

Тренинг первичной профилактики наркозависимости в группах риска.

АВТОР: Педагог-психолог Ондар С.О.



План

- На что направлена профилактическая работа тренинга?
- Чему уделяется основное внимание тренинга?
- Какова цель тренинга?
- Какие задачи выполняет тренинг?
- Содержание программы тренинга
- Список литературы

- Наиболее эффективной формой профилактической работы наркозависимости является ***проведение групповых тренингов.***

- Именно работа в режиме тренинга обеспечивает максимальную **активность**, эмоциональную, когнитивную и поведенческую **вовлеченность** участников в обсуждаемую проблему, **создает условия** для открытого, доверительного **общения** и восприятия информации, способствует выработке навыков безопасного поведения в провоцирующих ситуациях, умению **противостоять давлению** наркотической среды, способствует формированию **самостоятельности** и ответственного принятия решения.



Профилактическая работа тренинга направлена

- на прояснение собственного отношения к проблеме наркопотребления
- на формирование устойчивой отрицательной позиции к употреблению наркотиков.

Основной акцент в программе тренинга сделан:

- на предоставление достоверной информации о свойствах человеческой психики и личности, на зависимостях соответствующих возрасту;
- на расширение возможностей самопознания и развития позитивного образа "Я", построение жизненной перспективы;

- **на обучение** подростков эффективным стратегиям и способам поведения.
 - Обучая навыкам уверенного поведения, мы помогаем подростку осознать ощущение уверенности, стабилизировать его личность;
- **на формирование способности** и готовности к отказу, а также навыков ответственного поведения к личностным выборам.
 - Отрабатываются формы эффективного поведения в **провоцирующих ситуациях**: навыки противостояния давлению группы, отстаивания собственного мнения, навыки отказа;
- **на взаимодействие** с родителями, что предполагает повышение родительской компетенции и сензитивности к подросткам;
- **на повышение коммуникативной компетентности**, т.е. способности устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, свободно высказывать свои мысли и выражать чувства.

Цель тренинга:

- Обозначение проблем, связанных с наркоманией, и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.



Задачи тренинга

1. повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании;
2. изменение отношения детей к наркомании (Обеспечить возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании)
3. умение сказать «Нет наркотикам» (Развивать коммуникативные навыки, умение отстаивать свою точку зрения, выработать навыки аргументированного отказа)
4. формирование мотивации к сохранению здоровья.

Тренинг включает:

1. Введение, в состав которого входят игра-разминка, подвижные упражнения, знакомство в группе, сообщение тренером условий тренинга, правил работы;
 2. Оценку уровня информированности участников, их личного опыта;
 3. Игру "Спорные утверждения" в ходе которой участникам предоставляется возможность высказать свое мнение по самым острым вопросам;
 4. Игру "«Чувства»", в ходе которой оценивается характер эмоционального восприятия зависимости подростками;
 5. Игру «Альтернатива», где нужно найти альтернативы ПРИЧИН УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ ПОДРОСТКАМИ ;
 6. Игру «Шприц», в рамках которой участники отрабатывают тактику вежливого, мотивированного отказа от предложений сверстников и старших "попробовать" ПАВ;
 7. Завершение работы.
- Продолжительность занятия: 45-50 минут.
 - Участники: воспитанники 7-8 классов (13-14лет), количество 10-12 человек.

Разминка

Приветствие «Мне приятно тебе сказать» (5 мин.)

Традиционные приветствия мы проведем с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуй, мне приятно тебе сказать....». Вы вправе закончить приветствие по своему усмотрению, но начало должно быть именно таким. Найдите несколько теплых слов друг для друга. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

Упражнение «Групповые правила» (3 мин.)

Есть несколько вариантов по выработке групповых правил. Можно предложить высказаться желающим о том, какие они хотели бы установить на занятии правила, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно. Ведущий фиксирует на ватмане все предложения, затем идет короткое обсуждение. Вот некоторые из правил:

1. Называть друг друга только по имени.
2. Уважать говорящего, уметь слушать, не перебивать.
3. Без оценок: принимаются разные точки зрения, никто никого не оценивает.
4. Говорить от своего имени: «Я думаю», «Я считаю» и т.д.
5. «Здесь и теперь»: то, что происходит на занятии, остается между участниками и не выходит за пределы круга.
6. Активно участвовать в происходящем.

Упражнение «Пиджак» (2 мин.)

Представим себя пиджаками. Дорогими, модными, от известного Кутюрье. Мы сидим на плечах богатого бизнесмена и идем на светский прием. Плечи распрямили, гордые собой.

Вот прошла торжественная часть приема, наш хозяин скинул нас на спинку стула. Расслабились, свободно висим на спинке стула.

Теперь мы снова на плечах хозяина, чувствуем себя гордо. И опять на спинке стула.

Повторяем несколько раз для того, чтобы снять мышечное напряжение, получить позитивный настрой.

***Мозговой штурм:** определение уровня информированности подростков о проблеме, определение понятий и терминов (5 мин.)*

НАРКОМАНИЯ

болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в список наркотиков и появление зависимости от этих веществ.

ЭЙФОРИЯ

состояние безграничного счастья, обычно неадекватно оцененное человеком.

ДИСФОРИЯ

тоскливо-злобное настроение.

ТОКСИКОМАНИЯ

болезнь, проявляющаяся в зависимости от веществ, не включенных в список наркотиков (транквилизаторы, нитрокрашки, циклодол, пары ацетона, клея, эфедрон).

НАРКОТИКИ

вещества, прием которых вызывает изменение психики человека (опийные, гашишные).

ЗАВИСИМОСТЬ

состояние периодической или хронической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического вещества. Зависимость характеризуется высокой толерантностью от вещества, влечением продолжать употребление вещества и возникновением проблем, обусловленных злоупотреблением этим веществом.

ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

неспособность воспринимать реальность как все люди, субъективное переживание собственной нормальности через ощущения.

ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

зависимость тканей организма, наличие толерантности и абстинентного синдрома.

АБСТИНЕНЦИЯ

болезненные ощущения в организме, вызванные отсутствием в нем вещества, вызывающего зависимость, ломка.

Упражнение «Спорные утверждения» (15 мин.)

- **Материалы:** 4 листа бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений:
 - «Совершенно согласен»,
 - «Согласен, но с оговорками»,
 - «Совершенно не согласен»,
 - «Не имею точного мнения».
- Подготовленные листы с утверждениями прикрепляются по четырем сторонам комнаты.
- Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой наркомании. После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов ватмана, на которых отражена их точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

Спорные утверждения

Наркомания — это преступление.

Наркомания — это болезнь.

Легкие наркотики безвредны.

Наркомания излечима.

Наркотики повышают творческий потенциал.

У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.

Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.

Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».

Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.

Наркоман может умереть от СПИДа.

Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.

Спорные утверждения

По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

Наркоман может умереть от передозировки.

Продажа наркотиков не преследуется законом.

Наркомания неизлечима.

Проблема распространения ВИЧ-инфекции и гепатитов В, С касается только наркоманов, проституток и гомосексуалистов.

Лечение и реабилитация наркопотребителей должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.



«Чувства»

- Участникам предлагается: вспомните (или представьте) ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком.
- Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течении этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем они меняются. Затем участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

Чувства говорящего

Чувства слушающего

раздражение

сочувствие

возмущение

интерес

жалость

возмущение

обида

отвращение

презрение

понимание

недоверие

сожаление

вина

уважение

**Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично
вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого
человека**

«Альтернатива»■ работа в группах – найти альтернативы ПРИЧИН

УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ ПОДРОСТКАМИ

ПРИЧИНЫ

АЛЬТЕРНАТИВА

Самовыражение	Спорт, любовь, хобби
Любопытство	Знание
Как все	Индивидуальность характера
Слабо (не)	Сила воли, характер
Проблемы с родителями	Умения – навыки - опыт
Проблемы с девушкой (юношей)	убеждения
Интерес	Расслабление («свой среди своих»);
Веселье	Физические нагрузки;
Нечего делать	Цирк, секции, клубы
За компанию	Уход из компании
Протест	Самореализации в социально-приемлемой деятельности
Одиночество	Родители, педагоги, специалисты
Непонимание окружающих	Компромисс
Ощущение остроты впечатлений	Спорт
Назло	Доброта, попытка понять, объяснить
Насильно (заставили)	Милиция, ФСНК, оборона

Упражнение «Шприц» (10 мин.)

- Участники садятся в круг. Ведущий берет шприц и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять шприц. Участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Далее этот участник сам предлагает шприц соседу справа и так далее, до завершения круга.
- Обсуждение
- Легко ли было подбирать достойные отказы?
- Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?
- Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?
- Какие еще формы отказа существуют?

Рефлексия

- Каждый из участников (по желанию) говорит о своих чувствах и ощущениях прошедшего занятия, делится впечатлениями.





- Тренинговые занятия помогают подросткам лучше осознать те особенности своей личности, которые могут способствовать началу наркотизации: неумение противостоять давлению группы, неуверенность в себе и т.п.
- В настоящее время наркотики стали той реальностью, с которой может столкнуться каждый молодой человек, и единственным способом защиты от них является личностная зрелость. Поэтому проводимые профилактические мероприятия должны быть направлены на развитие личности подростка, что предполагает умение нести ответственность за собственную жизнь и свое поведение, справляться с жизненными проблемами без использования психоактивных веществ.

Список литературы

- Вачков, В.И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. / Учебное пособие/ Ярославль, 2001.
- Грецов, А.Г. Тренинг общения для подростков – СПб., 2005.
- Соловьев, А.В. Наркомания: причины, виды, последствия, профилактика. – Казань, 1999.
- Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИДа, наркозависимости, ИППП. – Новосибирск, 2000.
- Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска.- М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004

Спасибо за внимание!

- *Презентацию подготовила*
- *Волова Наталья Андреевна,*
 - *группа 732-з*