

## ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ\*

*И.В. АКСЮЧИЦ, старший преподаватель кафедры возрастной  
и педагогической психологии БГПУ ©*

В статье излагается программа профилактики употребления психоактивных веществ среди подростков, включающая тренинг коммуникативных умений и тренинг асертивности. Рекомендуется программа к использованию психологами школ в психопрофилактической деятельности среди подростков 15–17 лет. Обосновываются рекомендации тем, что наркопрофилактическая программа разработана автором в рамках подхода формирования жизненных навыков (ФЖН) и апробирована среди подростков, состоящих на учете в наркодиспансере г. Минска. Аргументируется приоритетность подхода к профилактике употребления психоактивных веществ, ориентированного на воспитание психически здорового и личностно развитого подростка, способного самостоятельно, без применения психоактивных веществ, справляться с психологическими трудностями и жизненными проблемами. Предполагается итогом реализации программы профилактики формирования у подростков иммунитета, невосприимчивости по отношению к психоактивным веществам и овладение стратегиями проблем-преодолевающего поведения.

Для предупреждения инфекционных заболеваний делаются профилактические прививки, для предупреждения зависимости от психоактивных веществ среди подростков необходима профилактика, которая, продолжая аналогию, создаст иммунитет, невосприимчивость по отношению к психоактивным веществам. Психологическая иммунизация опирается на феноменологию и этиологию зависимости, т.е. на знание видов психоактивных веществ и причин их употребления. Эффективная профилактика зависит от ряда признаков. Первый – ее универсальность. Психологическая иммунизация должна предупреждать девиантное (отклоняющееся от нормы) поведение в целом, потому что при узконаправленном воздействии лишь на аддиктивное (зависимое от психоактивных веществ) поведение, существующее напряжение найдет выход, к примеру, в делинквентном поведении подростка, то есть в правонарушениях. Вторым обязательным признаком эффективной психологической иммунизации – ее конструктивный характер. Профилактика не преследует цели разрушения или изменения неблагоприятных установок, она изначально строит желательные установки здоровой личности. Конструктивная профилактика служит предупреждению девиантного поведения, способствует формированию здорового образа жизни. Третий

важный признак – опережающее воздействие. Эффективная профилактика, воздействуя на личность, создает новые значимые для подростка ценности, формирует иммунитет по отношению к психоактивным веществам, тем самым опережает возможное опасное влияние наркотиков [1; 2; 3].

Приоритетом профилактики употребления психоактивных веществ в подростковой среде является создание системы, которая ориентируется на воспитание психически здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно, без применения психоактивных веществ, справляться с психологическими трудностями и жизненными проблемами. Профилактика, охватывая ключевые сферы жизнедеятельности подростка, его семью, образовательное учреждение, окружение, реализует комплексные цели:

- формирование у подростка личностных ресурсов, обеспечивающих социально-нормативное поведение, доминирование ценностей здорового образа жизни, а также создающих установку на отказ от приема психоактивных веществ;
- формирование ресурсов семьи, поддерживающей подростка и воспитывающей у него успешное, ответственное и законопослушное поведение;

\* Статья поступила в редакцию 19 сентября 2008 года.

• внедрение в образовательную среду инновационных педагогических и психологических технологий, формирующих у подростка жизненные ценности и мотивы отказа от пробы и приема наркотиков [4; 5].

Профилактическая деятельность в подростковой среде осуществляется разнообразными подходами [6; 7; 8]:

1. *Подход, основанный на распространении информации об алкоголе и наркотиках*, является наиболее популярным, он базируется на предоставлении информации о вреде и негативных последствиях их употребления. Существуют различные стратегии, например, запугивание с целью предоставления устрашающей информации, особенно о наркотиках; предоставление фактов о деградации наркозависимого; встреча с наркоманом в состоянии ремиссии, который, наоборот, может послужить примером для подростков, что очень опасно. Информационные программы повышают уровень знаний обучающихся. Однако они недостаточно эффективны, потому что не ориентированы на задачи формирования и самореализации здоровой личности. Тем не менее, информацию о психоактивных веществах необходимо включать в структуру программ, имеющих более широкие цели.

2. *Подход, основанный на аффективном (эмоциональном) обучении*. В его основе лежит теоретическое положение, что употреблять психоактивные вещества начинают, прежде всего, учащиеся с недостаточно развитой эмоциональной сферой, воспитанные в семьях, где существует запрет на выражение эмоций. Данная модель является эффективной, но не должна применяться изолированно, потому что у подростка может быть нарушена не только эмоциональная, но также когнитивная и поведенческая сферы.

3. *Подход, основанный на влиянии социальных факторов*, базируется на понимании, что влияние сверстников и семьи играет важную роль, способствуя или препятствуя началу наркотизации. В программу входит тренинг устойчивости к социальному давлению окружения, в процессе которого участники обучаются навыкам отказа от предлагаемых психоактивных веществ. Важной является работа с лидерами – подростками, желающими в дальнейшем осуществлять профилактику зависимости от психоактивных веществ среди сверстников.

4. *Подход, основанный на укреплении здоровья*. Процесс «примирения» человека с окружающей средой называют понятием «укрепление здоровья». Он сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность за собственное здоровье. В подходе основной упор делается на умения учащихся достигать своего оптимального состояния здоровья и успешно противостоять негативным факторам окружающей среды. С этих позиций здоровье рассматривается как источник благополучной повседневной жизни, а не как цель существования. Тренинги здорового образа жизни (ЗОЖ) направлены на развитие здоровой личности, здорового жизненного стиля, определяющего благополучие человека и способствующего позитивным изменениям среды. Внедрение программ этого направления среди подростков является необходимым условием для эффективной профилактики.

5. *Подход, основанный на развитии деятельности, альтернативной употреблению наркотиков*. Он предполагает необходимость развития альтернативных социальных программ для подростков, где в социально нормативных рамках реализуются свойственные им стремление к риску, поиск острых ощущений, повышенная поведенческая активность. Направление является попыткой развития специфической активности учащихся с целью уменьшения риска употребления психоактивных веществ. Тренинги включают в себя путешествия, спортивные соревнования, преодоление различных препятствий, вызывают волнение, активность, соревнование среди подростков. Они особенно эффективны с учащимися «групп риска» с девиантным и аддиктивным поведением.

6. *Подход, основанный на формировании жизненных навыков (ФЖН)*. Здесь центральным является понятие об изменении поведения, поэтому используются преимущественно методы его модификации. Основу направления составляют теории социального научения и проблемного поведения. В тренингах участникам оказывается помощь в достижении возрастных и личных целей, в повышении устойчивости к различным социальным влияниям, формируется индивидуальная компетентность. На тренингах развивается самоуправляемое поведение участника, разрабатываются планы самосовершенствования. Тренинги, входящие в программу формирования жизненных навыков, пользуются популярностью, так как результативно меняют поведение подростков.

Представленные подходы к профилактике зависимости от психоактивных веществ помогают подросткам осознать, что они сами несут ответственность за собственную жизнь, сами могут эффективно преодолевать жизненные трудности без употребления наркотиков и алкоголя.

Подход формирования жизненных навыков, который развивает компетентность и личностные ресурсы в преодолении проблем без употребления психоактивных веществ, получает все более широкое распространение. В рамках данного подхода автором разработана и апробирована среди подростков, состоящих на учете в наркодиспансере г.Минска, **тренинговая программа профилактики зависимости от психоактивных веществ**. Принимая во внимание контингент участников, полученные результаты в изменении их личностных характеристик, полагаем возможным использование предлагаемых ниже тренингов в профилактической деятельности среди подростков 15–17 лет.

Проведение тренинговых занятий требует от психолога определенных знаний и умений [8; 9]. Тренинг (от англ. train – тренировать) представляет собой совокупность методов формирования, совершенствования и тренировки индивидуальных умений и навыков в группе. На этапе подготовки к тренингу необходимо продумать план работы, время занятий, выбрать подходящее помещение. Ведущий психолог, в ходе тренинга называемый тренером, обязан обладать определенными профессиональными навыками, пройти специальную подготовку по ведению профилактических программ. Ему важно понимать, что зависимость от психоактивного вещества – это комплексное хроническое заболевание, с определенным генезисом, симптоматикой развития; это болезнь, имеющая биологические, психологические, социальные, духовные и семейные корни. Тренер актуализирует возможности участников понимать и принимать себя и окружающих, мотивирует их на личностный рост и продолжение дальнейшей работы в области профилактики, обучает навыкам формирования здорового жизненного стиля, препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами. Тренеру необходимо обладать навыками социальной и коммуникативной компетентности, иметь такие способности, как: умение не нарушать границ личности; умение создать безопасную и поддерживающую обстановку в группе; умение пользоваться

невербальным компонентом общения. Тренеру, специализирующемуся на работе с подростками, желательно вспомнить себя в таком же возрасте, учиться получать удовольствие от работы и веселиться вместе с ними.

Групповая работа наиболее эффективна, когда занятия проводят два тренера, например, психолог и социальный педагог, в учебной группе более 15 человек. Необходимо четко установить время проведения занятий, продолжительность самого тренинга. Более результативным считается тренинг, который проходит 2 раза в неделю. Важно соблюдать запланированное время, поэтому часть незаконченного упражнения можно перенести на следующее занятие в качестве домашнего задания, которое обязательно следует проверить. Нужно заранее решить, допустима ли возможность дополнительного включения и выхода участников из группы в ходе ее работы. Желательно, чтобы группа была постоянной. Немаловажно заранее определить помещение, в котором будут проводиться занятия. Оно должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, чтобы не нарушать ощущение безопасности, одним и тем же в течение всего тренинга, звукоизолированным. Оптимальным является вариант, если в помещении участники сидят в кругу и могут рисовать за столами. Тренер всегда находится в кругу вместе со всеми, может и должен участвовать в выполнении упражнений. Необходимы доска или стенд с ватманом, принадлежности для рисования, от карандашей до красок, которые выбирают подростки по желанию. Участники тренинга должны чувствовать себя уютно и комфортно, неподходящее помещение может сделать работу малоэффективной.

Любое занятие тренинга состоит из трех частей. Вводная часть включает обмен переживаниями. Участники группы говорят о том, какие чувства они испытывают в начале работы. Эта процедура помогает тренеру оценить настроение группы, скорректировать дальнейшие действия в соответствии с происходящими в группе процессами. Обязательно проведение разминки или упражнений, которые помогают включить группу в работу, снять напряжение, усталость. Основная часть содержит упражнения, в которых отрабатывается главная тема занятия. Важно обсуждение результатов упражнения, которое, как правило,

проводится по кругу. Оно позволяет каждому члену группы сконцентрироваться на своих чувствах, осознать полученные в процессе проработывания упражнения знания и навыки, дает возможность поделиться своим опытом с другими участниками. Завершающий этап — это подведение итогов занятия. Тренер помогает участникам обобщить опыт, полученный на занятии, проводит параллели между проблемами, возникающими в жизни, мотивирует на использование появившихся ресурсов в отношениях с людьми. Работа заканчивается ритуалом прощания, выработанным группой и повторяемым в конце каждого занятия.

В разработанную нами программу профилактики употребления психоактивных веществ среди подростков на основе подхода ФЖН входят тренинг коммуникативных умений и тренинг асертивности, которые следует проводить последовательно, но с промежутком в 1–2 месяца. Продолжительность каждого тренинга — 4–5 дней, длительность одного занятия до 2 часов, группа включает 12–15 человек.

В рамках реализации **тренинга коммуникативных умений** развиваются и совершенствуются коммуникативные, социальные, поведенческие навыки личности: восприимчивость к сообщениям собеседника, самораскрытие, самопознание, адекватность восприятия себя и других, активизация личностных ресурсов, конструктивное решение межличностных проблем; формируется отрицательное отношение к употреблению психоактивных веществ [4; 6–8].

Задачами тренинга является усвоение подростками техник межличностного общения, таких как партнерская установка в общении; установление и поддержание контакта, ведение беседы, дискуссии, регуляция эмоционального напряжения в конфликте.

1 этап. Установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния партнера. Упражнения, включаемые в эту часть тренинга, позволяют членам группы осознать невербальные средства установления контакта, апробировать их, проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях, понять необходимость и важность ориентирования на человека, с которым взаимодействуешь, на его эмоциональное состояние.

**Упражнение 1.** Все участники располагаются большим полукругом. Инструкция: «Пусть каждый из вас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только невербальными,

установить контакт с каждым участником занятия». После того, как все выполнят задание, тренер предлагает участникам обменяться впечатлениями, возникшими в процессе выполнения упражнения. При подведении итогов тренер акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

**Упражнение 2.** Участники становятся в круг. Инструкция: «На счет «раз» каждый должен, оставаясь на своем месте и молча, найти себе пару. Вас четное количество, поэтому каждый найдет себе напарника. Когда я скажу «два», вы вместе начнете одинаковое движение. Потом я снова скажу «раз», и вы должны найти себе новую пару, а на счет «два» начать делать одинаковое движение с новым партнером». Обсуждение: как создавалась пара? Как происходил выбор одинакового движения? Ответы дают возможность установить основные невербальные признаки, свидетельствующие о начале контакта: направленность взгляда, приветливое выражение лица. Важно обсудить ощущения каждого участника от выявленных вариантов взаимодействия.

2 этап. Прием и передача информации. Упражнения, включаемые в эту часть тренинга, позволяют установить факторы, влияющие на успешность приема и передачи информации, обнаружить типичные ошибки, допускаемые в общении, потренироваться в их решении.

**Упражнение 3.** Все участники садятся по кругу. Инструкция: Важно быть точными и внимательными при приеме и передаче информации. Тренер называет имена 5 или 6 человек, которые примут участие в упражнении. Их задача — прием и передача сообщений. Один из участников остается, а все остальные ждут какое-то время за дверью. Тренер зачитывает первому участнику текст (1/2 стр.), предварительно уточнив, что он должен будет передать его следующему участнику. Тренер последовательно приглашает участников, ожидающих за дверью, каждый из которых выслушивает сообщение предыдущего и затем пересказывает его следующему участнику. Обсуждение: где и почему «потерялась» информация?

**Упражнение 4.** Участники объединяются в пары. Инструкция: «Каждый из вас по очереди расскажет своему партнеру какую-нибудь историю с законченным сюжетом, раскрывающую различные чувства, переживания ее участников, не следует ограничиваться простым повествованием. Однако это должна быть история, которую вы могли бы рассказать всем нам. Участники группы рассказывают друг другу свои истории 3–5 минут. Теперь каждый переходит по кругу в другую пару, где вы рассказываете историю, которую услышали от своих партнеров в предыдущих парах». После все возвращаются в круг, тренер предлагает каждому участнику рассказать историю, которую он услышал во второй раз. После каждого рассказа тренер обращается к автору истории с вопросами: что оказалось упущенным из того, что вы

рассказали? Что искажено? Может быть, появилось что-то новое, о чем вы не говорили?

**3 этап. Умение слушать.** Упражнения, включаемые в эту часть тренинга, позволяют участникам осознать, что в их поведении помогает партнеру с ними говорить открыто о своих проблемах и состоянии, а что может побуждать к скрытности и даже прекращению беседы. Тренер предлагает в упражнениях использовать следующие приемы: поддерживающее выражение лица; уточнение или обращение с просьбой к собеседнику что-то разъяснить, чтобы более точно понять; пересказ или изложение своими словами того, что сказал собеседник, сохраняя главное; дальнейшее развитие мыслей собеседника или проговаривание подтекста высказывания собеседника.

**Упражнение 5.** Инструкция: «Давайте совершим небольшую прогулку по берегу моря. Сядьте, пожалуйста, удобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие, ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия, и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение. Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его – от ступней ног до макушки головы. Вы сидите на стуле, слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу, сделайте это. А теперь представьте, что вы оказались у моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг, какие вас окружают цвета, звуки, запахи. Насладитесь ими. Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние, какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу. Сделайте это. А теперь настала пора вернуться в эту комнату. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть немного с закрытыми глазами.

Поделимся друг с другом своими впечатлениями. Для этого создадим группы из 4 человек. В группе каждый по очереди расскажет о своих впечатлениях, о тех образах, переживаниях, состояниях, которые у него возникали во время нашей «прогулки», а остальные будут внимательно слушать рассказчика, не задавая вопросов, не комментируя и не интерпретируя услышанное. Постарайтесь уловить те моменты, когда вы перестаете слушать. На каждый рассказ потратьте примерно 3–4 минуты». После завершения работы в группах тренер предлагает вернуться в круг и поделиться впечатлениями о работе в малых группах. Обсуждение: в какие моменты вы переставали слушать и слышать? Подводя итог обсуждению, тренер обращает внимание участников на то, как важно уметь слушать другого человека.

**Упражнение 6.** Участники группы объединяются в пары. Инструкция: «Партнеры по очереди будут рассказывать о какой-то своей проблеме. Задача другого – понять суть проблемы, разобраться в ней, используя при этом только определенные приемы общения: безмолвное слушание, уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника». Упражнение рассчитано на 30 минут. Для возрастания тренировочного эффекта можно дать слушающему участнику карточки с названием приема общения, которые он показывает своему собеседнику. Обсуждение: какие впечатления возникли у вас в ходе беседы? Какие приемы вы использовали чаще, какие вызвали у вас затруднение?

**4 этап. Усиление межличностной динамики в группе, углубление обратных связей.** В тренинге, направленном на формирование установок эффективного общения в содержании обратной связи, преобладает информация об особенностях поведения в конкретных ситуациях. Кроме того, позитивная обратная связь является хорошим средством повышения самооценки участников занятий, актуализации их личностных ресурсов, а также создания позитивного эмоционального фона в группе.

**Упражнение 7.** Инструкция: «По очереди каждый из вас будет ставить перед собой этот стул. Все участники группы будут по одному подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд, помогает вам в общении, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя». Обсуждение: как вы себя чувствуете сейчас?

**Упражнение 8.** Инструкция: «Давайте обратим внимание друг на друга и сделаем это так: закроем глаза и мысленно пройдем по кругу, остановимся перед каждым участником группы и подумаем над тем, какие у этого человека есть сильные стороны, достоинства. Откроем глаза. Теперь пусть один из вас бросит мяч тому участнику группы, которого он выберет, и скажет, каким безусловным достоинством или сильной стороной обладает этот человек. Тот, кому бросили мяч, передаст его следующему и скажет о его достоинстве и т.д. Каждый должен узнать о своих сильных сторонах». Обсуждение: как вы себя чувствуете сейчас? Что вы чувствовали, когда обращались к другому, и когда обращались к вам?

**Упражнение 9.** Инструкция: «Вспомните, пожалуйста, тот момент, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление, которое у вас возникло в момент первого контакта. После того, как все мы будем готовы слушать друг друга, мы по очереди выскажем эти наши первые впечатления».

**Упражнение 10.** Тренер обращается к одному из участников: «Выйди, пожалуйста, в центр круга,

посмотри на нас и скажи одному из участников группы какой-нибудь комплимент. Если человек, кому предназначается комплимент, принимает его, то он сам выходит в круг, а ты становишься на его место. Вышедший в центр в свою очередь выбирает одного из нас и говорит ему комплимент и т.д.»

**Упражнение 11.** Инструкция: «Давайте возьмемся за руки. Посмотрим друг на друга. Постараемся прочувствовать друг друга. Вспомним каждого из нас, наши действия, проявления в ходе работы. Сейчас кто-нибудь из нас войдет в круг и пойдет по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника, который в этот момент скажет ему комплимент. После того, как первый участник пройдет, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди».

**5 этап. Межличностная динамика в группе, социальная реабилитация, рефлексия.** Упражнения, включаемые в эту часть тренинга, позволяют участникам прочувствовать и осознать межличностную динамику в группе, рефлексия, что дает участникам возможность уточнить представления о себе и других людях.

**Упражнение 12.** Инструкция: «Упражнение выполняется в группах по 4 человека. Каждый из участников группы будет говорить, обращаясь по очереди к остальным членам «четверки»: «Мне кажется, что ты думаешь, что я в общении...» и далее, продолжая эту фразу. скажет о том, какие качества или особенности поведения видит в нем именно этот человек. Те, к кому он будет обращаться, должны будут только выразить согласие или несогласие с тем, что было сказано. Не надо говорить, что вы еще думаете об особенностях этого человека в общении».

**Упражнение 13.** Инструкция: «Представьте себе, что вы – известные художники, вас пригласили принять участие в престижной выставке. На выставку необходимо представить автопортрет. Я раздам вам «холсты», а вы решаете, в русле какого художественного направления будете писать: абстракционизма, импрессионизма, символизма или реализма. Подписывать автопортрет не надо». Когда работа закончена, все вновь садятся по кругу. «Теперь давайте перевоплотимся и представим себе, что вы все известные искусствоведы, которых пригласили быть экспертами на этой выставке. Я раздам каждому анонимные автопортреты, вы должны будете определить автора портрета и проставить его имя».

После того, как работы подписаны, все садятся в более тесный круг, и каждый участник по очереди объясняет причины, позволившие ему установить автора портрета. Тренер обращается с просьбой к автору картины не обнаруживать себя. Все только слушают и могут задавать «искусствоведу» уточняющие вопросы. Обсуждение: тренер кладет в центр круга работы и спрашивает: «Чей это автопортрет? Что вы чувствовали, когда проходило обсуждение вашего портрета?».

**Заключительный этап.** В конце проведения тренинга представляется полезным, чтобы каждый участник группы высказался по поводу изменений в его мыслях, чувствах, поступках, произошедших за время занятий. Тренер отмечает изменения, произошедшие в группе в целом, позитивно подкрепляет конструктивные изменения отдельных участников группы. Подробно обсуждаются степень достигнутых изменений, характер взаимоотношений участников группы.

**Тренинг асертивности или развития уверенности** как умения достигать своих целей, отстаивать интересы без ущемления прав других, занимает особое место в программе формирования жизненных навыков у подростков [1–3; 5; 9].

Общечеловеческий опыт, социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности усваиваются в процессе развития, и личность формируется в общении с другими людьми. Однако наркоманы отгораживают себя от процесса общения, у них нарушаются, искажаются и теряют ценность такие значимые механизмы межличностной перцепции, как идентификация, эмпатия, рефлексия [6]. В отличие от наркоманов, уверенный в себе или асертивный человек отдает себе отчет в своих чувствах, знает свои сильные и слабые стороны, свободен в самораскрытии, имеет активную позицию в отношении к жизни. Уверенный человек считает, что окружающие в большинстве случаев не собираются ему навредить, и если другие люди ведут себя не должным образом, помогает им понять, как можно было бы действовать иначе. Если использовать концепцию Э.Берна, асертивность, скорее всего, является качеством позиции «Взрослый». Основой тренинга асертивности является идея наличия прав личности в общении как постоянного психологического ресурса.

**Задачи тренинга:** актуализация и закрепление асертивной модели поведения; формирование коммуникативных и социальных навыков.

**1 этап. Анализ позиции в поведении: Ребенок/Родитель/Взрослый.** Упражнения, включаемые в эту часть тренинга, позволяют участникам осознать собственные позиции в поведении. Позиция «Родитель» предполагает, что человек живет по принципу «надо», «должен», берет на себя ответственность в межличностных отношениях, однако склонен к критике и

манипулированию. Позиция «Ребенок» позволяет человеку ориентироваться на свои желания, проявлять чувства и эмоции. Позиция «Взрослого» наделяет человека коммуникативными способностями и ассертивностью. Важно применять данные позиции адекватно ситуации.

Упражнения создают условия для «расскачивания», «размягчения» привычно предпочитаемых позиций, занимаемых участниками в общении и поведении, предоставляется возможность для рефлексии, самоанализа и освоения личностного ролевого репертуара.

#### **Упражнение 1. Футболка с надписью.**

Тренер предлагает в течение 5 минут придумать надпись для своей футболки и оформить ее на листе бумаги. Важно, чтобы она что-нибудь «говорила» о человеке, о его занятиях, об отношении к другим, о его желаниях. Тренер обращает внимание на размеры, место положение и содержание надписей. Обсуждение: о чем «говорят» надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

#### **Упражнение 2. Послание самому себе.**

Тренер просит изготовить надпись «на футболке», которую можно прочесть только самому, записать ее в течение 5–6 минут. Во время обсуждения выясняется, какую футболку было труднее делать, интереснее – для себя или для других, из-за чего так происходит. Обозначается тема «Я и другие люди», из-за чего возникают трения, здесь группа должна подойти к вопросу о преднамеренных и непреднамеренных обидах.

#### **Упражнение 3. Ассоциация.**

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся ребят, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок похож? На какое блюдо? На какой вкус? и т.п.». При этом тренер показывает, кто из участников ему должен ответить. Задается заранее оговоренное число вопросов (5), после чего водящий должен указать того, кого именно загадала группа. Обсуждение: когда легче было угадывать, когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано? Здесь важно указать на различие между тем, какими мы представляем самим себе, какими представляем другим людям.

#### **Упражнение 4. Видящая рука.**

Один из участников стоит, закрыв глаза и слегка протянув вперед руку для рукопожатия. Все остальные члены группы по одному подходят к нему и молча здороваются за руку, стараясь не делать свое рукопожатие каким-то особенным. Участник, который принимает рукопожатие вслепую, должен, сообщаясь со своими внутренними ощущениями, впечатлениями эмоционального характера, провести распределение потока здоровающихся анонимов на три группы: Родитель-Взрослый-Ребенок. Открыв глаза, участник обнаружит, как он воспринимает себя в группе.

Если многочисленной оказалась группа «Родитель», то участник ощущает себя Ребенком или наоборот. Взрослый – равенство позиций. По окончании обсуждаются сильные и уязвимые стороны каждой из трех позиций.

#### **Упражнение 5. Робинзон Крузо.**

Участникам предлагается вспомнить великое произведение Дефо, ведущий может коротко описать основной сюжет. Затем группе предлагается представить, что они оказались в аналогичной ситуации, и им предоставляется возможность перетащить в лодку несколько предметов с корабля на свое усмотрение. Можно ограничить выбор десятью предметами. Участники записывают свой выбор на отдельных листах бумаги, и по окончании передают тренеру, он зачитывает каждый список. Группа старается описать человека, которому принадлежит список, затем высказывает свое предположение, кто это. Упражнение диагностирует ведущие потребности человека, а также позволяет понять, как человека воспринимают другие. В качестве обратной связи участники могут высказать свое предположение, можно ли выжить на острове с данным списком предметов.

2 этап. Развитие моделей ассертивного поведения. Упражнения, включаемые в эту часть тренинга, позволяют участникам развивать, тренировать новые модели поведения уверенного в себе человека. Упражнения помогают понять, как воспринимается и как проявляется уверенное и неуверенное поведение. Отмечаются признаки, указывающие на деструктивные формы поведения: зажимы, ригидность, унижение, обида.

#### **Упражнение 6. Зеркало.**

Участники образуют два круга – внутренний и внешний. По сигналу тренера участник, стоящий во внутреннем круге, должен изобразить без слов с помощью жестов, позы, мимики – уверенного, неуверенного и грубого человека. Стоящие во внешнем круге должны догадаться, кого изображал человек, стоящий напротив него. Если он угадал, оба поднимают руки вверх. Затем по сигналу тренера меняются ролями. Тренер фиксирует количество правильных ответов. Обсуждение: Какие позы чаще всего угадывались? Почему? Какие легче угадывались? Почему?

#### **Упражнение 7. Хвалить или ругать?**

Участники перебрасываются мячом, сначала тренер просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что означает «ругать», «критиковать». Каждый следующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что-то свое. Затем участникам предлагается без слов с помощью жестов и мимики выразить, что они испытывали бы, если бы все сказанное относилось к ним. Затем всем предлагается поделиться своими переживаниями. После этого группа выполняет те же технические действия, только используя слова похвалы и поощрения. Тренер делает вывод, что другие люди влияют на наши чувства уверенности или неуверенности, указывает на

трудности принятия критики и похвалы. Обсуждение: что требуется, чтобы вести себя в таких ситуациях адекватно (чувство собственного достоинства)?

#### **Упражнение 8. Радость.**

Участникам предлагается с помощью изобразительных средств нарисовать «радость», задание вызывает положительные эмоции. Подчеркивается полная свобода в выборе средств выражения. Рисунки не подписываются, после выполнения перемешиваются, затем каждому участнику по кругу предлагается посмотреть рисунки и поделиться своими переживаниями. Проводится обсуждение и делается вывод, как по-разному люди понимают «радость». Тренер подводит участников к выводу, что каждый человек неповторим, важно ощущать свою ценность и помнить об этом при взаимодействии с другими людьми.

#### **Упражнение 9. Скульптура.**

Группа делится на две части. Одна должна вылепить скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного участника, которому остальные задают необходимую позу, мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (2 подгруппа) могут вносить свои коррективы. В ходе обсуждения участники через внешние атрибуты уверенного и неуверенного поведения выходят на внутренние состояния человека, описывают их взаимозависимость.

#### **Упражнение 10. Копилка обид.**

Тренер предлагает описать «копилку», в которую можно положить все свои обиды. Проводится обсуждение: что делать с этой копилкой, поддерживается высказывание о бесплодности накопления обид и жалости к самому себе, как неконструктивным привычкам. Предлагается изготовить «копилку» и поместить в нее все обиды, которые участники пережили до момента проведения занятия. На выполнение задания дается 8–10 минут, чтобы «копилку» соответствующе оформить. После этого проводится обсуждение: В чем смысл реакций на обиду? Сохранить лицо или чувство реванша? Какой цели стремится достичь человек, даже успешно выражая обиду? Что делать с этой копилкой? Тренер поддерживает предложение уничтожить «копилку». Целесообразно использовать «целительную силу огня», т.е. провести ритуал «сжигания обид».

3 этап. Закрепления освоенных форм уверенного или ассертивного поведения. Упражнения, включаемые в эту часть тренинга, позволяют участникам отретировать и закрепить ассертивные формы поведения, предоставляют возможность для рефлексии, самоанализа. Формируется позитивная реалистичная самооценка, умение поддерживать контакт, справляться с конфликтной ситуацией и реагировать на критику.

#### **Упражнение 11. Победи своего дракона!**

Тренер говорит о том, что у каждого есть свой «дракон», наши недостатки, которые мешают нам жить.

Участникам предлагается разбиться на две группы и сочинить историю о битве с драконом в виде театрализованной сказки, затем каждая группа проигрывает свою историю, вторая выступает в роли зрителей. У дракона должно быть столько голов, сколько участников в группе, или «головы-недостатки» должны быть актуальны для каждого участника. Обсуждение: что проявилось в этих историях, может ли данные сказки реально помочь «победить дракона». Желающие могут коротко рассказать о своей борьбе с «драконом». Делается вывод, что сценарии сказок являются сценариями жизни, где волшебники – это люди, которые помогают и любят нас.

#### **Упражнение 12. Декларация о правах.**

Группа делится на две части, каждой подгруппе предлагается написать «Декларацию о правах». На выполнение задания дается 15–20 минут. После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей декларации с основными критериями: 1. Права человека не должны ущемлять прав других людей. 2. Осуществление прав зависит от самого человека. Затем в театрализованной форме проводится презентация прав, предложенных каждой группой разработчиков. Другая группа исполняет роль «Конституционной комиссии». Принятые предложения фиксируются на доске (пример ниже). Проводится обсуждение, где отмечается связь между уважением прав других людей и декларированием собственных прав. В конце каждый участник заключает контракт с самим собой с перечислением прав, которые стремится реализовать (можно в театрализованной форме для закрепления поведенческой модели).

Заключительный этап: информирование тренера о прошедшей работе; обратная связь или высказывание каждого члена группы о своих когнитивных, эмоциональных и поведенческих изменениях в тренинге.

**Критериями эффективности проведенных тренингов** для подростков являются *уменьшение факторов риска употребления психоактивных веществ; усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения; наличие навыков решения жизненных проблем, принятия ответственности за собственное поведение, эффективное общение.* До и после тренингов по возможности проводится психологическое обследование участников по названным критериям. Может быть проведено отсроченное тестирование, спустя 6–8 месяцев.

В итоге проведения наркопрофилактической программы предполагается формирование иммунитета по отношению к психоактивным веществам: подростки овладевают стратегиями проблем-преодолевающего поведения и предотвращения ситуаций, связанных с риском наркотизации.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Березин, С.В. Психология ранней наркомании / С.В. Березин, К.С. Лисецкий. – М.: Изд-во Самар. гос. ун-та, 2000. – 220 с.
2. Битенский, В.С. Наркомании у подростков / В.С. Битенский, Б.Г. Херсонский, С.В. Дворяк. – Киев: Здоровье, 1989. – 216 с.
3. Братусь, Б.С. Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма / Б.С. Братусь, П.И. Сидоров. – М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. – 124 с.
4. Бочкарева, Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: учеб.-метод. пособие / Н.Л. Бочкарева, Л.Г. Леонова. – Новосибирск: Новосиб. гос. мед. ин-т, 1998. – 256 с.
5. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. – Воронеж: Модэк, 2002. – 237 с.
6. Сирота, Н.А. Программа формирования здорового жизненного стиля / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М.: Академия, 2000. – 210 с.
7. Рожков, М.И. Профилактика наркомании у подростков: учеб.-метод. пособие / М.И. Рожков, М.А. Ковальчук. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
8. Хажиллина, И.И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии / И.И. Хажиллина. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – 226 с.
9. Кольцова, О.В. Психология работы с наркозависимыми / О.В. Кольцова. – СПб.: Речь, 2007. – 180 с.