспитание детей.

Такие дисциплины должны вводиться с младших классов и преподаваться до выпуска учащихся.

Для улучшения работы общеобразовательных учреждений, рекомендуется:

1. применять приём, когда к проведению тематических мероприятий привлекаются сами несовершеннолетние, т.е. ученик обучает ученика, что решает сразу несколько задач: охват работой достаточно большой аудитории несовершеннолетних; формирование устойчивых антинаркотических установок как у самих волонтеров, так и у тех ребят, с кем они занимаются; развитие чувства самоуважения и ответственности; формирование навыков, важных для взрослой жизни;

2. постоянно усовершенствовать систему дополнительного образования, где подростки смогут посещать кружки по интересам, спортивные секции, художественно-музыкальные студии;

3. а так же на базе общеобразовательной школы для учащихся, родителей и педагогов проводить просмотр видеофильмов и антирекламных роликов по данной проблеме.

В-четвертых, для профилактики наркомании среди подростков, наиболее важным является отношение родителей к данной проблеме.

Для этого желательно убедить родителей в необходимости активного обсуждения данной проблемы в семье.

Добиться данного результата можно с помощью проведение тренингов для родителей, лекционных занятий с психологом или социальным педагогом, а также постоянной рассылке методички, с описанием проблемы наркомании среди подростков, способами и рекомендациям для более комфортного и безопасного обсуждения данной темы дома.

## Список литературы

1. Бармин. М. И. Экология души: «скорая» помощь при наркомании / М. И. Бармин, М. Г. Боголюбов. – СПб. : Лема, 2010. – 156 с.
2. Брюн. Е. А. Основы организации наркологической помощи / Е. А. Брюн // Наркология. – 2010. - № 4. – С.40-45.
3. Бондаренко. Л. С. Жить или умереть: сценарий тематических программ для подростков и юношества: курение, алкоголизм, наркомания / Л. Бондаренко, Л. Якимова, Л. Голубева // Сценарии и репертуар. – 2010. – № 4 – С. 33-51.
4. Вайнер. Э. Н. Профилактика аддиктивного поведения в молодёжной среде / Э. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2011. – № 3-С. 43-49.
5. Ванчакова. Н. П. «Лёгких» наркотиков не бывает / Н. П. Ванчакова, К. Малянтович // Нарконет. – 2011. – № 4 – С. 18-22.
6. Виравовская. Т. И. Наркотик – знак беды : викторина для учащихся 8-11 кл. / Т. И. Виравовская // Читаем, учимся, играем. – 2010. – № 7 – С. 108-110.
7. Вороненко. Г. Г. Первичная профилактика употребления подростками психотропных отравляющих веществ / Г. Г. Вороненко // Сред. проф. образование. – 2010. – № 4. – С. 29-31.
8. Гагаринова. Е. С. Поиск новизны как фактор предрасположенности к потреблению наркотиков / Е. С. Гагаринова, О. Е. Зубарева // Наркология. – 2010. – № 2 – С. 89-90.
9. Гарифуллин. Р. Р. Синергетический подход к профилактике наркозависимости / Р. Р. Гарифуллин // Вест. Том. гос. ун-та. – 2010. – № 331 – С. 74-79.
10. Гарифуллин. Р. Р. Психологические подходы к проблеме наркомании / Р. Р. Гарифуллин // Сибирский психологический журнал – 2010. – № 35 – С.29-35.

11. Горшков М. К. Молодежь России: социологический портрет/ М.К. Горшков, Ф.Э. Шереги. - М.: ЦСПиМ, 2010. - 592 с
12. Григорьев. Н. Б. Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости: учебное пособие - СПб.: СПбГИПСР, 2012. - 304 с.
13. Денисова. Н. С. Технологии социальной работы с молодежью / Н. С. Денисова, И. А. Гизатова // Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конф. (г. Москва, декабрь 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012. — 200 с.
14. Дрокина. О. В. Практикум по психологии девиантного и аддиктивного поведения: учебно-методическое пособие / О. В. Дрокина; Российская Академия образования, Московский психолого-социальный университет. - М.: МПСУ, 2014. - 272 с
15. Дубровский. Р. Г. Разработка и оценка эффективности целевых антинаркотических программ / Р. Дубровский, В. Г. Теплицкий // Наркоконтроль. – 2010. – № 1 – С. 19-23.
16. Дубровский. Р. Г. Реформа системы профилактики наркомании в России / Р. Г. Дубровский // Наркология. – 2010. – № 4 – С. 11-15.
17. Елькин. И. О. Профилактика зависимого поведения подростков (на примере наркомании и алкоголизма) : учеб. пособие / И. О. Елькин, Е. С. Набойченко ; Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург, 2009. — 126 с.
18. Железняков. А. М. Особенности личности участников преступного сообщества в сфере наркорынка: их классификация и типология / А. М. Железняков // Наркоконтроль. – 2010. - №3 – С. 4-8.
19. Зюков. А. М. Антиобщественные традиции, обычаи и привычки различных этнических групп / А. М. Зюков // Современное право. – 2010. – № 5 – С. 124-129
20. Иванов. В. П. О консолидированной антинаркотической политике государства, общества и церкви / В. П. Иванов // Наркология. – 2010. – № 2. – С. 13-16.

21. Иванов. В. П. О консолидированных действиях всех ветвей и уровней власти России по реализации Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации / В. П. Иванов // Наркология. – 2010. – № 9. – С. 11-14.

22. Иванов. В. П. Основные направления разрабатываемой Стратегии государственной антинаркотической политики / В. П. Иванов // Нарконет. – 2010. – № 1. – С. 16-22.

23. Каклюгин. Н. В. Современная наркоситуация в России и способы её решения в условиях социально-экономических изменений, обусловленных финансовым кризисом / Н. В. Каклюгин // Наркология. – 2010. – № 1. – С. 86-92/

24. Кабачков. В. А. Профилактика правонарушений и наркомании / В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, Л. М. Бурова // Физ. культура в школе. – 2011. – № 3. – С. 31-41.

25. Колгашкин. А. Ю. Теория и практика антинаркотической социальной рекламы / А. Ю. Колгашкин, А. В. Надеждин // Наркология. – 2010. – № 4. – С. 7-12.

26. Каширская. Е. И. Механизмы и факторы риска формирования наркотической и алкогольной зависимости у детей и подростков / Е. И. Каширская // Наркология. – 2010. – № 2. – С. 35-41.

27. Корнев. А. А. Социально-правовая характеристика наркотизма и организационно-правовые основы государственного контроля за оборотом наркотических средств и психотропных веществ в Российской Федерации / А. А. Корнев // Мир экономики и права. – 2010. – № 1. – С. 51-55.

28. Кочуровска. И.Р. Модель стационарной психологической помощи для наркозависимых / И. Кочуровска // Наркология. – 2010. – № 1. – С. 71-75

29. Кузина. А. Все лекции о вреде наркотиков – мимо. / А. Кузина // Нарконет. – 2010. – № 5 – С. 36-28.



30. Макеева. А. С. Педагогическая профилактика наркотизма: технология / А. Макеева // Воспитательная работа в школе. – 2010. – № 3. – С. 36-52.

31. Мандрусов. О. В. Саботировать или работать? о введении тестирования на наркопотребление в учеб. заведениях / О. В. Мандрусов // Нарконет. – 2010. – № 5. – С. 36-37.

32. Маршанкин. Ф.Р. Нарковедение / Ф.Р. Маршанкин // Нарконет. – 2010. – № 3 – С. 77-80.

33. Мирзаянова. Л. Ф. Творчество – альтернатива наркотикам: вечер в школе или студенческом театре / Л. Ф. Мирзаянова // Досуг в shk. – 2010. – № 1. – С. 9-10.

34. Миронова. М. С. Роль семьи в формировании поведенческих факторов риска среди подростков / М. С. Миронова, Н. П. Сетко // Здравоохранение Рос. Федерации. – 2011. – № 1. – С. 101-111.

35. Москалькова. Т. Н. Профилактика наркомании среди несовершеннолетних. Развитие ювенальных технологий / Т. Н. Москалькова // Закон и право. – 2010. – № 2. – С. 91-94.

36. Нестерова. Г. Ф. Технология и методика социальной работы: учеб. пособие для студ. Учреждений высш. проф. образования / Г. Ф. Нестерова, И. В. Астэр. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 208 с.

37. Неумянова. М. Э. Профилактика наркомании в учреждениях образования / М. Э. Неумянова // Педагогической науки. – 2010. – № 5. – С. 41-43.

37. Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года: Указ Президента Рос. Федерации от 9.06.2010 г. № 690 // Собр. законодательства Рос. Федерации . – 2010. – № 24. – Ст. 3015.

39. Профилактика социальных отклонений (превентология): учебно-методическое пособие: нормативный документ / В. А. Кулганов, В. Г. Белов,

Ю. А. Парфенов ; Комитет по науке и высшей школе Правительства Санкт-Петербурга). - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. : СПбГИПСР, 2011. - 244 с.

40. Профилактика патологических форм зависимого поведения: в 3 т.: Т. 1. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика)/ ред. О.В. Зыкова. – М: РБФ НАН, 2010. – 342 с

41. Профилактика патологических форм зависимого поведения: в 3 т.: Т. 2. Реабилитационное пространство: ювенальные технологии (вторичная профилактика)/ ред. О.В. Зыкова. – М: РБФ НАН, 2010. – 436 с.

42. Попов. В. А. Наркоситуация в России как социально-педагогическая проблема / В. А. Попов // Педагогика. – 2011. – № 3 – С. 41-45.

43. Светлицкий. В. И. Анализ эффективности современной системы профилактики наркомании в студенческой среде / В. И. Светлицкий // Совет ректоров. – 2011. – № 3. – С. 41-44.

44. Социальная работа как служение. История, современные практики, перспективные направления: хрестоматия / сост.: И. В. Астэр, Н. Ю. Кучукова, Г. Г. Судакова. - СПб. : СПбГИПСР, 2011. - 304 с.

45. Социальная работа с детьми и подростками: учебное пособие / В. Л. Кокоренко, Н. Ю. Кучукова, И. Ю. Маргошина. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014.

46. Сурова. Л. В. Наркомания как социальная опасность / Л. В. Сурова // Вестн. Казан. гос. энергет. ун-та. – 2010. – № 2 – С. 92-97.

47. Тархова. Л. И. Тестированию учащихся – быть / Л. И. Тархова // Нарконет. – 2011. – № 4. – С. 44-45.

48. Трунцевский. Ю. В. О совершенствовании мер по профилактике наркотизации молодёжи / Ю. В. Трунцевский // Рос. следователь. – 2011. – № 7. – С. 85-91.

49. Хатаева. М. А. Развитие законодательства в сфере противодействия незаконному обороту наркотиков / М. А. Хатаева // Адм. право. – 2010. – № 3 – 33-38 с.

50. Федотов. Ю.С. ООН в борьбе с наркотиками и оргпреступностью / Ю. Федотов // Международная жизнь. – 2011. – № 1. – С. 87-95.
51. Фетисов. О. С. Студенты и наркотики / О. С. Фетисов, Е. Р. Абдрашитова // Совет ректоров. – 2010. – № 2. – С. 64-67.
52. Шевцова. Ю. Б. О подходах к профилактике распространения наркомании / Ю Шевцова // Наркология. – 2010. – № 5. – С. 50-58.
53. Шевцова. Ю. Б. О профилактике наркомании / Ю. Б. Шевцова // Обозреватель-Observer. – 2010. – № 4. – С. 57-64.
54. Юзерфавичус Т. А. Проблемы социальной работы с молодежью: учебник для студ. учреждений высшего проф. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 208 с.

## Программа работы с подростками

Занятие №1. Представление программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.

Цель: Установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Этапы:

### 1. Начало работы (10 минут)

Представление ведущего. Информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы

Задача: Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Примечание: Неплохо ведущему сказать о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе.

### 2. Разминка (15 минут)

Упражнения: «Поиск общего», «Представление участников по парам» «Снежный ком».

Задача: Знакомство и сплочение группы.

Примечание: Ведущие тоже принимают участие.

### 3. Работа по теме (25 минут) Выработка правил.

Задача: Демонстрация демократического и безопасного стиля общения.

Примечание: Возможен вариант - ведущий сам предлагает правила.

### 4. Разминка (10 минут)

Упражнения: «Дни рождения», любая не очень сложная подвижная игра.

Задача: Первые попытки совместного активного отдыха, разрядка.

Примечание: Подростки могут стесняться играть.

### 5. Работа по теме (20 минут).

Упражнения: Общий рисунок.

Задача: Общая деятельность. Выявление лидеров в группе. Материал для анализа атмосферы в группе.

Примечание: Дать всем участникам рисовать.

б. Завершение (10 минут).

Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

Задача: Демонстрация и овладение навыками открытого стиля общения, навыки разговора о чувствах.

Примечание: Ведущий может начать и показать, как говорить о чувствах.

Занятие №2. Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности.

Цель: Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

Этапы:

1. Начало работы (15 минут).

Обмен чувствами. 10 определений «Кто Я?», обсуждение. Повторение правил.

Задача: Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия.

2. Разминка (10 минут)

Упражнения: «Я никогда не...».

Задача: Разрядка, сплочение.

3. Работа по теме (25 минут).

Упражнения: Мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность».

Задача: Осознание себя как ценной личности.

Примечания: Важно учитывать правила мозгового штурма - любое мнение ценно.

4. Разминка (10 минут).

Упражнения: Рисунок «Что мне в себе нравится», возможно, показать рисунок всем и прокомментировать.

Задача: Формирование позитивной «Я-концепции».

Примечания: Важно поддержать участников в поиске позитивных сторон личности.

5. Работа по теме (20 минут).

Упражнения: Игра в границы «Скажи стоп». Проблема перехода границ (обсуждение в тройках).

Задача: Внимательное отношение к границам, ощущение своих физических границ.

Примечания: Ведущий может не участвовать в тройках.

6. Завершение (10 минут).

Упражнения: «Путаница». Завершающий обмен впечатлениями.

Задача: Ощущение сплоченной группы. Навык разговора о чувствах.

Занятие №3. Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.

Цель: Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

Этапы:

1. Начало работы (5 минут).

Упражнения: Обмен чувствами. Придумывание прозвищ. Повторение правил.

Задача: Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата.

Примечания: Помогает подчеркнуть уникальность каждого.

2. Разминка (5 минут).

Упражнения: Мячик – ассоциации.

Задача: Навык спонтанного реагирования.

3. Работа по теме (35 минут).

Упражнения: Мячик - чувства. Мозговой штурм: «Какие бывают чувства», обсуждение «плохих» и «хороших» чувств.

Задача: Осознания чувств, знакомство с диапазоном чувств. Ощущение чувств телом - знакомство с собственным телом.

Примечания: Может провоцировать глубокие личностные процессы.

4. Разминка (10 минут).

Упражнения: «Перемигивания».

Задача: Разрядка, сплочение группы, «размораживание».

5. Работа по теме (25 минут).

Упражнения: Эмоциональная гимнастика с элементами медитации. Построение живых цепочек (увидел-почувствовал-подумал-сделал-почувствовал...).

Задача: Осознание сложности процесса возникновения чувства и реагирования на него, навык внимательного отношения к внутреннему состоянию.

Примечания: Очень важно не уходить в слова, а все время говорить о реальных состояниях.

6. Завершение (10 минут).

Упражнения: «Дождик». Завершающий обмен впечатлениями.

Задача: Сплочение группы, разговор о чувствах.

Занятие №4. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки

Этапы:

1. Начало работы (10 минут).

Упражнения: Обмен чувствами, «Имена - качества», заполнение листа «Как я сегодня себя чувствую».

Задача: Вхождение в атмосферу группы.

2. Разминка (10 минут).

Упражнения: «Зоопарк».

Задача: Расслабление, разрядка, позитивные эмоции.

3. Работа по теме (30 минут).

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

Задача: Формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

Примечание: Если группа достаточно разогрета, можно попробовать использовать технику «Горячий стул».

4. Разминка (10 минут).

Упражнения: «Эхо», «Зеркало».

Цель: Формирование ощущения значимости собственных слов и жестов.

5. Работа по теме (20 минут).

Упражнения: Рисунок «Карта моей личности».

Задача: Знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Примечания: По желанию можно обсудить свои карты в группе.

6. Завершение (10 минут).

Упражнения: Медитация «Я - это Я», обмен впечатлениями.

Задача: Навык внимательного отношения к себе.

Занятие №5. Информация о действиях и последствиях употребления ПАВ. Понятие зависимости. Зависимость, как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.

Цель: Обеспечение детей объективной информацией о действии ПАВ, формирование собственного отношения к этой проблеме.

Этапы:

1. Начало работы (5 минут).

Упражнения: Обмен чувствами.

Задача: Вхождение в атмосферу группы.



2. Разминка (10 минут).

Упражнения: Игра «Да - Нет» «Клубок».

Задача: Переход к обсуждению серьезных проблем; Возможность увидеть, что у других есть похожие сложности.

Примечания: Ведущему имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером.

3. Работа по теме (35 минут).

Упражнения: Мозговой штурм «Зачем люди употребляют ПАВ».

Лекция.

Задача: Ознакомление с объективной информацией о действии ПАВ.

4. Разминка (10 минут).

Упражнение: «Салки -обнималки».

Задача: Сплочение, отдых.

5. Работа по теме (20 минут).

Упражнения: Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ».

Задача: Осознание собственной роли и ответственности в отношениях с ПАВ.

6. Завершение (10 минут).

Упражнения: Обмен впечатлениями.

Задача: Навык разговора о чувствах.

Занятие №6. Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения.

Цель: Осознание собственной потребности и способности к общению.

Решение некоторых проблем в общении.

Этапы:

1. Начало работы (10 минут.)

Упражнения: Разговор о чувствах, об итогах прошедшей недели.

Небольшое информационное вступление на тему «Что такое общение».

Задача: Переход группы в рабочее состояние.

2. Разминка (15 минут).

Упражнения: «Невербальное знакомство».

Задача: Осознание и активизация невербального компонента в общении.

Примечания: Вызывает сильные переживания. Могут возникать сложности.

3. Работа по теме (25 минут).

Упражнения: «Кораблекрушение» и анализ упражнения с точки зрения способов общения.

Задача: Осознание возможностей разных способов общения.

Примечания: Может затянуться, нужно четко следить за временем.

4. Разминка (10 минут).

Упражнения: «Слепые паровозики».

Задача: Разрядка.

5. Работа по теме (20 минут).

Упражнения: Обсуждение и проигрывание стилей общения (по В.Сатир) в ролевых играх.

Задача: Осознание возможных проблемных способов общения

6. Завершение (10 минут).

Обмен впечатлениями.

Задача: Навык разговора о чувствах.

Примечания: К этому занятию участники уже могут адекватно выражать свои чувства. Если пока не получается откровенного разговора, на это стоит обратить внимание.

Занятие №7. Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности.

Цель: Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению.

Этапы:

1. Начало работы (10 минут)

Упражнения: Обмен чувств. Имена-чувства.

Задача: Вхождение в атмосферу группы.

2. Разминка (15 минут)

Упражнения: «Вход - выход из круга».

Задача: Отработка навыков эффективного общения.

Примечания: Можно снимать на видео для последующего анализа в группе.

3. Работа по теме (25 минут)

Упражнения: Обсуждение проблемы вынесения оценочных мнений.

Задача: Навык откровенного разговора о проблеме.

Примечания: На данном этапе работы можно включать элементы групповой терапии.

4. Разминка (10 минут)

Упражнения: «Белые медведи».

Задача: Отдых, интенсивное общение.

5. Работа по теме (20 минут)

Упражнения: Ролевая игра с обсуждением форм общения персонажей.  
Активное слушание, упражнение.

Задача: Осознание и анализ собственных привычных форм общения

Примечания: Необходимо обращать внимание на отношение форм общения к своему опыту.

6. Завершение (10 минут)

Упражнения: Игра «Надписи на спине». Обмен впечатлениями.

Задача: Опыт получения позитивной обратной связи.

Примечания: Игра может не пойти при недостаточном уровне открытости.

Занятие № 8. Человек как сексуальное существо. Проблемы межполового общения.

Цель: Разрешение конфликтного отношения между полами, донесение информации об объективных сложностях, возможных при сексуальных отношениях.

Этапы:

1. Начало работы (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами, итоги недели.

Задача: Вхождение в атмосферу группы.

2. Разминка (5 минут)

Упражнения: «Бум-чика-бум», «Салки по трое».

Задача: Раскрепощение.

3. Работа по теме (30 минут)

Упражнения: Мозговой штурм «идеальный мужчина и идеальная женщина». Обсуждение сложностей (внешних) в отношениях между мужчинами и женщинами.

Задача: Осознание собственных установок и ожиданий.

Примечания: Ведущему заранее следует разобраться со своим отношением к данному вопросу.

4. Разминка (10 минут)

Упражнения: «Собака»

Задача: Разрядка, сплочение.

5. Работа по теме 15

Упражнения: По парам (смешанным) обмен ролями и обсуждение требований к партнеру.

Задача: Осознание и проговаривание собственных установок и ожиданий.

Примечания: Желательна разбивка на пары с наименее знакомым партнером.

6. Завершение (20 минут)

Упражнения: «Вопросы на листочках», медитация.

Задача: Возможность откровенного разговора.

Занятие № 9. Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и ее отличие от семьи дисфункциональной. Химическая зависимость в семье. Какой я вижу свою будущую семью.

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

Этапы:

1. Начало работы (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами, итоги недели.

Задача: Вхождение в атмосферу группы.

2. Разминка (5 минут)

Упражнения: «Черные шнурки».

Задача: Разрядка.

3. Работа по теме (30 минут)

Упражнения: Обсуждение проблемы «Зачем нужна семья». По тройкам - рассказ о своей семье, о правилах в семье. Лекционный материал о дисфункциональной семье.

Задача: Осознание установок относительно семьи. Возможность поделиться друг с другом своим жизненным опытом.

Примечания: Ведущий по очереди подсоединяется к каждой тройке.

4. Разминка (10 минут)

Упражнения: «Кочки».

Задача: Сплочение, выработка групповых стратегий принятия решения.

5. Работа по теме (20 минут)

Упражнения: Ролевая игра «Семья». Мозговой штурм «Хорошая семья – права и обязанности».

Задача: Осознание внутренних привычных форм взаимодействия в семье, анализ своего поведения, планирование изменений.

Примечания: После игры важно обозначить выход из ролей - стряхнуть с себя роль (это касается каждой ролевой игры).

6. Завершение (10 минут)

Упражнения: «Рисунок на спине», обмен чувствами.

Задача: Опыт духовного позитивного общения.

Занятие № 10. 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.

Этапы:

1. Начало работы (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами, итоги недели, любая активность с именами и настроениями.

2. Разминка (15 минут)

Упражнения: «Слепец и поводырь».

Задача: Опыт ответственности и доверия.

3. Работа по теме (20 минут)

Упражнения: Игра в границы «Стоп», «Нет».

Задача: Осознание собственных границ.

Примечания: Желательно сравнить с ощущениями от такого же упражнения на занятии №2.

4. Разминка (10 минут)

Упражнения: «Птицы, блохи, пауки».

Задача: Разрядка.

5. Работа по теме (25 минут)

Упражнения: Ролевая игра «Давление группы». Обсуждение происходящего с человеком в ситуации давления.

Задача: Осознание своего положения по отношению к групповому давлению.

Примечания: Ситуации должны быть приближены к теме употребления ПАВ.

#### 6. Завершение (10 минут)

Упражнения: Медитация, обмен чувствами.

Задача: Навык получения медитативного опыта.

Занятие № 11. Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности. Умение говорить «Нет».

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

Этапы:

#### 1. Начало работы (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами, итоги недели.

Задача: Вхождение в атмосферу группы.

#### 2. Разминка (5 минут)

Упражнения: «Третий лишний».

Задача: Разрядка, снятие напряжения.

#### 3. Работа по теме (35 минут)

Упражнения: Игра «Волк и семеро козлят». Обсуждение помогающих и мешающих мотивов и способов поведения.

Задача: Осознание способов и отработка навыков давления, прояснения ситуации, умения говорить «нет».

Примечания: Важно постоянно держать фокус внимания подростков на процессе.

#### 4. Разминка (15 минут)

Упражнения: «1,2,3,4,5», «Доверяющее падение».

Задача: Разрядка, опыт доверия группе.

#### 5. Работа по теме (20 минут)

Упражнения: Конверт «Я забочусь о себе».

Задача: Осознание важности и возможности заботы о себе самом.

#### 6. Завершение (5 минут)

Упражнения: Обмен чувствами.

Занятие № 12. Развитие заболевания зависимости от психоактивных веществ и выздоровление. Выбор и ответственность. Альтернативные употреблению психоактивных веществ, способы получения удовольствия, решения проблем и времяпрепровождения. (С привлечением результатов мозгового штурма занятия №5)

Цель: Более глубокое понимание проблем зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в эту проблему уже сейчас, варианты выхода.

Этапы:

1. Начало работы (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами, итоги недели.

Задача: Вхождение в атмосферу группы, навыки анализа изменений в себе.

2. Разминка (15 минут)

Упражнения: «Вася-Вася», «Немой зоопарк».

Задача: Разрядка.

3. Работа по теме (25 минут)

Упражнения: Игра «Велосипед». Коллективное составление определения болезни – зависимости от ПАВ.

Задача: Подкрепления знаний, полученных ранее, попытка прочувствовать их образно.

4. Разминка (10 минут)

Упражнения: «Дракон».

Задача: Разрядка.

5. Работа по теме (20 минут)

Упражнения: Ролевая игра «Семья, где кто-то страдает зависимостью от ПАВ». Поиск способов моего личного участия в решении проблемы.

Задача: Более глубокое понимание понятия зависимости и созависимости.



Примечания: Предварительно можно напомнить лекционный материал по семье.

#### 6. Завершение (10 минут)

Упражнения: Общий рисунок на тему «Альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем». Обмен чувствами.

Задача: Сплочение, осознание возможности позитивного выхода при наличии мотивации.

Занятия № 13. Понятие стресса и проблемо-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.

Этапы:

#### 1. Начало работы (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами.

Примечания: Вхождение в атмосферу группы.

#### 2. Разминка (20 минут)

Упражнения: «Преодолей препятствие».

Задача: Эмоциональное включение. Ощущение собственной способности к преодолению.

Примечания: Может повлечь нарушение правил.

#### 3. Работам по теме (20 минут)

Упражнения: Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями». Обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы и о том, как они вели себя в этих ситуациях.

Задача: Осознание ответственности за то или иное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Примечания: Можно написать примеры преодоления стрессовых ситуаций.

#### 4. Разминка (10 минут)

Упражнения: «Бурундуки», «Слепые паровозики».

Задача: Разрядка.

5. Работа по теме (20 минут)

Упражнения: Ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций).

Задача: Выделение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Примечания: Желательна запись ролевых игр на видео для обсуждения и получения обратной связи.

6. Завершение (10 минут)

Упражнения: Разработка рабочего листа «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем».

Задача: Осознание собственного уровня эффективности преодоления проблем.

Примечания: На дом - заполнить рабочий лист, определяя имеющиеся навыки, и навыки, которые должны развиваться.

Занятия № 14. Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение. Развитие когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации.

Цель: Ознакомление с процессом первичной, вторичной оценки проблемной ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

Этапы:

1. Начало работы (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков.

Задача: Вхождение в атмосферу группы, навык анализа изменений в себе.

2. Разминка (5 минут)

Упражнения: «Пицца - хат».

Задача: Разрядка.

3. Работа по теме (30 минут)

Упражнения: Лекционный материал Упражнение «Оценка ситуации», можно делать небольшими группами и сразу обсуждать что сложно, что просто.

Задача: Осознание своей способности оценивать ситуации, степени собственной ответственности.

#### 4. Разминка (10 минут)

Упражнения: «Колпак».

Задача: Разрядка, раскрепощение.

#### 5. Работа по теме (25 минут)

Упражнения: Работа с моделью «Остановись и подумай». Желательно делать маленькими группками (3-4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться результатами.

Задача: Отработка навыков оценки ситуации.

#### 6. Завершение (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами, итоги занятия, обсуждение нового опыта.

Занятия № 15. Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение. Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций.

Цель: Ознакомление участников программы с процессом разрешения проблем по его этапам и этапами проблем-преодолевающего поведения.

Этапы:

#### 1. Начало работы (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами, обсуждение итогов недели, того что получается применить из навыков, получаемых на занятии.

Задача: Навыки анализа изменений в себе.

#### 2. Разминка (10 минут)

Упражнения: «Паровозики».

Задача: Разрядка

#### 3. Работа по теме (30 минут)

Упражнения: Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями». Ролевая игра (участники демонстрируют конструктивные и деструктивные стратегии преодоления проблем). Обсуждение.

Задача: Осознание собственных личностных ресурсов, личных установок и привычек по поводу решения проблем.

4. Разминка (5 минут)

Упражнения: «Гриша-ша».

5. Работа по теме (25 минут)

Упражнения: Лекционная часть. Предложите участникам обозначить какую-либо из проблем и разрешить ее по шагам, используя всю полученную информацию.

Задача: Владение навыками решения проблем.

6. Завершение (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами, анализ полученного опыта.

Задача: Навыки анализа.

Занятие № 16. Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.

Цель: Формирование навыков изменения себя.

Этапы:

1. Начало работы (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами.

Задача: Вхождение в атмосферу группы.

2. Разминка (15 минут)

Упражнения: «Разгоняем паровоз».

Задача: Разрядка.

3. Работа по теме (25 минут)

Упражнения: «Создай скульптуру». Игра заключается в том, что ее участники создают живую скульптуру исходя из осознания возможности изменить себя. Обсуждение.

Задача: Осознание возможности изменений внутри себя.

#### 4. Разминка (10 минут)

Упражнения: Любая подвижная игра.

Задача: Разрядка.

Примечание: Участники могут сами выбирать игры из тех, которые больше понравились.

#### 5. Работа по теме (20 минут)

Упражнения: Знакомство со схемой «Шаги постановки цели»  
Обсуждение возможных краткосрочных и долгосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках.

Задача: Овладение навыком для использования при разработке краткосрочных и долгосрочных целей.

#### 6. Завершение (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами, анализ полученных навыков.

Занятие № 17. Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.

Цель: Навыки формирования активной жизненной позиции.

Этапы:

##### 1. Начало работы (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами, итоги недели.

Задача: Вхождение в атмосферу группы.

Примечания: Необходимо отметить, что данное занятие предпоследнее.

##### 2. Разминка (15 минут)

Упражнения: Рисунок «Улучшение - ухудшение», обсуждение.

Задача: Применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ, осознание опыта «делать хуже» и «делать лучше».

Примечания: Можно делать в группах по 5-7 человек.

##### 3. Работа по теме (20 минут)

Упражнения: Деловая игра «Выработка декларации прав и обязанностей личности».

Задача: Осознание себя как полноправной личности.

4. Разминка (10 минут)

Упражнения: Любая подвижная игра.

Задача: Разрядка.

5. Работа по теме (25 минут)

Упражнения: «Ценности», обсуждение.

Задача: Осознание своей ценностной иерархии.

Примечания: Очень эмоциональное упражнение, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями.

6. Завершение (10 минут)

Упражнения: Обмен впечатлениями, анализ полученных навыков.

Занятие № 18. Завершение работы.

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

1. Начало работы (10 минут)

Упражнения: Обмен чувствами.

Задача: Вхождение в атмосферу группы.

Примечания: Важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознавать процесс завершения.

2. Работа по теме (15 минут)

Упражнения: Общий рисунок.

Задача: Получение позитивных эмоций от совместной деятельности

Примечания: Можно сравнить с первым общим рисунком.

3. Разминка (20 минут)

Упражнения: Можно поиграть во все, что любилось во время занятий.

Задача: Разрядка, подкрепление позитивного отношения к работе в группе.

4. Работа по теме (20 минут) «Ладощка».

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

5. Завершение (25 минут)

Упражнения: Завершающий обмен впечатлениями «Ритм».

Задача: Подведение итогов.

Схема семинара-тренинга для лидеров-родителей

Занятие 1. (2 часа.)

Правила работы в группе тренинга. Семья как развивающая социально-поддерживающая система. Признаки развивающих социально-поддерживающих и социально-подавляющих семейных систем. Определение возможностей, направлений и стратегий изменения семьи.

Занятие 2. (2 часа.)

Ресурсы личности. Ресурс Я (Я-концепция, семейное Я, родительское Я, самоэффективность). Осознание ресурса. Осознание необходимости и выработка стратегий изменения. Я-концепция родителя и ребенка. Точки их соприкосновения и стратегии взаимного развития.

Занятие 3. (2 часа.)

Ресурсы личности. Субъективный контроль над собственным поведением, ситуацией, поведением других членов семьи и ребенка. Осознание ресурса. Осознание необходимости и выработка стратегий изменения. Субъективный контроль родителя и ребенка. Точки их соприкосновения и стратегии взаимного развития.

Занятие 4. (2 часа.)

Ресурсы личности. Общение в семье. Эмпатия. Аффiliation. Социальная компетентность. Осознание необходимости и стратегии изменения. Эмпатия и аффiliation родителя и ребенка. Точки соприкосновения и стратегии развития.

Занятие 5. (2 часа.)

Ресурсы семьи и среды. Социальная поддержка и ее виды (психологическая, информационная, материальная и т.д.). Эффекты поддержки. Что она дает ребенку. Осознание ресурса. Осознание необходимости и выработка стратегий изменения. Социальная поддержка со стороны родителей и ребенка. Точки соприкосновения и пути взаимного развития.



#### Занятие 6. (2 часа.)

Преодоление проблем, их разрешение. Осознание собственных поведенческих стратегий, необходимости и путей их развития или изменения. Проблем-разрешающее поведение родителей и ребенка. Точки соприкосновения и пути взаимного развития.

#### Занятие 7. (2 часа.)

Избегание проблем. Осознание собственных поведенческих стратегий, необходимости и путей их изменения. Избегающее поведение родителей и ребенка. Точки соприкосновения и пути взаимного развития.

#### Занятие 8. (2 часа.)

Социально-поддерживающее поведение. Как сделать семью открытой и социально-поддерживающей системой? Разработка путей оказания консультативной и социально-поддерживающей помощи другим семьям.

План лекционных занятий со специалистами

1 день

Лекция 1. Вводная лекция.

Цель: общий взгляд на программу.

- Цель программы.
- Задачи программы.
- Структура программы и отдельных занятий.
- Методы и способы работы.
- Перспективы дальнейшего развития программы.

Лекция 2. Я и Другой. Развитие личности.

Цель: дать базовые психологические понятия и знания о психологии развития личности.

- Что у нас общего.
- Что нас разделяет и почему.
- Индивид. Индивидуальность. Личность.
- Социально-психологические предпосылки развития личности.
- Этапы развития личности.

Практическое занятие 1.

Практическое занятие 2.

2 день

Лекция 3-4. Чувства. Разум. Поведение.

- Понятия «чувства», «эмоциональное состояние», «настроение».
- Идентификация чувств. Понятие рефлексии.
- Способы выражения чувств.
- Чувство и поведение. Самоанализ.

Практическое занятие 3.

Практическое занятие 4.

3 день

Лекция 5. Специфика подросткового возраста.

Цель: расширить знания о био-, психо-, социодуховных особенностях развития подростка.

Помощь учителям в преодолении сопротивления отделению подростка от взрослого, становлению его как самостоятельной личности.

Приобретение навыков позитивной коммуникации и способов решения конфликтных ситуаций в общении с подростками.

Лекция 6. Роль общения в развитии личности.

- Структура общения.
- Психологические защиты.
- Стили общения. Открытые и защитные формы общения.

Практическое занятие 5.

Практическое занятие 6.

4 день

Лекция 7. Самосознание как высшая форма развития сознания.

- Самооценка и отношение к себе.
- Различные формы искажения самооценки и аномальное развитие личности.

Лекция 8. Человек как социальное существо.

- Эмпатия. Умение оказывать поддержку.
- Конфликт. Способы разрешения конфликтов.
- Социальные роли.
- Социальная компетентность.

Практическое занятие 7.

Практическое занятие 8.

5 день

Лекция 9. Сексуальность.

- Стадии развития сексуальности.
- Социально-психологические и культурные факторы в развитии сексуальности.

- Формы выражения сексуальности.
- Проблемы межполового общения.

#### Лекция 10. 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.

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;
- есть 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 высокая.

Практическое занятие 9.

Практическое занятие 10.

6 день

Лекция 11. Химическая зависимость в семье.

Цель: сформировать понятия «дисфункциональная семья», «созависимость», деструктивные роли в семье.

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, препятствующее росту;
- ролевые взаимоотношения;
- правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила; запреты на их обсуждения.

## Лекция 12. Девиантное поведение подростка.

Цель: раскрытие понятий «нормы» и «патологии» в отношении психологии подростка, развитие умений и навыков позитивного общения с «трудными» подростками, развитие умений выстраивать ясные межличностные границы в общении с подростками, аффиляции, активного слушания и диалога.

1. «Трудный» подросток – подчас всего лишь неудобный для взрослых.
2. Определение девиантного поведения. Девиантное поведение – это система поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы, будь то нормы психического здоровья, права, культуры или морали.
3. Формы девиантного поведения.
4. Причины девиантного поведения.
5. Алкоголизация (злоупотребление алкоголем) и наркотизм (употребление наркотиков). Подростковая наркомания.
6. Суицидальное поведение.
7. Психические расстройства.

Как ни различны формы девиантного поведения, они взаимосвязаны, Пьянство, употребление наркотиков, агрессивность и противоправное поведение образует единый блок, так что вовлечение подростка в один вид девиантных действий повышает вероятность его вовлечения также и в другой.

- Понятие «девиантное поведение».
- Формы девиантного поведения.
- Причины девиантного поведения.

- Алкоголизация и наркотизм. Подростковая наркомания.
- Суицидальное поведение.
- Сексуальные расстройства у детей и подростков.
- Факторы риска в развитии химической зависимости у подростка.

Практическое занятие 11.

Практическое занятие 12.

7 день

Лекция 13. Насилие как фактор развития зависимой личности.

- Насилие как крайняя форма деструктивного общения.
- Типы и формы насилия.
- Насилие в семье.
- Посттравматический стресс - синдром перенесенного насилия.

Лекция 14. Созависимость как основа развития любой формы зависимого поведения.

Цель: дать понятие о созависимости как патологической формы развития личности. Создать основу для дальнейшего самоанализа собственного поведения.

Созависимость - любое поведение или отклонение, которое помогает уменьшить или минимизировать последствия употребления алкоголя или наркотиков для химически зависимого или болезненно вовлеченного человека. Это закрепленная патологическая реакция на длительно проявляющийся стресс.

Практическое занятие 13.

Практическое занятие 14.

8 день

Лекция 15-16. Стресс и проблемно-разрешающее поведение.

- Навыки оценки проблемной ситуации и принятия решения.
- Навыки противостоять давлению человека, группы. «Умение сказать «нет»».
- Способы решения проблем.

– Понятие личностного кризиса. Конструктивное и деструктивное его переживание.

Практическое занятие 15.

Практическое занятие 16.

9 день

Лекция 17-18. Процесс выздоровления от химической зависимости.

– Выбор и ответственность.

– Альтернативные способы получения удовольствия, решения проблем, времяпровождения.

– Понятие морали и нравственности. Духовные аспекты развития личности.

– Химическая зависимость как заболевание.

Практическое занятие 17.

Практическое занятие 18.

10 день

Обзор прочитанного материала. Ответы на вопросы. Рекомендации родителям. Материал для обсуждения.

Практические занятия 19 и 20 - обсуждение и анализ сложностей и специфики работы с подростками.

Подведение итогов работы семинара.