

Государственное образовательное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

**Основы антинаркотической
профилактической
деятельности
в учреждениях начального
и среднего
профессионального
образования**

Сборник методических рекомендаций

г. Полевской

УДК ***
ББК ****
П**

Материалы разработаны и подготовлены к печати при содействии Министерства общего и профессионального образования Свердловской области

Рецензенты:

Забродин О.В., главный нарколог Министерства здравоохранения Свердловской области.

Каган М.Д., начальник Управления Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по Свердловской области, генерал-майор полиции.

П Петрова, И.В.** Основы антинаркотической профилактической деятельности в учреждениях начального и среднего профессионального образования [Текст] : Сб. метод. рекомендаций / И. В. Петрова, В. В. Назарова – Полевской: ЦППРиК «Лад», 2011. – 144 с.

В данном сборнике представлены материалы по профилактике употребления психоактивных веществ.

Материал сборника ориентирует всех субъектов профилактики на формирование потребностей в здоровом образе жизни.

Сборник рассчитан на абитуриентов, студентов НПО и СПО, их родителей, преподавателей.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Стандарты профилактики злоупотребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью.....	5
Глава 2. Теоретические и методологические основы подхода, основанного на альтернативной употреблению наркотиков деятельности.....	30
Глава 3. Диагностика употребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях.....	61
Глава 4. Профилактическая антинаркотическая работа с молодежью в учреждениях НПО и СПО.....	75
Глава 5. Программы первичной профилактики употребления пав в образовательных учреждениях.....	85
Приложение 1.....	96
Приложение 2.....	107
Список рекомендованной литературы.....	140

ВВЕДЕНИЕ

Наркомания является одной из важнейших проблем общества, вызывая острую необходимость решительных и активных действий в организации профилактики злоупотребления психоактивных веществ (далее – ПАВ). В настоящее время резко возросло число молодых людей, употребляющих наркотические и психоактивные вещества, в том числе среди учащихся начального и среднего профессионального образования. При этом негативные последствия употребления наркотиков настолько серьезны, что ставят под вопрос состояние здоровья студенческой молодежи.

Современные методы диагностики эпизодического, нерегулярного употребления наркотиков и организации профилактических мероприятий, к сожалению, не позволяют полностью исключить возможность поступления употребляющих ПАВ молодых людей в учреждения НПО и СПО. В свою очередь, это чревато вовлечением здоровых студентов в процесс употребления наркотиков, формированием очагов наркотизации и связанной с ней преступной деятельности, и, в конечном итоге, дискредитацией работы учреждений.

Ситуация усугубляется и тем, что в России до сих пор практически отсутствовали концептуальные позиции, теоретические и методологические разработки, касающиеся профилактики злоупотребления ПАВ в учреждениях начального и среднего профессионального образования.

В данном сборнике изложены следующие материалы:

- стандарты профилактики злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью;
- теоретические и методологические основы подхода, основанного на альтернативной употреблению наркотиков деятельности;
- диагностика употребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях;
- профилактическая антинаркотическая работа с молодежью в учреждениях НПО и СПО;
- программы первичной профилактики употребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях.

ГЛАВА 1. СТАНДАРТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ И МОЛОДЕЖЬЮ

Осуществляемая в России профилактическая антинаркотическая деятельность не всегда соответствует единым научно-обоснованным требованиям, проводится вне рамок программно-целевого подхода и недостаточно успешно координируется. Помимо этого, не разработана нормативная база для взаимодействия специалистов различного профиля.

Вплоть до настоящего времени, в Российской Федерации не существовало общегосударственных норм в области деятельности по первичной профилактике злоупотребления наркотиками и другими ПАВ, осуществляемой в образовательной среде. Представления о профилактической деятельности складывались во многом стихийно, были результатом адаптации зарубежных профилактических программ, не учитывающих этнокультурных норм и социально-экономических условий.

Все это делает необходимой стандартизацию профилактической деятельности и разработку отраслевого стандарта профилактической работы.

Законодательно-нормативной базой стандарта являются Закон РФ «Об образовании» (Раздел 1, Статьи 7, 8) и Закон РФ «О стандартизации». Стандарт разрабатывается с учетом решений коллегии Министерства образования и науки Российской Федерации, принципов, правил и требований, установленных стандартах Государственной системы стандартизации Российской Федерации Государственного комитета Российской Федерации по стандартизации, метрологии и сертификации. Окончательный проект оформляется в установленном порядке согласно ГОСТ Р 1.4-93 «Стандарты отраслей, стандарты предприятий, стандарты научно-технических, инженерных обществ и других общественных организаций» и ГОСТ Р 1.5-92 «Общие требования к построению, изложению, оформлению и содержанию стандартов».

Определение. Под отраслевым стандартом первичной профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде понимает-

ся система основных (нормативно заданных) форм деятельности, направленная на упорядочение профилактической деятельности в образовательной среде путем разработки и установления требований, норм, правил, характеристик условий, технологий, работ, услуг, применяемых в профилактических целях.

Нормы и требования, установленные стандартом, принимаются как обязательные при оценке качества профилактической деятельности.

Стандарт – нормативный документ, утвержденный Минобразования России. Профилактический стандарт – это не программа профилактики, а обязательный минимум содержания профилактических программ (профилактических воздействий и их результатов), реализуемых в образовательной среде.

Предполагается, что при отсутствии в уже реализуемых программах соответствующих компонентов они должны быть дополнены ими.

Область применения стандарта – образовательная среда, включающая в себя не только учреждения и структуры системы Министерства образования и науки Российской Федерации, но и все сферы жизнедеятельности несовершеннолетнего учащегося, где происходит его обучение и воспитание. Стандарт, в итоге, направлен на создание системы первичной профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде в отдельном регионе или административной территории.

Цель стандарта: регламентация деятельности по осуществлению первичной профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде и реализации соответствующих профилактических программ.

Стандарт позволяет решать следующие **задачи**:

- определить субъекты и объекты (целевые группы) профилактической деятельности;
- определить набор профилактических мероприятий, позволяющий добиться гарантированных результатов комплексной профилактической деятельности;
- определить обязательные элементы профилактической деятельности, поддерживаемые государством (федеральный компонент), и вариативные элементы (региональный компонент);

- определить инструменты и критерии, позволяющие оценить результаты профилактической антинаркотической деятельности.

Данный подход рассматривает профилактику злоупотребления ПАВ в контексте создания особой специально организованной сферы региона (административной территории), имеющей свое содержание, свои структуры, своих специалистов, собственную динамику становления и развития. Все это достижимо на основе четких представлений об обязательных минимумах (организационных структур, специалистов, объемов воздействий и результатов), содержащихся в стандартах.

Основными **объектами стандартизации** являются: содержание, нормативные структуры и результаты профилактических работ, входящих в систему профилактической деятельности на региональном уровне.

Основными целевыми группами, в отношении которых осуществляются профилактические воздействия, являются несовершеннолетние учащиеся, педагогические работники, члены семей несовершеннолетних и другие значимые лица.

Основными **субъектами стандартизации** являются органы исполнительной власти (системы Министерства образования и науки РФ) и специалисты, участвующие в образовательной и воспитательной деятельности.

Существенная часть профилактической работы, предусмотренной стандартами, входит в функциональные обязанности педагогических работников (психолог, социальный педагог).

Обучение профилактической деятельности рассматривается в рамках психологической подготовки педагогов и должно реализовываться как через систему ИПКРО, так и через специальное обучение. Предусматривается подготовка специалистов из числа работников системы Министерства образования и науки Российской Федерации, занимающихся исключительно профилактической деятельностью (такого рода специалисты в стандарте обозначаются как превентологи). Предусматривается также участие в профилактической деятельности в качестве ее субъектов актива из числа самих участников профилактических программ.

Некоторые виды профилактической деятельности реализуются работниками сферы образования совместно со специалистами иного профиля (медицинскими работниками, специалистами по досу-гу, по СМИ и т.д.).

Отдельная проблема – мотивирование участников профилактической деятельности. Стимуляция участников осуществляется из региональных и местных источников: органы исполнительной власти и специалисты, участвующие в образовательной и воспитательной деятельности.

Основные **ожидаемые результаты выполнения стандарта** заключаются в развитии личности учащегося, формировании позитивной аутоидентификации, ценностных ориентаций и установок, исключающих употребление наркотиков и минимизирующих прием других ПАВ, усвоении основных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации и противостояния возможному давлению со стороны потребителей ПАВ, а также в реальном оздоровлении социального окружения учащегося.

Другой важный результат – формирование системы профилактической деятельности и команд, осуществляющих ее в регионе (административной территории).

Функции профилактического стандарта

Функция формирования единого профилактического пространства. В связи с многообразием реализуемых в образовательной среде профилактических программ, на территории Российской Федерации необходимо создание механизма регулирования, призванного систематизировать данный процесс. Эту стабилизирующую и регламентирующую роль должны сыграть стандарты профилактической деятельности. Не ограничивая развитие социальных инициатив в области профилактики по их вариативности и масштабу, профилактический стандарт фиксирует минимально-необходимый объем и уровень функционирования системы профилактической деятельности в учреждениях образования.

Функция обеспечения качества первичной профилактической деятельности. Стандарт профилактической работы призван

фиксировать необходимый для достижения результатов объем содержания профилактической работы и задавать нижнюю допустимую границу качества и уровня его реализации. Введение стандарта профилактической деятельности позволит ставить вопрос о гарантированном достижении целей первичной профилактики злоупотребления ПАВ среди несовершеннолетних.

Функция управления. Реализация этой функции связана с формированием системы контроля и оценивания качества профилактических мероприятий на основе использования системы объективных измерителей. Получение достоверной информации о реальной профилактической деятельности в учреждениях образования создаст условия для принятия обоснованных управленческих решений, адресованных всем участникам профилактического процесса.

Критериально-оценочная функция. Вытекает из сущности стандарта как норматива, на который ориентируется система профилактической деятельности в образовательной среде. Позволяет дать оценку эффективности и провести экспертизу профилактических программ.

Основные направления профилактической деятельности, предусмотренные государственным стандартом:

- просвещение;
- организация социального партнерства
- социокультурное проектирование;
- образовательная деятельность (включая дистанционные формы);
- организационно-управленческая деятельность в системе профилактики;
- психологическая помощь и поддержка;
- волонтерская деятельность;
- индивидуальная консультационная и коррекционная работа.

Структура стандарта

Структура стандарта включает в себя описание:

- основных профилактических воздействий для каждой основной целевой группы;
- субъектов, осуществляющих профилактические воздействия;

- средств профилактических воздействий;
- основных результатов профилактических воздействий;
- инструментов для оценки полученных результатов и ориентировочных критериев, которым должны соответствовать успешные результаты.

Стандарт содержит технологичные и воспроизводимые воздействия, ведущие к предсказуемым результатам, поддающимся изменению с помощью оценочных инструментов.

Обязательный и вариативный компоненты. Обязательный компонент определяет единые минимальные требования и условия, обеспечивающие качество профилактической деятельности в образовательной среде: определение минимального стандартного набора профилактических и реабилитационных мероприятий и в соответствии с требуемым объемом профилактических воздействий выделение соответствующих ресурсов, координация, оценка и контроль профилактической деятельности в образовательной среде в пределах административной территории.

Вариативный компонент определяется самими субъектами профилактической деятельности и отражает ее специфику в образовательной среде с учетом региональных условий. В региональный компонент стандарта включаются профилактические инструменты, прошедшие достаточную проверку практикой.

Цикл профилактических воздействий, предусмотренных государственным стандартом, осуществляется на протяжении учебного года для всех целевых групп. При этом с учетом возможностей субъектов профилактического процесса осуществляется ежегодное расширение охвата основных целевых групп. Профилактическая деятельность не ограничивается пределами единственного профилактического цикла.

Как уже упоминалось, стандартизации подлежат программно-организованная профилактическая деятельность в отношении четырех основных целевых групп: учащихся, педагогов и специалистов учреждений образования, родителей и членов семей учащихся и других значимых (досуговых) лиц учащихся.

Целевая группа – учащиеся

Стандарт первичной профилактической работы с целевой группой «учащиеся» состоит из следующего комплекса задач:

- формирование знаний, отношений и установок через просветительскую деятельность;
- лекции, семинары, специальные вставки в учебные дисциплины;
- выработка психологических умений и жизненных навыков через тренинговые занятия;
- определение степени вовлеченности в проблему злоупотребления ПАВ через проведение скрининговых мероприятий;
- дифференциация и санация контингента через индивидуальное консультирование, направление к специалистам, индивидуальную коррекцию и психолого-педагогическое сопровождение;
- волонтерская деятельность участников профилактической программы через формирование актива, его подготовку и стимуляцию;
- мониторинг и оценка эффективности программной профилактической деятельности.

По каждому направлению деятельности стандарт определяет состав исполнителей, основные цели (тип воздействия), способы реализации (инструменты вмешательства), предполагаемые результаты, критерии и инструменты оценки достигнутых результатов.

В стандарт включаются следующие компоненты:

1. Просветительская деятельность

1.1. Тип воздействия:

- а) формирование общих знаний, отношений и установок (о самих себе, об окружающих);
- б) формирование специальных знаний, отношений и установок (о ПАВ).

1.2. Инструмент воздействия:

- а) специальные лекции и семинары – 6 часов, предметные занятия по учебным дисциплинам (специальные вставки в гуманитарные дисциплины) – не менее 12 занятий. Субъект воздействия – педагоги, психологи, превентологи, педагоги-предметники.
- б) специальные семинары – 4 часа, предметные занятия по учебным дисциплинам (специальные вставки) – не менее 8 занятий. Субъект воздействия: психологи, превентологи, медицинские работники, педагоги-предметники.

1.3. Результат воздействия:

- а) знания о личностной идентичности, собственных потребностях и потребностях других значимых лиц (ДЗЛ);
- б) знания о ПАВ. Нейтральное или отрицательное отношение к ПАВ.

1.4. Инструмент оценки воздействия – анкета.

2. Тренинговые занятия

2.1. Тип воздействия:

- а) тренинг ассертивности;
- б) коммуникативный тренинг;
- в) тренинг психической саморегуляции;
- г) тренинг отказа от предложения употребить ПАВ.

2.2. Инструмент и субъект воздействия:

- а) практические занятия – 4 часа. Субъект воздействия – превентологи, психологи, подготовленный актив из числа участников программы;
- б) практические занятия – 2 часа. Субъект воздействия – превентологи, психологи, актив.

2.3. Результат воздействия:

- а) способность оптимальным путем удовлетворять собственные потребности и преодолевать препятствия;

- б) способность успешно решать возникающие проблемы;
- в) способность контролировать свое поведение;
- г) способность противостоять внешнему давлению.

2.4. Инструмент оценки воздействия:

- а) наблюдение за поведением;
- б) специальные тесты.

3. Определение степени вовлеченности контингента в проблему

3.1. Тип воздействия:

- а) обследование целевой группы;
- б) дифференциация и санация контингента, консультирование, коррекция и организация, психолого-педагогическое сопровождение потоков помощи.

3.2. Проведение скрининга:

- а) анкетирование по проблемам курения, алкоголя, наркотиков;
- б) тестирование на наркотики (может осуществляться по инициативе родителя или другого законного представителя учащегося).

3.3. Субъекты воздействия:

- а) превентологи, психологи, медицинские работники;
- б) психологи во взаимодействии с медицинскими работниками, специалисты-наркологи.

3.4. Результат воздействия

- а) выявление групп повышенного риска, проблемных потребителей, больных и лиц, нуждающихся в помощи;
- б) наличие учтенного контингента, которому оказана помощь.

3.5. Инструмент оценки воздействия – анкета.

4. Формирование актива и волонтерская деятельность

- 4.1. Тип воздействия – выявление, формирование и подготовка актива. Обучение профилактическим воздействиям и стимуляция работы.
- 4.2. Инструмент воздействия – участие во всех вышеуказанных практических занятиях (36 часов). Субъект воздействия – превентологи, психологи, педагоги.
- 4.3. Результат воздействия – наличие актива из числа успешных участников программы, способных участвовать в профилактических воздействиях.
- 4.4. Инструмент оценки воздействия:
 - а) участие актива в профилактической работе;
 - б) фокус-группа.

5. Мониторинг программной профилактической деятельности

- 5.1. Тип воздействия – мониторинг ситуации и оценка эффективности программ профилактической деятельности.
- 5.2. Инструмент воздействия – анкетирование участников профилактической программы. Субъект воздействия – педагоги, психологи, превентологи, подготовленный актив из числа участников программы, во взаимодействии с медицинскими работниками.
- 5.3. Результат воздействия – наличие сведений о ситуации с употреблением ПАВ в целевой группе и овладении содержанием профилактической программы.
- 5.4. Инструмент оценки воздействия – анкета.

Целевая группа – педагоги и специалисты учреждений образования

Стандарт первичной профилактической работы с целевой группой «педагоги и специалисты учреждений образования» состоит из следующего комплекса задач:

1. **Просвещение.** Цели: формирование компетентности по вопросам профилактики злоупотребления ПАВ, формирование позиции активных соучастников профилактических программ. Обучение первичным навыкам консультирования подростков, родителей и других значимых лиц. Формирование знаний о современных прецедентах и технологиях профилактической работы.
2. **Формирование технологического потенциала профилактической деятельности** в образовательной среде (формирование методического обеспечения профилактических работ в образовательном учреждении). Данный вид деятельности обеспечивает формирование методического и технологического комплекса в образовательном учреждении. Этот потенциал имеет две составляющих. Первая обеспечивает проведение профилактической работы с учащимися в рамках предметно-тематических уроков (история, литература, биология, ОБЖ и др.). Вторая позволяет проводить профилактическую работу во внеурочное время с учащимися, родителями, другими значимыми лицами. В рамках данной деятельности педагоги могут освоить как уже известные в практике технологии, так и осуществить их модернизацию или разработать свои собственные, адекватные в условиях образовательного процесса.
3. **Разработка комплексной проектно организованной программы профилактической деятельности** в образовательной среде (образовательном учреждении). Цель: построение и реализация комплексной проектно организованной программы профилактической деятельности. Данная программа является составной частью воспитательной программы ОУ и ориентирована на реализацию культурного потенциала в

профилактической работе, формирование актива и создание безопасной среды на основе социального партнерства образовательного учреждения с субъектами социокультурной сферы региона. Осуществляется формирование системы позитивных ценностных и целевых ориентиров в профессиональной общности. Программа строится на основе ценностного самоопределения ее участников. Единицей программы является проект, решающий конкретную задачу в рамках профилактической работы.

4. **Формирование условий развития профессионального потенциала для решения задач профилактики.** Основной задачей данной деятельности является подготовка специалистов образовательного учреждения, владеющих минимальным арсеналом профилактической работы и включающих профилактику как одну из центральных задач в рамках своей педагогической деятельности. Решение этой задачи связано с изменением установок – профилактическая работа осознается как необходимый составной компонент профессиональной педагогической деятельности. На этой основе педагоги и специалисты модифицируют собственную профессиональную позицию, формируют цели и задачи профилактической деятельности в изменяющихся социокультурных условиях. В рамках данного направления одной из важных задач является освоение технологий проведения индивидуальной и групповой профилактической работы.
5. **Мониторинг ситуации и мониторинг реализации профилактических мероприятий.** Целью данной деятельности является анализ левых групп, факторов риска в социальном окружении и характеристика образовательной среды, на основе чего формируются программы профилактической работы, анализ результатов и хода реализации профилактической работы, вносятся изменения и добавления в программу профилактической работы образовательного учреждения.

По каждому направлению деятельности определен состав исполнителей, основные цели (тип вмешательства), способы реализации

(инструменты вмешательства), предполагаемые результаты воздействия, критерии и инструменты оценки достигнутых результатов.

В стандарт включаются следующие воздействия:

1. Просвещение

Тип воздействия:

- а) консультирование педагогов и специалистов по вопросам индивидуальной работы с подростками, родителями, ДЗЛ;
- б) изучение современных эффективных технологий профилактической работы.

Инструмент воздействия:

- а) психологическая мастерская. Лекция. УМК: «Лекции, семинары и тренинги по профилактике злоупотребления ПАВ в образовательной среде» (2 мастерские по 3 часа).
- б) семинар с использованием интерактивных форм (2 семинара по 3 часа).
- в) УМК: методическое пособие «Основы групповой работы»;
- г) Методическое пособие «Современные информационные технологии при организации профилактической работы»;
- д) «Программы дистанционного образования для учреждений профессионального образования по вопросам профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи».
- е) Субъекты воздействия – психологи образовательного учреждения, специалисты центров и кабинетов по профилактике, подготовленный актив участников профилактической программы.

Результат воздействия:

- а) знание о процессе консультирования подростков, родителей и ДЗЛ по вопросам профилактики ПАВ;
- б) знание о современных прецедентах и технологиях профилактической работы.

Инструмент оценки воздействия:

- а) анкета (опросник);
- б) тестовая оценка знаний.

2. Формирование технологического потенциала профилактической деятельности в образовательной среде

Тип воздействия:

- а) разработка профилактического мероприятия в рамках учебного предмета;
- б) освоение интерактивных форм работы с учащимися, родителями, ДЗЛ.

Инструмент воздействия:

- а) методический семинар – 2 часа. УМК: «Интерактивные психолого-педагогические технологии ведения профилактической работы в образовательном учреждении»;
- б) методический семинар по разработке мероприятий с учащимися, родителями, ДЗЛ по формированию позиции и базовых знаний. УМК: «Профилактика злоупотребления ПАВ в детской и молодежной среде. Молодежные субкультуры», «Профилактика злоупотребления ПАВ в семье».

Субъекты воздействия – специалисты и методисты Центров и Кабинетов по профилактике, психологи и педагоги образовательного учреждения, подготовленный актив участников профилактической программы.

Результат воздействия:

- а) методика профилактической работы в структуре предметного урока;
- б) сценарии мероприятий с учащимися, родителями, ДЗЛ по формированию позиции и базовых знаний по проблеме профилактики.

Инструмент оценки воздействия:

- а) заключение методической службы (кураторов профилактической программы в регионе). УМК: «Технологии экспертизы профилактических антинаркотических программ»;
- б) заключение методической службы (кураторов профилактической программы в регионе). УМК: «Технологии экспертной деятельности в образовании».

3. Разработка комплексной проектно-организованной программы профилактической деятельности в образовательной среде (ОУ)

Тип воздействия:

- а) проектирование социального партнерства;
- б) проектирование социально-значимого культурного проекта;
- в) разработка раздела воспитательной программы образовательного учреждения по первичной профилактике злоупотребления ПАВ.

Инструмент воздействия:

- а) проектный семинар в форме позиционного анализа – 3 часа. УМК: «Технологии проведения дискуссий и позиционного анализа в образовательном учреждении»;
- б) педагогический совет – 2 часа. Работа методического объединения образовательного учреждения в рамках программы воспитательной работы – 10 часов. УМК: «Проектирование социального партнерства».

Субъекты реализации воздействия – специалисты и методисты Центров и Кабинетов по профилактике, психологи и педагоги образовательного учреждения, подготовленный актив участников профилактической программы.

2.3.3. Результат воздействия:

- а) программа совместной деятельности с одним из субъектов региона;

- б) культурно образовательный проект. Сформировавшаяся система позитивных ценностных и целевых ориентиров в профессиональной общности;
- в) нормативное оформление профилактических мероприятий на уровне образовательного учреждения.

Инструмент оценки воздействия:

- а) управленческая экспертиза. Анкета для социального партнера;
- б) экспертиза систем обеспечения проекта и анализ результатов его реализации;
- в) участие в работе. Фокус-группа;
- г) экспертиза воспитательных программ образовательного учреждения.

4. Формирование условий развития профессионального потенциала для решения задач профилактики

Тип воздействия:

- а) изменение установок и выработка профессиональной позиции к проблеме профилактики. Формирование профессиональных целей и задач профилактической деятельности в изменяющихся социокультурных условиях;
- б) освоение технологий проведения индивидуальной профилактической работы;
- в) освоение технологий организации групповой работы (групповая дискуссия) по вопросам профилактики;
- г) освоение психологических технологий.

Инструмент воздействия:

- а) круглый стол – 1 час (в рамках плановых мероприятий). Разработка концепции и программы профилактической работы в образовательном учреждении;
- б) методический семинар. Мастер-классы – 1 час;
- в) методический семинар – 1 час;
- г) тренинговая работа – 10 часов:

- тренинг ассертивности;
- тренинг профессионального общения;
- тренинг психической саморегуляции;
- коррекция «синдрома эмоционального выгорания»;
- тренинг отказа от предложения употребить ПАВ.

УМК: «Технология организации и проведения тренинга ассертивности в детской и молодежной среде».

Субъекты воздействия: специалисты и методисты Центров и Кабинетов по профилактике, психологи и педагоги образовательного учреждения, подготовленный актив участников профилактической программы во взаимодействии с медицинскими работниками.

Результат воздействия:

- а) концепция и программа, определяющая цели и задачи профилактической работы в образовательной среде;
- б) знание структуры профилактической беседы и особенностей ее проведения с подростками и родителями;
- в) знание основных этапов, задач и способов их достижения в рамках групповой дискуссии;
- г) способность обучать учащихся оптимальным путям удовлетворения собственных потребностей и решения возникающих проблем личности, группы, коллектива.

Инструмент оценки воздействия:

- а) анализ реализуемости целей и задач (управленческая экспертиза);
- б) анкета;
- в) специальный тест;
- г) фокус-группы.

5. Формирование актива и волонтерская деятельность

Тип воздействия – выявление, формирование и подготовка актива. Обучение воздействиям и стимуляция работы.

Инструмент воздействия – участие во всех вышеуказанных практических занятиях (40 час).

Субъект воздействия – превентологи, психологи, педагоги.

Результат воздействия – наличие актива из числа успешных участников программы, способного участвовать в профилактических воздействиях.

Инструмент оценки воздействия:

- а) участие актива в профилактической работе;
- б) фокус-группа.

6. Мониторинг ситуации и мониторинг реализации профилактических мероприятий

Тип воздействия – разработка и реализация программы мониторинга факторов риска, влияющих на злоупотребление ПАВ в образовательной среде.

Инструмент воздействия:

- а) фокус-группы – каждая по 1 часу;
- б) педагогический совет – 1 час. УМК: методическое пособие «Технология организации и проведения фокус-групп»; методический сборник «Основы групповой работы».

Субъекты реализации воздействия – специалисты и методисты Центров и Кабинетов по профилактике, психологи и педагоги образовательного учреждения, подготовленный актив участников профилактической программы во взаимодействии с медицинскими работниками.

Результат воздействия – характеристика ситуации и эффективности профилактических мероприятий.

Инструмент оценки воздействия – экспертная оценка результатов мониторинга.

Целевая группа – родители и члены семей учащихся

Стандарт первичной профилактической работы с целевой группой «члены семей несовершеннолетних учащихся» состоит из следующего комплекса задач:

- формирование знаний, отношений и установок через предоставление неспецифической информации о семье и семейных взаимоотношениях;

- формирование знаний, отношений и установок через предоставление специфической информации о ПАВ и семейной патологии;
- тренинг родительских навыков;
- помощь проблемным семьям;
- формирование актива и вовлечение его в профилактическую деятельность.

По каждому направлению деятельности определен состав исполнителей, основные цели (тип вмешательства), способы реализации (инструменты вмешательства), предполагаемые результаты воздействия, критерии и инструменты оценки достигнутых результатов.

Важное правило – профилактическая работа с семьей должна быть дифференцирована в зависимости от степени вовлеченности несовершеннолетнего в проблему злоупотребления ПАВ.

Профилактическая деятельность до столкновения ребенка с психоактивными веществами – первый уровень первичной антинаркотической профилактической работы. Формы организации:

- проведение бесед, чтение лекций в родительской аудитории (лекционно-информационная форма);
- семейное консультирование по воспитательным, психологическим проблемам развития и поведения ребенка (проблемно-ориентированная индивидуальная форма первичной профилактической помощи);
- организация родительских семинаров по проблемам семьи и антинаркотической профилактической работы;
- организация родителей, готовых участвовать в оказании социальной поддержки другим семьям, создание из действительно настроенных родителей групп родительской поддержки для «трудных» семей данного ОУ,
- документ планирования и отчетности: план профилактической антинаркотической работы для проведения семейного консультирования программы обучающего семинара;
- тренинг по особенностям семейного консультирования в программе антинаркотической профилактической помощи.

Второй уровень профилактической деятельности – предупреждение вовлечения в прием ПАВ детей из групп повышенного риска. Оптимальные формы для реализации такой работы:

- родительский семинар, тематика занятий которого ориентирована на овладение родителями положений о путях преодоления внутрисемейных проблем;
- организация родителей, готовых участвовать в оказании социальной поддержки другим семьям, создание из действительно настроенных родителей групп родительской поддержки для «трудных» семей;
- налаживание через работу групп родительской поддержки постоянных контактов с взрослыми членами дисфункциональных семей, выявление родителей с «риском» алкоголизации и наркотизации;
- организация через группы родительской поддержки социально-психологической помощи или консультирования по наркологическим проблемам у специалистов наркологической службы.

Третий уровень профилактической деятельности – поддержка семьи, в которой ребенок начал употреблять ПАВ. Реализуется по следующим направлениям:

- организация и направление работы группы родительской поддержки для семей, в которых дети начали наркотизироваться;
- координация работы групп родительской поддержки с медицинскими работниками при школьном медицинском кабинете, а также координация работы медицинских специалистов школы и школьного психолога, социального педагога со специалистами территориального центра социально-психологической поддержки и реабилитации, специалистами подразделений социальной профилактики.

Четвертый уровень профилактической деятельности – помощь семье, когда ребенок – член семьи – прошел лечение зависимости от психоактивных веществ и вернулся к обучению, находится на стадии реабилитации.

В профилактический стандарт включаются следующие воздействия:

1. Формирование неспецифических знаний, отношений и установок.

- Тип воздействия – просвещение. Предоставление неспецифической информации членам семьи (знания в отношении детей, знания о семейных отношениях, семейных мифах и стереотипах).
- Инструмент воздействия – чтение лекций по проблемам современной семьи в родительской аудитории, родительские собрания (лекционно-информационная форма).
- Субъекты воздействия – педагоги (классные руководители), школьные психологи, специалисты-превентологи, подготовленный актив участников профилактической программы.
- Результаты воздействия – повышение уровня воспитательного семейного потенциала в целях формирования у детей позитивного ценностного отношения к жизни и решения возникающих личностных проблем.
- Инструменты оценки воздействия – документы планирования и отчетности: планы социально-профилактической и антинаркотической профилактической работы образовательного учреждения, учет работы специалистов.

2. Формирование специфических знаний, отношений и установок

- Тип воздействия – предоставление специфической информации (специальные сведения о ПАВ, семейной патологии, конфликтных, дисфункциональных, асоциальных семьях и их проблемах).
- Инструмент воздействия – создание при образовательном учреждении организационных форм и структур, обеспечивающих семейное консультирование по воспитательным, психологическим проблемам развития и поведения ребенка (проблемно-ориентированная индивидуальная форма первичной профилактической помощи).

- Субъекты воздействия: педагоги (классные руководители), школьные психологи, специалисты-превентологи, подготовленный актив участников профилактической программы во взаимодействии с медицинскими работниками.
- Результаты воздействия:
 - а) знания о ПАВ, ранних признаках употребления;
 - б) знания о собственных семейных проблемах, о проблемах конфликтных, дисфункциональных, асоциальных семей. Выявление и учет «трудных» семей, нуждающихся в профилактической помощи и в социально-психологической поддержке;
 - в) организация и сопровождение индивидуальных форм семейного консультирования.
- Инструменты оценки воздействия – документы планирования и отчетности: планы социально-профилактической и антинаркотической профилактической работы образовательного учреждения, учет работы специалистов.

3. Волонтерская деятельность

- Тип воздействия – формирование актива родителей.
- Инструмент воздействия:
 - а) организация и проведение родительских семинаров по проблемам семьи как формы целенаправленной работы по формированию групп поддержки среди социально ориентированных и лично активно родителей, членов родительского комитета ОУ;
 - б) организация родителей, готовых участвовать в оказании социальной поддержки другим семьям, создание и обеспечение деятельности групп «родительской поддержки» для «трудных» семей данного ОУ;
 - в) организация действующих по специальным программам обучающих семинаров-тренингов для групп «родительской поддержки» в рамках внутришкольной социальной и антинаркотической профилактической помощи.

- Субъекты воздействия – заместитель директора образовательного учреждения по воспитательной работе, школьные психологи, социальные педагоги, специалисты-превентологи, подготовленный актив участников профилактической программы.
- Результаты воздействия – формирование актива, групп «родительской поддержки», способных участвовать в социальных воздействиях.
- Инструменты оценки воздействия:
 - а) документы планирования и отчетности;
 - б) анкета.
- УМК: «Организация профилактической антинаркотической работы с семьей».

Целевая группа – другие значимые (досуговые) лица учащихся

Стандарт первичной профилактической работы с целевой группой «другие значимые лица учащихся» состоит из следующего комплекса задач:

- просвещение;
- реализация потенциала неспецифической досуговой деятельности;
- реализация потенциала специфической досуговой деятельности;
- развитие просоциальных подростково-молодежных движений;
- волонтерское движение;
- контроль информационной среды досуга подростков и молодежи;
- внедрение профилактических воздействий в информационное пространство региона;
- работа с неформальными объединениями и неорганизованным подростково-молодежным контингентом.

По каждому направлению деятельности определен состав исполнителей, основные цели (тип вмешательства), способы реализации (инструменты вмешательства), предполагаемые результаты воздействия, критерии и инструменты оценки достигнутых результатов.

В стандарт включаются следующие воздействия:

1. Просвещение

- Тип воздействия – установление контакта, консультирование и мотивирование лидеров подростково-молодежной среды.
- Инструмент воздействия – психологическая мастерская. Проблемный семинар. Проблемная лекция.
- Субъект воздействия: превентологи, психологи, подготовленный актив из числа участников программы во взаимодействии со специалистами и членами молодежных организаций.
- Результат воздействия – знания о задачах, принципах и технологиях ведения профилактической работы среди сверстников.
- Инструмент оценки воздействия – анкетирование, тестирование.

2. Реализация потенциала неспецифической досуговой деятельности

- Тип воздействия – программы творческой и досуговой деятельности.
- Инструмент воздействия – акции, фестивали, клубные формы, технологии КТД, хобби, организованный отдых.
- Субъект воздействия: превентологи, психологи, подготовленный актив из числа участников программы во взаимодействии со специалистами и членами молодежных организаций, специалистами по творческим видам деятельности, специалистами по досугу.
- Результат воздействия – увеличение числа несовершеннолетних, включенных в программы творческой и досуговой активности.
- Инструмент оценки воздействия – статистические данные.

3. Реализация потенциала специфической досуговой деятельности

- Тип воздействия – программы специфической активности с элементами формирования отношения к потреблению ПАВ.

- Инструмент воздействия – спортивные соревнования, походы, путешествия, инициационные практики.
- Субъект воздействия: превентологи, психологи, педагоги, подготовленный актив из числа участников программы во взаимодействии со специалистами и членами молодежных организаций, специалистами по творческим видам деятельности, специалисты по спорту и туризму.
- Результат воздействия – увеличение числа несовершеннолетних, включенных в программы.
- Инструмент оценки воздействия – статистические данные.

4. Развитие просоциальных подростково-молодежных движений

- Тип воздействия – организация подростково-молодежных движений (объединений) просоциальной направленности.
- Инструмент воздействия – расширение существующих и создание новых организаций (объединений).
- Субъект воздействия: превентологи, психологи, подготовленный актив из числа участников программы во взаимодействии со специалистами и членами молодежных организаций, волонтерами.
- Результат воздействия – увеличение числа несовершеннолетних, включенных в программы.
- Инструмент оценки воздействия – статистические данные.

5. Волонтерское движение

- Тип воздействия – организация волонтерского антинаркотического движения.
- Инструмент воздействия:
 - а) расширение существующих и создание новых волонтерских организаций, реализация программ «равный – равному»;
 - б) выявление и мотивирование волонтеров по вопросам ведения профилактической работы среди сверстников;
 - в) семинар по изучению современных технологий ведения профилактической работы;

- г) тренинг по овладению современными технологиями ведения профилактической работы.
- Субъект воздействия: превентологи, психологи, подготовленный актив из числа участников программы во взаимодействии со специалистами и членами молодежных организаций, волонтерами.
 - Результат воздействия – увеличение числа волонтеров, ведущих профилактическую работу в подростково-молодежной среде.
 - Инструменты оценки воздействия – статистические данные. УМК: «Ровесник – ровеснику».

ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДХОДА, ОСНОВАННОГО НА АЛЬТЕРНАТИВНОЙ УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

§1. Теория альтернативной наркотизации деятельности

Теоретическая концепция альтернативы наркотикам базируется на следующих позициях:

1. Психологическая зависимость от наркотика является результатом его заместительного эффекта.
2. Многие формы поведения, направленного на поиск удовольствия, являются результатом изменения настроения или самосознания личности.
3. Люди не прекращают употребление ПАВ, улучшающих настроение, или поведение, направленное на поиск удовольствия, до тех пор, пока не имеют возможности получить взамен что-то лучшее.
4. Альтернативы наркотикам являются еще и альтернативами дистрессам и дискомфорту, которые сами по себе приводят к саморазрушающему поведению.

Данное направление подчеркивает важную роль среды и является попыткой развития специфической активности с целью уменьшить риск употребления наркотиков. Концепция альтернатив направлена на развитие осведомленности личности, развитие значимых интерперсональных связей, профессиональных навыков, эстетических установок, творческого и интеллектуального опыта, социально-политической вовлеченности.

В целом выделяется четыре варианта программ альтернативной активности:

1. Предложение специфической активности (например, путешествия с приключениями), которая как вызывает волнение, так и предполагает преодоление различного рода препятствий среды.
2. Комбинация специфических потребностей со специфической активностью (например, потребность в риске и поиску ощущений, свойственная людям, имеющим риск вовлечения в употребление ПАВ, удовлетворяется в этих программах посредством вовлеченности в экстремальные виды спорта).
3. Поощрение участия во всех видах специфической активности.
4. Создание групп поддержки молодых людей, заботящихся о своей жизненной позиции.

Основными целями профилактических программ, направленных на формирование альтернативной наркотикам деятельности, являются:

- уменьшение факторов риска злоупотребления ПАВ;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- развитие навыков противодействия наркотицизирующей среде, решения жизненных проблем, эффективного общения, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение;
- развитие стратегии проблем, преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском саморазрушения, в том числе и наркотизации.

Задачи программ, направленных на развитие альтернативной активности молодежи, заключаются в следующем:

- усиление проективных и адаптационных факторов и уменьшение факторов риска;
- развитие ресурсов личности;
- развитие социально-поддерживающей среды;
- формирование эффективных стратегий поведения;
- соответствие возрастным категориям;
- сопровождение в СМИ;
- привлечение общественного внимания к проблеме;
- долгосрочность, цикличность программ, повторяющееся воздействие;
- интенсивность и четкий алгоритм действий;
- учет местной специфики;
- развитие местных ресурсов для обеспечения программы: подбор и обучение кадров; информационное и методическое обеспечение;
- мониторинг и контроль над эффективностью программы.

Вторая сетевая встреча по обмену опытом в рамках «Глобальной инициативы», проекта по первичной профилактике наркомании, осуществляемого совместными усилиями Управления по наркотикам и преступности Организации Объединенных Наций и Всемирной Организации Здравоохранения, показала, что альтернативными являются мероприятия, которые отвечают следующим основным требованиям:

- мероприятия, которые проводятся молодежью и для молодежи в свободное время;
- мероприятия, участие в которых является добровольным;
- мероприятия, в которых используются не только и не столько информационные и образовательные технологии, сколько технологии, связанные с позитивной активностью молодежи и не упоминающие напрямую о ПАВ;
- мероприятия, в которых в качестве организаторов не должны участвовать только профессионалы, а напротив, вовлеченные в процесс планирования и организации лидеры молодежи.

Задачи таких мероприятий в целом соответствуют достижению цели первичной профилактики, однако они не носят явного информационного характера, реализующегося за счет подхода, в котором акцент делается только на негативных последствиях употребления ПАВ.

Альтернативные мероприятия являются лишь частью комплексной стратегии первичной профилактики и не способны сами по себе решать проблему наркотизации населения. В случаях же, если альтернативные мероприятия проводятся без учета основных концептуальных позиций и задач профилактики, они могут даже увеличивать риск употребления ПАВ. В связи с этим необходима специальная подготовка специалистов, вовлекающих молодежь в альтернативную наркотикам деятельность.

Критерием эффективности альтернативных мероприятий является степень достижения следующих задач:

- вовлечение молодежи в различного рода активный досуг без употребления психоактивных веществ;
- развитие позитивных личностных качеств и социальных навыков;
- вовлечение молодежи в профилактическую деятельность;
- обучение молодежи проведению и участию в альтернативных мероприятиях;
- привлечение к участию в организации и проведении альтернативных мероприятий различных групп населения;
- привлечение внимания общественности к необходимости формирования здорового образа жизни;
- снижение уровня социальной напряженности посредством получения позитивных эмоций при участии в альтернативных мероприятиях
- представление возможности для самореализации молодежи в различных видах досуговой и творческой деятельности;
- создание условий для занятости свободного времени посредством участия в альтернативных мероприятиях;
- поощрение добровольцев профилактических программ.

§2. Методологические положения подхода, основанного на альтернативной употреблению наркотиков деятельности.

Для того чтобы альтернативные мероприятия были эффективными, необходимо:

1. Привлекать внимание общественности и самой молодежи к проблеме наркотизации подрастающего поколения и формирования здорового образа жизни:
 - Работать со средствами массовой информации. Для этого рекомендуется вовлекать заинтересованных журналистов, заключать письменные договоры или соглашения, использовать актуальные темы.
 - Проводить разнообразные конкурсы (плакатов, сочинений, и т.д.). Это способствует тому, что молодежь больше осознает проблему наркотизации населения страны и выражает свой взгляд на нее.
 - Предварительно широко представлять информацию о проведении альтернативного мероприятия и способах участия в нем.
 - К работе с общественностью необходимо привлекать компетентных специалистов и экспертов.
 - Необходимо знать молодежную субкультуру и включать в альтернативную активность те мероприятия, которые привлекают молодежь.
 - Необходимо тщательно прорабатывать организационные вопросы: оформлять пригласительные билеты, поощрять участников призами, направлять благодарственные письма за участие в мероприятии.
2. Развивать у молодежи позитивные личностные качества и социальные навыки.
 - Для достижения этой цели эффективны мероприятия, способствующие использованию и развитию творческих навыков (театрализованные мероприятия, арт-карнавалы и т.д.). Для этого желательно использовать новые и

необычные формы проведения этих мероприятий и способствовать получению положительных эмоций.

- Для развития социальных навыков эффективны мероприятия, связанные с активностью на природе и в команде. Они способствуют приобретению навыков поведения в экстремальных ситуациях, развитию уверенности в своих силах, обретению ответственности не только за себя, но и за других, а также развитию умения конструктивно и бесконфликтно общаться.
 - Для развития социальных навыков необходимо вовлекать разные группы сообщества: родителей, учителей и молодежь для улучшения взаимопонимания и коммуникативных навыков, а разные группы молодежи (например, школьников и детей из детских домов) для развития социальной активности, желания быть полезными и помогать другим.
3. Снижать социальную напряженность у молодёжи, усиливать позитивные эмоции.
- Для достижения этой цели эффективны спорт или танцы, способствующие большей физической активности участников, а также оздоровительные мероприятия, способствующие снижению стресса и осознанию ценности здорового образа жизни.
 - Для достижения данной цели необходимо использовать технологии бесконфликтного общения – как среди участников, так и в команде организаторов.
 - Для достижения поставленной цели необходимо включать образовательные формы, в процессе осуществления которых участники овладевают способами бесконфликтного общения, рефлексии, разнообразием методов релаксации без употребления ПАВ.
 - Кроме того, необходимо вовлекать в организацию и проведение альтернативных мероприятий представителей ближайшего окружения основной целевой группы, с предварительной подготовкой к условиям и нормам взаимодействия.

4. Вовлекать молодежь в активный досуг без ПАВ.

- Для достижения этой цели необходимо использовать новые, необычные формы досуга – как, например, походы и туристические слеты, конкурсы фильмов или видеороликов. Это способствует тому, чтобы молодежь нашла новые интересы и увлечения.
- Мероприятия должны позволять молодежи веселиться, общаться, получать удовольствие.
- Можно использовать мероприятия, на которых молодежь считает естественным употребление ПАВ, чтобы показать, что можно получить удовольствие и без них. Однако такого рода активность должна быть тщательно подготовлена.
- Спортивные мероприятия также позволяют молодежи получить альтернативу злоупотреблению ПАВ. Их полезно проводить в свободное время с целью развития здорового жизненного стиля.

5. Научить молодежь и волонтеров предлагать, проводить и самим участвовать в альтернативных мероприятиях.

- Первым этапом осуществления этой цели должно быть проведение системы тренингов для волонтеров по профилактике употребления ПАВ. Следующий этап – вовлечение молодежи в организацию и проведение альтернативного мероприятия.
- Волонтеры должны иметь возможность самим участвовать в разработке и планировании альтернативного мероприятия, разработке его сценария. Однако эта деятельность должна сопровождаться специалистами.
- Рекомендуются обучить волонтеров проводить альтернативные мероприятия с детьми и младшими подростками.
- Эффективными мероприятиями являются молодежные лагеря или акции, в которых молодежь сама может создать сценарий, проводить игры, конкурсы и даже

практиковать проведение мини-тренингов по принципу «равный-равному» при наблюдении специалистов.

6. Вовлекать молодежь в профилактику злоупотребления ПАВ.
 - Проведение конкурсов плакатов или сочинений способствует актуализации проблемы злоупотребления ПАВ среди молодежи и вовлечению ее в профилактические программы.
 - Творческие мероприятия, такие как театрализованные инсценировки, помогают выявлению эмоционального настроя и включению молодежи в проблему.
 - Участие в спортивных мероприятиях – эффективный способ вовлечения молодежи в профилактику, потому что спорт увлекает в здоровый образ жизни и является важным методом профилактической работы.

Выработаны следующие рекомендации, которые следует учитывать при планировании, организации и проведении альтернативных мероприятий общественными и государственными организациями, реализующими стратегии первичной профилактики употребления ПАВ:

1. При планировании альтернативного мероприятия необходимо:
 - Четко определять контекст мероприятия: целевую группу, место проведения (позволяющее привлечь максимальное количество участников), технологии проведения (желательно, чтобы альтернативные мероприятия были постоянными), ожидаемый эффект и необходимые финансовые ресурсы (в т.ч. источники финансирования и распределения ресурсов).
 - Использовать различные формы планирования: фокус-группы, рабочие встречи, игровые технологии, анкетирование. Необходимо проведение фокус-групп с потенциальными участниками альтернативного мероприятия как способа выявления потребностей молодежи, а также обеспечение регулярности и системности рабочих встреч. Они должны быть технологически грамотно выстроены.

- В процесс планирования необходимо изначально вовлекать разные группы сообщества для принятия совместных решений. Важно, чтобы в планировании альтернативных мероприятий принимали участие молодежь (особенно добровольцы), родители и специалисты в области профилактики, медицинской и возрастной психологии, инструкторы и эксперты.
 - При планировании мероприятий с разновозрастными или смешанными целевыми аудиториями (таких как детско-родительская среда) необходимо предусмотреть возможность конфликтов, прогнозировать эмоциональную реакцию групп.
 - Необходимо разрабатывать различные формы мотивации участников, например привлечение значимого окружения участников (популярные музыкальные группы и т.д.), поиск новых форм альтернативной активности, использование призов и поощрения для участников, привлечение родителей к мотивации своих детей на участие в альтернативной активности;
 - Немаловажно предварительное информирование целевой группы об альтернативном мероприятии посредством привлекательных раздаточных материалов.
 - Необходимо предусмотреть все необходимые разрешительные документы для проведения мероприятия.
 - Следует планировать PR-кампании, предусматривая их позитивную направленность.
2. При обеспечении участия молодежи в организации и проведении альтернативного мероприятия необходимо:
- Предварительно обучить и подготовить молодежных лидеров, ориентированных на здоровую и позитивную жизненную позицию.
 - Предоставить участникам возможность самим разрабатывать положение об альтернативном мероприятии, а также критерии оценки. Однако, следует учитывать психологические особенности подросткового возраста и не

только желание молодежных лидеров провести альтернативное мероприятие, но и их возможности.

- Обеспечить наставничество и профессиональное сопровождение волонтеров в ходе альтернативного мероприятия.
 - Учитывать и принимать особенности молодежной субкультуры.
 - Создать условия максимальной безопасности для участников альтернативного мероприятия.
 - Знать и учитывать законодательство в части прав несовершеннолетних.
 - Обеспечить получение обратной связи от молодежи и проводить ее анализ.
 - Обеспечить супервизию альтернативного мероприятия экспертами-наблюдателями.
 - Использовать разнообразные формы и методы в проведении альтернативного мероприятия для вовлечения молодежи.
 - Привлекать родителей к участию в альтернативных мероприятиях, чтобы стимулировать участие детей.
 - Расширять доступ молодежи к информационным ресурсам.
 - Привлекать молодежь к поиску материальных и других ресурсов для проведения альтернативных мероприятий.
3. При обеспечении участия сообщества в организации и проведении альтернативного мероприятия необходимо:
- Вовлечение различных групп сообщества: различные организации, работающие с молодежью, родители, работники государственных структур и местной администрации, спонсоры (настоящие и потенциальные), СМИ.
 - Подчеркивание значимости мероприятия.
 - Создание Координационного Совета с участием представителей заинтересованных групп сообщества.
 - Для стимулирования ответственности участников альтернативного мероприятия необходимо заключать индивидуальные соглашения.

- Изучить законодательную базу в отношении организации и проведения альтернативных мероприятий.
- Взаимодействовать с другими профилактическими направлениями и программами.
- Информировать заинтересованные учреждения и ведомства о деятельности организации, проводящей альтернативные мероприятия.
- Детально разрабатывать пресс-релиз мероприятия.
- Объяснить журналистам цели и содержание мероприятия, приглашать их к участию.
- Поощрять родителей за участие в альтернативных мероприятиях, используя благодарственные письма, открытки и пр.
- Детально информировать родителей об альтернативном мероприятии.
- Объяснять личную заинтересованность родителей в организации и проведении альтернативных мероприятий.
- При необходимости влиять на изменение мировоззрения родителей. При поощрении добровольцев необходимо:
 - разработать систему поощрения, адекватную потребностям и возможностям волонтеров;
 - использовать системы баллов, рейтингов, различных форм устного и письменного признания;
 - выработать систему праздничных традиций;
 - предоставить возможность участия в конкурсах от имени организации;
 - создать условия для самореализации (обучение, прохождение практики, осуществление проектной деятельности);
 - определить возможность получения рекомендательных писем, сертификатов, грамот для профессиональной учебной и иной деятельности.

Таким образом, первичная профилактика зависимости от ПАВ не ограничивается лишь стандартным набором информационных и образовательных методик, и может включать в себя целый ряд альтернативных мероприятий, реализуемых как взрослыми специали-

стами, так и молодежью на основе принципа «Равный – равному» на добровольной основе.

Однако для достижения наибольшей результативности и, более того, для гарантированного позитивного влияния необходим профессиональный, концептуально обоснованный подход и четкое планирование деятельности, определение ее целей и задач, а также алгоритма действий.

Следует понимать, что недостаточно квалифицированно организованная альтернативная активность может не только препятствовать, но и способствовать употреблению ПАВ. В связи этим, осуществлять ее необходимо, используя научно-обоснованные подходы.

Профилактическая деятельность в рамках альтернативной наркотикам активности успешна в том случае, если она учитывает базовые теоретические концепции профилактики.

К таковым следует отнести комплекс теоретических разработок, в основе которых лежат: теория социального научения и самоэффективности, а также теория продвижения к здоровью (А. Bandura); теория проблемного поведения (R. Jessor); концепция здорового жизненного стиля (Всемирная Организация Здравоохранения); теория жизненных навыков (J. Botvin); мотивационная теория стадийного изменения поведения; трансакциональная теория стресса и копинг-стратегий (R. Lazarus) и другие.

Теория продвижения к здоровью

В последние годы произошли большие изменения в разработке концепции человеческого здоровья и болезни. Исследователи предпочитают подход «моделирования здоровья» подходу «моделирования болезни» как более перспективному. Модель здоровья основывается на понятии продвижения к здоровью, как профилактике, а точнее – превенции болезней. Понятие превенции используется как более широкое, и предполагающее не только уход от болезни, но и развитие проективных факторов, способствующих здоровью. Социально-когнитивные теории и, прежде всего, работы А. Bandura и R. Lazarus, обеспечили хороший базис для понимания того, что состоянием своего здоровья и благополучия человек способен управлять сам.

Развитие концептуальной модели здорового поведения основывается на интеграции различных теорий, таких как модель здоровых убеждений (Becker, 1974; Rozenstock, 1974); социально-когнитивная теория (Bandura, 1986, 1997); теории осмысленных действий (Ajzen и Fishbein, 1980) и теория протекции мотивации (Rgers, 1983). Таким образом, теоретическая концептуальная модель здорового поведения рассматривает мультикомпонентные причинные факторы как здоровья, так и болезни. Так называемая «мультикомпонентная модель причинности» рассматривает важность таких составляющих как самоэффективность и целеполагание с учетом влияния на развитие личностных структур среды, оказывающей фасилитирующий и регулирующий эффекты.

Взаимодействие личностных и средовых конструктов, взаимодействующих друг на друга, формирует человеческую мотивацию, регулирует ее и направляет в определенном направлении. Для того чтобы мотивационная активность действовала в направлении здоровья, необходима работа с такими факторами, как осознание целей и исходов поведения человеком, восприятие и осознание требований, препятствий среды, фасилитация (усиление) и направление мотивации на действия, направленные на достижение благополучия. Таким образом, для эффективности профилактический действий необходимо, чтобы человек имел:

- адекватные знания о факторах риска и рисковом поведенческих паттернах для того, чтобы управлять своим здоровьем в направлении его защиты и улучшения;
- убеждение в своей эффективности в возможности регулировать свое здоровье – центральная идея социально-когнитивной теории. Восприятие своей эффективности определяет уверенность в способности организовать свое поведение, мысли, чувства в благоприятном направлении, несмотря на то, что на человека воздействуют различные стрессовые события, и жизнь его постоянно меняется, предъявляя всё новые и новые требования. Вера в свою эффективность – огромный базис для действий. Потеря же веры в себя может повлечь за собой эффект дезорганизации.

Теория мотивации

Если человек не приходит к пониманию необходимости постоянных изменений своего мышления и стиля жизни, его жизнь сложится неудачно. Иными словами, он обречен на психическую и социальную дезадаптацию. В каком варианте будет проявляться эта дезадаптация – вопрос обстоятельств скорее внешних, чем внутренних. Ясно одно – что риск приобщения к наркотикам и другим ПАВ резко увеличивается, проблема формирования зависимости от них становится более актуальной, а если зависимость уже сформирована, то лечение и реабилитация будут неудачными.

В связи с этим становится очевидной необходимость работы с мотивацией на позитивное изменение и развитие на всех этапах и стадиях жизни человека.

Методы работы с мотивацией лиц, находящихся в процессе профилактики и зависимых от ПАВ, стали развиваться в последние десять лет, когда обнаружилась абсолютная очевидность того, что формирование здорового человека, а также лечение пациентов, не готовых на изменение своего жизненного стиля, не приводит к позитивным результатам. С другой стороны, стал очевидным и тот факт, что люди, употребляющие ПАВ или еще не переступившие этого порога, имеют право на помощь в формировании мотивационной готовности на изменение своего поведения, жизненного стиля и выздоровление.

Какие же принципы лежат в основе формирования мотивации на позитивные изменения?

Повышение осознания. Наиболее широко используемый путь изменения. Сегодня большинство профилактических и психотерапевтических методик предпринимают попытки повысить уровень самосознания человека, увеличивая количество доступной информации о нем самом, об окружающей его среде и о природе его проблем, и таким образом увеличить вероятность того, что человек примет разумное решение относительно необходимости изменений.

Социальная поддержка. Этот процесс предполагает внешние условия, которые могут способствовать началу и продолжению попыток человека измениться. Из-за того, что социальная поддерж-

ка – это сила внешняя, человек будет воспринимать ее различно в зависимости от того, на какой стадии изменений он находится. Социальная поддержка не только делает некоторые действия возможными, но она также повышает самоуважение людей, которые начинают верить в свои силы и возможность измениться.

Высвобождение эмоций. Этот важный инструмент используется множеством профилактических и психотерапевтических техник, и может помочь человеку осознать собственные защитные механизмы против изменений. Высвобождение эмоций происходит параллельно процессам осознания, но работает на более глубоком, чувственном уровне, и также, что очень важно, на начальных этапах изменения. Высвобождение эмоций часто происходит в результате реальных жизненных переживаний. Очевидно, что предпочтительней вызывать эмоции с помощью специальных методов.

Обязательства или внутренний контроль. Если человек решил измениться, он берет на себя ответственность за эти перемены. Эта ответственность существует в виде обязательств, которые в некоторых случаях называют внутренним контролем или ответственностью. Это осознание того, что только сам человек способен говорить, действовать и нести ответственность за свои действия. Первый шаг в принятии на себя обязательств – это принять внутреннее решение измениться и сказать себе об этом. Второй шаг – это информирование окружающих о принятом решении.

Противодействие. Наше поведение зависит от внешней среды. Почти любая здоровая активность может стать эффективной техникой противодействия. Существует множество техник противодействия. Секрет в том, чтобы отыскать ту, которая подходит именно данному человеку.

Внешний контроль. Также как и противодействие, внешний контроль деятельностно ориентирован. Однако в этом случае человек не пытается овладеть своими внутренними реакциями, вместо этого он изменяет окружающую обстановку, чтобы снизить вероятность событий, приводящих к возникновению проблем.

Поощрение. Наказание и поощрение – две стороны одной медали. Можно наказывать за нежелательное поведение или поощрять

за желательное. Однако часто наказание вместо того, чтобы привести к реальным переменам, приводит к временному подавлению проблемного поведения. Поощрение, с другой стороны, очень часто приводит к успешным переменам.

Поддерживающие отношения. Изменение себя означает попытки модифицировать свое поведение. Однако важно избежать устаревшего мнения о том, что менять себя человек должен в одиночку. Поддержка может исходить не только от профессионала, но и от друзей или родственников. В любом случае, поддерживающие отношения должны обеспечивать заботу, поддержку, понимание и принятие. К сожалению, многие люди не обладают даже простейшими навыками помощи, такими как выслушивание и рефлексия. Однако именно на них и основывается мотивационная терапия.

Путь изменений должен проходить не только зависимый от наркотиков человек, но и каждый, кто идет по пути развития. Особенно необходимо понимать, что этот путь – важнейшая, если не основная составляющая подготовки специалистов в области профилактики и психотерапии зависимости.

Именно изменение собственного поведения является не только моделью, но и функцией взаимодействия между людьми, имеющими позитивное направление. Это путь взаимодействия в динамике развития.

Пять стадий изменений:

- Стадия стабильного поведения. Готовность изменить существующее положение вещей отсутствует (предваряющая стадия).
- Размышление о необходимости изменения существующего поведения.
- Подготовка. Совершение первоначальных небольших действий (шагов) по изменению своего поведения.
- Активное действие. Действия, направленные на изменение своего поведения.
- Сохранение результата. Осознание происходящих изменений и их поддержка.

Предваряющая стадия. Практически все изменения начинаются с предваряющей стадии. Обычно человек, находящийся на этом

этапе, не имеет никакого намерения изменять свое поведение и отрицает само наличие проблемы. Почти все, кто находится на этой стадии, хотят менять не себя, а окружающих. Эти люди сопротивляются всякому изменению. Для этой стадии характерно отрицание, а также приписывание всей ответственности за происходящее внешним факторам. Люди на предваряющей стадии не желают говорить и думать о своей проблеме из-за того, что ситуация кажется им безнадежной. Однако одним из замечательных свойств такого состояния является возможность противопоставить ему какое-либо конструктивное решение. При этом следует учитывать, что как пациент, так и профессионал могут вместе испытывать растерянность и фрустрацию. Также деморализованными являются родители ребенка, проявляющего отклоняющееся поведение или начавшего употреблять наркотики, учителя в ситуации взаимодействия с «трудными» подростками, специалисты, решившиеся заняться профилактикой.

Размышление. На стадии размышления люди осознают наличие проблемы и начинают серьезно задумываться о решении. Для них становится важным понимание проблемы, причин ее возникновения, возможных путей разрешения. Многие люди на этой стадии имеют весьма неопределенные планы и реально очень далеки от того, чтобы предпринимать конкретные действия. Часто человек отчетливо видит перед собой цель и даже представляет себе пути ее достижения, но не чувствует себя готовым к изменениям, и поэтому многие остаются на стадии размышления долгое время. Страх перед неудачей заставляет их снова и снова исследовать все, что связано с проблемой в надежде, что лучшее понимание поможет преодолеть ее.

Когда начинается переход от стадии размышления к стадии подготовки, в мыслительных процессах человека начинаются определенные изменения. Во-первых, он начинает фокусироваться не на проблеме, а на ее решении. Во-вторых, он перестает думать о прошлом и начинает думать о будущем. Окончание стадии размышления характеризуется ожиданием, активностью, тревогой и возбуждением.

Подготовка. Большинство людей на стадии подготовки планируют конкретные действия в пределах ближайших нескольких

месяцев, проделывают последние приготовления. На этой стадии очень важно громко заявить окружающим о своем намерении. Но, несмотря на то, что на стадии подготовки люди предпринимают конкретные действия и выглядят готовыми к переходу на следующую стадию, им не всегда удается разрешить внутреннюю амбивалентность (противоречие). Им все еще приходится убеждать себя сделать активный шаг.

Однако на стадии подготовки многие уже начинают совершать активные действия. Степень осознания высока, и ожидания почти осязаемы. Нельзя искусственно сокращать стадию подготовки, не завершив ее в виде обсуждения намерений и разработки детального плана.

Активное действие. На этой стадии люди начинают открыто изменять свое поведение и свое ближайшее окружение. Они активно противостоят своим страхам и совершают те действия, к которым так долго готовились.

Активное действие – это самый деятельный период, требующий максимального вложения сил и времени. Те изменения, которые происходят на этой стадии, гораздо заметнее для окружающих, чем те, что имеют место на других этапах. Опасность заключается в том, что многие часто ошибочно путают активное действие и изменение в целом, умаляя значимость не только критической работы, предшествующей действию, но и столь же необходимой (и часто более сложной) деятельности, направленной на закрепление и сохранение достигнутого результата. Ослабление поддержки происходит именно тогда, когда в ней особенно нуждаются: во время предварительной стадии и стадии размышления, и тогда, когда стадия активного действия уже позади. Те профессионалы, которые склонны путать стадию активного действия с изменением в целом, разрабатывают программы, ориентированные только на изменение поведения. Программы должны быть нацелены на все стадии, а не только на стадию действия. Несмотря на то, что изменение поведения – это наиболее очевидное изменение, оно совершенно не является единственным. Точно так же необходимо менять степень осознания проблемы, эмоции, представления о себе, мысли и т.д. И большая часть

этих изменений должна произойти раньше, чем наступает время для активных действий.

Сохранение результата. На этом этапе необходимо сохранять и укреплять результаты, достигнутые раньше, и одновременно стремиться избежать срывов и рецидивов. Изменения никогда не прекращаются на стадии действия. Необходимо и важно продолжение изменений, которое длится всю оставшуюся жизнь. Если к сохранению результата не относиться со всей серьезностью, то гарантирован срыв, причем, как правило, на предварительную стадию или на стадию размышления. Сохранение изменений – это долгий процесс.

Стадия завершения – это то, к чему стремятся все, проходящие через цикл перемен. Большинство людей остаются на стадии сохранения результатов, и чем дольше это происходит, тем лучше.

Спиральная модель изменений. Неверно считать, что все изменения по стадиям выглядят линейно: предварительная стадия – размышления – подготовка – активные действия – сохранение результата – завершение. В реальности все происходит сложнее. Линейное движение возможно, но осуществляется не так уж часто. Большинство людей срываются в какой-нибудь точке, возвращаясь к стадии размышления, а иногда даже к предварительной стадии, после чего возобновляют свои попытки. Преодоление непростого пути от стадии размышления до сохранения результата требует непрерывной работы, выработки стратегий борьбы с рецидивами и правильного понимания процессов изменения. Несмотря на лучшие намерения, рецидив остается скорее правилом, чем исключением. При этом человек думает, что потерпел полный провал, и все его тяжкие усилия потрачены впустую. Однако это не движение по кругу вместо того, чтобы двигаться вперед. Это восходящая спираль.

Готовность, необходимость и уверенность. Понятие готовности предполагает еще два понятия – необходимости и уверенности, которые позволяют объяснить пациенту степень его мотивации к изменению. Когда врач понимает чувства пациента относительно трех этих положений, у него есть возможность определить комплекс сил, которые должны сопутствовать изменению поведения.

Готовность к изменению поведения – это такое состояние, в котором отражается весь результат начинающейся психической активности. Готовность к изменению отражает степень побуждения индивида к изменению паттернов проблемного поведения. Она инициирует начинающиеся изменения поведения. Стадия «А» – не готов к изменению. Стадия «В» – не уверен в готовности. Стадия «С» – готов к изменению. «Перепрыгивание через стадию» ошибочно. Если Вы дискутируете с человеком, находящимся на стадии «А», но при этом думаете, что он находится на стадии «С» и является готовым к действию, у Вас возникнет сопротивление. Это заставит Вас задуматься о том, как соотносить тему беседы со степенью готовности клиента к изменению.

Теория жизненных навыков

Жизненные навыки – те личные, межличностные и физические навыки, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнь, развивать умения жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду. Данная теория базируется на понятии об изменении поведения, а практическая реализация ее в профилактических программах использует методы поведенческой реализации. Этот теоретический подход был сформулирован на стыке двух этиологических теорий – теории социального научения (А. Bandura) и теории проблемного поведения (R. Jessor). Первая связывает данное направление с направлением социальных влияний, вторая – с социально-психологическим направлением, учитывающим проблемы, которые являются актуальными в подростковом возрасте, в том числе употребление наркотиков, раннее сексуальное поведение, делинквентность и т.д.

Впервые профилактические программы развития жизненных навыков были разработаны G. J. Botvin (1982 – 2002) и продолжают развиваться и совершенствоваться по настоящее время. Цель их – повысить у подростков устойчивость к различным социальным влияниям, в том числе и употреблению наркотиков, повышению индивидуальной компетентности путем обучения личностным и социальным навыкам.

Главный компонент программ развития жизненных навыков представляет собой развитие самоуправляемого поведения, сфокусированного на выбранном жизненном стиле. Преодоление личностной и ситуационной тревоги – еще одно важное направление программ развития жизненных навыков. Участники программ обучаются различным техникам, редуцирующим тревогу, способствующим самоуправлению и релаксации, когда это необходимо. Другой важный компонент программ – обучение различным социальным навыкам (коммуникации, налаживания социальных контактов, отказа от предложений употребления ПАВ, отстаивания своей позиции, персональных границ и поддержания дружеских связей).

Оценка эффективности профилактических программ, основанных на данном подходе, показала хорошие результаты. По сравнению с другими подходами, данная модель рассматривается как имеющая шансы быть наиболее успешной. Этот подход является хорошо разработанным и демонстрирует в различных исследованиях постоянную эффективность с точки зрения формирования позитивных изменений в поведении молодежи.

Концепция социальной поддержки

Интерес к феномену социальной поддержки и ее роли в сохранении психологического и физического благополучия, укрепления здоровья стремительно возрастает. Многочисленные исследования показали, что люди, получающие разные виды поддержки от семьи, друзей, значимых лиц, отличаются более крепким здоровьем, легче переносят повседневные жизненные трудности и заболевания. Социальная поддержка, смягчая влияние стрессоров на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие человека, облегчает адаптацию и способствует развитию индивида. Она является важной составляющей копинг-поведения, мощным средовым копинг-ресурсом, без которого не происходит ни адекватного развития, ни приспособления. Термин «социальная поддержка» широко используется в западной клинической психологии и смежных науках, связанных со здоровьем человека.

Многочисленные определения социальной поддержки не лишены недостатков. В зависимости от позиции исследователя в них подчеркиваются специфические, личностные или социальные связи и другие компоненты. S. Cobb рассматривает социальную поддержку как информацию, приводящую субъекта к убеждениям, что его любят, ценят, заботятся о нем, и что он является членом социальной сети и имеет с ней взаимные обязательства (Cobb S., 1976). S. Shumaker и A. Brownell описывают социальную поддержку как обмен ресурсами между, по крайней мере, двумя индивидами, воспринимающимися как донор и реципиент, с целью обмена благополучием для реципиента (Shumaker S., Brownell A., 1984). T. Wills выделяет три компонента социальной поддержки:

1. структура (семья, друзья, межличностные связи с родственниками, с членами формальных и неформальных объединений и т. д.);
2. функция (эмоциональная, оценочная, информационная, ресурсная);
3. эффект (удовлетворение поддержкой).

Восприятие поддержки характеризуется «уверенностью личности в том, что ее потребность в поддержке, информации, обратной связи осуществляется» (Procidano M., Heller K., 1983). Не вызывает сомнения, что знание субъективной оценки адекватности, получаемой социальной поддержки значительно важнее для психологического состояния индивида, чем его информированность о числе поддерживающих лиц или о качестве оказываемой поддержки.

J. House выделяет 4 типа социальной поддержки:

1. эмоциональная (интимная) – забота о другом, доверие и сопереживание ему;
2. инструментальная (материальная) – финансовая помощь, помощь коллег по работе;
3. информационная – содействия в разрешении проблем путём предложения важной информации, совета;
4. обратная связь (поддержка в форме оценки) – оценка поведения, эффективности разрешения проблемы и т.д. (House J., 1981.)

Существует несколько теоретических моделей, объясняющих связь социальной поддержки с исходами психологического и физического здоровья:

Модель основного (главного) или направленного эффекта.

Согласно этой модели, наличие социальной поддержки само по себе непосредственно влияет на сохранение здоровья. Отсутствие поддержки или ее слабость приводят к ухудшению здоровья. Поддержка может вызывать поведенческие паттерны, которые увеличивают или снижают риск болезни. Она может продуцировать биологические ответы, которые оказывают влияние на заболевание или поведение и воздействуют на риск болезни. Генерализованный полезный эффект социальной поддержки может возникать в результате того, что социальные сети обеспечивают отдельных своих членов регулярными позитивными переживаниями и комплексом стабильных социально одобряемых обществом ролей. Поддержка может быть связана с благополучием в целом потому, что обеспечивает позитивное воздействие, создавая чувство предсказуемости и стабильности в определенных жизненных ситуациях и признание самооценности индивида. Интеграция в социальную сеть может также помочь избежать негативных переживаний, которые в противном случае будут увеличивать вероятность психологических или физических расстройств.

Буферная модель. Механизм, связывающий стресс с болезнью, включает серьезные нарушения нейроэндокринной или иммунной систем, внесение изменений в поведение, связанное со здоровьем. В ситуации стресса высокой интенсивности, выраженная социальная поддержка выступает как буфер между стрессором и человеком, амортизирует его негативное воздействие. Низкий уровень социальной поддержки при стрессе высокой интенсивности не обеспечивает смягчающего действия на организм и поведение, в результате чего здоровье ухудшается, а поведение индивида становится проблемным, резко повышается риск формирования аддиктивного компонента. Следовательно, буферный эффект проявляется постоянно, при высоких степенях стресса и при выраженной эффективности социальной поддержки.

Согласно данной модели, дистресс вызывает болезнь путем негативных нейро-эндокринных ответов или путем выработки патогенных форм поведения, либо через комбинацию того и другого пути. Социальная поддержка может играть свою роль в двух различных местах причинной цепи, связывающих стресс и болезнь. Во-первых, поддержка может вмешиваться между стрессогенным событием (или ожиданием этого события) и реакцией на стресс путем ослабления или смягчения оценки дистресса. Таким образом, восприятие стресса поддерживающими лицами будет обеспечивать необходимыми ресурсами, проявляющимися в форме переосмысления потенциала стрессовой ситуации и поддержания убежденности в собственной способности совладания с проблемой или навязываемыми требованиями, а, следовательно, препятствовать оценке ситуации как высоко стрессогенной.

Во-вторых, адекватная поддержка может вмешиваться между переживаниями стресса и началом патологического исхода путем редуцирования или устранения стрессовой реакции. Поддержка в данном случае может изменять оценку стрессовой ситуации, обеспечивать разрешение проблемы, редуцировать восприятие важности проблемы, оказывать содействие здоровому поведению и нормализовать функционирование нейроэндокринной системы.

Модель ненаправленного эффекта. Согласно этой модели, позитивное воздействие социальной поддержки на здоровье оказывается не направленно, а опосредованно – например, через самооценку. Высокая социальная поддержка повышает самооценку, которая определяет сохранение здоровья. Низкая социальная поддержка формирует негативную самооценку, которая отрицательно влияет на здоровье.

Социальная поддержка является динамичной характеристикой, формы, качество и потребность в которой меняются вслед за изменением жизненной ситуации, изменением самой личности. Она может оказывать как позитивное, так и негативное воздействие. Ее избыток может подавлять творчество, самовыражение личности, а недостаток – подавлять мотивацию, поиск, инициативу. Она существует в разнообразных формах и имеет свои культуральные осо-

бенности. Цели оказания поддержки, личностные особенности и отношения «донора» и «реципиента», их намерения, постоянный или временный характер поддержки и другие факторы будут определять эффект ее воздействия.

Необходимость изучения социальной поддержки и влияния социальных сетей не вызывает сомнения – это важная точка приложения терапевтического и профилактического воздействия. Особого внимания заслуживает включение социальной поддержки в различного рода профилактические программы.

Социальная поддержка, оказываемая друг другу подростками-сверстниками, не имеющими опыт участия в профилактических программах, имеет последовательную позитивную связь с курением, алкоголизацией и наркотизацией. У подростков, имеющих выраженную социальную поддержку сверстников, злоупотребляющих наркотиками, повышается вероятность употребления ПАВ. В то же время, поддержка родителей и других значимых взрослых, не употребляющих ПАВ, негативно связана с употреблением табака и алкоголя. Слабая родительская поддержка делает подростков более чувствительными к неблагоприятному влиянию социальной сети сверстников, а употребление наркотиков родителями усиливает неблагоприятное влияние наркотизирующихся сверстников.

Программы первичной и вторичной профилактики должны быть направлены на создание, укрепление, санацию социально-поддерживающей среды детей и подростков. Без этого важнейшего компонента они не могут быть эффективными.

Трансакциональная модель

Данная модель предполагает, что поведение человека детерминруется характеристиками индивида и среды, в которой индивид функционирует. Результатами взаимодействия индивида и среды является развитие и его исходы. В основу модели положен тезис о том, что индивидуальные характеристики человека проявляются только при действии специфических состояний среды.

На личностное жизненное пространство, психологический и поведенческий статус влияют контекстуальные факторы среды,

которые сами по себе подвластны влиянию индивида. Результаты взаимодействия между личностью и средой описываются в терминах «транзакций». Цель модели – показать, что возможность понять и предвидеть результаты поведения человека зависит от идентификации, анализа и понимания таких транзакций. Это понимание важно для возможности предупредить и контролировать причины детских и подростковых психосоциальных расстройств, в том числе алкоголизацию и наркотизацию.

Транзакционная модель показывает, что риск наркотизации может быть вызван тремя причинами: характеристиками индивидуума, имеющего те или иные predispositional особенности; характеристиками среды, воздействующей на индивидуума, и специфическими комбинациями индивидуальных и средовых характеристик. Вместе эти элементы способствуют последовательности событий, которые определяют функциональное или дисфункциональное поведение. Такие последствия называются «этиологическими» изменениями, определяющими эмоциональные и поведенческие исходы, которые превентивные усилия позволяют избежать.

Модель рассматривает развитие ребенка как продукт динамических интеракционных состояний и опыта, который он получает в процессе функционирования в семейной и социальной среде. Наиболее важным положением этой теории является то, что ребенок и среда не рассматриваются в отрыве друг от друга, независимо. Они являются взаимозависимыми элементами одной системы, а поведение ребенка строго детерминировано накопленным опытом.

Модель антисоциального поведения

Модель основывается на транзакционной модели и исходит из того, что в процессе развития детей существуют периоды несогласованной активности. Если взрослые неуместно стремятся дисциплинировать детей, они создают контекст, в котором ребенок усиленно обучается принудительному поведению. Родители, постоянно следящие за детьми, контролирующими их действия, требующие выполнения строгих дисциплинарных установок, снижают позитивные усилия ребенка и уменьшают для себя вероятность во-

влеченности в общение с ребенком. В ответ на действия родителей у ребенка развивается неуступчивое поведение, выражающееся в разнообразных видах протестного поведения.

Таким образом, между родителями и ребенком устанавливается взаимодействие на основе скрытого или открытого насилия и агрессии. Часто и интенсивно проявляется протестное поведение ребенка, которое сопровождается неуместным нормативным давлением родителей, ребенок обучается ригидным поведенческим стереотипам, которые будут использоваться им и в дальнейшей жизни, при общении со сверстниками.

Одновременно происходит и торможение обучения ребенка лабильным, более подвижным и чувствительным адаптивным стратегиям. Когда протестное, неуступчивое, ригидное поведение используется ребенком при общении со сверстниками и учителями в школе, на него неизбежен агрессивный ответ или избегание общения. Результатом этого является снижение самооценки, плохая успеваемость, избегание школы и общения со сверстниками, формируются негативные трансакции, последствием которых является употребление алкоголя, наркотиков и другие формы саморазрушающего и антисоциального поведения.

Модель поведения риска

Данная модель основана на психосоциальных концепциях риска и проблемного поведения и рассматривает факторы риска психосоциальных расстройств, алкоголизации и наркотизации с точки зрения двух доминант – социальной среды и поведения. При этом среда рассматривается как носитель такого доминирующего фактора, как стресс, а поведение индивида в ситуациях стресса – как возможный фактор риска. Превентивные программы разных видов поведения риска важно строить, понимая, что эти виды поведения выполняют разные функции, и просто их устранить невозможно, а необходимо предложить удовлетворяющую альтернативу поведения.

В связи с этим, основной целью превенции должно быть именно построение поведения. Курение, алкоголизация, употребление наркотиков, ранняя сексуальная активность могут быть инстру-

ментами налаживания связи со сверстниками, своеобразной социализации, установления автономности от родителей, отвержения авторитетов, норм, ценностей, попыткой утверждения собственной зрелости, выхода из детства, приобретения более взрослого статуса. Вышеприведенные характеристики – характеристики обычного психосоциального развития, при котором поведение риска пытается выполнить функции рычага необходимых и естественных изменений.

Модель поведения риска связана с личностным развитием, психосоциальной адаптацией в подростковом возрасте и свидетельствует, что определенные формы поведения могут подвергать опасности нормальное развитие. Однако следует изменить лишь форму поведения, оставив прежними цели развития. В результате успешный компромисс между психосоциальными и личностными аспектами развития подростка может быть найден. Модель подросткового поведения риска включает в себя ряд параметров: социальная среда, восприятие среды, личность, поведение, биологические и генетические параметры, которые подразделяются на риск-факторы и факторы протективные, препятствующие поведению риска, а также учитывает формы и исходы поведения. Она отражает общие уровни в структуре организации различных форм поведения подростков.

Современные концепции психопрофилактики социальных расстройств и наркотизации у детей и подростков обращают особое внимание на важность проведения превентивного влияния в определенное время, учитывая возрастные особенности человека.

Личностные факторы. Изучение связи между личностными факторами и потреблением наркотиков производится путём сравнения целого ряда личностных параметров у потребителей ПАВ и подростков, их не употребляющих. В результате были выделены несколько наиболее значимых факторов. К ним отнесены самооценка, психологическая склонность к поиску ощущений, импульсивность, склонность к протестному поведению, конформность, депрессия, тревога, слабый контроль эмоций, неустойчивость границ в межличностном общении.

На основании социально-психологических исследований теории проблемного поведения выделены три интегративные лич-

ностные структуры, имеющие отношение к риску наркотизации: мотивационно-действенная, структура личностных убеждений и структура личностного контроля. Мотивационно-действенная структура включает направленность в достижении цели, ориентацию в личностных целях и смыслах, систему ценностей и ожиданий, независимость и склонность к аффективному заражению в среде сверстников.

Процессы семейной и родительской социализации. В данном контексте наиболее значимым является стиль родительского поведения (что разрешается, что не позволено и когда, используемая система наказаний, техники контроля и родительского мониторинга, семейная коммуникация, взаимодействие между родителями, толерантность к детским отклонениям и поведенческие модели родителей).

Сверстники и связанные с ними социальные влияния. В этом направлении важно исследование влияния сверстников на решения и выбор поведения подростка: оказывают ли сверстники социальную поддержку или подавляют личность, употребляют ли они наркотики и алкоголь, и каково отношение подростка к этому потреблению, какими ролевыми моделями являются сверстники для подростка.

Социальные и личностные навыки самоуправления. В данной области важными являются навыки асертивности и отказа от предложения употребить ПАВ. Эти умения базируются на жизненных навыках и ресурсах личности подростка (навыки постановки целей, принятия решения, групповой дискуссии, навыки персональной и социальной компетентности, навыки разрешения проблем).

Ожидания, связанные с алкоголем и наркотиками. Убеждения, касающиеся ПАВ (их действия, исходов их употребления, когнитивные мотивации, связанные с проблемой употреблять их или нет, когда, сколько раз, при каких обстоятельствах или не употреблять никогда и т. д.). В контексте данных исследований наиболее интересна концепция «когнитивных медиаторов», заключающаяся в том, что на пути социальных влияний, которые могут оказывать окружающие, встают так называемые «когнитивные медиаторы» – убеждения и суждения, полученные из опыта самого подростка, привнесенные и усиленные убеждения семьи и т.д. Таким образом,

«когнитивные медиаторы» могут играть как роль факторов риска, так и роль протективных факторов в зависимости от их качества и содержания. Важно то, что процесс социальных влияний является управляемым, что позволяет оптимистически относиться к грамотным построенным превентивным программам.

Модель копинг-поведения

Полагая, что биологические основы формирования наркомании и алкоголизма являются базисом развития болезненной зависимости, авторы данной концептуальной модели считают, что при современном уровне развития науки психосоциальные факторы наркологических заболеваниях более податливы в плане целенаправленных и эффективных изменений. Связанные с наркотизацией проблемы индивида – это одновременно и проблемы среды, общества, и решать их необходимо, воздействуя как на индивида, так как и на среду, используя одновременно как личностные, так и средовые ресурсы. Болезненное пристрастие к наркотикам, помимо прочего, является формой патологии поведения, и его анализ с позиций когнитивно-поведенческих теорий необходим не только с теоретической, но и с практической точек зрения. Наркотики, изменяя структуру поведенческих реакций, проявлений эмоционального дистресса, устраняют аверсивные стимулы, связанные с лишением наркотика при сформированной зависимости и редуцируют психоэмоциональное напряжение, вызываемое негативным воздействием среды.

Понятие «копинг» или «преодоление стресса, совладание с ним» рассматривается как деятельность личности по поддержанию и сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям; как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки управлять специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерно напрягающие или превышающие ресурсы личности.

Поведение, имеющее целью устранить или изменить интенсивность влияния стрессора, изменить стрессовую связь с собственной физической или социальной средой, рассматривается как активное

копинг-поведение. Пассивное копинг-поведение представляют интрапсихические формы преодоления стресса, являющиеся защитными механизмами и предназначенные для снижения эмоционального возбуждения раньше, чем изменится ситуация. Копинг-поведение регулируется посредством реализации копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Копинг-стратегии рассматриваются как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессором. Характеристики личности и социальной среды, облегчающие или делающие возможной успешную адаптацию к жизненным стрессам, именуется копинг-ресурсами (R. S. Lazarus, 1976; 1980; R. S. Lazarus, S. Folkman, 1984).

Социальная поддержка, как потенциально необходимый ресурс, обеспечиваемый членами семьи, друзьями и значимыми лицами в процессе совладания со стрессом, и социальные сети в целом являются важными социальными копинг-ресурсами. В свою очередь, «Я-концепция», эмпатия, субъективное восприятие социальной поддержки, локус контроля и другие психологические конструкты относятся к личностным копинг-ресурсам.

Исходя из теории копинг-поведения, можно предполагать, что употребление ПАВ более вероятно, когда степень жизненного стресса высока и когда копинг-ресурсы истощены. Хотя оно может обеспечить временное облегчение в ситуации стресса, опора на наркотик может препятствовать развитию альтернативных копинг-механизмов, приводит к интерперсональным и социальным конфликтам, в том числе юридическим проблемам и, в конце концов, ухудшает здоровье.

Изменению поведения, связанного с наркотизацией, уменьшению вреда от употребления наркотиков способствует когнитивный копинг, направленный на выработку решения в отношении минимизации негативных аспектов проблемы, увеличивающий осведомленность индивида о негативных аспектах проблемы, концентрирующий волевые усилия для оказания сопротивления приему наркотиков. Аналогичное действие оказывают поведенческие копинг-стратегии, позволяющие избегать контактов с наркотицизирующимися лицами, оказывать достойное сопротивление социальному давлению в отношении употребления наркотиков.

Напротив, такие действия, как поиск наркотицизирующихся лиц для реализации поведенческой стратегии «поиска удовольствия», а также нахождение социальной поддержки у партнеров по наркотизации и различные пассивные копинг-ответы способствуют усилению наркотизации. Социальная поддержка со стороны лиц, не употребляющих наркотики, способствует прекращению наркотизации.

ГЛАВА 3. ДИАГНОСТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

Выявление среди абитуриентов и студентов лиц, употребляющих ПАВ, является сложной задачей. Это связано, прежде всего, со следующими факторами:

- у абитуриентов и студентов имеется установочное поведение на сокрытие фактов употребления ПАВ. Употребление почти всегда либо вовсе отрицается, либо предпринимаются попытки всячески преуменьшить его, сводя к единичным случаям. Опасения быть не принятым в образовательное учреждение или отчисленным из него, получить предусмотренное законом строгое наказание, мотивируют установочное поведение;
- само по себе выявление лиц, употребляющих ПАВ, несложно лишь в резко выраженных случаях. Факты же однократного, нерегулярного употребления и диагностики ранних стадий заболевания практически всегда сопряжены со значительными трудностями;
- отсутствуют специальные методы психологической диагностики зависимости от ПАВ. Результаты современного психологического обследования являются вспомогательными для клиницистов. Его показатели относительно специфичны и могут являться подтверждением фактов злоупотребления наркотиками, а также отражением других видов отклоняющегося поведения, и, кроме того, свидетельствовать о личностных особенностях, перенесенных травмах и заболеваниях;

- сотрудники ОУ, за редким исключением, не имеют необходимых знаний и навыков по выявлению лиц, употребляющих ПАВ. Система обучения психологов, медработников, сотрудников воспитательного отдела основам профилактики формирования зависимости от наркотиков отсутствует;
- экспресс-тесты для выявления наркотических веществ в биологической среде, аппараты для проведения компьютерной электропунктурной диагностики по ВРТ (вегетативный резонансный тест) и специальных психофизиологических исследований дорогостоящи и фактически недоступны для образовательных учреждений;
- отсутствует правовая основа для проведения обследований, направленных на выявление употребления ПАВ студентами.

§1. Методы диагностики фактов употребления наркотиков и других ПАВ.

Диагностика фактов употребления ПАВ в образовательном учреждении может базироваться на интегральной оценке результатов, полученных при помощи метода беседы или опрос абитуриентов при проведении профессионального психологического отбора.

Беседа

Беседа – это активный метод получения информации на основе вербальной коммуникации, состоящий из ответов на вопросы, поставленные психиатром или психологом при непосредственном общении. Он заключается в устном опросе и является одним из самых продуктивных. В зависимости от целей, беседа может носить терапевтический характер (при оказании психологической, психиатрической помощи) или экспертный (для оценки психического состояния).

Этот метод не требует какого-то специального оснащения и в то же время, как ни один другой, предъявляет высокие требования к экспериментатору, его мастерству, профессиональной зрелости, опыту, предполагающим построение заинтересованного общения между двумя людьми. Возможности беседы как диалога связаны, в частности, с широтой выбора типа беседы – в спектре от полностью

контролируемой до практически свободной. Тип беседы определяется в соответствии со следующими критериями: особенности предварительно подготовленного плана (программа и стратегия) и характер стандартизации беседы (т.е., ее тактики).

Под программой и стратегией подразумевают составленные специалистом в соответствии с целями и задачами беседы перечень смысловых тем и последовательность их обсуждения. В стандартизированной беседе инициатива принадлежит специалисту, задающему вопросы. Чем выше степень стандартизации беседы, тем более строг, определен и неизменен набор и форма вопросов врача или психолога, т.е. тем более жесткой и ограниченной является его тактика.

Таким образом, с одной стороны полностью контролируемая беседа предполагает жесткую программу, стратегию и тактику, и, с другой стороны, практически свободная беседа предполагает отсутствие заранее сформулированной программы и наличие инициативной позиции у того, с кем она проводится.

Процедура проведения беседы предполагает возможность использования разнообразных тактических приемов, позволяющих обогатить ее содержание. Так, при выяснении вопросов, касающихся употребления ПАВ, врач или психолог должны хорошо знать жаргон наркоманов и при опросе выяснять осведомленность обследуемого в данной терминологии. Это позволяет найти нужную «зацепку» в виде эмоциональной или вегетативной реакции и получить дополнительные сведения об испытуемом по изучаемому вопросу.

На начальной стадии беседы особое место в установлении и поддержании контакта занимает невербальное поведение врача или психолога, создающее у собеседника чувство понимания и поддержки.

Второй этап беседы включает в себя открытые вопросы по теме беседы, вызывающие как можно больше свободных высказываний собеседника, изложение им своих мыслей и переживаний, что позволяет специалисту накопить фактическую событийную информацию.

Успешное выполнение этой задачи позволяет перейти к третьему, наиболее сложному, этапу беседы, в ходе которого подробно исследуется содержание обсуждаемых проблем. Здесь все зависит

только от психолога, от его умения задавать вопросы, слушать ответы, наблюдать за поведением собеседника.

Завершающая фаза – окончание беседы. Здесь в той или иной форме делаются попытки ослабить напряжение, возникающее в ходе беседы, и выражается признательность за сотрудничество.

Описанные этапы не имеют жестких границ. Переходы между ними являются постепенными и плавными.

Вербальное (словесное) общение в процессе беседы предполагает умение правильно обращаться к своему собеседнику, задавать вопросы и слушать его ответы. Одним из основных приемов обращения, позволяющих собеседнику яснее выразить свои мысли, чувства, проблемы, а психологу понять его, является так называемый «Вы-подход». В словесном плане он реализуется в переходе от высказываний в первом лице к формулировкам, непосредственно обращенным к собеседнику («Вы считаете, что...», «Вам нравится...», «Ваша позиция означает...» и т.п.). Поощрить собеседника к высказыванию своих мыслей можно посредством «минимизации ответов», т.е. сознательно используя в своей речи малозначительные по существу фразы, позволяющие содержательно продолжить беседу. Такие ответы помогают выразить одобрение, понимание, интерес, пригласить высказаться свободно и непринужденно.

Важно, чтобы ответы возникали естественно и были всегда действительно нейтральными. Наиболее употребительными минимальными ответами являются следующие: «Да?», «Продолжайте, продолжайте, это интересно», «Понимаю, я это тоже пережил», «Можно ли поподробнее...». Такие реплики иногда называют «открывающими», т.е. такими, которые способствуют развитию беседы, особенно в самом ее начале. Они снимают напряженность говорящего, который боится быть непонятым, оказывают эмоциональную поддержку.

Вместе с тем, некоторые краткие реплики рискуют стать помехой в общении, так как могут быть поняты как принуждение, давление. Это высказывания следующего типа: «Это почему же?», «Почему бы нет?», «Ну, не может быть, чтобы так уж плохо...». Они скорее способствуют прекращению разговора, чем его продолжению.

Принципиальное значение в проведении беседы имеют вопросы. С их помощью можно вести беседу в направлении, соответствующем подготовленной программе; взять или перехватить инициативу; активизировать собеседника, чтобы от монологической речи перейти к диалогу; дать ему возможность проявить себя, показать свои знания, продемонстрировать свои мнения, оценки, взгляды и позиции.

Между вопросом и ответом существует строгая смысловая и формальная координация. Вопрос строится в зависимости от потенциального ответа.

Существуют несколько классификаций типов вопросов:

Первая классификация основана на широте предстоящего ответа. В ней выделяется три основных типа вопросов:

1. **Закрытые**, на которые ожидается ответ «да» или «нет». Например: «Любите ли вы бродить под дождем?», «Предпочли бы вы сделать это сами?», «Это все что вы хотели сказать?». Закрытые вопросы создают напряженную атмосферу, нередко заставляют говорящего занимать защитную позицию и используются со строго определенной целью – сузить первоначальное сообщение. Как правило, данный тип вопросов применяется при проведении специальных психофизиологических исследований.
2. **Открытые**, требующие какого-то объяснения. Например: «Каково ваше мнение по данному вопросу?», «Что вы собираетесь делать, не поступив в ОУ?». Благодаря использованию таких вопросов собеседник находится в более активном состоянии, он имеет возможность строить ответы по своему усмотрению. Открытые вопросы позволяют перейти от одной, уже полностью раскрытой смысловой темы, к другой.
3. **Выясняющие**, которые являются обращением за уточнением. Они вынуждают собеседника размышлять, тщательно обдумывать и комментировать то, что уже было сказано. Например: «В этом ли состоит проблема, как вы ее понимаете?», «Что вы имеете в виду?». В обычной экспертной практике ОВД они используются при комментировании ответов на значимые утверждения методики многостороннего исследования личности.

Для углубленного выяснения содержания ответа используется прием перефразирования, когда говорящему передают его же сообщение, но словами слушающего для проверки его точности. Перефразирование можно начать следующими словами: «Как я вас понял...», «По вашему мнению,..», «Другими словами, вы считаете...». При этом выбираются только главные, существенные моменты сообщения.

Вторая классификация зависит от смысла соотносимых с вопросами ответов. Данная классификация не является абсолютной и жесткой. Предложенные четыре типа вопросов надо рассматривать как основные ориентиры:

1. «Да – нет», т.е. **закрытые** вопросы.
2. **Альтернативные**, предоставляющие возможность частичного выбора.
3. **Избирательные**, определяющие некоторый круг «предметов» (не называя их конкретно), из которых можно сделать выбор. Этот выбор содержится в ответе на избирательный вопрос. Например: «Чем вы увлекаетесь?»
4. «**Иксовые**», т.е. не подсказывающие ответа. Например: «Что он сказал?». На вопрос такого типа могут последовать любые ответы, которые не связаны со смысловыми ориентирами.

Третья классификация имеет совершенно иной качественный признак. Речь идет о функциональной роли данного вопроса в целостной программе беседы. В ней выделяются следующие типы вопросов:

1. **Подспудные**, которые помогают охарактеризовать испытуемого. Ответы на них позволяют проникнуть в те проблемы, которые в ходе беседы явно не формулируются.
2. **Прямые**, являющиеся средством реализации подспудного вопроса. Они могут быть сформулированы в личной форме («Что вы знаете о наркотиках?», «Каково ваше мнение по поводу того, что можно иногда чуть-чуть покайфовать?») и в безличной форме («Некоторые люди считают, что иногда покурить анашу безопасно для здоровья. А как с вашей точки зрения?»).

3. **Фильтрующие**, выполняющие функцию контрольных. Если у испытуемого нет знания о предмете обсуждения, то не может быть и своих мнений и оценок.

Основу четвертой классификации вопросов составляет характер их связи с обсуждаемым предметом. Выделяют следующие типы:

- **прямые**, непосредственно касающиеся исследуемого предмета, например: «Боязно ли вам признаться в том, что ваши друзья курят анашу?»;
- **косвенные**, более опосредованно касающиеся исследуемого предмета, оставляя широкий выбор ответа, например: «Как вы поступаете, когда родители спрашивают о вашем друге, курящем анашу?»;
- **проективные**, касающиеся той области, в которую включен исследуемый предмет: «Как вы думаете, ваши сверстники боятся признаться родителям, что курят анашу?» Можно добавить дополнительный вопрос: «Ну а вы сами?».

Независимо от классификации и конкретного типа вопросов существует ряд высказываний, относительно неприемлемых в беседе. Следует избегать:

- наводящих вопросов, подсказывающих ответ;
- вопросов, первая часть которых содержит любую оценочную позицию экспериментатора: «Я знаю, что такие неуверенные в себе люди, как вы, легко поддаются пагубному влиянию. Не так ли?»;
- вопросов, носящих произвольный, непроверенный, альтернативный характер, так как испытуемый может придерживаться третьей точки зрения, которая вовсе не задана этим вопросом и поэтому останется невысказанной;
- вопросов, сформулированных слишком широко относительно предмета обсуждения.

Эффективность процесса беседы во многом зависит от умения слушать собеседника. Слушать и воспринимать означает умение не отвлекаться, поддерживать постоянное внимание, устойчивый визуальный контакт. Нельзя злоупотреблять комментариями, следует

высказывать их как можно реже, осторожнее и всегда продуманно. Таким образом, проведение беседы требует успешной реализации профессионального умения слушать, наблюдать и говорить.

Невербальное общение в процессе беседы включает в себя формы самовыражения, которые не опираются на слова и другие речевые символы. Оно спонтанно и проявляется бессознательно. Понимание невербального языка в основном приобретается при обучении. Чуткость в невербальном общении повышается с возрастом и опытом.

К косвенным признакам аддиктивного поведения, выясняемым при опросе, относятся резкое изменение характера, необычная работоспособность («Сутки напролет могу танцевать»), стремление к творчеству или, наоборот, резкое снижение активности, потеря интереса к прежним занятиям, знание различных лекарств, их фармакологического действия, повышенный аппетит. Нередко в экспертной практике, при выяснении мотивов поступления на службу или учебу, эксперта настораживают факты незнания кандидатом будущего денежного содержания, нелепые или крайне незрелые попытки объяснить побудительные причины поступления. Значимым маркером может явиться и поступление в правоохранительные органы после работы в коммерческих структурах.

Во время беседы с кандидатом на учебу или курсантом получение необходимой информации должно носить целенаправленный характер. Предрасположенность к началу наркотизации либо уже начавшаяся наркотизация обязательно отражаются в различных сферах деятельности человека. Плохая успеваемость и отсутствие интереса к учебе, изменение отношений с одноклассниками (одногруппниками), педагогами, интерес к асоциальной активности, рост нарушений дисциплины, раздражительность, участвовавшие колебания настроения могут быть проявлением начавшегося употребления наркотиков, вхождения в группу наркотизирующихся лиц.

Отсутствие планов на будущее в отношении выбранной профессии, тенденция жить только сегодняшним днем, неожиданные перемены в выборе приятелей, потеря интереса к существовавшим ранее стойким увлечениям также должны настораживать и наво-

доть на мысль о возможной наркотизации. Необходимо обращать внимание на изменение отношений с родителями и стереотипа поведения в семье. Именно в семье начинают возникать конфликты, причиной которых нередко может быть начавшаяся наркотизация. Нарушения поведения могут проявляться в фактах мелкого хулиганства, побегах из дома, приводах в милицию, эпизодах употребления алкоголя. Эти проявления нарушенного поведения являются факторами риска начала употребления наркотиков.

Наличие интенсивных либо затянувшихся психотравмирующих ситуаций в прошлом может приводить к началу употребления наркотиков с целью снятия эмоционального напряжения в субъективно значимой ситуации. В ходе беседы полезно уточнить информацию о перенесенных в прошлом заболеваниях, о нарушениях аппетита, проблемах с настроением и самочувствием, о черепно-мозговых травмах и характере отношений с противоположным полом.

Наблюдение за поведением

Наблюдение – это целенаправленное изучение действий, поступков, поведения в целом, а также проявлений мимики, пантомимики, речи, двигательной активности во время беседы и при проведении группового и индивидуального обследования. Цель метода – выявление особенностей коммуникативности, устной речи, словарного запаса, степени откровенности, искренности, сообразительности, скованности, напряженности, тревожности, спокойствия или развязности в поведении, а также различных внешних признаков болезненных состояний или наркотического опьянения.

Установление продуктивного контакта с исследуемым является залогом успеха при изучении биографических и индивидуально – психологических факторов. Поэтому крайне важно уметь наблюдать за невербальными знаками и сигналами, поступающими от собеседника.

Прежде всего, перед беседой необходимо правильно установить межличностное пространство – определить близко или далеко собеседники находятся по отношению друг к другу. Для доверительной беседы наиболее приемлемой считается «личная зона» – от одного

до полутора метров. Большее расстояние (социальная зона) предполагает наличие социальной дистанции, отчуждения, формализации отношений. Удобнее проводить беседы, сидя рядом с собеседником на стульях, стоящих под углом друг к другу.

Врач или психолог при проведении экспертной беседы должен хорошо различать признаки наркотического опьянения. К ним относятся:

- внешний вид и поведение, напоминающее состояние алкогольного опьянения, при отсутствии запаха алкоголя;
- изменение сознания: сужение, искажение или помрачение; изменение настроения; беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, не соответствующие ситуации экспертной беседы;
- изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, неусидчивость или, наоборот, обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою независимо от ситуации;
- изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность, неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя;
- всегда – нарушение почерка;
- изменение цвета кожных покровов: бледность или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;
- блеск глаз, сильно суженные или расширенные зрачки, не реагирующие на свет;
- повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;
- ускоренная или замедленная, невнятная, нечеткая (смазанная) речь.

§2. Психологическая диагностика склонности к употреблению наркотиков

Диагностика может базироваться на двух подходах: измерении симптомов и синдромов, характерных для лиц, зависимых от наркотиков, либо измерении параметров нарушенной адаптации с позиций поведенческого подхода.

Измерение симптомов и синдромов, характерных для лиц, зависимых от наркотиков, проводится для выявления абитуриентов и учащихся контингента склонных к злоупотреблению ПАВ, определению их личностных особенностей. Могут быть использованы «Миннесотский многопрофильный личностный опросник» (ММРП), предложенный S. Hathaway и J. McKinley и «Патохарактерологический диагностический опросник» (ПДО), разработанный Н.Я. Ивановым и А.Е. Личко.

Н.А. Сирота, обследуя при помощи методики ММРП молодых людей, злоупотребляющих гашишем, больных гашишной наркоманией и здоровых, получила следующие результаты: автор считает характерной тенденцию наркотизирующихся юношей к реализации эмоционального напряжения в непосредственное поведение, обуславливающую постоянную готовность к психопатоподобным формам реагирования. В отличие от юношей, злоупотребляющих гашишем, для больных гашишной наркоманией характерна фиксация на психофизическом и соматическом состоянии, являющаяся следствием систематической наркотизации со сформированной эйфорией и индивидуальной зависимостью.

Патохарактерологический личностный опросник (ПДО) используется при обследовании лиц в возрасте 14-20 лет. Диагностика типа акцентуации позволяет в определенной степени прогнозировать особенности аддиктивного поведения (аддиктивное поведение связано с употреблением наркотиков, алкоголя или других психоактивных веществ, проявляющимся до того, как от них сформировалась физическая зависимость).

Признаками высокого риска аддиктивного поведения служат неустойчивый тип акцентуации характера и черты этого же типа в сочетании с другими (гипертимно-неустойчивый, лабильно-неустойчивый, шизоидно-неустойчивый, смешанные типы). Другим признаком служит высокий показатель по шкале психологической склонности к алкоголизации патохарактерологического диагностического опросника. Наоборот, диагностика сенситивного типа и психастенического типа скорее свидетельствует об устойчивости в отношении аддиктивного поведения.

Признаками высокого риска формирования зависимости от алкоголя и других психоактивных веществ при наличии аддиктивного поведения служит, прежде всего, «органический патопсихологический симптомокомплекс» [Зейгарник, 1986; Блейхер, Крук, 1986]. По мнению Б.Г. Херсонского, одним из приемов выявления этих признаков могут быть «рисуночные пробы»: на рисунках видны прерывистые, дрожащие линии, наклоненные фигуры. Эти пробы, однако, дают те же результаты, если абстиненция сопровождается тремором. Применяются также методы исследования внимания и памяти. В различных тестах выявляется истощаемость (но она может быть и следствием астении).

При патохарактерологическом обследовании признаками риска являются эпилептоидный и шизоидный типы акцентуации характера.

В.М. Ялтонский определил следующие особенности, свойственные молодым людям, употребляющим наркотики. По данным патохарактерологического исследования, для юношей с аддиктивным поведением характерно преобладание эпилептоидного, лабильного, неустойчивого и истероидного типов акцентуации характера, психологическая склонность к делинквентности и высокая психологическая склонность к алкоголизации, изменение характера по органическому типу, риск формирования психопатии – отчетливые признаки социальной дезадаптации.

1. Патохарактерологическими особенностями юношей, больных наркоманией, являются наложение черт эпилептоидного типа на другие преморбидные типы, психологическая склонность к делинквентности, признаки органической природы изменений характера, выраженная социальная дезадаптация, высокий риск формирования психопатии, негативное отношение к обследованию и попытки скрыть определенные особенности своего характера и личностных отношений.
2. Наркотизация приводит к напряжению в системе interpersonalных отношений, ее деформации. Наиболее нарушенной, отражающей углубляющиеся в процессе наркотизации внутренние конфликты, является сфера «Я», в которой реализуется негативный опыт нарушения коммуникативных

процессов. Глубоко нарушается интерперсональное общение в сферах отношения к отцу, матери, ко всем мужчинам и женщинам, семье в целом.

3. Уровень конфликтности в межличностном общении у наркотизирующихся молодых людей повышен по сравнению с контрольной группой и имеет тенденцию к количественному и качественному росту с распространением на все сферы отношений. Юноши с аддиктивным поведением не полностью осознают внутренние конфликты и пытаются скрыть их, что, по-видимому, связано с недостаточной эффективностью вербальной составляющей коммуникативного поведения, диссимуляцией имеющихся конфликтов как варианта психологической защиты и редукцией эмоционального напряжения под влиянием психофармакологического действия наркотика. У больных же наркоманией обнаруживается тенденция к осознанию негативного опыта наркотизации и психосоциальной дезадаптации.
4. Самооценка юношей с аддиктивным поведением отражает дезадаптивный уровень интерперсональных отношений в неформальном и формальном микросоциальном окружении, меньшую уверенность в себе, большую уступчивость, подчиняемость, более слабое стремление к независимости и самостоятельности, чем в контрольной группе. Структурные компоненты самооценки («Я-реальное», «Я-идеальное» и «Я-прогностическое») совпадают, что отражает отсутствие стремления к самоусовершенствованию. Реальный и идеальный образы коммуникантов также совпадают. Данные особенности свидетельствуют о ригидности ролевых позиций личности, о незрелости и недифференцированности самооценки, о нарушении механизмов социальной перцепции.
5. Самооценка молодых людей, больных наркоманией, отражает выраженный дезадаптивный уровень интерперсональных отношений, наименьшую уверенность в себе, выраженный скептицизм. Реальный, идеальный и прогностический «образы Я» находятся в определенном противоречии, что связано с негативным опытом деятельности в условиях наркотизации.

Измерение параметров нарушенной адаптации с позиций поведенческого подхода.

Согласно когнитивной теории стресса и копинга Р. Лазаруса, понятие «совладание со стрессом» (копинг) рассматривается как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки управлять специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерно напрягающие или превышающие ресурсы личности. Совладающее со стрессом поведение реализуется при помощи копинг-стратегий на основе копинг-ресурсов. Стратегии совладания со стрессом являются актуальными ответами личности на воспринимаемую угрозу, способом управления стрессором. Характеристики личности и социальной среды, облегчающие или делающие возможной успешную адаптацию к жизненным стрессам именуются психологическими ресурсами совладания со стрессом (копинг-ресурсами).

Социальная поддержка как потенциально полезный ресурс, обеспечиваемый другими в процессе совладания со стрессом, и социальные сети являются важными средовыми (социальными) ресурсами.

Эмпатия, аффилиация, восприятие социальной поддержки, локус-контроля, интеллект и другие психологические конструкты относятся к личностным ресурсам совладания со стрессом. Восприятие социальной поддержки определяется как уверенность личности в том, что ее потребность в поддержке, информации и обратной связи осуществляется.

Употребление наркотиков становится распространенным и регулярным способом ухода от разрешения жизненных проблем, достижения иллюзорного благополучия, механизмом снятия эмоционального дистресса и саморазрушения. Быстрое формирование зависимости от наркотиков становится наиболее вероятным из-за наличия стрессопротективного эффекта ПАВ и недостаточности психологических механизмов совладания со стрессом (копинг-механизмов).

Наркотики, изменяя структуру поведенческих реакций, эмоционального дистресса, устраняют неприятные проявления, которые неизбежны в случае прекращения их употребления (при сформиро-

ванной зависимости) и редуцируют психоэмоциональное напряжение, вызываемое негативным воздействием среды.

Совладающее со стрессом поведение представляет собой определяемые средовыми и личностными характеристиками полезные или вредные для здоровья поведенческие модели, используемые для преодоления жизненных стрессов. Эти модели подвержены изменениям, постоянно интерпретируются и усваиваются в ходе взаимодействия с социальной средой. Воздействуя на личность и факторы среды, можно целенаправленно модифицировать преодолевающее стресс поведение, изменять его в направлении, способствующем как укреплению здоровья, так и его разрушению, содействовать или препятствовать социальной интеграции и адаптации индивида.

Социально-поддерживающий процесс здоровых лиц молодого возраста характеризуется развитой структурой социальных сетей: семья, друзья, значимые другие – удовлетворяющих потребность индивида в социальной поддержке, просоциальной ориентации и активном использовании копинг-стратегии поиска социальной поддержки, позволяющей определить ее возможные источники в стрессовой ситуации, что в целом обеспечивает эффективность данного компонента совладающего со стрессом поведения.

ГЛАВА 4. ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ РАБОТА С МОЛОДЕЖЬЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ НПО И СПО

Зависимость от наркотиков и других психоактивных веществ является биопсихосоциальным заболеванием с неоднозначными причинно-следственными отношениями, трудно поддающимся лечению. Именно в отношении этого заболевания целесообразен принцип **«предупредить легче, чем лечить»**. Учитывая его сложность, профилактика должна быть задачей всего коллектива образовательного учреждения, а работу по предупреждению наркозависимости следует проводить систематически и целенаправленно.

Как правило, разовые, нерегулярные мероприятия не дают стойкого профилактического эффекта. Целесообразно осуществлять

данную работу по отдельному плану ОУ, в котором отражены специальные мероприятия, проводимые определенными службами.

В основном организация профилактической работы возлагается на заместителей ректора или начальника образовательного учреждения по воспитательной работе или работе с личным составом. Активное участие в профилактической работе должны принимать сотрудники специального подразделения НПО и СПО по профилактической работе со студентами (если таковое имеется), медицинской части и подразделений психологического обеспечения учебно-воспитательного процесса, отдела воспитательной работы, а также деканы или начальники курсов.

§1. Планирование воспитательного процесса как система развития антинаркотических установок и ценностно-смысловых ориентиров у несовершеннолетних.

Хорошо известно, что на формирование ценностей современного человека, а тем более подростка, оказывают большое влияние его окружение, средства массовой информации. Формирование ценностной сферы личности происходит в результате живого, непосредственного контакта с социальными ценностями, в процессе их «потребления», под влиянием конкретных условий жизни, деятельности и культуры. Большое значение здесь имеют семья, школа, общение в группах, организация учебной и трудовой деятельности, макросфера и т.п. Главным в этом общении являются социальные отношения, складывающиеся в рамках формальных и неформальных структур. Все основные потребности личности удовлетворяются с участием других людей.

Именно они регулируют возможности личности получить доступ к социальным ценностям. Объем ценностей, их разнообразие и назначение зависит от того, в какой мере человек соблюдает нормы и требования общества, микрогруппы или другого индивида.

В этом контексте особое значение приобретает организация воспитательного процесса в ОУ, который мы рассматриваем как одно из определяющих условий в процессе формирования антинаркотической устойчивости у подростков (14-16 лет).

Учитывая тот факт, что убеждение, как метод воспитания, малоэффективен в общении с подростками, мы предлагаем планирование скоординированной работы специалистов, насыщенное разнообразными формами и методами межличностного общения. Исходя из того факта, что успех межличностного общения зависит от характера отношений между педагогом и подростком, мы предлагаем выстроить пошаговую программу по формированию антинаркотической устойчивости как **средство скрытой профилактики наркомании**. Мы предлагаем уйти от авторитарного, информационно-убеждающего изложения устрашающих фактов и использовать косвенные методы: убеждение, отталкивающееся от интересной и животрепещущей темы, не имеющей отношения к наркотикам напрямую.

Необходимость включения такого материала в данные разработки обусловлена тем, что педагоги не всегда четко представляют себе комплексную, пошаговую программу по социальной реабилитации. Они могут успешно работать в своем направлении – например, по проблеме социализации личности, но не представлять себе, как эта работа должна соотноситься в процессе коррекции межличностных отношений. Как показывает опыт, разобщенность в планировании, нечеткие представления содержания работы в каждом отдельном блоке и о возможных результатах, приводят к дублированию занятий, снижению эффективности коррекционного компонента, однообразию в формах общения.

Как показывает практика, многие несовершеннолетние испытывают потребность в активной творческой деятельности, хотят участвовать в объединениях по интересам, клубах, стремятся к самостоятельности, самоопределению. Но есть, к сожалению, и такие, которые ничего не хотят, стараются уединиться, спрятаться. В процессе общения с окружающими людьми ребенок уже попал в ситуацию, которая обусловила у него определенное отношение к миру, к людям, к самому себе, как правило негативное. Вот почему «личностное развитие и саморазвитие» выделено в приоритетное направление в процессе внедрения коррекционно-развивающих технологий в оздоровительную работу специалистов.

Теоретическую основу предлагаемых разработок составляет ряд научных теорий и концепций, которые были обобщены со следующих позиций:

- средствами образования (воспитания) можно создать условия для коррекции и развития подростка независимо от его стартовых возможностей;
- педагог может создать условия (специально конструируемая «деятельность развития»), которые обеспечат подростку успешную реабилитацию;
- нормальное развитие рассматривается как процесс, направленный на то, чтобы человек состоялся, на развитие его сущности, т.е. речь идет о саморазвитии как фундаментальной способности человека становиться субъектом собственной жизни;
- обязательным условием успешного развития является тесный, здоровый, эмоциональный контакт со взрослым;
- создание разнообразных клубов, кружков, предполагающих многообразие видов деятельности и удовлетворяющих различные интересы;
- личностно-деятельностный характер предлагаемых к внедрению в оздоровительную работу коррекционно-развивающих технологий;
- саморазвитие и коррекция личности несовершеннолетнего находится в центре социально-реабилитационного процесса, по нескольким направлениям;
- самореализация, самопознание, самоопределение личности являются узловыми моментами в предложенных технологиях;
- признание подростком права на ошибку в выборе, права на пересмотр возможностей в самоопределении – условие эффективной организации занятий, тренингов.

Существующие традиционные подходы к организации воспитательного процесса (а также педагогические технологии) не обеспечивают в полном объеме учета всех этих факторов. Большинство специалистов рассматривают этот процесс как специально организуемую деятельность по ознакомлению, усвоению и закреплению общепринятых норм поведения. Воспитание нередко сводится к отработке

тех форм и моделей поведения, которые, с точки зрения воспитывающего взрослого, правильны и необходимы. Такая позиция берет свое начало в административно-управленческой системе образования.

Коррекционно-развивающие технологии предполагают, в первую очередь саморазвитие личности, раскрытие потенциальных возможностей и способностей индивида, какими бы особенностями (недостатками) он не обладал.

Раскрыть внутренние цели и желания подростка, сделать его готовым к успешному освоению социального опыта, развить адекватную рефлекссию, учить жить в мире реальности и пр. становится возможным лишь при условии четкого представления педагогом стратегии воспитательного процесса, которая должна быть единой для всех специалистов учебного заведения.

При разработке содержания программы, основных ее блоков и направлений можно руководствоваться также некоторыми положениями личностно-ориентированной педагогики, предлагающей главное внимание в организации воспитательной работы уделять раскрытию индивидуальных способностей, творческих начал личности, формированию устремлений несовершеннолетнего в направлении «я хочу» и «я могу» как основы взаимодействия с воспитателем.

Партнерские отношения, сопричастность педагога делам и поступкам несовершеннолетних (позиция «мы вместе»), разработка занятий, развивающих потребность в приобретении знаний, – это и многое другое нужно постараться учесть, включив в содержание программы блок «я-личность», который перекликается с «Я-концепцией».

Особое внимание нужно уделить проблеме «социальной ситуации развития» подростка. Ориентируясь на идею Л. С. Выготского о связи между развитием и деятельностью, особенно в отношении психических функций: «Всякая высшая психическая функция в развитии подростка появляется на свет дважды – сперва как деятельность коллектива, второй раз как деятельность индивидуальная, как внутренний способ мышления», мы рассматривали социальную ситуацию развития как условие развития новой ведущей деятельности, обеспечивающей социальную реабилитацию.

Речь идет о важности организуемой педагогом коллективной деятельности, в ходе которой сам подросток своими силами решить задачу не может, но в совместной деятельности с педагогом, другими подростками он осваивает новые способы обработки информации, которые в последствии и становятся его формами и способами взаимоотношений с миром.

Педагогика Рудольфа Штейнера (вальдорфские школы), валеология и безопасность несовершеннолетнего – эти разработки дополнили содержание коррекционно-развивающих технологий в воспитательной работе. В предлагаемой программе нужно отразить потребности общества в физически и психически здоровой личности, способной ориентироваться в экстремальных ситуациях, готовой к свободному нравственному постижению действительности. Важно учесть требования к воспитанию, не допускающему, чтобы вступающее в мир существо насильственно приобщалось к цивилизации, но напротив – приучалось самостоятельно оценивать и постигать стадии развития культуры, на которой в данный момент находится общество.

Большое внимание в разработках необходимо уделить проблеме профилактики употребления ПАВ: формированию здорового образа жизни, развитию механизмов реалями жизни стрессоустойчивого поведения.

Исследования показывают, что содержание направлений воспитания, их насыщенность должны строиться по принципу преемственности, а не повторяемости тем. Каждому возрасту должны соответствовать свои материалы, учитывающие ведущую деятельность и ее мотивацию. Личность будет эффективно развиваться лишь с учетом возрастных интересов, поэтому, в программу в основе отбора коррекционно-развивающих технологий для оздоровительной работы должны быть положены два момента: мотивы и ведущие виды деятельности.

Для старшего возраста (14-16 лет) основными мотивами являются: желание занять свое место в мире взрослых; утвердиться в компании сверстников, быть уверенным в своей компании и т.п.

Ведущие виды деятельности: интимно-личное общение (друг с другом, с друзьями через позицию своих настроений и желаний)

и учебно-профессиональная деятельность (в большой степени ориентирована на помощь подростку в его профессиональном самоопределении).

Как свидетельствует опыт, большое значение для этого возраста приобретает так называемая молодежная культура, под которой подразумевается «торопливое» подражание подростка взрослому. Мгновенно реагируя на все новое, подросток стремится создать свое социальное пространство, в котором он будет самым собой. Пространство это очень разнородно, поскольку сами подростки тоже различаются между собой. Объединяет их лишь одно: ярко выраженное стремление к самостоятельности. Поэтому каждодневная, ежеминутная опека должна смениться принципиально новой стратегией: оказанием помощи в создании молодежью своей культуры.

Воспитательная работа с подростками старшего возраста (14-16 лет) имеет свою специфику, обусловленную особенностями подросткового возраста. Основным ориентиром здесь будет работа по профессиональному самоопределению во всей ее полноте. Речь идет о профессиональном самоопределении подростка, о его умении выстраивать возможные варианты будущего на основе полного и адекватного знания ситуации рынке труда. Профессиональное самоопределение – это событие, в корне меняющее дальнейшее течение жизни и влияющее не только профессиональную составляющую, но и на жизнь в целом.

Основное назначение этого направления коррекционно-развивающих технологий – научить подростка выстраивать субъективную картину свое жизненного пути на языке связанных между собой событий жизни, сформировать навык анализа последствий жизненных событий, научиться выстраивать воображаемую картину взаимосвязи жизненных событий и представлять ее в будущем. Важным аспектом этой работы является эмоционально-волевой аспект, позволяющий формировать адекватное реагирование на нежелательные варианты перспектив, содержательно анализировать их возможные последствия.

Личностное развитие и саморазвитие. В этой возрастной группе актуальным становится построение временной перспективы у под-

ростка как составной части общей стратегии поведения. Речь идет формировании мотивов, ориентирующих развитие деятельности подростка во временном аспекте на основе рационального прогноза, т.е. о мотивах, не ориентированных на самооценке и защите своего «Я».

Охрана здоровья и физическое развитие – развитие системы профилактических умений по охране здоровья; воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Профессиональное самоопределение и трудовое воспитание – осмысление необходимости трудовой деятельности, развитие потребности трудиться; овладение общей ориентировкой в мире профессий и навыками профессионального труда, основами экономической грамотности, навыками профессионального самоопределения, анализа перспектив, развитие способностей строить картину воображаемого будущего, соотнося ее с рядом факторов.

Гражданское самосознание – осмысление себя как гражданина общества: усвоение прав и обязанностей, основ национальной культуры.

Эстетическое воспитание – развитие чувства восхищения прекрасным и бережного к нему отношения; формирование духовных запасов личности, адекватной моральной самооценки на основе правильного представления о собственном соответствии моральным эталонам, воплощенным в литературе, искусстве, музыке.

Профилактика наркомании – развитие умений определять значимость установок и регулировать поведение в соответствии с их ценностными значениями. Умения противостоять эмоциональным влечениям и потребностям опираются на мобилизацию силы своего «Я» и способности преодолевать эмоциональный дискомфорт.

Развитие воли происходит в ходе накопления опыта успешного деления мотивационных барьеров, который обеспечивает позитивные вменения в личности.

Психологическая реабилитация – определяется в зависимости от состояния подростка. В работе с данной возрастной группой наиболее эффективными являются терапия кризисных ситуаций (умение распознавать кризисные ситуации из разных сфер жизни, освоение приемов совладания со стрессом), формирование установок на создание семьи, развитие механизмов регуляции эмоционально-волевой сферы.

§2. Деятельность образовательного учреждения по профилактике зависимости от наркотиков и других психоактивных веществ.

Психологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса должно включать:

- выявление лиц с высоким риском формирования наркозависимости и личностными особенностями, способствующими формированию зависимости при проведении отбора абитуриентов;
- выявление лиц с высоким риском формирования наркозависимости и личностными особенностями, способствующими формированию зависимости при проведении психологического сопровождения учащихся;
- проведение тренингов, целью которых является:
 - а) укрепление здоровья учащихся;
 - б) укрепление психологических ресурсов и стратегий совладающего со стрессом поведения;
 - в) развитие факторов защиты и снижение факторов риска употребления ПАВ (после обучения данному виду деятельности);
 - г) организация и проведение психологических тренингов с учащимися, работа с группами риска;
 - д) оказание коммуникативной и психологической помощи по психологическим аспектам первичной и вторичной профилактики зависимости от наркотиков и других психоактивных веществ;
 - е) проведение занятий с молодыми преподавателями по проблеме профилактики зависимости от ПАВ.

Медицинская часть деятельности ОУ должна:

- выявлять в ходе работы временно действующей врачебной комиссии среди абитуриентов лиц, демонстрирующих прямые либо косвенные признаки употребления ПАВ;
- проводить в рамках диспансерных наблюдений и амбулаторного приема периодические телесные осмотры учащихся;

- оказывать консультативную помощь преподавателям и студентам по медицинским аспектам профилактики зависимости;
- организовывать проведение амбулаторной экспертизы учащихся с косвенными признаками употребления ПАВ (по мере необходимости);
- взаимодействовать с другими подразделениями ОУ по вопросам профилактики зависимости от наркотиков;
- проводить психопрофилактическую работу и медицинскую подготовку учащихся и преподавателей по профилактике употребления ПАВ;
- проводить обучение медицинского персонала методам диагностики употребления ПАВ;
- проводить обучение преподавателей, кураторов учебных групп, проректоров по воспитательной работе визуальной диагностике признаков наркотического и алкогольного опьянения.

В штат медицинской части крупных образовательных учреждений желательно введение ставки врача-психиатра и нарколога.

Отделы воспитательной работы должны:

- организовывать и систематически проводить индивидуальную воспитательную работу со студентами по профилактике употребления наркотиков;
- организовывать выступления специалистов перед учащимися и профессорско-преподавательским составом;
- проводить профилактические беседы с родителями с целью предупреждения употребления наркотических средств;
- проводить постоянные рейды в общежитиях с целью выявления фактов употребления или хранения ПАВ;
- проводить в общежитиях профилактическую работу по выявлению лиц, склонных к употреблению наркотиков;
- организовывать выставки литературы и наглядной информации по профилактике и последствиям употребления наркотиков;
- проводить культурно-массовые и спортивные мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни, альтернативную употреблению наркотиков деятельность.

Деканы и начальники факультетов должны:

- организовывать и систематически проводить индивидуальную воспитательную работу по профилактике употребления наркотиков;
- организовывать выступления специалистов перед студентами и профессорско-преподавательским составом;
- проводить постоянные рейды в общежитиях с целью выявления фактов употребления или хранения наркотических средств;
- организовывать посещения студентов, проживающих на квартирах;
- проводить профилактические беседы во время родительских собраний с целью предупреждения употребления ПАВ;
- организовывать проведение в общежитиях профилактических мероприятий по выявлению лиц, склонных к употреблению наркотиков;
- организовывать выставки литературы и наглядной информации по профилактике употребления наркотиков;
- проводить культурно-массовые и спортивные мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни, альтернативную употреблению наркотиков деятельность;
- вовлекать родителей и других взрослых (известные люди, общественные деятели, спортсмены, деятели культуры, сотрудники органов внутренних дел, лечебно-профилактических учреждений и средств массовой информации) в разработку стратегий антинаркотического просвещения.

ГЛАВА 5. ПРОГРАММЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

§1. Принципы построения профилактических программ.

Выделяют несколько типов профилактических программ. **Универсальные программы** – программы, направленные на группу населения в целом, например, на всех учащихся в школе.

Выборочная программа направлена на группы риска или определенную часть общей категории, например, на детей-наркоманов или плохо успевающих детей, а **программа по показаниям** составлена для детей, относящихся к группе риска по отношению к возможности вовлечения в наркотизацию.

Для создания профилактических программ необходимо четко представлять принципы, по которым строится профилактическая активность:

1. **Принцип системности.** Он предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной, социальной и наркотической ситуации в стране.
2. **Принцип стратегической целостности,** определяющий единую стратегию профилактической деятельности, обуславливающую основные стратегические направления и конкретные мероприятия и акции. Подход к профилактике должен быть стратегически целостным.
3. **Принцип многоаспектности,** который предполагает сочетание различных аспектов профилактической деятельности: личностного, поведенческого, средового. Личностный аспект – система воздействий, направленных на позитивное развитие ресурсов личности. Поведенческий аспект – целенаправленное формирование прочных навыков и стратегий адаптивного поведения. Средовой аспект – формирование систем социальной поддержки.
4. **Принцип ситуационной адекватности** профилактической деятельности означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономической, социально-психологической и наркологической ситуации в стране.
5. **Принцип динамичности,** предполагающий обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянства, развития и усовершенствования профилактической деятельности.
6. **Принцип солидарности,** означающий межведомственное взаимодействие между государственными и общественными структурами с использованием системы социальных заказов.

7. **Принцип легитимности**, который предполагает реализацию целевой профилактической деятельности на основе принятия ее идеологии и доверительной поддержки большинством населения. Профилактические действия не должны нарушать права человека.
8. **Принцип полимодальности и максимальной дифференциации** предполагает гибкое применение в различных подходов и методов, а не центрирование только на одном методе или подходе.

§2. Рекомендации по проведению профилактических проектов в студенческой среде.

Важной особенностью проведения любой профилактической активности и программ является вовлечение молодежи в процесс профилактики. Необходимо понять, что процесс профилактики злоупотребления ПАВ является постоянным и интенсивным, участвовать в нем должны и студенты, и преподаватели, а также представители всех заинтересованных служб. Иными словами, профилактическая программа – это **инициация интенсивной профилактической деятельности, которая не должна прекращаться никогда.**

Формы профилактической активности должны быть самыми разнообразными в зависимости от ресурсов тех, кто ее осуществляет. Например, преподаватели могут проводить семинары, а студенты – антинаркотические форумы, участвовать в сборе и распространении информации, организовывать спортивные мероприятия как альтернативу употреблению наркотиков.

Вовлекайте молодежь в планирование и реализацию профилактических проектов:

- перед проведением профилактического проекта необходимо собрать информацию об особенностях той среды, в которой он будет проводиться. Если проект проводится в учреждении, необходимо собрать информацию о специфике его преподавательского и студенческого состава;
- необходимо выбрать оптимальные формы и методы сбора информации, учитывая специфику целевой группы (возраст, пол, характер интересов, жизненных установок и т.д.);

- подход к оценке должен быть научно обоснованным, технологии и инструментарий апробированы и адаптированы к целевой группе;
- при планировании оценки ситуации необходимо точно формулировать цели и задачи исследования, отвечая на вопросы: зачем нужна информация, что нужно узнать, у кого, когда и каким образом. Необходимо рассматривать оценку ситуации как отдельный предварительный проект и понимать, что она касается не только отношения к употреблению ПАВ и распространенности его в целевой группе, но и учитывает те ресурсы и особенности, на основе которых может быть разработан и выполнен профилактический проект;
- формы и методы сбора информации должны быть адекватны ресурсам, имеющимся в обществе и организации, в которой проводится профилактический проект;
- для сбора информации и выхода к целевой группе налаживайте и используйте личные связи и контакты с другими организациями, экспертами и представителями целевой группы;
- предварительно перед началом сбора расскажите целевой группе о себе и целях своей деятельности;
- не нарушайте адресности, своевременности и принципа соответствия;
- при сборе информации и выполнении профилактических действий избегайте нарушений законодательства;
- всегда проверяйте полученную информацию. Не считайте любую информацию абсолютной истиной. Не используйте непроверенную информацию и непроверенные методы ее получения;
- не рекомендуется слишком большой масштаб исследований. Уделяйте больше внимания качеству данных, а не их количеству;
- не используйте сомнительные исследовательские инструменты;
- использование только одного исследовательского инструмента снижает достоверность результатов;
- не пренебрегайте уже существующей информацией;
- не рассчитывайте, что вам удастся легко получить требуемую информацию.

Привлекайте молодежь к процессу сбора информации. На этапе оценки и планирования профилактического проекта привлекайте целевую группу путем делегирования представительских, управленческих, организаторских функций молодежи:

- за работу с волонтерами из числа молодежи должен отвечать один человек (координатор по работе с волонтерами);
- привлекая молодежь, необходимо признавать и уважать личность, делегировать ей определенную ответственность, способствовать повышению ее социального статуса, создавать благоприятную ситуацию для ее взаимодействия с окружающими;
- предусмотрите обучение ваших сотрудников и волонтеров, используя различные технологии (гражданский форум, творческие мастерские, подготовку инструментов, ярмарки социально значимых проектов, публичные защиты проектов);
- для вовлечения целевой группы активно привлекайте молодежь и студентов в профилактическую активность;
- помните, что сопровождение и содействие взрослых повышает эффективность работы молодых людей;
- привлекайте представителей целевой группы в качестве сборников информации;
- используйте индивидуальный подход к каждому волонтеру;
- наиболее эффективными методами для получения информации от целевой группы являются фокус-группы, анкетирование, интервью «равный – равному», «мозговой штурм»;
- не стоит использовать авторитарные формы общения с молодежью. Избегайте позиций родителя, руководителя, потребителя.

§3. Задачи профилактических программ для студентов образовательных учреждений.

Задачами профилактической работы со студентами является формирование следующих умений, навыков и личностных качеств:

- устойчивость к воздействию эмоционального стресса;
- активное, высоко функциональное поведение, обеспечивающее эффективное решение профессионально-личностных проблем;

- гуманистическая позиция личности;
- социально-поддерживающее поведение, способствующее созданию атмосферы надежности и уверенности в социальной среде, контролируемой специалистом-профессионалом;
- умение правильно оценивать стрессовую и/или проблемную ситуацию и принимать адекватные решения;
- умение контролировать собственное поведение, адекватно оценивать себя и окружающих, развивать свою личность и поведение в направлении повышения самооффективности;
- умение контролировать ситуацию и управлять микросоциальной средой, уменьшать и нейтрализовать негативное давление социальной среды, формировать целенаправленную положительную активность социальных, в том числе профессиональных групп;
- развитие навыков общения и социальной компетентности;
- информирование о ПАВ, их воздействии на организм и психику человека, последствиях для здоровья, психического и социального функционирования;
- формирование активной жизненной гражданской и профессиональной позиции в отношении профилактики употребления ПАВ среди молодежи.

§4. Цели профилактических программ для студентов образовательных учреждений.

1. Информирование о действии и последствиях употребления наркотиков и иных ПАВ.
2. Ознакомление с психологическими основами формирования необходимых личностно-профессиональных качеств.
3. Развитие психологической и социальной компетентности.
4. Формирование психологических основ преодолевающего стресс поведения.
5. Формирование и развитие стратегий преодоления личностно-профессиональных проблем.
6. Развитие «Я-концепции».
7. Развитие личностного контроля за собственным поведением и ситуацийей.

Занятия по предложенной профилактической программе проводятся по модели динамической развивающей формы организации взаимодействия и общения всех участников под целенаправленным руководством со стороны преподавателя. Используются комплексный анализ информации, самоанализ, рефлексия, ролевое и имитационное поведение, «мозговой штурм», «генерация альтернатив», выбор наиболее оптимальных решений, поведенческий тренинг.

Ведущими элементами являются обсуждение профессиональных задач высокого уровня, включая педагогические, юридические и ведомственные проблемы; выявление проблем личности и рассмотрение их в контексте психолого-педагогических и социально-психологических проблем; поведенческий тренинг; ролевые игры; коммуникативное поведение.

Группа, проходящая обучение, является инструментом психотренинговой и педагогической работы и ведущим фактором, способствующим позитивным изменениям.

Правила работы группы

1. Необходимость обсуждения всего, что происходит в группе, возможность всем членам группы высказать собственное мнение по этому поводу (правило обратной связи).
2. Необходимость использования эффектов эмпатии и социальной поддержки.
3. Необходимость взятия ответственности за работу группы каждым ее членом.
4. Возможность открыто проявлять свои эмоциональные реакции (исключая повышенную агрессию).
5. Запрет на оценочные суждения, разрешение высказывать только собственное отношение к происходящему, не абсолютизируя его.
6. Работа в системе «здесь и сейчас».

Информирование о действиях и последствиях употребления ПАВ

В процессе профилактической программы приглашенные специалисты (специально обученные сотрудники вуза и студенты-

волонтеры) должны давать студентам информацию о действии и последствиях употребления ПАВ, однако информация должна носить строго определенный характер. Она должна быть объективной без акцента на эйфоризирующие эффекты употребления наркотика. Не следует использовать приемы чрезмерного устрашения. Слушатели должны получать информацию в доступной и строгой форме.

Основные направления и организация антинаркотической профилактики в вузе:

Координационная группа. Эта группа должна состоять из преподавателей, родителей (если это возможно) и студентов. Как заинтересовать студентов? Возможно, определенными льготами (освобождением от каких-либо предметов, привлечением к общественной деятельности, совместными зваными обедами)? Неплохо, если преподаватели в начале или в конце лекции уделяют несколько минут рассказу о работе такой группы и предложат студентам принять в ней участие.

Задача координационной группы – принимать решения о проведении мероприятий, направленных против наркотиков, об организации кампаний, митингов, конференций, рекламы и т.п. Все стратегические решения координационной группы должны приниматься преподавателями и ректором университета совместно, но конкретная реализация отдельных мероприятий должна проводиться самими студентами. Помощь преподавателей особо необходима в самом начале.

Внедрение элементов профилактики наркомании через преподавание общепрофессиональных и специальных дисциплин:

- правовые аспекты распространения, хранения и употребления наркотиков могут быть рассмотрены в курсе «Правоведение»;
- механизм воздействия наркотиков на организм человека в курсе «Безопасность жизнедеятельности»;
- педагогическая профилактика наркомании – в курсах «Валеология», «Психология и педагогика», в рамках программных тем по курсу иностранных языков.

Университет должен поощрять тех преподавателей, которые включают в читаемые ими курсы информацию о проблемах наркомании.

Акции. Цель профилактической программы – привлечь внимание к проблемам, связанным с алкоголем и другими наркотиками. Чтобы начать программу и заставить ее работать, необходим координатор, отвечающий за все мероприятия и за связь студентов с преподавателями. Этого координатора должна поддерживать надежная исполнительная группа, состоящая из представителей всех факультетов и университетских структур. Главная задача исполнительной группы – организация недельных акций-кампаний, смысл которых заключается в том, чтобы представить профилактическую программу и возбудить к ней интерес.

Каждая акция-кампания должна освещать конкретный аспект проблемы. Первой темой недельной акции-кампании должно быть изучение ситуации с наркотиками в университете и ознакомление с местной ситуацией. Кроме того, необходимы встречи со специалистами-наркологами, психотерапевтами и социальными работниками.

После того, как будет собрана соответствующая информация, можно приступить к разработке небольших проектов, предназначенных для внедрения в университете.

Проект может включать:

- открытие дополнительных студенческих кафе, работающих во внеурочное время;
- оборудование (выделение) помещений для университетских вокальных ансамблей;
- оборудование (выделение) помещений, где студенты могли бы просто неформально общаться друг с другом, помогать в выполнении домашних заданий;
- отдельные информационные проекты по оформлению листовок, буклетов, плакатов для профилактической программы. Эта продукция должна быть очень простой в дизайне и непременно комичной. Зона распространения – в общежитиях, где проживает большинство студентов. Листовки могут также распространяться библиотекой, наставниками и прикрепленными к студенческим группам преподавателями.

Наставничество. Цель – поддержка первокурсников в период адаптации в университете. Многие первокурсники бывают растерянными и нуждаются в чем-то наставничестве – они ждут, чтобы им объяснили, что такое университет, чтобы помогли на первых порах организовать их новую, студенческую жизнь. Кто будет выполнять эту работу? Студенты старших курсов. Каждый наставник может иметь трех-четырех подопечных первокурсников с его же факультета.

Более того, будет совсем не лишним, если университет создаст специальные условия для наставничества и будет готовить наставников к выполнению их роли. Вдобавок, наставники должны иметь «обратную связь», т.е. знать, что же дает университету их работа, и иметь возможность обмениваться опытом.

Информационный центр. В библиотеке или каком-либо другом помещении должно быть выделено место, в котором будет собираться вся информация о наркомании. Этот центр должен снабжать студентов полезной и достоверной информацией по проблеме наркотиков. Студентам необходим также доступ к интернету для самостоятельных поисков информации и общения с людьми, причастными к этой проблеме.

Этот центр должен работать так часто и так долго, как только возможно, и должен быть доступен всем, в том числе и наркозависимым студентам. Мы против того, чтобы изолировать наркозависимых от других студентов. Чтобы разобраться в этой проблеме, необходимо владеть максимально объективной информацией.

Студенческие кафе. Местом, где студенты могли бы встречаться и общаться, должны быть молодежные кафе. Создание кафе может быть содержанием и объектом отдельного проекта или акции, куда должны быть вовлечены и студенты (оформление, обслуживание и пр.).

Кафе должны стать зоной, свободной от наркотиков, и должны быть оснащены разными играми и музыкальной аппаратурой. Если возможно, хорошо бы организовать в кафе доступ к интернету и небольшую библиотеку. Студенты, ответственные за кафе, могут организовывать там разные культурные программы типа вечеринок, музыкальных концертов, выставок, театрализованных представлений и т.п.

Ротационные программы. В течение двух месяцев в году каждый факультет работает над определенной темой, имеющей отношение к наркотикам. Эта ротация позволит продлить недельные акции-кампании: мероприятия типа театрализованных представлений, музыкальных концертов, дискуссий на тему наркомании, развешивание по университету плакатов и рисунков соответствующего содержания. Мы предлагаем устраивать во время учебного года соревнования между факультетами, а по окончании года – заключительный фестиваль.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Программа «Копинг-профилактика употребления наркотиков и других ПАВ у подростков»¹

В результате обучения по программе подростки приобретают необходимые навыки поведения адаптивного характера в отношении к наркотической субкультуре. Каждый из них изучает Индивидуальные возможности в противостоянии отрицательному влиянию социальной среды, стрессов на сознание подростка, которые приводят к решениям в пользу наркотиков. Психолог помимо работы с подростками формирует родительские группы для участия в программе. Привлекаются все заинтересованные лица, усилия которых создают эффект социальной защищенности для подростка. Он начинает осваивать нужные формы социального поведения методом копинг-стратегий, ориентируясь на положительные образцы.

Копинг-профилактика получила в практике работы свое второе название – обучение здоровому образу жизни. В начале реализации программы профилактики предполагается диагностика уровня употребления наркотиков, знаний о них, навыках отказа, поведения в ситуациях употребления наркотиков, исходного уровня развития поведенческих копинг-стратегий и качеств личности. После проведения занятий по программе проводится повторное обследование.

Основной формой обучения в системе копинг-профилактики является групповая работа в сочетании с индивидуальными формами работы с детьми и их семьями. Количество участников группы может составлять до 30 человек, тогда ведущих должно быть двое-трое. Работа в группе напоминает по своей организации социально-психологический тренинг. Основными частями программы являются:

1. Знакомство всех участников.
2. Представление программы.

¹ По материалам книги Сироты Н.А., Ялтонского В.М, Хажжилиной И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. – М., 2001.

3. Установление правил работы в группе.
4. Ознакомление с процессом групповой работы.
5. Установление в группе доверительной комфортной и поддерживающей обстановки.
6. Серии домашних заданий по темам обучения.

В содержание программы включены различные тренинги в рамках первичной и вторичной психопрофилактики наркомании у подростков. Например, проводятся:

1. Тренинг стратегии преодоления проблем, на котором даются представления о жизненных навыках, событиях и проблемах; проводится практическая отработка навыков преодоления проблем.
2. Тренинг штыков проблемно-разрешающего поведения, когда участники знакомятся с процессом разрешения проблем и его этапами. Обращается внимание на вербальный и невербальный интеллект, умение проявлять творчество: импровизировать, самостоятельно конструировать ролевые игры, предлагать социально значимые правила поведения. Для профилактики наркомании имеет значение, в частности, групповой анализ категорий последствий возникающих проблем: кратковременные, долговременные, направленные на себя, направленные на окружающих.
3. Тренинг разрешения проблем и принятия решения. В процессе данного тренинга тренируются навыки принятия решения. Подростки знакомятся с отличиями повседневных решений от жизненно важных решений.
4. Тренинг когнитивной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации. Подростков знакомят с понятием первичной, вторичной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации. Формируется понимание переоценки ситуаций и принимаемых решений. Участники тренинга делятся пережитыми стрессовыми ситуациями, рассказывают о характерных проблемах, связанных с наркотиками, наркотической индустрией. Причем для обсуждения привлекаются не только личные ситуации, но и случаи из жизни друзей, сверстников, взрослых.

5. Тренинг навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки знакомит участников с поведенческими стратегиями поиска и оказания социальной поддержки сверстников, оказавшихся с трудной ситуации из-за влияния наркотической пропаганды и субкультурной наркотической среды. При социальной поддержке, носящий взаимный характер, члены семьи, коллектива сверстников помогают сохранять здоровье, решать проблемы, достигать поставленных целей по обучению, саморазвитию. Здесь нет взаимного подавления, никто не старается существовать за счет другого, все участники равноправны, уважают и ценят индивидуальность друг друга. В результате такого тренинга у подростков повышается самоуважение, возрастает социальная самоэффективность. В общении удастся решать многие задачи, вести деловые переговоры, договариваться о взаимодействии с членами семьи, другими людьми с учетом пола, возраста, социальных занятий. Подростки постепенно приобретают самостоятельность и социальную компетентность и могут увереннее противостоять негативному влиянию пропаганды наркозависимости от стороны ближайшего окружения.
6. Тренинг адекватных форм стратегии тбегаии. Он знакомит подростком с поведенческими стратегиями преодоления стресса (разрешение, поиск социальной поддержки, избегание). Особое значение придается умениям избегать ситуаций, способствующих привыканию к наркозависимому образу жизни. Для этого анализируются характеристики ситуации, которые надо избегать, например, как избежать ситуации. Связанных с употреблением наркотиков и психоактивных веществ? Предлагается участие в ролевых играх с последующим их обсуждением
7. Тренинг навыков самоконтроля и самоэффективности. Цель данного тренинга -научить участников лучше разбираться в себе, контролировать свое поведение. В процессе занятий в группе обрабатываются необходимые навыки с опорой на знание проблемы самооценки, Я-копцепции. Используется

много игр проективного характера, когда подростки могут анализировать с помощью других участников сноп личные качества, выстраивать их по порядку значимости преодоления наркозависимости. Навыки самоконтроля и самоэффективности формируются в ролевых играх. Например, в компании сверстников предлагают с помощью наркотика «освободиться» от отрицательных переживаний, нерешенных проблем. Окружающие подростки начинают уговаривать новичка, смеются над его неуверенностью в себе, страхом принятия наркотика. Предлагается проиграть ситуацию и обсудить проблему самоуважения в случаях, когда требуется противостоять влиянию социальной среды.

8. Тренинг коммуникативных навыков. Направлен на развитие способностей «вставать» на позицию других, научиться «принимать их роли», научиться умело и с удовольствием общаться с детьми, понимать людей и смысл общения. Значение придается развитию таких качеств как стремление человека быть среди других, в обществе, постоянно поддерживать общение с разными людьми. Развитие эмпатии предполагает постижение эмоционального состояния другого человека, умение сопереживать ему и сочувствовать. Закрепляются умения «принять роль» другого человека в различных ситуациях, самых непростых, связанных с употреблением наркотиков.
9. Тренинг навыков противодействия давлению среды. Направлен на развитие умения контролировать ситуацию, принимать на себя ответственность за собственную жизнь. В процессе занятий формируются навыки уверенного поведения, устойчивости к давлению среды. Под уверенностью понимается позитивная установка человека по отношению к самому себе: возможность вовремя сказать «Нет»; умение открыто заявлять о собственных чувствах; высказывать свои требования, просьбы к окружающим; умение устанавливать контакты и регулировать их по содержанию и продолжительности и т.п. Анализируются характеристики уверенного поведения: эмоциональность и экспрессивность речи, спо-

способность противостоять влиянию, импровизационность. Подросток получает навыки общения с различными людьми, проявляя к ним уважение, сочувствие и получая взамен такое же отношение.

Тренинг по подготовке кураторов волонтерских групп

Программа рассчитана на педагогов и психологов школ, социальных работников, студентов социально-психологических факультетов. Цель данного обучения – освоение навыков и знаний, необходимых для организации работы подростковых добровольческих служб, занимающихся вопросами профилактики наркозависимости.

Задачи, реализуемые в ходе семинара-тренинга:

- знакомство с обобщенным опытом организации зарубежных и российских волонтерских служб;
- обзор существующих подходов и стратегий профилактики наркозависимости;
- знакомство с особенностями подростковой психологии и закономерностями формирования аддиктивного поведения;
- осознание роли и границ ответственности в работе добровольца и волонтерской службы в целом;
- выработка общих подходов к организации волонтерской службы с учетом особенностей экономических и социально-психологических условий в регионе;
- освоение методологии групповой формы работы знакомство с формами и методами волонтерской работы;
- дифференцированный подход при организации профилактической работы (учет половозрастных и социально-психологических характеристик молодежной субкультуры);
- выработка концепции и формирование команды специалистов-взрослых городской добровольческой подростковой службы.

Занятия должны проходить в тренинговом режиме в течение пяти дней по 10 академических часов в день. Число участников не должно превышать 20 человек при двух ведущих. Должно быть включено частичное участие в семинаре.

В ходе семинара-тренинга участники не только знакомятся с теорией, но и активно участвуют в обсуждении предлагаемых тем. Для активизации творческого процесса могут использоваться различные психогимнастические упражнения, организовываться дискуссии, проводиться работа в режиме мозгового штурма. Обучение интерактивным методом предполагает выполнение специальных упражнений с последующим подробным разбором в малых подгруппах и в общем кругу.

План семинара:

1 день: представление, знакомство, постановка целей и задач семинара, выработка норм и правил групповой работы. Формирование целей деятельности и миссии волонтерской службы, занимающейся профилактикой наркозависимости. Знакомство с существующими подходами к волонтерству, системой привлечения и отбора добровольцев, установления с ними договорных отношений.

2 день: стратегия социального партнерства в деятельности волонтерской службы. Выработка этического кодекса волонтера. Определение целей, задач и форм профилактической работы, места и роли волонтерства в системе профилактики. Дискриминация в обществе как точка приложения усилий в деятельности социальных и добровольческих служб.

3 день: знакомство с существующими стратегиями в области профилактики наркомании. Тренинг навыков групповой работы с подростками. Роль возрастных и психологических особенностей подростков в выборе форм и методов профилактики. Формирование команды, лидерство в организации, проблема делегирования ответственности, принятие групповых решений.

4 день: знакомство с формами и методами кураторской работы. Система супервизорской помощи добровольцам. Структура волонтерской службы и система подготовки волонтеров. Значение психопрофилактики. Методический разбор четырех дней работы.

5 день: пропаганда и просветительская деятельность (социальный маркетинг, планирование и оценка эффективности просветительской работы). Круглый стол по итогам семинара с выходом на концепцию городской волонтерской службы. Подведение итогов и получение обратной связи от участников.

Методы профилактической работы с родителями. Обучающий цикл для родителей «Взрослые и дети: как лучше понимать друг друга»

Комплекс программ обучающего цикла составлен таким образом, что все программы, входящие в цикл, работают самостоятельно и в то же время дополняют одна другую. Обучение проводится в различных формах:

- лекции-беседы – 16 часов;
- семинары-тренинги – 95 часов;
- классы – 54 часа;
- игровые дни (дети от двух до восьми лет и взрослые союзники детей) – 30 часов;
- группы поддержки родителей – 60 часов;
- выездные семинары (дети, подростки, родители, другие взрослые) – 20 часов;
- мастерские будущего (подростки, родители, учителя, воспитатели) – 15 часов.

Цикл начинается с лекций-бесед «Что важно знать родителям». Эта форма работы наиболее известна, кратковременна и понятна для родителей. В курсе предусмотрены 4 лекции-беседы с доктором на тему «Особенности развития детей разного возраста». Основная цель лекций – профилактика различных хронических заболеваний, отражающихся на эмоциональном состоянии ребенка и его поведении. Задача лекций – предоставить родителям информацию о том, что может происходить с ребенком (с медицинской точки зрения) на разных этапах его развития, что является нормой, а что отклонением, в каких случаях не стоит беспокоиться, а когда необходимо как можно раньше обратиться к специалисту за квалифицированной помощью. Следующие четыре лекции проводит психолог. В данном цикле предлагаются следующие темы: «Как можно помочь ребенку быть уверенным в себе?», «Почему дети лгут?», «Что такое воспитание ребенка. Откуда берутся непослушные дети?» и «Дети и наркотика. Как предупредить болезнь наркомании? Как распознать эту болезнь?».

Цель лекций психолога – мотивация родителей на обучение новым отношениям с детьми. Задачи лекций – познакомиться, создать безопасную обстановку. Вступить в диалог, исследовать потребности родителей используя их потребности, замотивировать на дальнейшую совместную работу.

Следующая форма обучения – семинары-тренинги. Их сильной стороной является возможность погружения. Участие в семинарах-тренингах дает одновременно как обучающий, так и терапевтический эффект, что происходит за счет использования двух основных принципов:

- 1. от частного к общему:** тематика прорабатывается через личный опыт участников семинара-тренинга, затем производится интеграция индивидуального опыта. Подача теоретического материала через практический опыт участников делает процесс обучения интересным и понятным, позволяет включить творческий потенциал, восстановиться от усталости, почувствовать себя увереннее;
- 2. следование за групповым процессом:** в процессе обучения постоянно отслеживаются потребности группы, что позволяет дополнять, корректировать изучаемые темы и интенсивность работы.

В курсе предусмотрено проведение четырех семинаров-тренингов: «Потребности и зависимости», «Знакомство с собой: Я и эмоции», «Партнерские отношения в семье, ч.1: Партнерство и другие стили отношений» и «Партнерские отношения в семье, ч.2: Победы и поражения на пути к партнерству».

Наилучший эффект достигается при последовательном прохождении цикла семинаров. Но в случае необходимости каждый семинар может являться самостоятельным. Исключением являются два последних семинара, т.к. это две части одной темы.

Семинар-тренинг «Потребности и зависимости».

Продолжительность – 15 часов в течение двух дней (10 часов в первый день и 5 часов во второй). Семинар-тренинг посвящен осознанию роли потребностей в формировании образа жизни человека.

Цель – понять механизм формирования деструктивного мышления и поведения человека и наметить возможные пути восстановления и перехода на позитивное мышление и развитие.

Ожидаемый результат – участники семинара определяют причины возникновения проблем «болезненного», разрушительного поведения человека знакомятся с возможностями психологической работы, направленной на восстановление от деструктивного образа жизни.

Основное содержание семинара:

1. Знакомство. Разработка правил работы в группе. Определение целей работы на семинаре.
2. Потребности. Их роль в формировании образа жизни человека.
3. Причины возникновения зависимого поведения.
4. Признаки зависимого поведения. Диагностика своего образа жизни (работа с опросниками).
5. Способы достижения хорошего состояния. Психологические техники работы с состоянием для выявления своих потребностей.
6. Пути восстановления от проблем зависимого поведения.
7. Подведение итогов. Прощание.

Семинар-тренинг «Знакомство с собой: Я и эмоции».

Продолжительность – 30 часов в течение трех дней. Семинар-тренинг посвящен определению роли эмоций в формировании системы представлений человека, образа его мыслей и действий.

Цель – понять, когда и как эмоции скрыто руководят поведением; определить, что такое «правильные» решения и что мешает их принимать; что такое «объективные» и «субъективные» трудности и как с ними справляться.

Ожидаемый результат – участники семинара получают навыки понимания своего поведения и реакций, знакомятся с методами восстановления от переживаний чувств усталости, обиды, неуверенности, страха (тревожности), беспомощности.

Основное содержание семинара:

1. Знакомство. Разработка правил работы в группе. Формирование целей работы семинара.

2. Эмоции и их естественные функции в жизни и развитии человека.
3. Способы разрядки эмоций.
4. Общественный взгляд на проявление эмоций.
5. Формирование системы представлений о себе.
6. Стереотипы и эмоции. Как эмоции руководят нами. Как человек может управлять эмоциями.
7. Как выйти за рамки привычного, для чего это надо. Поиск альтернатив
8. Мы и наши роли.
9. Что такое «нет» в нашей жизни.
10. Мечты и желания: миф и реальность.
11. Подведение итогов. Постановка целей на ближайшее будущее. Прощание.

Семинар-тренинг «Партнерские отношения в семье».

Продолжительность: первая часть – 30 часов в течение трех дней, вторая часть – 20 часов в течение двух дней. Семинар направлен на исследование различных стилей отношений, определение их места в общей системе человеческих отношений, выявление причин, мешающих установлению конструктивных способов взаимного общения, и возможностей сознательно строить свои отношения.

Цель – определить возможности в построении отношений в различных сферах своей жизни и деятельности. Ожидаемый результат – участники семинара исследуют принципы и логику различных стилей взаимоотношений, их сильные и слабые стороны; Учатся ориентироваться в различных ситуациях, чтобы осознанно выбирать стиль отношений применительно к конкретной ситуации; учатся диалогу, составлять договор, принимать и реализовывать свою ответственность, определять свои права и права своих близких.

Основное содержание (1 часть):

1. Факторы, влияющие на формирование поведения человека; стили отношений – которых мы мечтаем, которые мы имеем.
2. Ожидания и расплата за них.
3. Ответственность – бремя или свобода?
4. Уважения и права – утопия или реальность?

5. Диалог – возможность договориться.
6. Формула партнерства.

2 часть:

7. Анализ динамики отношений. Разбор достижений и неудач. Новые отношения – новые трудности. Что с этим делать?
8. Ответственность и система требований.
9. Манипулирование. Третья партия.
10. Чувство вины в отношениях.
11. Диалог и договор – их помощники и ограничители.
12. О лжи и честности.
13. Ранговая структура отношений.

Технология обучения – обучение проводится в диалоге. Преимущества диалога перед традиционной системой обучения заключается в том, что диалог помогает раскрыть творческий потенциал учащегося, хорошо работает против беспомощности, открывая возможности включения поиска, одновременно являясь моделью сотрудничества.

Основные принципы диалога: интерес к обучаемому, его логике, мышлению, опыту; открытые вопросы; позитивная обратная связь. Таким образом, диалог выполняет две важные функции: способствует лучшему пониманию и усвоению материала, производит терапевтический эффект (включает позитивное мышление, повышает самооценку).

Формы обучения:

1. Обучение проводится в большой группе (15-20 человек) – отработка теоретической концепции, интеграция индивидуального опыта.
2. В малых группах (4-5 человек) – работа с системой общественных представлений.
3. В парах – проработка индивидуального опыта и переживаний.
4. Демонстрация – практическое подтверждение выработанной теории: разбор ситуаций, отработка методов психологической разгрузки.
5. Игры – осознание стереотипов поведения, картины мира, снятие эмоциональной и мышечной напряженности, усталости.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Программа подготовки студентов-волонтеров

Программа рассчитана на 34 учебных часа и состоит из 17 занятий по 90 минут каждое. Наиболее эффективно их проводить два раза в неделю. Основная форма обучения – групповая работа, предполагающая развитие внутригрупповых процессов взаимодействия. В программу обязательно должны быть включены индивидуальные формы работы со студентами. Также предусматривается самостоятельная работа (выполнение домашних заданий). До начала занятий рекомендуется провести предварительное экспериментально-психологическое тестирование с целью определения ориентировочного уровня употребления ПАВ, знаний о них; навыков отказа и поведения в ситуациях употребления наркотиков, исходного уровня развития копинг-стратегий и личностно-средовых ресурсов. После завершения программы рекомендуется провести повторное исследование уровня усвоения навыков для определения эффективности работы.

Требования к ведущему группы. Ведущий должен:

- иметь достаточное представление о проблеме употребления ПАВ, обладать необходимыми знаниями и информацией;
- иметь собственную определенную позицию по отношению к употреблению ПАВ и быть готовым говорить об этом с курсантами;
- обладать достаточно высоким уровнем личностного здоровья;
- владеть определенными профессиональными навыками, пройти специальную подготовку по ведению профилактических программ (если он имеет базовое психологическое образование) или переобучение;
- обладать коммуникативными навыками, а также уметь войти в мир молодого человека, не нарушая границ личности, уметь создавать безопасную и поддерживающую обстановку, уметь нести знания «между слов», т.е. пользоваться невербальными компонентами общения; помнить себя в юношеском возрасте и уважать участников тренинга.

Занятие 1. Знакомство. Представление программы

Цели: дать возможность участникам познакомиться друг с другом и с ведущим; представить цели и задачи программы; создать атмосферу взаимопонимания и взаимной поддержки.

Заметки для ведущего. Установить доверительные, поддерживающие отношения в группе будет легче, если вы будете открыто проявлять свои чувства, оказывать поддержку, подчеркивать важность соблюдения установленных вместе с группой правил, использовать игровые ситуации, проявлять творческую активность.

1. Знакомство. Ведущий представляется сам и предлагает представиться участникам тренинга: назвать свое имя, сказать несколько слов о себе, о своих ожиданиях от занятий. Для облегчения знакомства можно применять любые игровые приемы.
2. Представление программы. Ведущий рассказывает о программе, знакомит членов группы с ее целями и задачами. Программа ориентирована на то, чтобы участники лучше узнали себя, получили представление о своих возможностях, приобрели навыки эффективного преодоления проблем, смогли развить свои личностные ресурсы, наладить взаимоотношения с окружающими людьми. Она поможет научиться укреплять физическое и психическое здоровье, активно и эффективно решать возникающие проблемы, избегать употребления ПАВ, которые препятствуют личностному развитию, вызывают стойкую зависимость и множество отрицательных физических, психических и социальных последствий. В процессе работы будут обсуждаться многие стороны жизни. Поэтому отношения в группе должны быть абсолютно доверительными. Важно создать атмосферу поддержки, чтобы каждый участник мог чувствовать себя комфортно, быть искренним и открытым для общения.
3. Установление правил работы в группе. Ведущий предлагает участникам разработать правила работы в группе. Сначала он представляет общепринятые правила:
 - полная конфиденциальность полученной в группе информации;

- открытость и искренность;
- возможность свободно высказывать свои соображения, мнения, чувства как позитивного, так и негативного характера;
- участие, активность, заинтересованность всех членов группы, обязательность выполнения всех упражнений и домашних заданий;
- обязательное посещение всех занятий без опозданий;
- участие в создании и поддержании теплой, дружеской атмосферы в группе, чтобы каждый участник мог рассчитывать на помощь и сочувствие окружающих во время занятий, несмотря на возможные разногласия.

Затем участники предлагают и записывают на листе бумаги свои дополнения. Из них принимаются те, которые устраивают большинство членов группы.

4. Ознакомление с процессом групповой работы. Ведущий объясняет, что в процессе занятий участники будут получать и осмысливать новую информацию, а главное, в группе будет складываться особая система взаимоотношений, основанная на взаимопонимании и поддержке. Условия групповой работы способствуют развитию важнейших личностных качеств и умений. Человек учится понимать других, вставать на их позицию и сочувствовать им. Соответственно, улучшаются его отношения с другими людьми, повышается способность находить и получать поддержку, самому выбирать друзей, строить процесс общения. Он учится управлять своим поведением, эффективно разрешать проблемы, преодолевать стресс. Научившись развивать эти качества в себе, он сможет обучить этому и других – друзей, членов семьи, соседей. Человеческие отношения не бывают стабильными – они постоянно меняются. Часто эти изменения зависят от нас самих. Члены группы будут иметь возможность понять, что существует множество «моделей собственного мира». Каждый может научиться создавать такой мир, который бы его устраивал, чувствовать себя комфортно и жить полноценной жизнью.

5. Установление доверительной, комфортной и поддерживающей обстановки. Проводится дискуссия по методу «мозгового штурма». Ее цель – преодолеть возможные тревогу и недоверие, нередко возникающие в начале групповой работы, установить контакт между членами группы, выявить темы, волнующие участников. Ведущий предлагает каждому взять лист бумаги и написать на нем любой вопрос, на который ему хотелось бы получить ответ в ходе групповой работы. После заполнения листы бумаги нужно свернуть и отдать ведущему. Последний перемешивает листы и раздает по одному каждому участнику, следя за тем, чтобы никто не получил свой собственный листок. Каждый участник должен ответить на полученный вопрос. Группа активно обсуждает возможные варианты ответов и записывает их на доске либо на листе ватмана. Таким образом, рассматривается каждый из заданных вопросов. Из всех предложений путем совместного обсуждения выбираются наиболее подходящие. Ведущий должен способствовать тому, чтобы участники выдвигали идеи, предлагали как можно больше вариантов. В результате завязывается дискуссия, по ходу которой ведущий делает необходимые пояснения и добавления. В конце занятия он подводит итог, акцентируя наиболее важные моменты.
6. Домашнее задание. Озаглавьте чистый лист бумаги «Поддерживающее поведение». Напишите на этом листе любые вопросы, которые, как вам кажется, могли бы задать друг другу члены вашей группы, ваши друзья или родные, если бы находились в проблемной или стрессовой ситуации. Постарайтесь ответить на эти вопросы, представляя конкретного человека, стараясь выразить сочувствие и поддержку именно ему.

Занятие 2. Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем.

Цель: дать представление о жизненных навыках, событиях и проблемах; провести практическую отработку навыков преодоления проблем.

Заметки для ведущего. Жизненные навыки – это умения, которые позволяют людям контролировать свою жизнь, нести за нее ответственность, успешно взаимодействовать с другими людьми и оказывать определенное воздействие на происходящее. Пример жизненных навыков: определение и решение проблем, принятие решений и разрешение конфликтов.

Обычно люди стараются справиться с проблемами тремя основными способами: пытаюсь изменить восприятие проблемы, пытаюсь изменить ситуацию, породившую ее, либо пытаюсь справиться со стрессом, который эта проблема порождает.

1. Повторение пройденного. Обсуждение домашнего задания.
2. Дискуссия на тему: «Жизненные трудности и их преодоление». Ведущий организует дискуссию между участниками: «Вспомните, пожалуйста, основные проблемные ситуации, которые возникали у вас в течение последних шести месяцев и свое поведение в этих ситуациях».
3. Ролевые игры. Демонстрация разных типов копинг-поведения. Ведущий просит участников разыграть сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом. Желательно записывать ролевые игры на видео для последующего обсуждения и получения обратной связи.
4. Обсуждение основных стратегий поведения. На примере только что разыгранных ситуаций ведущий организует обсуждение основных стратегий, используемых для совладания со стрессом (разрешение проблем, поиск поддержки, избегание). Выделяются более и менее эффективные стратегии. Затем ведущий предлагает участникам написать еще 1-2 примера преодоления стрессовых ситуаций. Совместными усилиями определяются основные копинг-стратегии в этих примерах. Используя метод мозгового штурма, члены группы вместе с ведущим разрабатывают и записывают навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса.
5. Домашнее задание. Возьмите лист бумаги. Назовите его «Измерение моих навыков». Запишите навыки, которые у вас уже сформированы и которые вы хотели бы в себе развить.

Занятие 3. Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем». **Тренинг навыков проблемо-разрешающего поведения.**

Цели: ознакомить участников программы с процессом разрешения проблем и его этапами; отработать первый и второй этапы проблемо-разрешающего поведения.

Заметки для ведущего. Тренинг разрешения проблем – сложная работа, тесно связанная с процессом развития мышления. Поэтому необходимо иметь четкое представление о проблемо-разрешающем поведении, уметь проявлять фантазию и импровизировать, особенно при конструировании ролевых игр.

1. Этапы разрешения проблем. Инструкция участникам: «На этом занятии вы узнаете об основных этапах разрешения проблем. Их пять: ориентация в проблеме, определение и формулировка проблемы, «генерация альтернатив» (формулирование различных вариантов решения проблемы), принятие решения, выполнение решения и его проверка. Сегодня мы подробно изучим два первых этапа.

Ориентация в проблеме предполагает следующие шаги:

- точное знание того, что проблема возникла;
- понимание того, что проблемы в жизни – это нормальное и неизбежное явление;
- формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.

После того как произошла ориентация в проблеме, необходимо оценить проблему, сформулировать цель ее разрешения. Формулирование проблемы состоит из четырех шагов:

- поиск всей доступной информации о проблеме;
- разделение информации на объективную, относящуюся к делу, и субъективную, непроверенную (сюда же относятся преждевременные оценки, ожидания, интерпретации, выводы);
- определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, препятствуя достижению цели;

- постановка реальной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.
- 2. Ролевые игры. Отработка первых двух этапов разрешения проблемы. Ведущий просит участников перечислить проблемные ситуации и организует ролевую игру «Определение и формулирование проблемы».
- 3. Домашнее задание. Вся наша жизнь – это цепь малых и больших проблем. За время между сегодняшним занятием и нашей следующей встречей постарайтесь определить ряд проблем, разобрать по «шагам» этапы ориентации в проблеме и ее определения, используя знания, полученные на занятии и в ролевых играх.

Занятие 4. Развитие стратегии. «Разрешение проблем», тренинг навыков проблемно-разрешающего поведения (продолжение)

Цель: помочь участникам осознать и отработать на практике третий и четвертый этапы разрешения проблемы.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.
2. Осознание и отработка третьего этапа разрешения проблем. Ведущий знакомит участников с третьим этапом разрешения проблем – генерацией альтернатив. Инструкция участникам: «Третья стадия разрешения проблемы – поиск возможных вариантов ее решения». На этой стадии нужно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов разрешения проблемы. Чем больше предложений вы выскажете, тем лучше. Необходимо предлагать самые разные, возможно, и неподходящие варианты. Не бойтесь предлагать, даже если некоторые из них покажутся не очень разумными или наивными. Сейчас мы проведем «мозговой штурм» проблемы, над которой работали на предыдущем занятии. Записывайте все возможные варианты решения на листе бумаги. Чем больше, тем лучше. Действуйте по принципу «количество порождает качество». Не принимайте решения сразу. Используйте принцип «отсроченного решения». Он заключается в том,

что, высказывая варианты решения, вы понимаете, что проблема еще окончательно не решается, и откладываете наиболее важные этапы решения на какое-то время.

3. Осознание и отработка четвертого этапа разрешения проблем. Ведущий знакомит участников с четвертым этапом разрешения проблем – принятием решения. Инструкция участникам: «Мы подошли к четвертому шагу разрешения проблемы – этапу принятия решения». Цель этого этапа – проанализировать имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них, т.е. те, которые приводят к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям. Встречаются четыре категории последствий:
 - кратковременные или непосредственные;
 - долговременные;
 - направленные на себя;
 - направленные на окружающих.
4. Анализ проблемных ситуаций. Проверка эффективности принятия решений. Ведущий предлагает разобрать проблемы, для решения которых применялся «мозговой штурм», организует их обсуждение, просит участников предложить наиболее подходящее решение и попробовать проверить его эффективность, используя анализ предполагаемых последствий.
5. Домашнее задание. Попытайтесь определить несколько проблем, которые возникнут в перерыве между двумя занятиями, и разобрать их по шагам: ориентация в проблеме, ее определение, «мозговой штурм», принятие решения. Попросите родителей или друзей рассказать вам о своих проблемах и, если у них будет желание, попытайтесь вместе с ними разобрать их проблемы по известной вам схеме.

Занятие 5. Развитие стратегии «Разрешение проблем», тренинг навыков проблемно-разрешающего поведения (продолжение)

Цель: помочь участникам осознать и отработать пятый этап разрешения проблем (выполнение решения и проверка); провести

тренинг проблемо-разрешающего поведения в целом; начать формирование группы поддержки из сверстников – «Центра решения проблем». Заметки для ведущего. В силу действия защитных механизмов личности определение актуальных проблем и их осознание является очень сложным процессом. Вы должны провести эту часть занятий так, чтобы анализировались не формальные или несерьезные проблемы, а действительно реальные. Это потребует от вас большого мастерства и мужества. Помочь в этом может напоминание о том, что работа проводится на основе принципа взаимной поддержки и участия.

Для повышения открытости участников можно перед занятием провести два-три коротких упражнения, направленных на сплочение группы и развитие взаимной поддержки.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания
2. Осознание и отработка пятого этапа разрешения проблем. Ведущий знакомит участников с шагами пятого этапа разрешения проблемы и просит их записать эти шаги. Инструкция участникам: «Процедура выполнения решения и его проверки включает четыре шага: выполнение решения; изучение последствий решения; оценка эффективности разрешения; самоподкрепление (самопоощрение).
3. Ролевые игры. Оценка проблемных ситуаций. Ведущий просит участников провести оценку ситуаций, которые разбирались на предыдущем занятии, сравнивая реальные результаты с ожидаемыми. Затем участники разыгрывают сценки, демонстрирующие способы совладения со стрессом. Желательно записать ролевые игры на видеомаягнитофон для обсуждения и получения обратной связи.
4. Ролевые игры. Актуальные проблемы участников. Ведущий организует несколько ролевых игр, в ходе которых участники должны постараться решить актуальные для них проблемы, используя все этапы изученной.
5. Создание постоянно действующего «Центра решения проблем». Инструкция участникам: «Подумайте, как каждый из

вас может помочь своим близким, родителям, друзьям решить их проблемы. Если вы хотите, мы можем создать постоянно действующий «Центр решения проблем», с целью помочь всем, кто не может самостоятельно справиться со сложностями и нуждается в помощи. Давайте сформулируем основные принципы, правила работы этого Центра, выберем наиболее удобное время работы и подумаем над тем, как предлагать помощь, чтобы это было действительно эффективно. Кто хотел бы возглавить эту работу? Я буду помогать вам. При необходимости (если появятся новые цели и задачи, будет расти количество участников) мы сможем перестраивать нашу работу».

6. Домашнее задание. Как вы уже убедились, многие проблемы можно решить, если вы чувствуете поддержку окружающих. Определите для себя свою основную проблему, наберитесь храбрости и вынесите ее на обсуждение на следующем занятии. Попросите помощи у группы в разрешении вашей проблемы. Подумайте и ответьте на вопросы:

- Какие проблемы, на ваш взгляд, есть у ваших близких, родителей и друзей?
- Как вы можете помочь своим близким, родителям и друзьям в решении их проблемы?

Разберите со своими близкими, родителями и друзьями какие-либо проблемы (их или ваши) по уже известной вам схеме».

Занятие 6. Развитие копинг-стратегий «Разрешение проблем» и «Поиск социальной поддержки». Тренинг навыков проблемо-разрешающего и социально-поддерживающего поведения.

Цель: научить подростков использовать навыки разрешения проблем, поиска и оказания социальной поддержки в стрессовых и проблемных ситуациях.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания
2. Ролевые игры. Развитие и закрепление навыков проблемо-

разрешающего и социально-поддерживающего поведения. Ведущий предлагает участникам по очереди высказывать свои проблемы. Задача остальных – помогать их разрешать. Для закрепления полученных навыков проводится ролевая игра.

3. Домашнее задание. Напишите на листе бумаги перечень собственных проблем и разберите их по схеме предыдущих занятий. Попробуйте предложить помощь в разрешении проблем друзьям или близким.

Занятие 7. Тренинг разрешения проблем и принятия решения.

Цель: тренировка навыков принятия решения.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания
2. Проведение дискуссии на тему: «Повседневные решения и жизненно важные решения». Инструкция участникам: Мы принимаем множество повседневных решений, и не всегда нам хватает времени сначала подумать, хотя некоторые из них заметно влияют на нашу жизнь. В этом случае будет полезно использовать модель принятия решения «Шаг за шагом». Приведите примеры решений, которые сильно повлияли на вашу жизнь (например, решения, касающиеся здоровья, взаимоотношений с людьми, употребления никотина, алкоголя, наркотиков и т.п.). Запишите их на листе бумаги. Приведите примеры повседневных решений. Определите разницу между повседневными решениями и жизненно важными.
 - Как ведет себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения?
 - Есть ли разница в его поведении? Определите эту разницу, если она есть.
3. Ролевые игры. Осознание разницы в поведении при принятии повседневных и жизненно важных решений. Ведущий организует проведение ролевой игры, демонстрирующей разницу в поведении при принятии повседневных и жизнен-

но важных решений, а затем просит участников ответить на вопросы:

- Какие решения бывают жизненно важными?
 - В чем их отличие от повседневных?
4. Ознакомление с моделью принятия решений «Остановись и подумай!». Ведущий особо подчеркивает, что в процессе принятия решений полезно обсудить его с другими людьми. Это дает сразу несколько возможностей:
- получить поддержку от значимых других лиц;
 - получить дополнительную информацию или альтернативный взгляд на проблему;
 - проанализировать прошлый опыт принятия решений, рассмотрев возможности неудачи, провала. Если при анализе выясняется, что принятое решение может быть неуспешным, необходимо повторить процесс принятия решения.

Ведущий просит участников описать потенциально трудные для принятия решения ситуации на листе бумаге и, используя модель «Остановись и подумай», принять решения в этих ситуациях.

5. Ролевая игра. Использование модели «Остановись и подумай»
6. Домашнее задание. Опишите свои действия и новый опыт, полученный в процессе принятия решений с использованием модели «Остановись и подумай».

Занятие 8. Развитие когнитивной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации.

Цель: ознакомить участников с процессом первичной, вторичной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.
2. Ознакомление с этапами оценки ситуации Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторич-

ная и переоценка. Первичная оценка – это сбор информации о ситуации, заключение о том, что произошло и как это событие может повлиять на благополучие человека.

Событие может оцениваться человеком как приятное, неприятное или нейтральное. В зависимости от того, как оценивается ситуация, у человека возникают положительные или отрицательные эмоции, влияющие на его поведение в этой ситуации.

Вторичная оценка – это рассмотрение альтернативных вариантов преодоления ситуации. С ее помощью человек решает, что он может сделать в данной ситуации: немедленно начать действовать или подумать, какую стратегию поведения избрать. Вторичная оценка помогает определить, какими методами можно повлиять на негативное событие и его исход, выбрать механизмы и ресурсы для преодоления стресса. Производя вторичную оценку, человек учитывает собственный прошлый опыт преодоления стрессовых ситуаций, оценивает свои ресурсы, думает о том, кто и что может ему помочь, вспоминает, как решал подобную проблему раньше. Переоценка – это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышлений о нем. Человек может получить новую информацию или вспомнить прошлый опыт столкновения с подобной ситуацией. Это даст ему основания для повторной оценки события, откроет новые возможности (ресурсы), способные привести к изменению мнения о событии и повлиять на выбор другой стратегии поведения.

3. Отработка навыка когнитивной оценки ситуации. Каждый участник называет по 1-2 стрессовых события, когда-либо перенесенных им, и описывает их на листе бумаги. Ведущий просит всех по очереди определить значение для них этих событий, используя процесс первичной, вторичной оценки и переоценки.
4. Ролевые игры. Развитие навыков оценки ситуации. Ведущий организует ролевые игры, способствующие развитию навыков оценки ситуации.

5. Ведущий интересуется работой «Центра решения проблем», стимулирует активность участников, предлагая им расширить задачи Центра и разработать подходы к консультированию сверстников, обучая их этапам оценки и переоценки проблем для выработки наиболее эффективных вариантов поведения в той или иной ситуации.
6. Домашнее задание. Составьте перечень стрессовых ситуаций, которые произошли у вас или у ваших близких, родителей, друзей за промежуток времени между занятиями. Опишите хотя бы одну из них. Проведите оценку ситуации и выберите подходящую стратегию поведения, используя изученную схему. Обсудите результаты с родителями, друзьями и т.д.

Занятие 9. Развитие стратегии поиска социальной поддержки. Тренинг навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Цель: ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями поиска и оказания социальной поддержки и с понятием социально-поддерживающей системы. Продолжить работу по развитию группы социальной поддержки сверстников.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания
2. Введение новых понятий. Ведущий знакомит участников с понятиями: «социальная поддержка», «поддерживающее и подавляющее поведение», «социально-поддерживающая и социально-подавляющая система». Инструкция участникам: «Человек не может существовать один. Он всегда находится в системе взаимоотношений с другими людьми, поддержка которых очень важна для него. Особенно важна поддержка близких: семьи, друзей, значимых других.

Социальная поддержка – один из самых важных процессов в нашей жизни. Она помогает жить, решать проблемы, сохранять здоровье, достигать поставленные цели. Отношения членов семьи, группы, коллектива могут строиться на разных принципах, носить характер взаимной поддержки или вза-

имного подавления. Взаимоподдерживающая система отношений объединяет членов семьи или группы в единое целое, дает им возможность эффективно развиваться.

Взаимоподавляющая система отношений возникает тогда, когда один член коллектива подавляет других или коллектив подавляет кого-либо, расчленяет группу (или семью) на части, приводит ее к разрушению.

Таким образом, жизнь человека во многом зависит от того, насколько эффективно он может создавать вокруг себя и использовать социально-поддерживающие системы.

Существуют определенные принципы, по которым развивается социально-поддерживающая система:

- система социальной поддержки всегда добровольна;
- никто в ней не существует за счет другого;
- все ее члены равноправны;
- все члены системы уважают и поддерживают друг друга;
- система исключает все «инструменты» само- и взаимоподавления: психологические или фармакологические (любые психоактивные вещества)».

3. Обсуждение признаков социально-поддерживающей системы. Ведущий предлагает участникам программы продолжить перечень признаков социально-поддерживающей системы и записать его на листе бумаги. Затем участники приводят примеры проявления перечисленных признаков и изображают семью или группу, ведущую себя согласно указанным примерам. Ведущий предлагает организовать работу в соответствии с совместно разработанными признаками социально-поддерживающей системы. Участники перечисляют «инструменты» повышения самоуважения и самоэффективности, которые может использовать социально-поддерживающая система (например, взаимное уважение; возможность открыто высказывать свое несогласие, открытость членов группы). Ведущий предлагает продолжить перечень и записать его на листе бумаги.
4. Ролевая игра. Повышение самоуважения и самоэффективности. Участники приводят примеры «инструментов» по-

вышения самоуважения и самооффективности. Ведущий организует ролевую игру для закрепления материала.

5. Ведущий предлагает участникам перечислить «инструменты», которые может использовать социально-подавляющая группа (например, унижение одних членов группы другими; создание проблем для одних членов группы с целью получения преимуществ и выгоды для других), и записать их на листе бумаги.
6. Ролевая игра. Социально-подавляющее поведение. Участники приводят примеры социально-подавляющего поведения и демонстрируют их в ролевой игре.
7. Обсуждение работы «Центра решения проблем». Ведущий интересуется работой «Центра» и предлагает его участникам разработать программу повышения самооффективности сверстников в группе.
8. Домашнее задание. Подумайте о том, как складываются ваши взаимоотношения с людьми, к какому типу можно отнести группы, к которым вы принадлежите (самоподдерживающие, саморазвивающиеся или самоподавляющие, саморазрушающиеся). Оцените с этой точки зрения ваше общение с окружающими: родителями, друзьями, другими знакомыми. Ответьте на вопросы:
 - Что можете сделать вы, для того чтобы группы людей, с которыми вы общаетесь, были саморазвивающимися?
 - Как вы думаете, какие отношения вам стоит прервать, а какие развивать? Обсудите проблему с родителями и/или друзьями. Попросите их помочь вам в ее решении.

Занятие 10. Развитие копинг-стратегии поиска социальной поддержки. Тренинг навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки (продолжение)

Цель: провести тренировку навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

2. Закрепление навыков социально-поддерживающего поведения. Инструкция участникам: «Приведите примеры социально-поддерживающего поведения и запишите их на листе бумаги. Выберите из них наиболее подходящие на ваш взгляд. Изобразите группу или семью, демонстрирующую поддерживающее поведение».
3. Знакомство с навыками поиска, восприятия и оказания социальной поддержки. Ведущий сообщает участникам, что социальная поддержка может быть разной (эффективной и неэффективной, подходящей и неподходящей, желательной и нежелательной). Это зависит от умения ее искать, воспринимать и оказывать. Инструкция участникам:
 - подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение искать поддержку?» Для того чтобы развить умение искать социальную поддержку, я попрошу каждого из вас принять участие в игре под названием «Помоги мне!». Ваша задача – обратиться за помощью к кому-либо из группы;
 - подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение воспринимать поддержку?»;
 - для того чтобы развить способность воспринимать социальную поддержку, я предлагаю вам поучаствовать в игре «Мне обязательно помогут, если я...». Ваша задача – принять помощь от кого-либо из группы;
 - подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение оказывать поддержку?». Чтобы развить умение оказывать поддержку, я предлагаю вам принять участие в игре «Я хочу и могу тебе помочь». Ваша задача – предложить помощь кому-либо из группы».
4. Домашнее задание. Обсудите проблему поддержки с родителями и друзьями. Задайте им вопрос: «Что можно сделать, чтобы более эффективно помогать друг другу?». Запишите варианты ответов на листе бумаги.

Занятие 11. Модификация копинг-стратегии избегания и тренинг адекватных форм стратегии избегания

Цель. Ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями преодоления стресса (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Провести тренировку адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.
2. Знакомство с основными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций («Разрешение проблем», «Поиск социальной поддержки» и «Избегание»). Инструкция участникам: «На одном из занятий мы говорили, что оценивая проблему, проводя ее первичную оценку и переоценку, мы выбираем стратегии преодоления проблемной ситуации. Существует три основные стратегии и множество неосновных – ситуационных. К основным стратегиям преодоления проблемных ситуаций относятся: «Разрешение проблем», «Поиск социальной поддержки» и «Избегание».

Две первые стратегии мы уже обсуждали. Поговорим теперь о стратегии «Избегание». Эта стратегия предполагает стремление любым способом уйти от проблемы, не думать о ней, забыться или переключиться на другой вид деятельности. Ее применение может быть полезным, а может быть и неадекватным, даже разрушительным. Наша задача – научиться понимать, в каких случаях использование этой стратегии полезно».

3. Тренинг адекватных форм стратегии «Избегание» Ведущий просит участников привести примеры ситуаций, которых действительно следует избегать, и записать их на листе бумаги, затем организует их обсуждение. Инструкция участникам: «Подумайте и ответьте на вопрос: «По каким признакам можно предположить, что может возникнуть ситуация, которой следует избегать?». Приведите примеры. Для того чтобы определить признаки таких ситуаций, давайте проведем «мозговой штурм»: пусть каждый предложит свои признаки, написав их на листе бумаги. А теперь разыграйте сцен-

ки, изображающие какие-либо из этих ситуаций. Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «Как избежать ситуаций, связанных с употреблением наркотиков и психоактивных веществ?» Обсудите их. Представьте эти ситуации в форме ролевой игры».

4. Домашнее задание. Обсудите с родителями или друзьями проблему: «Какие ситуации, которых следует избегать, встречаются в жизни? Почему их следует избегать?» Запишите варианты ответов.

Занятие 12. Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самооэффективности

Цель. Научить участников программы лучше разбираться в себе, контролировать свое поведение. Отработать навыки самооэффективности и самоконтроля.

Заметки для ведущего. Это занятие требует от вас хорошей профессиональной ориентации в проблеме Я-концепции. От ваших знаний и мастерства зависит, смогут ли участники понять проблему самооценки и Я-концепции с точки зрения саморазвития и самооэффективности.

Это первое занятие, на котором участники разбиваются на пары. Они могут постараться объединиться с близкими друзьями. Вам необходимо дать участникам четкую инструкцию: образовать пары с теми членами группы, которые им не очень хорошо знакомы. Занятие требует большой активности со стороны участников, поэтому вы должны уметь постоянно активизировать членов группы, поощрять в них творческое начало.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.
2. Ознакомление с новыми понятиями. Инструкция участникам: «Сейчас вы переживаете один из самых важных периодов в своей жизни. В это время люди много думают о том, кто они, чем хороши и чем плохи, что видят в себе и других. Происходит формирование представления о себе, отношения к себе – самооценки. Как правило, самооценка – это

продукт наших мыслей. Она может быть адекватной или неадекватной. От того, как она формируется, зависят наша жизнь, наше поведение, способность чувствовать себя уверенно, использовать свои ресурсы. Наша самооценка влияет и на отношения с окружающими.

В том возрасте, в котором находитесь вы, человек быстро развивается и изменяется, усваивая много новых форм поведения, что отражается на его опыте и может вызвать некоторые сомнения в себе. Человеку свойственно сомневаться в правильности своих действий и поступков. Это нормальное явление. Однако все хорошо в меру. Если человек слишком критичен к себе или, наоборот, некритичен к своим действиям, он может оказаться в неприятной ситуации. Поэтому нужно учиться управлять своей самооценкой, уметь уважать себя, контролировать, хвалить и критиковать, не бояться смотреть на себя правдиво, уметь эффективно действовать. Для этого нужно знать себя. Это даст возможность управлять собой, своим здоровьем, чувствами, поведением».

3. Проведение игры «Кто я?». Каждый участник пишет 10 определений, дающих ответ на вопрос: «Кто я?» и зачитывает их вслух. Группа задает участнику уточняющие вопросы, чтобы помочь ему разобраться в себе. Проводится обсуждение результатов этой игры. Ведущий делает обобщение. Заметки для ведущего. Игра носит проективный характер. Ответы участников могут быть поверхностными, но могут затрагивать и глубинные личностные проблемы. Вам следует очень внимательно следить за реакцией участников и немедленно реагировать на нее. Кроме того, важно, чтобы, задавая вопросы друг другу, участники делали это корректно, старались помочь человеку разобраться в себе, а не пытались «вывести его на чистую воду» или оскорбить. В некоторых случаях возможны бурные реакции со стороны участников: слезы, раздражение. Этим людям особенно необходима поддержка ведущего и всей группы. В ходе игры участники должны научиться лучше разбираться в себе, понимать себя и окружающих.

4. Осознание положительных и отрицательных черт характера. Инструкция участникам: «Разделитесь на пары. Пусть каждый из вас по очереди ответит на вопросы своего партнера, а потом задаст ему те же вопросы. Вопросы, которые вам следует обсудить (можно записать их на доске):
 - назовите две вещи, которые вы делаете хорошо;
 - опишите успехи, которых вы достигли в своей жизни;
 - назовите две вещи, которые вы делаете плохо;
 - опишите ситуации из вашей жизни, которые вы оценивали как «провал».

Затем ведущий собирает всех вместе для обсуждения результатов. Каждый участник записывает на листе бумаги свои положительные и отрицательные черты и обсуждает их с остальными членами группы.

Ведущий просит участников заполнить «Лист самооценки», оценив «себя реального», «себя идеального» и «себя глазами других» («Я-реальный», «Я-идеальный», «Я-прогностический»).

Инструкция участникам: «Пожалуйста, назовите важные, значимые качества своей личности, запишите их на бумаге и оцените по 10-балльной системе в трех вышеназванных сферах». После выполнения задания проводится обсуждение проблемы соотношения трех компонентов самооценки.

5. Домашнее задание. Оцените свое поведение в течение последних одного-двух дней с положительной и отрицательной стороны. Проанализируйте его и запишите свои мысли на листе бумаги. Обсудите проблему самооценки с родителями и/или с друзьями.

Занятие 13. Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самоэффективности (продолжение)

Цель. Ознакомить участников программы с понятиями самоконтроля, самоэффективности. Тренировка навыков.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

2. Тренировка навыков самоконтроля, самоэффективности. Ведущий просит участников программы назвать ситуации, в которых необходимо контролировать себя, и записать их на листе бумаги, затем проводит обсуждение результатов работы. Ведущий предлагает участникам провести ролевую игру под названием «Скажите себе "Стоп!"». Инструкция участникам: «Сейчас я опишу определенную ситуацию и попрошу вас изобразить ее. Действие происходит в шумной компании, поэтому в сценке может участвовать вся группа. Нам потребуются актеры на следующие роли:

- ваш сверстник по имени «У», обладающий мужеством сказать себе «Стоп!» на предложение употребить наркотик;
- его друг, приведший его в эту компанию и уговаривающий решить свои проблемы с помощью наркотика;
- сверстники из шумной компании: а) предлагающие «У» наркотик; б) пытающиеся выразить «У» сочувствие и поддержку; в) насмехающиеся над «У».

В роли сверстников из шумной компании могут выступить все члены группы, незанятые в основных ролях. Игра «Скажите себе "Стоп!"». Инструкция участникам: «Знакомый привел вас в шумную компанию сверстников, где собрались разные люди. Кто-то пытается уязвить ваше самолюбие, кто-то проявит понимание. У вас, как и у многих других людей, есть некоторые нерешенные проблемы, которые вас гнетут.

Вам предлагают попробовать наркотик. Эта идея кажется вам очень привлекательной – решить с помощью наркотика все свои проблемы, разом избавиться от постоянно гнетущего чувства неуверенности в себе, роли неудачника, в которой вы себя ощущаете последнее время.

Вас начинают уговаривать, и вы склонны поддаться на уговоры. Скажите себе: «Стоп!» Вы смогли сделать это. Вы сказали себе: «Стоп!»

Над вами принимаются смеяться, говорить обидные вещи, унижать. Что вы будете делать? Как сохраните самоуважение? А может быть, найдете способ его повысить?»

Участники называют ситуации, в которых они чувствовали себя слабыми, бессильными, и записывают их на листе бумаги. Затем проводится обсуждение этих ситуаций.

3. Проведение ролевой игры «Я могу!». Инструкция участникам: «Попробуйте вспомнить, какие мысли навевают на вас неудачи (например: в учебе, во взаимоотношениях со сверстниками, с лицами противоположного пола). Вспомните, как вы пытаетесь их преодолеть, говоря себе «Я могу!». Изобразите описанные ситуации в ролевой игре».
4. Обсуждение работы «Центра решения проблем». Ведущий интересуется работой «Центра» и предлагает его участникам подумать и ответить на вопрос: «Каким образом вы смогли бы помочь кому-либо из сверстников повысить уважение к себе?»
5. Домашнее задание. Постарайтесь использовать в своем поведении формулы: «Скажите себе "Стоп!"» и «Я могу!». Опишите эти ситуации.

Занятие 14. Развитие эмпатии, аффилиации, коммуникативной социальной компетентности, тренинг коммуникативных навыков.

Цели: научиться определять и разделять эмоциональные состояния других людей; развить способности «вставать» на позицию других, научиться «принимать их роли»; научиться умело и с удовольствием общаться с людьми, понимать людей и смысл общения.

Заметки для ведущего: Аффилиация – стремление человека быть в обществе других людей. У каждого человека есть потребность в аффилиации. Благодаря ей люди вступают в социальные отношения. Потребность в аффилиации усиливается в стрессовых ситуациях. Блокирование ее вызывает чувство одиночества, отчужденности, порождает и усугубляет стресс.

Аффилиация неразрывно связана с эмпатией – постижением эмоционального состояния другого человека, умением сопереживать. В структуре эмпатии выделяют различные компоненты: физиологический, кинестетический, аффективный, когнитивный и мотивационный.

Эмпатию принято рассматривать как процесс переживания эмо-

ционального состояния другого в ответ на его эмоциональное поведение, либо как понимание внутренней жизни другого человека, способность встать на его позицию, сохранив при этом свою.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания
2. Знакомство с новыми понятиями. Инструкция участникам: «Для того чтобы эффективно общаться с другими людьми, мы должны уметь представлять и разделять их эмоциональные состояния, уметь поставить себя на их место, проникнуть в их переживания. Это позволяет человеку грамотно строить свои отношения с другими людьми, получать удовольствие от общения.

Освоив тему сегодняшнего занятия, вы научитесь получать удовольствие и пользу от общения. Общение, даже с незнакомым или неприятным вам человеком, перестанет быть тяжелым трудом, станет интересным и увлекательным процессом. На этом занятии вы познакомитесь с понятиями: «аффилиация», «эмпатия».

Ведущий знакомит участников группы с материалом, изложенном в «заметках для ведущего».

3. Ролевая игра. Отработка навыков эффективного общения. Инструкция участникам: «Я попрошу каждого из участников группы по очереди изобразить эмоции, которые обычно возникают у него в той или иной проблемной ситуации. Постарайтесь изобразить эти эмоции как можно ярче. Вы можете делать это любым привычным для вас образом, используя мимику, жесты, позы, определенные слова и т.д. Задача остальной группы – распознать эти эмоции и постараться «перенять» внутренний опыт этого человека, изобразить его эмоции. Попытайтесь проникнуть в переживания другого человека, «увидеть», «услышать», «почувствовать», как он». После игры проводится обсуждение.
4. Ролевая игра. Развитие способности «принять роль» другого человека. Инструкция участникам: «Чтобы лучше понимать других людей, полезно научиться ставить себя на место дру-

того человека, «принимать его роль». Разыграйте несколько сценок, в которых задействованы следующие персонажи: кто-либо из взрослых и подросток. Между взрослыми и подростком возникла какая-то проблемная или конфликтная ситуация». Ведущий организует обсуждение результатов игры, спрашивает, что каждый из участников чувствовал, находясь в той или иной роли.

5. Закрепление умения «принять роль» другого человека. Инструкция участникам: подумайте и ответьте на вопрос: «Какова была бы ваша жизнь, будь вы:

- а) колдуном, который знает все ответы на все вопросы;
- б) мышью, пойманной в мышеловку и не знающей, как от туда выбраться;
- в) человеком, попавшим на необитаемый остров;
- г) знаменитым певцом;
- д) кем-либо еще, в чью роль вы бы хотели войти на один день.

Выберите кого-нибудь из этих персонажей и постарайтесь «принять его роль», стать на некоторое время этим существом. Расскажите, что вы чувствовали, когда играли эти роли.

Пожалуйста, представьте себя:

- а) маленьким, как гном;
- б) высоким, как девятиэтажный дом;
- в) новорожденным ребенком;
- г) слепым и/или глухим;
- д) старым.

Ответьте на вопросы:

- Как бы вы выглядели?
- Что бы говорили? Изобразите этих персонажей. Расскажите, что вы чувствовали, когда играли эти роли.

Пусть кто-либо из группы разыграет ситуации, при которых участники переживают:

- а) ужас;
- б) горе;

- в) испуг;
- г) раздражение;
- д) одиночество;
- е) радость;
- ж) смущение;
- з) печаль;
- и) счастье.

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

- Что, по вашему мнению, переживает этот человек?
- Какие у него причины, чтобы переживать эти чувства, эмоции?
- Представьте, как бы вы себя чувствовали, будь вы этим человеком?
- Что вы чувствовали, наблюдая эту сцену?

6. Проведение ролевых игр

Игра 1: Актер 1 – родитель, рассерженный по поводу того, что его(ее) сын(дочь) вернулся(ась) поздно домой и не желает ничего слушать. Актер 2 – юноша или девушка, который(ая) чувствует, что мама или отец несправедливы. Он(она) рассержен(а) на маму или отца, потому, что его(ее) не хотят слушать.

Игра 2: Актер 1 – психолог, который помогает людям контролировать свое поведение. Актер 2 – человек, который рассержен на весь мир. У него тяжелый характер, и поэтому он одинок.

После инсценировок ведущий организует дискуссию, предлагая участникам следующие вопросы:

- Опишите, что случилось?
- Что вы думаете об актерах? Что они чувствуют?
- Каковы причины, вызывающие эти переживания?
- Будь вы этим человеком, что бы вы чувствовали?
- Что вы чувствовали, будучи актером?

7. Домашнее задание. Постарайтесь в конфликтных ситуациях поставить себя на место вашего противника и подумайте, что он переживает? Попробуйте «принять» на себя его роль, вчувствоваться в его эмоции. Опишите этот опыт.

Занятие 15. Информация о наркотиках и ПАВ

Цели: выяснить степень информированности участников программы о наркотиках и психоактивных веществах; расширить и углубить информацию, сделать ее более полной и дифференцированной.

Заметки для ведущего. Вы должны быть достаточно информированы по данному вопросу. Ваша задача на этом занятии – активизировать деятельность группы и организовать дискуссию на тему: «Наркотики и другие психоактивные вещества (алкоголь, табак).

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания
2. Проведение дискуссии о наркотиках и психоактивных веществах. Инструкция участникам: «На этом занятии мы будем делиться информацией о наркотиках, их влиянии на жизнь, здоровье, о причинах, которые побуждают людей начать их употреблять. Постараемся ответить на вопрос: «Что можете сделать вы, чтобы наркотики меньше употреблялись в вашем вузе?» или «Как помочь человеку, начавшему употреблять наркотики?»

Давайте проведем «мозговой штурм» и запишем на листе бумаги по возможности все варианты ответов на следующие вопросы:

- Что такое наркотики?
- Как они влияют на организм человека, на его здоровье, развитие и благополучие?
- Каковы причины употребления наркотиков?
- Что можете сделать вы, чтобы наркотики, алкоголь и табак меньше употреблялись в вашем вузе?
- Как помочь человеку, начавшему употреблять наркотики?»

3. Обсуждение работы «Центра решения проблем». Ведущий интересуется работой «Центра», предлагает его участникам разработать и изложить на следующем занятии стратегию действий по оказанию помощи человеку, начавшему употреблять наркотики.
4. Домашнее задание. Возьмите чистый лист бумаги. Напишите на нем название «Нет, спасибо!». Вспомните или представьте различные ситуации, в которых вам предлагали бы попробовать наркотики. Опишите эти ситуации, а также ваши мысли и действия, связанные с ними.

Занятие 16. Развитие личностного контроля над ситуацией. Тренировка навыков противодействия давлению среды

Цели: развить умение контролировать ситуацию, принимать на себя ответственность за собственную жизнь; развить навыки уверенного поведения, устойчивости к давлению среды.

Заметки для ведущего. Уверенность – это позитивная установка человека по отношению к самому себе.

Уверенное, асертивное поведение включает в себя:

- способность сказать «нет!»;
- способность открыто говорить о чувствах и требованиях;
- способность устанавливать контакты, начинать и заканчивать беседу;
- способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

Уверенное поведение легко различить по формальным признакам: мимике; использованию местоимения «я»; контакту глаз; осанке; интонации.

Характеристики уверенного поведения:

- эмоциональность речи: открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытанных чувств;
- экспрессивность речи: ясное проявление чувств в невербальном поведении, соответствие между словами и невербальным поведением;
- способность «противостоять и атаковать»: прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих;

- использование местоимения «я»: отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками;
- принятие похвалы: отказ от самоуничижения и недооценки своих сил и качеств;
- импровизация: спонтанное выражение чувств и потребностей.

Под уверенным понимается поведение, при котором человек может успешно общаться с любым социальным партнером, не забывая при этом о собственном благополучии и не ущемляя прав и потребностей другого человека.

Под агрессивным понимается поведение, при котором человек может общаться с социальным партнером только «нападая» на него, не проявляя уважение к его позиции, потребностям и желаниям. Такое поведение возникает из-за отсутствия адекватной самооценки, навыков социальной компетентности.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания. Проводится подробное обсуждение записанных дома ситуаций, в которых участникам группы приходилось говорить «спасибо, нет!», отказываясь от употребления наркотиков.
2. Развитие навыков устойчивости к давлению среды
Инструкция участникам: «Это занятие будет посвящено навыкам поведения и принятия решения в ситуациях, в которых вы чувствуете давление среды, употребляющей наркотики, или требующей от вас проявления таких форм поведения, которые раньше были вам не свойственны.

Подумайте и ответьте на следующие вопросы:

- Почему люди употребляют наркотики, даже зная, что последствия очень тяжелы?
- Почему друзья часто склоняют друг друга к употреблению наркотиков?
- Что вы можете сделать или сказать, чтобы помочь другим стать более устойчивыми к давлению лиц, употребляющих наркотики? (Например, привести контраргументы, уйти, проявить силу воли, использовать модель «Остановись и подумай»).

На последний вопрос ответьте письменно.

Давайте обсудим результаты и проведем ролевые игры, с использованием предложенных вариантов противодействия давлению среды».

3. Отработка навыков устойчивости к давлению среды. Ведущий просит дать определение понятию «давление среды сверстников», предлагает обсудить позитивные и негативные аспекты этого понятия и записать их.
4. Проведение дискуссии на тему «Типы давления среды и способы его осуществления». Инструкция участникам: «Существуют разные типы давления и способы его осуществления. Например:
 - Группа принуждает вас сделать что-либо, в чем вы не уверены и что не хотите делать. Подумайте и письменно ответьте на вопросы:
 - Что бы вы чувствовали в этой ситуации?
 - Какие эмоции переживали?
 - Что бы ощущали физически?
 - Вы – член группы, которая осуществляет давление на человека. Подумайте и письменно ответьте на вопросы:
 - Каково быть членом такой группы?
 - Что бы вы чувствовали по отношению к человеку, на которого осуществляется давление?
 - Почувствовали бы вы ответственность, если бы этот человек пострадал в результате этого давления?

Существуют разные тактики давления на человека. Например: отказ разговаривать с ним: оскорбления; жестокое обхождение и т.п. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

- Какие тактики давления известны вам?
- Приходилось ли вам наблюдать со стороны, как на кого-либо осуществляется давление?
- Что вы чувствовали при этом? Пытались ли что-либо предпринять?

- Приходилось ли вам быть объектом давления?
- Как вы пытались противостоять этому давлению?

Давайте проведем «мозговой штурм», выработаем эффективные способы противостояния давлению сверстников и запишем их на листе бумаги».

5. Ролевая игра. Участники разыгрывают ситуации, чтобы продемонстрировать эффективные способы устойчивости к давлению сверстников (например, в отношении употребления психоактивных веществ). Заметки для ведущего. Может оказаться, что некоторые участники считают возможным употребление, например, сигарет или пива. Вы можете попросить их привести примеры наркотиков, которые они не хотели бы употреблять (например: опий, героин). Попросите их разыграть ситуацию, позволяющую продемонстрировать устойчивость по отношению к употреблению этих наркотиков.

Некоторые участники в ряде ситуаций (вечеринка) не хотят проявлять устойчивость к употреблению алкоголя или табака. Вы можете попросить их привести примеры ситуаций, когда они не хотели употреблять ПАВ (например, перед занятием спортом или сдачей экзаменов). Попросите их разыграть эти ситуации. Возможные ситуации для ролевой игры:

- Несколько Ваших друзей собираются после школы, в доме у однокурсника, для того, чтобы покурить марихуану. Они хотят, чтобы вы пошли вместе с ними. Что вы будете делать или говорить?
 - Вы с группой друзей. Один из них раздает всем присутствующим сигареты и говорит: «Давайте закурим». Вы не хотите участвовать в этом. Что вы будете делать или говорить?
 - Вы дома у вашего друга. Он говорит: «Пока никого нет, давай выпьем что-нибудь». Вы не хотите этого делать. Что вы будете делать или говорить?
6. Осознание различий между понятиями «уверенный», «настойчивый», «агрессивный». Участники обсуждают, определяют и записывают различия между понятиями «быть

уверенным», «быть настойчивым» и «быть агрессивным» во взаимоотношениях со сверстниками. Ведущий дает дополнительную информацию об этих понятиях, опираясь на материал, изложенный в «заметках для ведущего».

7. Домашнее задание. Запишите на листе бумаги различные варианты выхода из ситуаций, разыгранных на этом занятии. Обсудите их с друзьями и/или родителями.

Занятие 17. Подведение итогов и определение целей на будущее

1. Подведение итогов. Ведущий делает обзор информации, полученной на протяжении всех занятий, особо останавливаясь на конкретных навыках поведения. Он просит участников высказать мнение о работе группы, отметить положительные и отрицательные моменты тренинга.

Инструкция участникам: «Наши занятия были направлены на то, чтобы помочь вам получить больше знаний о себе, научиться уверенно действовать, стать успешными в жизни. Пожалуйста, напишите на листе бумаги, что было важным для вас на этих занятиях, что вы узнали, чему научились, какие полезные навыки приобрели. Перечислите эти навыки».

2. Постановка целей на будущее. Инструкция участникам: «Подумайте о целях, которые вы могли бы поставить перед собой сейчас, чтобы достичь их в будущем. Какие из этих целей вы сможете достичь за короткое время (ближайшие цели), а какие – за долгий срок (долгосрочные цели)? Запишите их».
3. Знакомство с моделью «Шаги постановки цели». Инструкция участникам: «Чтобы вам легче было ставить перед собой цели, я познакомлю вас с моделью «Шаги постановки цели»:
 - Определите цель.
 - Оцените шаги для достижения цели.
 - Рассмотрите возможные проблемы на пути ее достижения.
 - Рассмотрите альтернативные варианты для решения проблем, возникающих на пути к цели.
 - Определите четкие сроки достижения цели».

4. Закрепление навыков постановки целей. Инструкция участникам: Разбейтесь на пары. Определите вместе с партнером свои краткосрочные цели и шаги для их достижения. Используйте для этого предложенную модель «Шаги постановки цели». Затем помогите в этом своему партнеру. Определите вместе с партнером свои долгосрочные цели и шаги для их достижения, используя ту же модель». Затем проводится обсуждение результатов.
5. Формирование группы лидеров-сверстников. Ведущий проводит дискуссию на тему «Что могут участники программы, прошедшие занятия, дать друг другу и другим людям благодаря полученным знаниям и навыкам?». Задача в данном случае – объединить всех участников и сформулировать общие цели. Ведущий интересуется работой «Центра решения проблем». Предлагает всем желающим взять на себя роль группы социальной поддержки и продолжить работу по оказанию помощи сверстникам (формирование группы лидеров-сверстников). Инструкция участникам: «Обучаясь по данной программе, вы получили определенные знания и навыки. Вы достаточно подготовлены для того, чтобы оказывать помощь и поддержку своим сверстникам. Эту работу может продолжить «Центр решения проблем», а также всем, кто желает этим заниматься».

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев, В. А. Легальные и нелегальные наркотики. [Текст] : Практическое руководство по проведению уроков профилактики среди подростков в 2 частях. Часть 1. / В. А. Ананьев – Издание 2, переработанное и дополненное. – Санкт-Петербург, ГМНПП «ИМАТОН», 2000.
2. Ананьев, В. А. Легальные и нелегальные наркотики. [Текст] : Практическое руководство по проведению уроков профилактики среди подростков в 2 частях. Часть 2. / В. А. Ананьев – Издание 2, переработанное и дополненное. – Санкт-Петербург, ГМНПП «ИМАТОН», 2000.
3. Внимание: опасность! (Дети и наркотики) [Текст] / Науч. ред. В.В. Стребиж. – 2 изд., перераб. – Екатеринбург: Диамант, 1996.
4. Вострокнутов, Н. В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска [Текст] : руководство для специалистов соц. практик / Н. В. Вострокнутов; Министерство образования и науки Рос. Федерации, – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
5. Гурски, С. Внимание – наркомания! [Текст] / С. Гурски – М.: Медицина, 1988. – 144с.
6. Еникеева, Д. Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков [Текст] : Учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. / Д. Д. Еникеева – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
7. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних [Текст] : Учебно-методическое пособие / Под ред. Л. М. Шипицыной. – М.: Московский городской фонд поддержки школьной книгоиздания, 2004.
8. Шереги, Ф.Э. Наркотизация в молодёжной среде: структура, тенденции, профилактика. [Текст] / Ф. Э. Шереги, А.Л. Арефьев – М.: ЦСП, 2003, 140 стр.

Основы антинаркотической профилактической деятельности в учреждениях начального и среднего профессионального образования

Сборник методических рекомендаций

Подписано в печать 19.09.2011. Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 9.

Печать на ризографе. Бумага для множ. апп. Тираж 110 экз.

ГОУ Свердловской области «Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции»

г. Полевской, ул. Черемушки, 24