

Серия упражнений для работы с подростками «Преодолевая трудности»

Занятие 1. «Мои проблемы»

Цели: обучение осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы; рассмотрение зависимого поведения как деструктивного способа ухода от проблем; актуализация собственного опыта решения проблем.

Ведущий:

- Ребята! Сегодня мы с вами поговорим о проблемах и о том, как сделать их своими друзьями. Когда мы страдаем от проблемы, мы обычно смотрим на нее как на врага, как на несчастье, которое приносит только горе. Однако проблемы, помимо страданий, одновременно оказывают нам помощь. Они могут быть нам полезны, облегчая решения других проблем и предоставляя нам новую полезную информацию, которую нельзя было получить никак иначе. Поэтому каждый раз, сталкиваясь с проблемой, можно говорить себе: «У тучки есть светлая сторона!» Тогда нам откроются новые возможности для решения проблемы. Сегодня мы познакомимся с несколькими способами самопомощи в разрешении проблем».

1. Упражнение «Список проблем»

Участникам дается инструкция написать на листе бумаги список проблем. Кроме того, ведущий просит их подумать и записать ответы на следующие вопросы:

- Какую из этих проблем вы считаете необходимым разрешить в первую очередь?
- Чего вы хотите добиться в результате?

После того как эта часть задания выполнена, ведущий организует дискуссию на эту тему. Затем он просит каждого участника написать «Личный план решения проблем».

Ведущий говорит участникам, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление. Поэтому для того, чтобы решать проблемы, прежде всего, необходимо поверить в то, что выход из данной ситуации может быть найден. Жизненные проблемы не всегда связаны с угрозой жизни человека. Чаще всего они являются нормальной ситуацией, несущей в себе изменения. Для составления личного плана участникам предлагается схема «Шаги составления личного плана».

Ватман со схемой «Шаги составления личного плана» подготавливается заранее.

Шаги составления личного плана разрешения проблем

1. Определите, действительно ли данная ситуация является проблемой.
2. Подумайте, какая вам нужна информация или средства для решения проблемы. Соберите дополнительные сведения. Выберите самое главное.
3. Определите обстоятельства и факторы, мешающие разрешению ситуации.
4. Поставьте желаемую цель.
5. Запишите на листе бумаги все возможные варианты решения проблемы. Пишите любые самые нелепые варианты, приходящие вам в голову, не стараясь оценить, правильные они или нет, и не принимая окончательного решения.
6. Примите решение.
7. Изучите последствия принятия решения: что мне это даст? Будет ли проблема полностью решена? Какие положительные последствия возникнут? Какие отрицательные последствия возникнут? Как я могу себя наградить в случае решения проблемы?

Из всех вариантов решения проблемы выбирается тот, который полностью способен разрешить ситуацию и увеличить положительные последствия.

2. Упражнение «Чему меня научила проблема»

Ведущий просит участников вспомнить какую-то недавнюю проблему, в результате которой они получили новый ценный опыт, и ответить на вопросы:

- Что это была за ситуация и как она разрешилась?
- Если решение этой проблемы научило вас чему-то важному, то, что это было?
- Представьте себе, что через несколько лет вам зададут тот же вопрос. Как вы думаете, что вы ответите?
- Представьте, что через много лет, когда у вас будут дети и внуки, и вы решите передать им опыт, полученный в результате решения этих проблем, о чем вы им расскажете?

Занятие 2 «Мне плохо»

Часть 1.

Цели: формирование навыков самоанализа и наблюдения, через осознание внутренних состояний; актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере; формирование навыков контроля над своими эмоциональными состояниями; развитие способности контролировать аффект; актуализация опыта саморегуляции; осознание границ своих возможностей и необходимости своевременного обращения за помощью; осознание важности возможности получить помощь.

Ведущий:

- Ребята! Наше сегодняшнее занятие посвящено эмоциям и чувствам.

Эмоции отражают окружающий мир в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций, обусловленного тем, насколько последние удовлетворяют наши разнообразные потребности.

Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других - такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение.

Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением.

Многие люди не умеют осознавать собственные эмоции и чувства. В результате наши чувства оказываются «замороженными», как в холодильнике. Чтобы научиться раскрепощать свои эмоции, разрешить им «оттаять», важно уметь анализировать собственные чувства.

1. Упражнение «О пользе и вреде эмоций»

Участники разбиваются на группы по 3-5 человек, желающие могут работать и парами, и в одиночку, и заполняют таблицу:

Эмоция
Ее польза
Ее вред

Здесь важно подчеркнуть возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред ему, необоснованность однозначного деления эмоций на полезные и вредные. Пример: страх. Вред страха - удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза страха - позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Так же можно «разложить по полочкам» и остальные эмоции.

2. Упражнение «Наши эмоции - наши поступки»

Участникам предлагается продолжить предложения:

- Я огорчаюсь, когда...
- Я злюсь, когда...

- Мне плохо, когда...
- Я радуюсь, когда...
- Я спокоен, когда...
- Мне нравится, когда...
- Мне не нравится, когда...
- Мне хорошо, когда...

Как только эта часть работы будет закончена, участникам предлагается продолжить предложения дальше: «... когда... и я поступаю...».

Затем следует обсуждение: о чем вы думаете, когда совершаете тот или иной поступок? Всегда ли люди думают, когда что-то делают? Ведущий предлагает группе подтвердить или опровергнуть правильность утверждения: «Прежде, чем что-либо сделать, подумай!» В каких ситуациях этот постулат приемлем? Необходимо подвести подростков к формированию у них следующей установки: «Впереди любого действия должна идти мысль!» Вместе с ребятами ведущий рассуждает о том, что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться перед совершением необдуманного действия.

3. Упражнение «Твое настроение»

- Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это - ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но... взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка - и все становится ясно.

Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно

выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

3. Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются.

Занятие 2 « Мне плохо»

Часть 2.

Цели: формирование навыков самоанализа и наблюдения, через осознание внутренних состояний; актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере; формирование навыков контроля над своими эмоциональными состояниями; актуализация опыта саморегуляции; осознание границ своих возможностей и необходимости своевременного обращения за помощью; осознание важности возможности получить помощь.

Ведущий:

- Что мы знаем про стресс? Что он является неотъемлемой частью современной жизни и ему подвержен практически каждый человек. Что еще? Исходя из собственного опыта, мы вспомним про бессонные ночи, про проблемы с аппетитом - у одних в таком состоянии неумеренном, у других - исчезнувшим. Мы можем рассказать многое, не зная, по сути, про стресс ничего. Так же, как и большинство людей. И именно незнание делает нас беззащитными перед довольно опасным противником, неожиданно нападающим и разрушающим не только внутреннюю гармонию, но и физическое здоровье. Мы пытаемся победить его, даже не предполагая, с какой стороны он подкрадывается и что из себя представляет. Наше незнание - это завязанные глаза. Не стоит сражаться вслепую. Пора знать о стрессе как можно больше - насколько он опасен и что есть в нем полезного.

Сегодня мы пригласили эксперта, который расскажет нам то, что нужно знать о стрессе и способах его преодоления. (В качестве эксперта выступает психолог. Если нет возможности пригласить психолога, то нами представлен материал, который поможет ведущему самому рассказать подросткам о стрессе.)

В помощь ведущему.

Стресс и способы его преодоления

Что такое стресс?

Слово «стресс» переводится с английского языка как «давление, нажим, напряжение» и обозначает состояние, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий. Этот термин ввел в медицину выдающийся канадский физиолог Ганс СЕЛЬЕ. В 1936 году он впервые сформулировал концепцию стресса, который рассматривал как ответ на любые предъявленные организму требования. СЕЛЬЕ считал, что организм может справиться с любой трудностью. Для этого существуют два типа реакций: активная (т.е. борьба) и пассивная (т.е. бегство от трудностей, готовность их терпеть). Исходя из подобных убеждений ученый разработал гипотезу об адаптационном синдроме, согласно которому в момент напряжения включаются все защитные механизмы, выработанные в процессе эволюции. Эти механизмы способны защитить живое существо от внезапного раздражителя. Конечно, у СЕЛЬЕ были предшественники, но именно его концепция оказала большое влияние на различные направления науки о человеке - медицину, психологию, социологию и другие области знаний. Сегодня существует множество научных и популярных книг, отражающих непрерывно возрастающий интерес к проблеме социальных, психологических и физиологических стрессов - их возникновению и влиянию на людей.

Когда мы подвержены стрессам?

Проблема стрессов приобрела первостепенное значение в жизни современного человека. Попасть в ситуацию, которая вызовет стресс, может любой, независимо от социального статуса и уровня благосостояния. Людям свойственны переживания и волнения, связанные с судьбой их близких, работой, заработной платой и т.п. Множество причин ежедневно смущает покой человека. Правда, не только избыток раздражителей, но и их нехватка могут воздействовать негативно. Одиночество, скука, монотонность, изоляция также имеют отрицательное воздействие. Никто и ничто не отгородит вас плотной стеной от случая или обстоятельств, которые вызовут душевную дисгармонию. Но нередко мы сами являемся виновниками сложных жизненных коллизий, разлада с самим собой и с окружающим миром.

Не загоняйте себя в тупик

Для того чтобы самим не спровоцировать стресс, психологи советуют избавляться от деструктивных личностных установок, зачастую

разрушающих нас изнутри. Такие установки называются драйверами. Они толкают человека на определенное поведение. И если ему не удастся соответствовать собственным запросам - тут-то и начинаются проблемы. Среди самых распространенных драйверов выделяют следующие: будь совершенным, радуй других, старайся, будь сильным, спешу.

- Драйвер «Будь совершенным! Будь лучшим!» - подразумевает: «я получу признание и удовлетворение, если буду делать все правильно... моя работа должна быть безупречной... никто не будет лучше, чем я». Подобные убеждения побуждают относиться к жизни и работе чрезмерно ответственно, вечно опасаясь что-либо забыть, затрачивать слишком много времени и усилий на идеальное выполнение дел. Человек начинает тревожиться, если ему кажется, что что-то сделано не достаточно хорошо, искать оправдание, постоянно извиняться, переживать, если кто-то окажется лучше и заслужит больше похвалы и признания. В данной ситуации человек мучается от постоянного ощущения, что он недостаточно хорош. В то же время он требует такого же отношения к жизни от окружающих и раздражается, если они не разделяют его мнения. И вечно ощущает психологический дискомфорт.

- Драйвер «Радуй других» - несет в себе такой смысл: «Я получу признание и удовлетворение, если буду чувствовать ожидания других людей и соответствовать их ожиданиям... другие люди должны быть довольны рядом со мной...». В этом случае человек начинает считать, что потребности других важнее, чем его собственные и в первую очередь заботиться не о себе, а об окружающих, подстраиваясь под их настроение и интересы. Стараясь понравиться и постоянно опасаясь кого-нибудь разочаровать, он может довести себя до душевной дисгармонии.

- Драйвер «старайся» - личности с данной установкой обычно не нацелены на достижение результата. Важнее - сам процесс труда. Их всегда хвалили за трудолюбие и усердие, а результат оставался без внимания. Поэтому они считают: «Я получу признание и удовлетворение, если буду стараться и усердно трудиться». Данная установка заставляет человека выкладываться на все сто даже тогда, когда этого совсем не требуется, испытывать тревогу, если нет работы, искать и находить себе все новые и новые задания, демонстрировать другим свою напряженную деятельность, переживать, не получая ожидаемого поощрения.

- Драйвер «будь сильным» требует от человека независимости и самодостаточности. Личности с такими убеждениями вынуждены постоянно доказывать собственную силу и состоятельность. Для этого они стремятся завоевывать новые рубежи. Им не свойственно просить у других сочувствия, поддержки и участия. Они, во избежание показаться слабыми, часто скрывают свои эмоции и чувства. Им кажется, что эмоции могут привести к

уязвимости, а она недопустима. Эти люди испытывают стресс в ситуациях неопределенности и неясности, где нет уверенности в собственных возможностях, а обратиться за помощью они не могут. Для этого придется ломать себя.

- Драйвер «спеши» можно растолковать следующим образом: «Я буду доволен и энергичен, если в моей жизни будет постоянный надрыв». Эта установка побуждает постоянно торопиться, опаздывать или «успевать в последний вагон», брать на себя чрезмерное количество дел и приходиться в ужас от того, сколько всего необходимо сделать, находиться в состоянии постоянной нехватки времени, но не отказываться от новых заданий. Люди, придерживающиеся данных принципов, нередко выслушивают критику за опоздания и нарушения сроков. Но это не влияет на их ритм жизни. Они по-прежнему стремятся ощущать «аврал» и испытывают уныние и скуку, когда все идет размеренно и плавно. В состоянии стресса они впадают не только от скуки, но и от непрерывной гонки, когда истощаются жизненные силы и возможности.

Чтобы вышеперечисленные установки не испортили вашу жизнь, в первую очередь необходимо осознать их разрушительное для психики и отношений действие. А затем постараться избавиться от их влияния. Но если переживания вызваны факторами, от вас не зависящими, найдите возможность привести себя в чувство другими средствами.

Как избавиться от стресса

Адаптационные возможности организма человека очень высоки. Но у них есть предел. И уровень адаптации у каждого индивидуальный. Поэтому к поиску способов борьбы со стрессом нужно относиться серьезно и знать, что, когда и как применять. Например, такие способы, как съесть шоколадку или посмотреть любимый фильм - могут оказать положительный эффект только при одноразовой стрессовой ситуации, вызванной незначительным конфликтом или небольшой неудачей в каком-либо не жизненно-важном деле. Если же человек дома или на работе постоянно находится в очень напряженной психологической обстановке или в любой момент может в нее попасть, ему обязательно нужно задуматься об укреплении собственной стрессоустойчивости, выработать своего рода иммунитет. Для этого необходимо почаще прислушиваться к себе.

Практически в каждом учебнике по психологии можно найти описание того, что происходит с организмом человека, попавшего в стрессовую ситуацию. Очаг возбуждения в первую очередь возникает в головном мозге, откуда и подаются тревожные сигналы, провоцирующие выброс в кровь адреналина и других гормонов стресса. Вследствие этого усиливается работа сердца, увеличивается уровень сахара в крови, происходит отток крови от

внутренних органов к мышцам, повышается свертываемость крови. Нередко у людей в подобном состоянии расширяются зрачки, поэтому часто говорят о «безумных» глазах возбужденного человека. Также, из-за притока кислорода к жизненно важным органам может учащаться дыхание. Подобное состояние требует немедленной физической разрядки. Необходимо «выпустить пар» - как говорят в народе, дать выход скопившейся энергии, нейтрализовать гормоны стресса, циркулирующие в крови. Для достижения данной цели допустимы любые действия, если они никому не причинят вреда, конечно. Можно кричать, петь, бегать или приседать и таким образом получить необходимую физическую разрядку. Иначе дело обстоит с разрядкой душевной. Здесь требуются иные подходы.

Современная технология быстрого устранения стресса рекомендует метод под названием «дебрифинг», который направлен на снятие острого стрессового состояния человека. Активно данный прием используется в психологии кризисных состояний и широко известен тем, кто изучает кризисную психологию. Суть его заключается в многократном пересказе всех подробностей и деталей пережитой стрессовой ситуации. Делясь неприятными впечатлениями, человек с каждым новым пересказом высвобождает эмоциональную память, испытывает все меньше и меньше волнения по поводу случившегося и обретает контроль над своим эмоциональным состоянием. Если не провести дебрифинг сразу после случившегося, есть опасность, что негативный опыт глубоко травмирует психику и может перейти в хроническое тревожное состояние. Особенно, если причины стресса глобальны, такие как катастрофа, стихийные бедствия или какая-либо иная угроза жизни и здоровью пострадавшего или его близким. Психологи рекомендуют дебрифинг также мамам в общении с детьми, которых постоянно тревожат какие-нибудь страхи. Люди используют этот метод довольно часто, не задумываясь над тем, что помогает им восстановить душевное равновесие. Именно вечерние посиделки в кругу родных, когда каждый член семьи делится впечатлениями о прошедшем дне, учебе, работе, начальнике, друзьях и т.п., или многочасовые телефонные разговоры подружек - и есть дебрифинг, хотя многие об этом даже не подозревают. Выслушивать откровения могут не только близкие, но и малознакомые люди. Главное, чтобы их ответные действия были правильными.

Для человека, пережившего стрессовую ситуацию, очень важна полноценная поддержка. В данном случае многое зависит от того, кто находится рядом. Необходимо с вниманием отнестись и постараться понять эмоции и чувства, которые испытывает ваш собеседник. Психологи говорят, что полноценная поддержка должна быть похожа на общение родителя с ребенком, у которого разбита коленка. Требуется пожалеть, но не поругать. Даже, если «обиженный» сто раз неправ.

Не всегда следует полагаться только на помощь других людей. Заботясь о собственном спокойствии, каждый человек должен помнить о наличии в нем скрытых резервов, готовых в любой момент дать отпор стрессу. В каждом из нас сокрыта так называемая «шкатулка самоподдержки». Она включает в себе известные только нам приемы, способствующие нашему скорейшему избавлению от душевного кризиса. К таким приемам может относиться физическая нагрузка: массаж, шейпинг, йога, бассейн, бег, ходьба. Физическая нагрузка дает ощущение собственного тела, контроль над ним. Это способствует обретению контроля над ситуацией. Благодаря ритмичным движениям человек сначала успокаивается, «берет себя в руки», затем начинает логически мыслить и рассуждать, а это уже большой плюс на пути к внутренней стабилизации.

Еще один прием - релаксация и медитация. С давних времен известно, насколько полезно музыкальное сопровождение, чем бы вы ни занимались. Музыка способна погрузить в состояние грусти и меланхолии или, наоборот, поднять настроение, побудить к действиям. Прослушивание успокаивающей или динамичной музыки оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние человека. Не менее важны в этом смысле и запахи. Для того чтобы полностью забыть о неприятностях, рекомендуется использовать энергоресурсы, такие как прогулки на природе, контакт с животными и т.п. Используя энергоресурсы, вы «отключаетесь» от волнений сначала на время, но есть вероятность, что вы и вовсе забудете о них.

Полезно прибегать к помощи приема, который условно обозначается как «банк поглаживаний». Суть его заключается в том, чтобы доставить себе удовольствие и радость давно проверенным способом. Например, купить новую вещь, заняться любимым делом, пообщаться с друзьями.

Нужно ли бояться стресса?

Как утверждают врачи, человеческому организму свойственно воспринимать стрессы и реагировать на них. Жизнь без стрессов была бы скучна, а главное - вредна. Поскольку немного стресса просто необходимо для поддержания мотивации и энтузиазма. Без стрессов различного характера наша жизнь была бы похожа на какое-то бесцветное прозябание. Правда их избыток вредит здоровью. В таком случае необходимо помнить одну старую мудрость - если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней. Тогда, возможно, ненужные стрессы начнут обходить вас стороной.

1. Упражнение «Пять моих главных стрессоров»

Необходимо написать на листе бумаги 5 основных стрессовых событий за последнее время. Кроме того, нужно подумать и записать ответы на следующие вопросы:

- Являются ли эти события жизненно важными или это обычные неприятности?
- Событие, вызывающее стресс, уже произошло или ожидается?
- Оно поддается контролю или нет?

2. Упражнение «Ситуации, вызывающие стресс»

Участникам дается задание подробно описать стрессовую ситуацию и свое поведение в ней. Для этой цели необходимо заполнить таблицу:

Ситуация
Мысли
Действия
Чувства
Поведение

После выполнения задания его результаты обсуждаются и выделяются основных стратегий поведения человека в проблемных и стрессовых ситуациях (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Здесь важно, чтобы приглашенный эксперт дал рекомендации по построению конструктивной стратегии решения проблемы, преодоления стресса и подчеркнул опасность ухода от проблемы путем замещающего аддиктивного поведения (Если нет возможности пригласить эксперта, то ниже приведен материал в помощь ведущему).

В помощь ведущему.

Реакция человека на проблемную (стрессовую) ситуацию

На проблемную ситуацию человек может реагировать двумя способами поведения:

- адекватное решение, формирование нового поведения, составление плана действий;
- неспособность принять адекватное решение.

В случае неспособности человека принять адекватное решение возможны также два способа реагирования:

- переключение внимания для снятия эмоционального напряжения, изменения точки зрения на проблему, мобилизации ресурсов. После достижения состояния баланса осуществляется возврат к решению проблемы;
- уход от решения проблемы в реальном мире с помощью защитных механизмов осуществляется в одной из двух сфер:

- бессознательного. Наличие проблемы не осознается и уход от решения проблемы реализуется посредством механизма вытеснения, забывания;
- сознания. Наличие проблемы осознается, но информация о проблеме искажается действием других защитных механизмов.

Уход от решения проблемы возможен посредством четырех способов:

- применение заимствованных решений и действий, проявляющееся в суеверности, приверженности деструктивным культам, использовании помощи астрологов, гадалок, экстрасенсов. Ухода от собственного внутреннего мира нет. «Работа над проблемой» ведется посредством навязываемых извне авторитетными лицами способов действия (ритуалов), ответственность перекладывается на других людей или обстоятельства. Этот способ связан с доминированием мифологического мышления, верой в сверхъестественное, преобладанием восприятия над мышлением;
- «работа над проблемой» в плане пассивного воображения (в сновидениях, не осуществимых фантазиях-грезах). Ухода от собственного внутреннего мира нет. Работа над проблемой не эффективна, поскольку составляемые планы не реализуемы. Индивидуальные предпосылки: первоначально достаточно хорошо развито логическое, образное мышление и воображение; характерен рациональный подход к поиску разумных решений, но наличие ряда факторов не позволяет применить их к этой проблеме в силу недостаточного уровня адаптации, опыта и т.д.)
- замещающее активное поведение – просмотр ТВ, гемблинг, Интернет-зависимость, трудовогоголизм., зависимость отношений, гаджет-зависимость (зависимость от электронных игрушек для взрослых, например, мобильных телефонов и CD-плееров). Ухода от собственного внутреннего мира в основном нет. Работы над проблемой во внутреннем плане нет. Проявляется стремление к приобретению максимума готовой информации пассивным путем (при минимальных собственных усилиях).
- замещающее аддиктивное поведение – алкоголизм, наркомания, токсикомания. Полностью осуществляется уход от внутреннего мира, работа над проблемой не производится.

Занятие 3. «Свобода или рабство?»

Цели: информирование о причинах и механизмах формирования зависимого поведения, его видах, последствиях; осознание несовместимости зависимого поведения и свободы, самостоятельности, полноценной и активной жизни.

1. Игра «Марионетки».

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой

тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

2. Методика незаконченных предложений «Зависимость»

Предложения готовятся заранее в виде распечаток и раздаются для самостоятельной работы (10 минут). Затем группа делится на пары: участники поочередно зачитывают друг другу варианты предложений. Либо предложения завершаются вслух по кругу. На общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличные.

Предложения:

- Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я,..
- В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
- Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
- Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...
- Ситуация, в которой я мог бы стать зависимым от наркотиков,- это...
- Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то и чего-то, я осознаю, что...
- Быть независимым для меня означает...
- Как я понимаю, зависимость - это...

3. Ролевая игра «Суд над зависимостью»

Ведущий просит всю группу поучаствовать в судебном процессе над зависимостью (можно конкретизировать вид зависимости, например: зависимость от психоактивных веществ). Он вызывает добровольца на роль судьи. Остальные участники делятся на защитников и обвинителей.

В роли зависимости выступает сам ведущий. Задача группы - совместными усилиями решить, виновна ли зависимость в гибели людей? Для этого они должны собрать достоверную информацию и предоставить факты. Для уточнения информации по проблемам зависимого поведения приглашается эксперт – психолог. Если нет возможности пригласить психолога за уточнением информации участники могут обращаться к самому ведущему, выступающему в роли зависимости.

Для выполнения задания участники придерживаются следующей схемы:

1. Команды адвокатов и обвинителей составляют коллективное определение зависимости методом мозгового штурма и изображают его на листе бумаги в образной форме.
2. Каждая из сторон на ватмане записывает факты, подтверждающие виновность или невиновность зависимости.

Затем дело выносится на рассмотрение суда.

В заключение игры все «снимают» с себя роли, проводится обсуждение. Ведущий делает обобщение.

В помощь ведущему:

Зависимое поведение: механизмы возникновения, виды, последствия

Зависимое (аддиктивное) поведение - это одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций.

Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять зависимости.

Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных агентов. К таким агентам относятся вещества, изменяющие психическое состояние: алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, токсические вещества.

Искусственному изменению настроения способствует также и вовлеченность в какие-то виды активности: азартные игры, компьютер, переизбыток или голодание, работа, длительное прослушивание ритмичной музыки и т.д.

Виды зависимого поведения имеют свои специфические особенности и проявления, они не равнозначны и по своим последствиям. Наиболее разрушительными являются такие формы зависимости как алкоголизм и наркомания.

Разрушительный характер зависимости проявляется в том, что в этом процессе устанавливаются эмоциональные отношения, связи не с другими людьми, а с неодушевленными предметами или явлениями. Эмоциональные отношения с людьми теряют свою значимость, становятся поверхностными. Способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращаются в цель. Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимо всем, но в случае зависимого поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности.

Формы зависимости могут сменять одна другую, что делает иллюзию решения проблем еще устойчивее и сильнее. Это опасно не только для самого человека с зависимостью, но и для тех, кто его окружает.

Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что человек оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, релаксироваться, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям.

Занятие 4. «Не оступись - перед тобой пропасть!»

Часть 1.

Цели: осознание собственной уязвимости перед наркотиками, информирование об опасности наркотиков, о мотивах их употребления; осознание мифов относительно наркотиков; осознание последствий употребления наркотиков; формирование личного отношения к употреблению психоактивных веществ.

Ведущий:

- Ребята сегодня мы с Вами поговорим о наркомании. Далеко не все из нас имеют отчетливое представление о наркомании. Часто взрослые, да и сами подростки формируют свои представления о наркотиках, ориентируясь на рассказы приятелей, слухи и предубеждения.

Это опасно, во-первых, потому, что мифы о наркотиках могут преуменьшить реальную угрозу (например, миф о том, что марихуана совершенно безвредный наркотик), во-вторых, потому, что мифы могут чрезмерно преувеличить опасность, рождая чувство безысходности и обреченности (например, миф о том, что стоит только человеку один раз попробовать наркотик, он обязательно станет наркоманом).

В начале группе предлагается ряд высказываний, относящихся к теме наркомании. Например, такие:

- Достаточно один раз попробовать, чтобы стать наркоманом.
- Наркомания не болезнь, а распушенность.
- Все наркоманы - преступники.
- Наркотики помогают снять напряжение.
- Марихуана совершенно безопасна.

В комнате вывешиваются три таблички с надписями:
«Да», «Нет», «Может быть».

Участники в течение нескольких минут обдумывают свою позицию по поводу каждого из этих высказываний. Затем участникам необходимо разделиться в соответствии с их убеждениями на 3 группы, после чего ведущий организует дискуссию, в ходе которой каждая группа отстаивает свою точку зрения. Затем обсуждается следующее высказывание.

После упражнения целесообразно дать участникам дополнительную информацию и статистические данные, развенчивающие мифы, существующие в обществе по этой теме. С этой целью приглашаются эксперты: врач-нарколог, инспектор по делам несовершеннолетних, психолог. Если нет возможности пригласить экспертов, то в помощь ведущему нами представлены материалы о наиболее распространенных мифах о наркотической зависимости и факты их опровергающие.

В помощь ведущему.

Мифы о наркотиках

Миф первый: «От легких наркотиков зависимости не бывает»

Это миф. Как физическая, так и психологическая зависимость может развиваться от употребления конопли. Это было неоднократно подтверждено результатами многих исследований, проводившихся в разных странах мира. Наиболее безобидным наркотическим веществом считается марихуана. Курение марихуаны на первый взгляд совершенно безобидное пристрастие. И в связи с этим среди молодёжи распространяется литература, которую можно назвать одним словом – «гимн марихуане». В данной литературе описываются «целительные» свойства марихуаны, говорится о том, что в мусульманских странах марихуана вполне легальна, что ее курят и употребляют все люди в Индии, что марихуана - это неофициальная часть молодёжного культа. Но, несмотря на это, в нашей стране, как и во многих других странах, марихуана относится к «тяжелым» наркотикам. Есть медицинские доказательства того, что марихуана вызывает развитие ряда

тяжелых заболеваний и психические расстройства, а также является прямым путем к употреблению «тяжелых» наркотиков.

Миф второй: «От одного раза никакого вреда не будет»

«Ведь я всего разочек попробую, и все». Но у каждого наркомана был этот «первый и единственный» раз. Недавно в одной и телепередач показывали морг, куда привозят наркоманов. У некоторых все тело исколото, живого места нет. А потом показали труп 17-летнего парня. И на нем только один след от укола. Один.

Из рассказа ученика одной из минских школ: «Мы пришли на дискотеку. Предложили закинуться экстази. Всем нормально пошло, а я потерял сознание, очнулся в больнице. Маме врачи сказали, что, если бы «скорая» приехала чуть позже, то меня бы и не спасли. Месяц я находился в больнице. Никому не пожелаю такое пережить».

Из рассказа матери: «Мой сын уже взрослый, семейный человек, но болен серьезным недугом: запойный пьяница. И болезнь протекает так тяжело, что без «новинок» он из запоя выйти не может. А началось все с употребления ЛСД на дискотеке. Все один раз он с друзьями попробовал и у него «крыша поехала». Сейчас страдаем от этого мы все, вся наша семья, и он сам, и жена, и дочь, и мы, родители. От одной марочки кошмар на всю жизнь».

Миф третий: «Живем один раз - в жизни надо все попробовать»

Сегодня это - жизненное кредо многих молодых людей. Они рассуждают так: «Мы пришли в этот мир, чтобы попробовать все». Но надо ли прыгать с небоскреба, надеясь, что не разобьешься? Надо ли ложиться на трамвайные рельсы с мыслью «а вдруг объедет»? Никто из здравомыслящих людей не захочет заразиться СПИДом, надеясь стать первым человеком в мире, который вылечится? Наркоманию можно сравнить с игрой в «русскую рулетку», где в револьвере заряжен полный барабан.

Миф четвертый: «Наркоману может помочь только такой же наркоман»

По моему мнению, это - миф, который снимает ответственность с близких. Только общими усилиями членов семьи, друзей, врачей, учителей может появиться надежда на исцеление. Именно друзья и семья чаще всего подводят наркозависимого к осознанию необходимости выбираться. Но воля наркомана заблокирована, и поэтому процесс исцеления начинается именно с его близких. Больному наркомании необходима постоянная помощь в выздоровлении, точно также помощь и взаимная поддержка необходима его близким, людям, которые с ним живут каждый день, ведь они теперь - созависимые. Чаще всего они страдают не меньше самого наркомана. Но они

свободны от наркотической зависимости, и поэтому путь к исцелению начинается с них.

Миф пятый: «Раз есть врачи-наркологи, значит наркомания лечится»

По статистике только 1-3% из наркозависимых, находящимся на лечение в наркологических учреждениях, удается выбраться из этой болезни. Помощь врачей совершенно необходима. Но они фактически могут только облегчить страдания: снять последствия абстинентного синдрома, оказать психологическую поддержку. А потом больному наркоманией нужно возвращаться к реальной жизни. А воля его по-прежнему заблокирована, по-прежнему остается под контролем наркотиков. Разве могут врачи с помощью таблеток и уколов из безвольного человека сделать волевого? К сожалению, нет. Требуется очень длительный, очень сложный, многоэтапный процесс реабилитации, которая, также, к сожалению оказывается успешной далеко не всегда.

1. Игра «Причины употребления психоактивных веществ»

Ведущий предлагает участникам разбиться на две команды. Каждая из команд методом мозгового штурма разрабатывает плакат «Причины употребления психоактивных веществ» и представляет его группе. Полученные результаты обсуждаются. Ведущий вплетает в контекст игры достоверную информацию о психоактивных веществах, обращаясь к приглашенным экспертам или используя приведенные ниже материалы. Ведущий своим примером задает тон открытого, серьезного обсуждения данной проблемы.

В помощь ведущему:

Понятие зависимости от психоактивных веществ (ПАВ)

Наркотик - психоактивное вещество, включенное в официальный государственный список наркотических средств и психоактивных веществ, обнаруженных в незаконном хранении или обороте. Понятие «наркотик» является медицинским, социальным и юридическим.

В их перечень входят социально опасные психоактивные вещества, способные даже при однократном употреблении вызвать измененное состояние сознания или нарушения психического реагирования, быстрое формирование зависимости от них.

По классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) наркомания относится к разряду психических заболеваний. У больного появляются признаки аутодеструктивного поведения (стремления к

саморазрушению). Зависимость от психоактивных веществ - это состояние, в котором человек начинает зависеть от каких-либо веществ, влияющих на настроение. Оно возникает как патологическая реакция на принятие психоактивных веществ. Психоактивные вещества изменяют химизм головного мозга и таким образом влияют на чувства и поведение человека.

Биопсихосоциодуховная модель зависимости

Зависимость от психоактивных веществ - это расстройство биопсихосоциодуховного характера, так как на него оказывают влияние четыре основные измерения человеческой жизни.

«Био» - биологическое, то есть затрагивает тело. Некоторые люди рождаются с физиологическим статусом, который обуславливает высокую вероятность их попадания в зависимость от наркотика. Наркомания наносит телесный ущерб.

«Психо» - психическое, то есть затрагивает ум и душу. От определенных взглядов и убеждений может зависеть, станет человек наркоманом или нет. Зависимость меняет ваше восприятие себя, других и всего мира.

«Социо» - социальное, касающееся взаимоотношений с людьми. Социальная среда влияет на развитие зависимости. Зависимость ослабляет взаимоотношения с другими людьми и ухудшает качество жизни человека в социальном пространстве.

«Духовное» затрагивает смысл и цели жизни. Человек теряет смысл своего существования и не испытывает стремления к чему-то большему, чем собственная жизнь.

Зависимая личность болезненно реагирует на прекращение употребления ПАВ, влияющих на настроение (состояние в период отнятия наркотика). Физический синдром отнятия происходит потому, что тело зависимого человека нуждается в приеме наркотика и реагирует физиологически, когда его нет. Психологический синдром отнятия происходит потому, что без наркотика наркоман несчастен, испытывает чувства страха, потери. Социальные симптомы в период отнятия наркотика возникают потому, что социальное взаимодействие с другими людьми без наркотика проходит болезненно (Т. Горский).

При возникновении зависимости от психоактивных веществ наблюдаются:

- Потеря контроля над их употреблением.
- Непреодолимое влечение принять алкоголь или наркотик.

- Безуспешные попытки снизить дозу или прекратить употреблять ПАВ.
- Употребление в больших количествах или в течение более длительного периода времени, нежели намеревался человек.

Анозогнозия (отрицание заболевания) - защитная эго-структура, в основном неосознаваемая, которая позволяет индивиду не видеть связи между употреблением ПАВ и последствиями.

Синдром зависимости включает:

- синдром психической зависимости, при котором больной испытывает навязчивое влечение к наркотику, постоянно возвращается в мыслях к нему и путям его приобретения;
- синдром физической зависимости, который складывается из компульсивного, непреодолимого стремления употребить наркотик и абстинентного синдрома - выраженного состояния психосоматического неблагополучия, возникающего при отмене наркотика.

Биологические факторы риска:

- патология головного мозга;
 - фактор наследственной отягощенности (психическое заболевание у родителей, алкоголизм, наркомания);
 - фактор нарушенного развития (наличие черепно-мозговых травм, хронических соматических заболеваний).
- Социально-психологические (психогенные) факторы:
- фактор нарушенной семейной системы (неполные семьи, вновь созданные семьи и т. п.);
 - патогенный тип воспитания (все разрешается, слабый контроль или его полное отсутствие, эмоциональное отвержение - гипопротекция; диктат, чрезмерно жесткий контроль - гиперпротекция);
 - родители сами злоупотребляют или являются алкоголиками наркоманами.
 - слабые социальные связи семьи, отсутствие ее принадлежности к какой-либо группе, низкий уровень образования у родителей;

– отсутствие ясных норм и правил в семье, проявление антисоциального поведения, насилие в семье.

Личностные факторы риска:

- ощущение собственной незначимости, ненужности;
- недостаточный самоконтроль и самодисциплина;
- неспособность осознавать и адекватно выражать свои чувства;
- тенденция к реализации эмоционального напряжения в непосредственное поведение;
- непринятие и недопонимание социальных норм и ценностей;
- низкая самооценка и неуверенность в себе;
- отсутствие смысла жизни.

Предпосылки употребления психоактивных веществ

Биологические - изменение химического баланса мозга.

Психологические - низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закрепощенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и т. д.

Социальные - высокий уровень социальных проблем в обществе; экономическая выгода от продажи наркотиков; приемлемость в культурной среде употребления некоторых веществ; трудности в общении; неумение противостоять давлению общества и т. д.

Духовные - низкий уровень духовности общества, отсутствие смысла и целей в жизни.

Возможные причины первых опытов употребления ПАВ: естественное любопытство, желание просто попробовать, активный поиск новых видов удовольствия, неумение сказать «нет», трудности в понимании собственных границ, неосознанное желание убежать от сложностей жизни, отсутствие знаний о действии психоактивных веществ на организм и т. п.

Причины употребления подростками наркотиков:

- из любопытства;
- солидарность, чтобы не быть «белой вороной»;
- назло;
- не хватает понимания близких;
- неблагополучная семья;
- желание соответствовать определенному образу жизни;
- желание, чтобы тебя считали взрослым;
- желание ослабить самоконтроль;
- желание расслабиться;
- для смелости;
- снять боль и т. д.

Возможность выздоровления

Наркомания - хроническое заболевание, которое характеризуется периодами обострений и ремиссий. При правильном лечении ремиссии могут быть очень длительными - несколько лет и даже всю жизнь. Выздоровление пациента возможно, но для этого необходима длительная работа по программе выздоровления и личностный рост. Пациент должен признать наличие проблемы, обратиться за помощью, программа выздоровления должна касаться всех четырех аспектов заболевания.

3. Мозговой штурм «К чему ведет проба наркотика и токсического вещества»

Подросткам предлагается выстроить логическую цепочку от предложения попробовать наркотик до последнего этапа применения. На каких звеньях можно прервать путь к смерти от наркотика. Важно подвести к пониманию того, что только отказ от предложения попробовать наркотик может предотвратить негативные изменения в жизни, а в конечном итоге - спасти от печального исхода. В процессе мозгового штурма эксперты комментируют предположения высказываемые подростками и дают дополнительную и уточняющую информацию по теме.

Материалы в помощь ведущему представлены ниже:

Этапы развития наркотической зависимости

Наркотическая зависимость - это процесс, содержащий 4 этапа, и как любой процесс имеет начало и конец.

I этап. Первые пробы

На первом этапе происходит знакомство с наркотиками, этот этап, поэтому и называется «первые пробы». Для этого этапа характерны:

- естественное любопытство, желание «просто попробовать»;
- активный поиск новых видов «кайфа»;
- неумение сказать «нет»;
- трудности с пониманием собственных границ;
- попадание под влияние различных мифов о наркотиках;
- страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком»;
- неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное);
- наплевательское отношение к себе и своей жизни;
- желание сделать свою жизнь интересной и наполненной;
- незнание того, как на самом деле действуют наркотики на психику и организм человека.

Есть два пути после первых проб:

- 1) полностью прекратить употребление;
- 2) продолжить употребление, что неминуемо ведет к переходу на следующий этап развития зависимости от наркотиков.

II этап. Употреблять наркотики нравится

На второй этап попадают обычно те люди, которым «это состояние» понравилось. И мячик покатился вниз.

Для этого этапа характерно:

- осознанное желание получать «кайф» при помощи наркотиков;

- поиск разумных оправданий употребления;
- поиск «подходящей» компании;
- наркотики становятся необходимым атрибутом веселья и отдыха;
- наркотики начинают использоваться как: средство против «комплексов», лекарство от стресса, способ общения, спутник сексуальных отношений;
- можно заметить рост требуемой для получения нужных ощущений дозы;
- формируется особая «тусовка» - свои наркотики, своя музыка, стиль одежды, юмор.

Если человек продолжает употреблять наркотики, он переходит с меньших доз на большие, и с менее сильных веществ на более сильные.

Когда человек попадает на 2 этап зависимости он понимает, что то, что он употребляет наркотики, близкие ему люди не одобряют, но ему это состояние нравится, и поэтому он вынужден оправдывать свое поведение, и вот тогда возникают различные мифы, например:

- От одного раза зависимости не бывает...
- Я буду контролировать себя...
- Я сильный, буду держать себя в руках...
- Те, кто стали наркоманами - слабые и безвольные...
- Конопля не наркотик, от нее не бывает зависимости...
- Когда почувствую, что начинается зависимость, - брошу...

Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия развития зависимости.

III этап. Возникают проблемы

Мячик катится все дальше вниз. Для этого этапа характерны:

- проблемы со здоровьем (ломка, неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания);

- потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал);
- неразборчивость в сексе (венерические заболевания, нежелательная беременность, проблемы в отношениях);
- скандалы в семье;
- проблемы с учебой, неприятности в школе;
- финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег);
- конфликты с друзьями;
- основной круг общения - те, кто употребляет наркотики;
- конфликты с законом, приводы в милицию.

На этом этапе возникает физическая зависимость. Наркотик не приносит желаемого удовольствия, а употребляется для приведения организма в нормальное состояние.

Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно практически невозможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап развития зависимости.

IV этап. Употребление наркотиков становится целью

На четвертом этапе наш мячик попадает в круговорот, из которого выбраться трудно. Скатиться всегда просто, а вот вернуться назад, как видите, очень сложно.

Для этого этапа характерно:

- употребление ради употребления;
- постоянная потребность в наркотиках;
- использование крайних средств, в поисках дозы;
- разрушение нравственных ценностей;
- апатия и нежелание жить, утрата смысла существования;
- попытки самоубийства;

- серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний;
- разрыв с семьей, друзьями, обществом.

На этой стадии, если человек не прекращает употреблять наркотики, он погибает. Статистика говорит о том, что из 100 заболевших наркоманией выздоравливает только 3%, т. е. из 100 заболевших только 3 человека выживает, все остальные просто умирают.

Занятие 4. «Не оступись - перед тобой пропасть!»

Часть 2.

Цели: осознание собственной уязвимости перед наркотиками, информирование об опасности наркотиков, о мотивах их употребления; осознание мифов относительно наркотиков; осознание последствий употребления наркотиков; формирование личного отношения к употреблению психоактивных веществ.

1. Групповая дискуссия «Что люди приобретают и что теряют от применения наркотика»

Цель: Выявление потерь при применении наркотиков.

Содержание. Участникам предлагается составить список приобретений и потерь, произошедших в связи с применением наркотиков. Списки обсуждаются. При обсуждении эксперты уточняют и дополняют представления подростков о последствиях наркотической зависимости. Необходимо вывести на то, что, испытывая короткое удовольствие, человек в конечном итоге теряет все, даже жизнь. Обсуждается, стоит ли это удовольствие таких потерь.

Заметки для ведущего. Очень важно, чтобы подростки поняли, что самое дорогое у человека - это его жизнь. Можно показать это наглядно. Например: потерял деньги, но ты продолжаешь жить без этих средств, находишь, от чего можно отказаться. От тебя ушел любимый человек, ты переживаешь, но продолжаешь жить. Твоя жизнь кончилась - тебя больше нет и не будет никогда.

2. Упражнение «Послание миру»

Группа делится на подгруппы (две или три) в зависимости от количества учащихся. Каждая подгруппа получает задание: подготовить проект

«Предотвращение употребления наркотиков среди молодежи». Задача участников - подготовить речь для представления проекта, лозунги, нарисовать плакаты со схемой действия. Ведущий поясняет, что они имеют полную свободу выбора мер предупреждения наркомании.

Для разработки проектов участники могут использовать принципы «мозгового штурма». Затем каждая команда по очереди выступает со своими предложениями.

Упражнение направлено на выработку активной жизненной позиции, осознание собственной ответственности за решение данной проблемы.

Занятие 5. «Не иди вслепую по минному полю!»

Цели: информирование подростков о конкретных ситуациях, представляющих для них опасность; разрушение устойчиво действующих в подростковой среде мифов, провоцирующих социальные отклонения в поведении подростков; формирование умения распознавать и оценивать ситуации риска; развитие критического мышления; осознание права и необходимости защищать себя, свой выбор, свою индивидуальность; развитие навыков преодоления стереотипов конформного поведения и подражания социально не одобряемым образцам поведения; формирование психологического иммунитета к негативным внешним воздействиям и способности к бесконфликтному противостоянию негативному внешнему воздействию, действиям, связанным с манипуляциями, провокациями, соблазнами.

Ведущий:

- Ребята! С раннего возраста мы начинаем приспосабливаться к жизни в обществе, и ощущаем его давление. Это давление со стороны окружающих сохраняется в течение всей жизни.

Очень отчетливо давление среды начинает чувствоваться при поступлении в школу. Здесь завязывается множество социальных контактов, но возникает и множество проблем: необходимо налаживать отношения с товарищами и педагогами, вырабатывать эффективные стратегии поведения. В вашем возрасте у школьников особенно остро встает вопрос о соответствии ожиданиям сверстников и некоторых значимых взрослых. Они стремятся попасть в определенную компанию сверстников, иметь определенных друзей и готовы для этого пойти на многие жертвы. Для того чтобы быть готовыми к возможному давлению со стороны окружающих, мы поговорим сегодня о способах самозащиты в подобных случаях».

1. Упражнение «Моя территория»

Каждый из участников объявляет себя суверенным государством, выбирает себе название, герб, устанавливает границу вокруг своего государства. Он может ее обозначить словами или как-то иначе (выложить из предметов).

Каждый представитель суверенных государств имеет право послать дипломата на территорию другого государства. Однако суверенное государство само решает вопрос о том, кого и как далеко пускать на свою территорию. Государствам разрешается объединяться друг с другом, захватывать чужие территории, совместно защищаться от нападения и т. п. Участники могут использовать любые методы убеждения и противостояния. При этом важно никого не обидеть и не оскорбить.

Игра направлена на осознание физических и психологических границ, развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации - умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным проявлениям.

2. Упражнение «Учимся противостоять влиянию»

Подросткам предлагается обсудить: что такое влияние и на что или на кого можно повлиять? Влияние - это способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход ситуации. Чаще всего такое влияние имеет манипулятивный характер, т. е. совершается таким образом, что его истинную цель стремятся скрыть от адресата. Чтобы успешно противостоять ему, необходимо:

- распознать сам факт манипулятивного влияния;
- сохранить эмоциональное спокойствие, невозмутимость (манипуляторы, как правило, «ловят» свою жертву как раз на эмоциях);
- планомерно отстаивать свои интересы, не идя на поводу у манипулятора.

Далее обсуждается: всегда ли влияние отрицательно? Каким образом можно отличить отрицательное влияние? Каковы способы негативного влияния? (Запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и т. д.) Подросткам предлагается высказаться: хочется ли им поддаваться такому влиянию и к каким последствиям может привести соглашение? Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния? Ведущий рассказывает о способах защиты, участники приводят примеры, как конкретно это может выглядеть.

Защита от манипулирования:

- Прежде всего разглядеть сам факт манипуляции! Для этого и нужно знание ее способов.
- Использовать прием «бесконечных уточнений»: не отвечать манипулятору по существу, а долго и подробно расспрашивать его - что конкретно он хочет, зачем ему это нужно, почему он завел об этом разговор именно сейчас и т. п.
- Использовать прием «заезженная пластинка» - раз за разом повторять свою позицию, не вступая в пререкания.
- Брать тайм-аут: не делать сразу то, чего добивается манипулятор, а просить время подумать, посоветоваться с окружающими и т. п.

Составляется план безопасности. Необходимо убедить подростков, что обращение за помощью - это не признание собственной слабости, а проявление способности противостоять. В план должны быть включены и такие пункты, как обращение к родителям и взрослым, к учителям, в органы милиции, телефоны доверия.

3. Упражнение-активатор «Поменяйтесь местами»

Ведущий:

- А теперь давайте поиграем в игру «Поменяйтесь местами». Она проводится в парах. Нужно рассчитаться на первый-второй. Участник с номером 1 должен уговорить участника с номером 2 поменяться местами. Уговаривать можно любыми способами, но без применения физической силы.

Увиденные в игре способы оказания давления обсуждаются.

Ведущий:

- Особенно трудно бывает сопротивляться давлению со стороны группы людей, т. е. групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы. Мы довольно часто не можем противостоять ему, и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Одна из разновидностей давления - подражание окружающим («стадное чувство», например в ситуации паники). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать в одиночку.

Ведущий:

- Попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т. п. называются давлением.

Сейчас давайте обсудим те способы оказания давления, которые наиболее часто используются в компании сверстников.

Виды группового давления: лесть; шантаж; уговоры; угрозы, запугивание; насмешки; похвала; подкуп; обман; призыв «делай как мы»; подчеркнутое внимание.

4. Упражнение «Отработка навыков распознавания способов группового давления»

Ребята делятся на пять команд, каждой раздается по карточке с названием вида группового давления.

Ведущий:

- Я предлагаю разделиться на 5 подгрупп и обсудить и записать (разыграть) свой вид в предложенной ситуации. Задача всей группы - определить, какие виды группового давления использовались.

Ситуации для разыгрывания в подгруппах:

- 1) ребята предлагают однокласснику прогулять урок;
- 2) ребята предлагают однокласснику пойти на позднюю дискотеку (дополнительная).

От каждой группы один человек зачитывает придуманную ситуацию предложенного вида группового давления.

5. Игра «Отказ».

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.

Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик «за компанию».

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – «уговаривающего, другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

В помощь ведущему:

Способы отказа от предложения, попробовать психоактивные вещества:

- Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
- «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?
- Сменить тему: придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).
- «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз...
- «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).
- «Упереться»: отвечать «нет» несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
- Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, «поймают», «случится белая горячка», «заболеем гепатитом» и т. д.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т. д.).

- Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

Как вы думаете, какие из этих приемов более эффективны, а какие не сработают? Почему? Как их лучше использовать?

Ведущий:

- Ребята, всегда важно помнить о том, что человек в любой ситуации имеет право выбора, т. е. любой человек в различных ситуациях может принимать самостоятельно решение, и нам хочется, чтобы в своей жизни каждый из вас сделал правильный выбор - свободу от наркотиков!