

Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский

**ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ
ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАРКОТИКОВ
И ДРУГИХ ФОРМ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Москва 2004 г.

ББК 56.14

С 404

Исследования проведены при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) проект № 02 – 06 – 80114.

Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский

Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения, ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004 г., 192 с.

Книга предназначена широкому кругу читателей: психологам, педагогам, родителям. Особое значение она имеет для тех, кто интересуется программами профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения, кто готовится к тому, чтобы проводить эти программы в качестве специалиста – тренера. В ней изложены современные представления о профилактике, представлены конкретные программы для подростков и обучающая программа для специалистов. Освещены специальные психологические техники и технологии профилактики.

ISBN 5-94013-025-7

© Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский 2004 г.

© Фонд «Система профилактических программ» 2004 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАРКОТИКОВ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ СЕГОДНЯ.	4
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАРКОТИКОВ.....	9
ГЛАВА 2. КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ И ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА НЕЙ.....	21
2.1. КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ОСНОВА ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ	21
2.2 ТРЕНИНГИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ	23
2.3 ТРЕНИНГИ. ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ.	25
ГЛАВА 3. РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ	28
3.1. ПРОГРАММА КОПИНГ-ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	28
3.1.1. Обзор программы	28
3.1.2. Примерная структура каждого занятия	28
3.1.3. Тренинг с подростками	29
Занятие № 1	29
Занятие №2	30
Занятие №3	31
Занятие №4	32
Занятие №5	34
Занятие № 6	36
Занятие №7	38
Занятие № 8	39
Занятие № 9	40
Занятие № 10	41
Занятие № 11	42
Занятие № 12	43
Занятие № 13	45
Занятия № 14	47
Занятия № 15	48
Занятие № 16	50
Занятие № 17	51
Занятие № 18	52
ГЛАВА 4. ТРЕНИНГИ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	98
ОБ АВТОРАХ.....	98
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	99

Введение. Что происходит с профилактикой зависимости от наркотиков и других психоактивных веществ сегодня.

В настоящее время проблема злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди детей, подростков и молодежи в России чрезвычайно остра и продолжает актуализироваться. Различные государственные и негосударственные структуры и ведомства страны предпринимают шаги по ее преодолению.

Ситуация в области профилактики наркомании изменилась за последние годы. Из состояния декларативного признания необходимости профилактической активности общество переходит к позиции активных действий. Разрабатываются основные стратегические подходы и научно-исследовательская база. Государственные и негосударственные организации реализуют разнообразные программы, акции и т.д. В настоящее время мы можем констатировать факт, что внимание общества, наконец, центрировалось на проблеме.

Проведенные научные исследования в области профилактики позволили разработать методологические основы первичной, вторичной и третичной профилактики наркомании и алкоголизма. Определены факторы риска, способствующие началу наркотизации, а также факторы, обеспечивающие устойчивость личности. Сформулированы задачи профилактической деятельности, основные направления и организационные основы построения профилактических программ, разработана система технологий профилактики. В области первичной, вторичной и третичной профилактики выделены как медико-психологические (психотерапевтические), так социальные и педагогические технологии.

Медико-психологические технологии предусматривают систему действий специалистов, направленную на развитие адаптивной личности, способной эффективно развиваться, преодолевать жизненные трудности и проблемы. Социальные же и педагогические технологии связаны с грамотным предоставлением информации, созданием мотивации на здоровый образ жизни и, что особенно важно, формированием социально-поддерживающей системы (обучение родителей, учителей, сверстников поддерживающему поведению, создание благоприятного климата в этих микросоциальных системах).

На основе теоретических исследований разработаны профилактические программы для детей, подростков и молодежи различных возрастов; для родителей, учителей, сверстников, которые апробируются и внедряются в школах и медико-психологических центрах различных городов и областях России. Наиболее полно комплекс программ представлен и апробируется на модельных площадках, где они функционируют в течение ряда лет, и определяется их эффективность.

Одним из наиболее важных направлений профилактической деятельности является подготовка специалистов в области профилактики из числа врачей, психологов, педагогов, социальных работников, сотрудников инспекции по делам несовершеннолетних, волонтеров из молодежной среды. Помимо системных семинаров-тренингов, реализуются научно-практические модельные проекты по созданию системы профилактики в конкретных городах и регионах. Они предусматривают многоступенчатую подготовку представителей администрации, педагогов, специалистов, волонтеров, лидеров молодежи, создание координационных центров, стимулирование собственной профилактической активности.

В связи с мультидисциплинарным характером проблемы профилактики широко развивается межведомственная активность как в плане участия в различных исследовательских проектах, практической реализации научных исследований, так и в решении вопросов развития системы профилактики в России. Функционирует межведомственный экспертный совет по проблемам профилактики, созданный при Министерстве образования России.

В настоящее время профилактика наркомании в России уже не представляет собой лишь малоэффективные попытки информирования молодежи о наркотиках и их последствиях, а имеет четко сформулированные цели, задачи и стратегии действий и является системой научных знаний.

В зависимости от направленности профилактической работы на различные категории населения и молодежи выделяются следующие стратегии деятельности:

1. Профилактика, основанная на работе в школе, создание сети «здоровых школ», включение профилактических занятий в школьные учебные программы.
2. Профилактика, основанная на работе с группами риска в медицинских и медико-социальных учреждениях.
3. Профилактика, основанная на работе с семьей.
4. Профилактика в организованных общественных группах молодежи.
5. Профилактика, направленная на группу риска в неорганизованных коллективах – на территориях, улицах, с безнадзорными и беспризорными детьми.
6. Подготовка специалистов в области профилактики.
7. Проведение общественных мероприятий и акций против употребления и распространения наркотиков (конгрессы, фестивали, концерты и т.д.).

Однако было бы ошибочным утверждать, что главные задачи профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи решены.

Существуют серьезные проблемы, без решения которых профилактика в масштабах страны не может быть действенной и эффективной.

Одной из основных проблем является то, что действия в области профилактики наркомании не носят системного и повсеместного характера. Многие профилактические программы, разрабатываемые в различных регионах России, являются не достаточно профессиональными и реализуются лицами, не имеющими специальной подготовки и соответствующего образования. Ситуация усугубляется тем, что в России отсутствуют образовательные учреждения по подготовке специалистов в области профилактики зависимости от наркотиков и других психоактивных веществ. На фоне глобального характера проблемы в стране недостаточно специалистов, занятых междисциплинарными и адекватными современным требованиям науки и практики исследованиями, способных разрабатывать и внедрять обучающие программы, а также проводить квалифицированную подготовку кадров в области профилактики. Все это девальвирует деятельность, направленную на сокращение спроса на наркотики и другие психоактивные вещества среди молодежи России.

В настоящее время в профилактическую активность включаются многочисленные общественные организации, деятельность которых следует поддерживать. Однако необходимо отметить, что в своем большинстве их работа носит стихийный, недостаточно квалифицированный и односторонний характер. Необходимо предпринять усилия по упорядочиванию деятельности этих организаций, подготовке специалистов, работающих в них, координированию деятельности государственных и общественных структур.

Важнейший вопрос об участии средств массовой информации в профилактике наркомании среди молодежи фактически не решен. Периодические выступления специалистов в печати и на радио, единичные и непрофессиональные с точки зрения профилактики антинаркотические программы на телевидении, не могут заменить регулярной и научно обоснованной работы средств массовой информации в этом направлении.

Должны быть продолжены и научные исследования в области профилактики. Необходима разработка общетеоретических и специальных ее аспектов: исследование роли семьи и образовательных учреждений в профилактике употребления наркотиков; причин формирования группы риска и разработка соответствующих профилактических и терапевтических программ. Необходимо продолжить разработку и апробацию программ для школьников различных возрастных групп, безнадзорных и бездомных детей, разработать методологию и методы обучения различных категорий специалистов в области профилактики наркомании.

Возникают вопросы: Что же делать дальше, как действовать, чтобы наша отечественная профилактика все же состоялась, а не превратилась в ряд формальных мер и призывов, чтобы поколения наших детей и детей наших детей в последующем были защищены от угрозы наркотизации, суицидов, саморазрушения и разрушительной агрессивности, психосоматических болезней, социально-стрессовых расстройств, были эффективными и нравственными людьми? Что делать, чтобы преодолеть угрозу перерождения и вымирания нашей популяции, наконец? По какой дороге идти?

Попытаемся рассмотреть эти проблемы по порядку.

Профилактика – это наука.

Давайте поймем, что профилактика – это не система действий, акций, слов, призывов, и другой хаотической активности. Мода на профилактику злоупотребления наркотиков помимо позитивного общегосударственного эффекта имеет и негативный эффект. Мы бросились осуществлять профилактику. Это – хорошо. Но каждый понимает это по-своему. Доминирует представление о необходимости деятельности, любой, агитационной, отвлекающей, замещающей и т.д. Правильно ли это? Конечно, правильно, но только с одной стороны. Пора проснуться нашей науке. Нам нужна концепция человека. Позволю себе процитировать вслед за Ролло Мэйем Макса Шеллера: «Никогда человек не был большей проблемой для себя, чем сейчас. У нас есть научная, философская и теологическая антропология, и они ничего не знают друг о друге. Следовательно, у нас больше нет сколько-нибудь ясного и последовательного представления о человеке. Растущее число отдельных наук, занимающихся изучением человека, только еще больше запутывают и затемняют дело, а вовсе не разъясняют нашу концепцию человека». Применительно к профилактике добавлю, что у нас есть еще и психология, наркология, психиатрия, психотерапия, педагогика, социология, культурология и эти науки тоже ничего не хотят знать друг о друге. Большинство представителей этих наук, за очень редким и прекрасным исключением, занимаются тем, что продолжают упрямо отстаивать только то, что они знают, только тот методологический аппарат, которым они владеют. Нам просто необходимо вырываться из плена собственной ограниченности.

Позволю себе еще цитату Р. Мэя: «...Когда культура бьется в конвульсиях переходного периода, индивидуумы в обществе страдают от чувства духовного и эмоционального крушения. Когда люди обнаруживают, что привычный образ мысли больше не обеспечивает им чувство безопасности, они либо уходят в догматизм и конформизм, переставая осознавать происходящее, либо вынуждены бороться за более высокий уровень самосознания, который позволит им принять их существование с опорой на новые основы».

Итак, для каждого человека сегодня главное заключается в том, что ему «случилось существовать в данный момент, в этом времени и пространстве» и его проблема состоит в том, как ему осознать этот факт и что с этим делать.

Поэтому основная проблема – это помощь человеку по дороге осознания себя и своего жизненного смысла. Помощь человеку, идущему по пути формирования самосознания важна на каждом этапе его жизни.

Будь то еще ребенок, уже родитель, учитель или педагог-психолог. Нам важно мастерство процесса поиска себя в лабиринте сегодняшнего времени и пространства. При этом мы не можем «знать» или «узнать» путь самоидентификации, мы можем лишь идти по пути осознания. Высоко профессиональный проводник по этому пути, с помощью которого человек сможет ощутить прошлое как ценнейший багаж, будущее, как дорогу в гору и настоящее, как наиценнейший момент бытия, – вот важнейшая задача специалиста в области профилактики.

Мы не можем ограничиваться ни одним типом программ. Будь то информационные, программы когнитивного или эмоционального развития, программы формирования жизненных навыков или альтернативной активности. Это не значит, что мы не должны их проводить. Важно, что мы не должны ограничивать свое понимание профилактики процессом проведения программы. Однако программы должны существовать, разрабатываться и профессионально проводиться, и я сейчас приведу те признаки, которые позволяют оценить разрабатываемую программу наиболее

высоко. Вот они:

1. Наличие концептуальной основы и ее адекватность современным направлениям профилактики
2. Четкость и реалистичность в постановке цели и задач программы.
3. Направленность на усиление протективных и адаптационных факторов и уменьшение факторов риска
4. Основная цель - направленность на работу со всеми ПАВ
5. Развитие ресурсов личности
6. Развитие социальной среды: включение модулей для родителей, учителей, воспитателей, соответствующих тематике подростковых программ, чтобы инициировать внутрисемейное обсуждение и выработку четкой внутрисемейной политики.
7. Формирование эффективных стратегий поведения
8. Применение интерактивных и тренинговых методов работы: моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, обратная связь и т.п.
9. Соответствие возрастным категориям.
10. Сопровождение в СМИ.
11. Содержание блока правового регулирования – повышение правовой компетентности.
12. Привлечение общественного внимания к проблеме.
13. Возможность дальнейшего распространения знаний, навыков и умений на другие группы населения.
14. Долгосрочность, цикличность программ, повторяющееся воздействие.
15. Интенсивность и четкий алгоритм.
16. Учет местной специфики.
17. Развитие местных ресурсов для обеспечения программы: подбор и обучение кадров; информационное и методическое обеспечение.
18. Мониторинг и контроль над эффективностью программы.
19. Конкретность формулировки ожидаемых результатов
20. Оправданность экономических затрат

Профилактика – это процесс формирования ресурсов личности и среды, а также эффективного личностно-средового взаимодействия.

Крылатое выражение «Человек рожден для счастья, как птица для полета» можно, не опровергая его все же перефразировать в контексте нашей проблемы так: «Человек рожден для стресса также как и стресс необходим человеку». Стресс – это триггер побудительной силы, основа мотивации к существованию. Его преодоление порождает действие, жизнь. Однако не умение совладать со стрессом порождает болезнь, саморазрушение, зависимость от наркотиков, алкоголя или какую-либо из других форм зависимости, которых год от года становится все больше и больше.

Если мы хотим заниматься профилактикой всерьез и действительно хотим, чтобы она была эффективной, мы будем помогать человеку находить в себе и развивать свои персональные ресурсы. Этим мы обеспечим не только эффективность, но и универсальность профилактики. В противном случае нам никогда не справиться с тем, что, уменьшая в популяции потребление алкоголя, мы неизбежно увеличиваем потребление наркотиков или наоборот, а, снижая и то и другое, мы увеличиваем количество суицидов, неврозов и психосоматической патологии. Это – не простые качели. Это результат непонимания того, что профилактика – это, прежде всего процесс формирования эффективного и адаптивного для человека стресс-преодолевающего поведения. Для того чтобы быть успешным и здоровым, надо иметь развитые ресурсы.

Что это такое – ресурсы? Ресурсы – это определенные способности, знания и умения человека, позволяющие ему эффективно справляться с требованиями среды. К ним относится умение понимать социальную ситуацию, прогнозировать собственное поведение и поведение окружающих в ней, нести ответственность за свое поведение и жизнь в целом, сформированная в соответствии с возрастом позитивная самооценка, умение понимать и эмоционально сопереживать ближнему при сохранении четкого понимания, что у каждого – свой путь и свой выбор и каждый человек индивидуален и не похож на других. Иными словами ресурсы личности – это

все те психологические основания, которые позволяют человеку без страха встречаться с жизненными трудностями, не стремиться избегать их, а разумно разрешать проблемы, пользоваться помощью и поддержкой окружающих. Те же основания, которые позволяют использовать помощь, психологическую и фактическую поддержку окружающих называются ресурсами среды. К примеру, семья – это ресурс социальной среды. Однако ресурсом она может быть в том случае, если члены ее не мешают развитию человека, не противоречат его логике, а являются опорой, и взаимодействия между членами семьи порождают мотивацию к здоровому существованию. Иными словами, если члены семьи взаимодействуют таким образом, что каждому из них хочется жить, развиваться, общаться с людьми и друг с другом и радоваться этому взаимодействию.

И вот перед нами открывается целый пласт неразрешенных проблем семейного взаимодействия и воспитания. Именно из семьи все и начинается. И здесь тоже очень важно не совершить методологическую ошибку, не скатиться от профессионализма к бытовым стереотипам и не пожелать или того хуже потребовать от родителей «хорошо воспитывать детей», не разводиться, не ссориться, не употреблять в семье алкоголь и наркотики. Если все было бы так просто! Научные исследования проблемы семьи продвигаются вперед с большим трудом. Тому много причин, но одна из них, важная, это то, что нам, людям, порой трудно бывает абстрагироваться от собственных стереотипов сознания и бытия. До тех пор, пока человек рождает человека, мы будем, пробираясь через заросли защитных механизмов, мифов и стереотипных знаний, изучать неисчерпаемый мир семьи, для того, чтобы облегчить человеку его социальное рождение, его путь к аутентичному существованию.

Но не только семьей ограничивается возможная социальная поддержка – друзья-сверстники, значимые другие. Это целый мир, который также как и семья имеет два лица и два начала – созидающее и разрушающее. Очень тонко и незаметно тот рубеж, перейдя через который, созидание становится разрушением. Так мы прикасаемся к особой науке взаимодействия человека с человеком в сфере понятия профилактики.

В задачу профилактики входит обучение эффективным поведенческим стратегиям: умению разрешать жизненные проблемы, искать и находить поддержку, эффективно общаться, мыслить, решать повседневные жизненные задачи и действовать в экстремальных ситуациях. Все это, а также развитие способности понимать, проявлять и владеть своими эмоциями формирует устойчивость человека к стрессу, а стало быть, дает возможность осуществлять осмысленный выбор своего собственного решения в ситуациях, связанных с предложением наркотиков или выбора жизненного стиля, формирует здоровье.

Совершенно очевидно, что мало чего добьется наша профилактика, если она будет направлена только на подрастающее поколение. Необходима работа не только с членами семьи, но и с учителями, направленная не только на получение ими определенного минимума профилактических знаний, но и на осознание ими своих личностных и профессиональных смыслов, своих ресурсов и поведения. Все это необходимо для обновления и укрепления связей между поколениями, восстановление важного диалога, только через который мы можем сохранить и взрастить свою нравственность, свою человеческую позицию.

Профилактика – это программы альтернативной активности.

Программы альтернативной активности молодежи – это не просто кружки, клубы, детские театры, дискотеки и занятия спортом. Это – прежде всего психологический контакт между детьми и взрослыми в особых ситуациях совместной и групповой деятельности. Не следует к этому относиться слишком просто. Все это должно создаваться и формироваться, прежде всего, для того, чтобы дети и взрослые учились понимать друг друга, совместно работать и уметь видеть и ценить каждый момент своей жизни. Не вдаваясь в теоретический анализ важности формирования в такого рода программах экзистенциальной составляющей развития человека, просто приведу строчки из дневника одной участницы похода клуба путешественников Зюйд – Вест. «Наши походы – это время, когда мы учимся понимать друг друга, преодолевая усталость и раздражение, боль и печаль, собственные и чужие слабости, когда понимаешь, что человек – это огромная, великая ценность со всеми своими печальми и горестями, ошибками и «занудством», просто потому, что он – человек и может бесконечно меняться в направлении «друг к другу», от «простого к сложному», от «низшего к высшему». Наши походы – это та точка бытия, которую ты видишь, слышишь и ощущаешь. Каждый пронизанный солнцем лист, каждый шорох, каждый еле уловимый запах леса, поля, земли, дождя, пыли, – все говорит тебе «Я есть и ты есть, сейчас, сегодня, а не вчера и не завтра, и этот миг катастрофически конечен и волшебным бесконечен».

Профилактика – это работа с мотивацией.

Для того чтобы не употреблять наркотики и не сгибаться под давлением социального и психологического стресса надо иметь веские основания. Совершенно недостаточно просто понимать, что не следует разрушать себя. А почему бы не попробовать? Для того чтобы серьезно не желать саморазрушения необходимо очень сильно хотеть жить, развиваться, быть здоровым, продуктивным. Для этого следует знать радость от процессов самосозидания и созидания вообще. На этой основе и зиждется работа с мотивацией. Следует сразу сказать, что направление исследования мотивации к здоровью – это очень юное направление научных исследований и практических воплощений, у которого еще все впереди, однако пионерами-исследователями этого направления Джеймсом Прочаской и Карло ДиКлименте выделен ряд условий, которые должны быть соблюдены в процессе мотивационной работы.

Первое условие – повышение осознания. Это наиболее широко используемый путь изменения, который был впервые описан З.Фрейдом, утверждавшим важность процесса осознания бессознательных процессов, пси-

хических травм, оставивших свой след, скрытых чувств и мыслей, получение информации относительно проблем.

Следующее условие – это социальная поддержка, поддерживающие отношения. Изменение себя означает собственные попытки модифицировать свое поведение. Однако важно избежать устаревшего мнения о том, что менять себя человек должен в одиночку. Поддержка может исходить от друзей или членов семьи, тренинговой группы. В любом случае поддерживающие отношения должны обеспечивать заботу, понимание и принятие. Помогать – это не просто. К сожалению, многие люди не обладают даже простейшими навыками помощи, такими как выслушивание и рефлексия, однако именно это способствует позитивному стремлению к развитию и здоровью.

Высвобождение эмоций – это важный инструмент помощи человеку в осознании собственных защитных механизмов против изменений. Высвобождение эмоций происходит параллельно процессам осознания, но работает на более глубоком, чувственном уровне. Более известное как катарсис, высвобождение эмоций – это яркое, часто внезапное эмоциональное переживание, связанное с различными проблемами. Это – очень энергетически мощный процесс. Высвобождение эмоций часто происходит в результате реальных жизненных переживаний. Очевидно, что предпочтительно вызывать эмоции с помощью специальных методов в процессе профилактического тренинга.

Профилактика это – работа в группе.

Несмотря на необходимость развития различных форм и методов профилактики, основным из них является работа в группе, которая имеет особые эффекты. По словам Ирвина Ялома межличностные отношения в группе имеют ключевой характер для процесса изменений. По настоящему эффективная группа обеспечивает арену для свободного взаимодействия людей друг с другом, помогает им понять, что в этом взаимодействии идет не так, и, в конечном счете, изменить свои дезадаптивные паттерны. Любая из форм групповой работы может быть более эффективной за счет фокусирования на межличностном процессе. Понимая важность и сложность этого, мы сможем научиться отличать видимую эффективность профилактической программы от истинной, чтобы не принимать одно за другое. Главное понять, что профилактическое воздействие должно вызывать значимые позитивные личностные изменения. Это в особой степени относится к проблеме подготовки специалистов в области профилактики.

Профилактика – это подготовка кадров.

Важнейшая, но практически не решенная проблема в нашей стране – подготовка и отбор профессиональных специалистов в области профилактики. Это связано с тем, что техники работы с группой и в целом профилактическое воздействие – очень сложный и изощренный процесс. Однако, согласимся с мнением И. Ялома, что, «когда изучающие эту тему овладеют ими и поймут, как модифицировать их применительно к отдельным ситуациям, они овладеют умением моделировать форму групповой работы, эффективную для любого контингента, в любой данной обстановке».

Вопрос особой важности – это вопрос о личностно-профессиональной подготовке специалиста в области профилактики. Очевидно его особое влияние на мировоззрение и поведение тех, кто с ним работает. Поэтому необходимость не только информационной, но и глубокой групповой психотренинговой работы в процессе подготовки кадров очевидна. В конечном счете, необходима разработка и проведение специальной учебной программы, учитывающей все нюансы и всю ответственность специалиста-профессионала.

Все выше сказанное – далеко не все. Это – лишь некоторые мазки, подготовка к картине, которую обязательно следует нарисовать для того, чтобы разобраться в происходящем и грядущем процессе нашего воздействия на людей, имеющего целью предотвращение зависимости от наркотиков, других психоактивных веществ, формирование здорового, эффективного, а, главное, позитивного в отношении к людям и миру образа жизни.

В данной книге мы попытались хотя бы частично ответить на актуальные вопросы, предложив практические примеры профилактических программ эффективно работающих на протяжении ряда лет и доказавших свою эффективность не только тем, что они нравятся детям и взрослым, которых мы обучаем. Эти программы прошли научную проверку исследования их эффективности на разных возрастных и социальных группах подростков, а также взрослых.

В данном издании рассмотрены конкретные программные технологии, необходимые для профилактической деятельности. Его вполне можно рассматривать в качестве практического руководства для обучения специалистов профилактике зависимости от психоактивных веществ.

Глава 1. Что такое профилактика зависимости от наркотиков.

Профилактика зависимости от наркотиков представляет собой стратегии, направленные либо на снижение факторов риска заболевания наркоманией, токсикоманией или алкоголизмом, либо на усиление многих факторов, которые понижают восприимчивость к болезни. Определенные жизненные обстоятельства могут либо способствовать, либо препятствовать началу употребления психоактивных веществ. Обстоятельства, достоверно увеличивающие шансы индивида стать потребителем наркотиков называются факторами риска употребления психоактивных веществ. Обстоятельства, достоверно снижающие шансы индивида стать потребителем психоактивных веществ называются факторами защиты (протективными факторами) от риска употребления психоактивных веществ. Факторы риска нередко специфичны для определенных возрастных и этнических групп, для определенной общественной среды и могут зависеть от вида употребляемого психоактивного вещества. Например, факторами риска употребления психоактивных веществ могут быть:

- * проблемы физического и психического здоровья;
- * рождение и воспитание в семье больных алкоголизмом, наркоманией;
- * регулярное общение со сверстниками, употребляющими наркотики, отсутствие устойчивости к давлению сверстников;
- * личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, невысокий интеллект, неприятие социальных норм, ценностей и т. д.);
- * ранняя сексуальная активность, подростковая беременность;
- * высокий уровень семейного стресса, семейная нестабильность, низкий уровень дохода в семье;
- * неспособность освоить школьную программу, прогулы в школе;
- * проблемы межличностного общения в семье, школе, со сверстниками;

Факторами защиты от риска употребления психоактивных веществ могут быть:

- * семейная стабильность и сплоченность, адекватное воспитание и теплые, близкие отношения с членами семьи;
- * средний и высокий уровень дохода в семье, адекватная обеспеченность жильем;
- * высокое качество медицинской помощи;
- * низкий уровень преступности в регионе;
- * доступность служб социальной помощи;
- * высокий уровень интеллекта и устойчивости к стрессу, физическое и психическое благополучие;
- * высокая самооценка, развитые навыки самостоятельного решения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать свое поведение;
- * соблюдение норм общества в употреблении психоактивных веществ.

Становится очевидным, что профилактика имеет перед собой цель усилить факторы защиты, препятствующие началу употребления и уменьшить факторы риска формирования зависимости от психоактивных веществ. Нет единственного фактора, который бы способствовал началу употребления психоактивных веществ конкретным человеком. В процессе жизни на индивида воздействует совокупность, как факторов риска, так и факторов защиты, которые не имеют прямых вероятностных связей с формированием зависимости от наркотиков.

В мире существует определенные отработанные подходы к проведению профилактического воздействия в зависимости от уровня проблемы. Они основаны на классификации профилактики, принятой Всемирной Организацией Здравоохранения, в рамках которой профилактика подразделяется на первичную, вторичную и третичную.

Первичная профилактика зависимости от психоактивных веществ имеет целью предупредить начало употребления психоактивных веществ лицами ранее их не употреблявшими. Она является преимущественно социальной, наиболее массовой и ориентирована на общую популяцию детей, подростков, молодежи. Первичная профилактика стремится уменьшить число лиц, у которых может возникнуть заболевание, а ее усилия направлены не столько на предупреждение развития болезни, сколько на формирование способности сохранить либо укрепить здоровье.

Вторичная профилактика зависимости от психоактивных веществ является избирательной. Она ориентирована на лиц, имеющих эпизоды употребления психоактивных веществ, либо на лиц, имеющих признаки формирующейся зависимости в ее начальной стадии. Необходимость во вторичном профилактическом воздействии возникает в тех случаях, когда заболевание имеет вероятность возникнуть (профилактика для групп риска) либо когда оно возникло, но не достигло пика своего развития.

Третичная профилактика зависимости от психоактивных веществ является преимущественно медицинской, индивидуальной и ориентирована на контингенты больных, зависимых от психоактивных веществ. Третичная профилактика типа «А» направлена на предупреждение дальнейшего злоупотребления психоактивными веществами больными либо на уменьшение будущего вреда от их применения, на оказание помощи больным в преодолении зависимости. Третичная профилактика типа «Б» (именуемая так же четвертичной) направлена на предупреждение рецидива заболевания у больных, прекративших употреблять психоактивные вещества.

Разработка и апробация различных программ профилактики наркотической зависимости среди детей, подростков, молодежи становится все более актуальным научным направлением во всем мире, в том числе и в России. Однако формирование эффективных профилактических стратегий происходит с большими трудностями. Многие авторы обзоров действующих профилактических программ приходят к заключению о том, что результаты их внедрения не являются оптимистичными. Это связано с несколькими причинами: недостатком теоретически строго обоснованных моделей, отсутствием достаточного количества апробированных техник, неточным определением предмета (объекта) воздействия и т.д.

Существенный прогресс в области профилактики наркомании обеспечивается разработкой подходов, сфокусированных на понимании профилактики как превенции, учитывающей, прежде всего психосоциальные и личностные факторы, препятствующие началу наркотизации. Анализ содержательной стороны различных подходов имеет не только теоретический, но и практический интерес.

1. ПОДХОД, ОСНОВАННЫЙ НА РАСПРОСТРАНЕНИИ ИНФОРМАЦИИ О НАРКОТИКАХ.

Данный подход является наиболее распространенным типом профилактических стратегий, базирующихся на предоставлении частичной информации о наркотиках, их вредоносности и негативных последствиях употребления. Обучающие программы ориентированы на познавательные и когнитивные аспекты принятия решения, как особенно важные в поведенческом плане. Имеется в виду, что повышение качества знаний об употреблении психоактивных веществ и его последствиях будет эффективным для изменения поведения.

Существуют три различных варианта информационного подхода: 1) предоставление частичной информации о фактах влияния употребления наркотиков на организм, поведение, а также статистических данных о распространенности наркомании; 2) стратегия запугивания, инициирования страха, цель которой — предоставить устрашающую информацию, описывая неприглядные и опасные стороны употребления наркотиков; 3) предоставление информации об изменениях личности людей, употребляющих наркотики, и о проблемах, с этим связанных.

В настоящее время эти подходы частично комбинируются между собой и с другими типами профилактических вмешательств. Информационные программы обладают эффектом повышения уровня знаний обучающихся, но могут дать лишь толчок к уменьшению потребления алкоголя и наркотиков. Большинство этих программ не включает в себя задач, направленных на реальное изменение поведения, недостаточно интенсивны и краткосрочны.

В отечественной наркологии данный подход представлен методами санитарного просвещения. Отечественные и зарубежные специалисты оценивают эффективность такого санитарного просвещения как низкую. Однако, на наш взгляд, преждевременно полностью отказываться от указанного метода. Необходимо изменить его традиционную ориентацию на негативные аспекты различных факторов риска в сторону упора на сознательно формируемые возможности приобретения знаний и навыков, обеспечивающих здоровье. Данный подход должен быть строго дифференцирован в зависимости от пола, возраста, экономических и социальных условий, характерных для "фокусных" групп населения, ориентироваться как на индивида, так и на отдельные конкретные контингенты, слои, общество в целом.

2. ПОДХОД, ОСНОВАННЫЙ НА АФФЕКТИВНОМ (ЭМОЦИОНАЛЬНОМ) ОБУЧЕНИИ.

Этот подход концентрируется на ощущениях, переживаниях индивида, его навыках их распознавать и управлять ими. Аффективное обучение базируется на учете того, что зависимость от наркотиков чаще развивается у личностей, имеющих трудности в определении и выражении эмоций, выявляющих личностные факторы риска — низкую самооценку, слабо развитые навыки принятия решений. В рамках этой концепции выделяются следующие цели: повышение самооценки; определение значимых личностных ценностей; развитие навыков распознавания и выражения эмоций; развитие навыков принятия решений; формирование способности справляться со стрессом. Основная часть данной модели стала центральным компонентом популярных в настоящее время программ развития "жизненных навыков".

3. ПОДХОД, ОСНОВАННЫЙ НА РОЛИ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ.

Профилактические стратегии, нацеленные на социальные факторы, способствующие вовлечению в употребление наркотиков, основываются на признании того, что влияние сверстников и семьи играет важную роль в этом процессе, способствуя или препятствуя началу наркотизации. Данный подход базируется на теории социального научения А. Бандуры, утверждающей, что поведение индивида постепенно формируется в результа-

те позитивных и негативных последствий его собственного поведения и воздействия примеров соответствующего и несоответствующего поведения окружающих (родителей, других родственников или значимых лиц из окружения).

Важнейшим фактором развития тех или иных форм поведения является среда как источник обратных связей, поощрений и наказаний. В связи с этим подчеркивается важность социально ориентированных воздействий, направленных на предотвращение действия значимых факторов негативного влияния, таких, например, как социальное давление. Программы профилактики основываются на определении структуры сети социального влияния и состоят из следующих компонентов: тренинг устойчивости к социальному давлению; "прививки" против воздействия средств массовой информации; информация о влиянии со стороны родителей и других взрослых; коррекция нормативных ожиданий. Программы такого рода включают в себя различные компоненты, однако не существует единой системы социального влияния, исчерпывающим образом раскрывающей механизмы, приводящие к употреблению наркотиков. Преимущественными способами в ходе реализации таких программ являются ролевые игры, техники усиления определенных видов социального влияния и т.д.

Данный подход рассматривается как относительно успешный, так как он достигает цели, предотвращая или "отодвигая" начало употребления наркотиков. Исследователями отмечается успешное влияние указанного подхода на прекращение многими подростками курения, подчеркивается важная роль формирования системы позитивных лидеров-сверстников.

4. ПОДХОД, ОСНОВАННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИИ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ.

Жизненные навыки — это те навыки личного поведения и межличностного общения, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения окружающую среду. Данный подход базируется на понятии изменения поведения.

Теория социального научения А. Бандуры и теория проблемного поведения Р. Джессора являются основой этого направления, позволяя, с одной стороны, приблизиться к пониманию причин возникновения зависимости от наркотиков, а, с другой стороны, создать потенциально эффективные профилактические стратегии. Первая теория связывает данный подход с направлением социальных влияний, вторая — с социально-психологическим направлением, учитывающим проблемы, являющиеся актуальными в подростковом возрасте, включая употребление наркотиков, раннее сексуальное поведение, делинквентность и т.д.

Проблемное поведение — такое, как употребление наркотиков, рассматривается с точки зрения функциональных проблем и подразумевает помощь подросткам в достижении личностных целей. С точки зрения концепции Р. Джессора, начальная фаза употребления наркотиков, наблюдающаяся преимущественно в подростковом возрасте, может быть: демонстрацией взрослого поведения; формой отчуждения от родительской дисциплины; выражением социального протеста и вызовом по отношению к ценностям среды; "инструментом" эксперимента; стремлением получить новый, ранее не познанный опыт; поиском удовольствия или расслабления; "открытием двери" в группу сверстников; средством стать участником определенного жизненного стиля; сигналом потребности в помощи в ситуации конфликта, напряжения; результатом давления со стороны социальной среды; актом отчаяния; ответом на определенные нарушения в психологическом и социальном развитии. Исследователи описывают большое количество таких субъективных побуждений и четко устанавливают один факт: обусловленное ими употребление наркотиков становится основным фактором в повседневном поведении подростков и молодых людей. Именно поэтому, с точки зрения К. Харрельмана, они нуждаются в приобретении умения противостоять вовлечению в употребление наркотиков, будучи некомпетентными в других формах социального "разговора" со средой, и рассматривают психоактивные вещества как неотъемлемую часть среды.

Впервые программа развития жизненных навыков была разработана Д. Ботвиным. Цель ее заключалась в повышении у подростков устойчивости к различным социальным влияниям, в том числе и к употреблению наркотиков, в повышении индивидуальной компетентности путем обучения личностным и социальным навыкам. В настоящее время такие программы широко распространены в США и странах Западной Европы и охватывают, в основном, три области: информация и социальная устойчивость; развитие ряда личностных и поведенческих навыков; обучение различным социальным навыкам (навыки коммуникации, налаживания социальных контактов, отказа, отстаивания своей позиции).

Реализация данного подхода в российской практике привела к созданию на основе базовых программ Life Skills International пособия по первичной профилактике зависимостей для общеобразовательной школы, внедрению в нескольких школах Москвы адаптированных программ антинаркотического обучения. По сравнению с другими подходами модель программ развития жизненных навыков оценивается исследователями как имеющая шансы быть успешной, однако социально-психологические и культуральные особенности России требуют поисков более углубленного профилактического подхода.

5. ПОДХОД, ОСНОВАННЫЙ НА АЛЬТЕРНАТИВНОЙ ПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Сторонники данного подхода предполагают, что значимая деятельность, альтернативная наркотизации и алкоголизации, способствует уменьшению распространения случаев развития зависимости от наркотиков и

алкоголя. Сформировав позитивную зависимость от среды, люди приобретают определенный тип целесообразной активности.

Впервые концепция поведенческой альтернативы наркотизации была сформулирована в США в 1972 году Дохнером и базировалась на следующих позициях: 1) психологическая зависимость от наркотиков является результатом ее заместительного эффекта; 2) многие формы поведения, направленного на поиск удовольствия, являются результатом изменения настроения или сознания личности; 3) люди не прекращают использование психоактивных веществ, улучшающих настроение, или поведение, направленное на поиск удовольствия, до тех пор, пока не имеют возможности получить взамен что-то лучшее; 4) альтернативы наркотизации являются еще и альтернативами дистрессам и дискомфорту, которые сами по себе приводят к саморазрушающему поведению. Данная концепция акцентирует внимание на важной роли среды и ориентируется на развитие специфической позитивной активности с целью уменьшить риск употребления наркотиков. Американскими исследователями подчеркивается необходимость формирования направленности на развитие информированной личности, значимых интерперсональных связей, профессиональных навыков, эстетических установок, творческого и интеллектуального опыта, социально-политической вовлеченности. В Германии подобное направление было развито Силберейсеном и сотрудниками, причем упор делался на выработку "функционального эквивалента" как ключевой позиции каждой профилактической стратегии. Предлагалось исходить из психологической модели употребления наркотиков, основывающейся на понимании того, что употребление наркотических веществ является попыткой преодоления негативных моментов различных фаз развития в жизни молодого человека.

В настоящее время можно выделить четыре варианта программ, которые основываются на модели поведенческой альтернативы употреблению наркотиков. К ним относятся: 1) предложение специфической позитивной активности (например, путешествия с приключениями), которая как вызывает сильные эмоции, так и предполагает преодоление различного рода препятствий; 2) комбинация специфических личностных потребностей со специфической позитивной активностью; 3) поощрение участия во всех видах такой специфической активности; 4) создание групп поддержки молодых людей, заботящихся об активном выборе своей жизненной позиции.

Результаты внедрения этих программ не свидетельствуют о явных успехах или неудачах. Данные программы особенно эффективны для групп высокого риска аддиктивного и других форм отклоняющегося поведения.

6. ПОДХОД, ОСНОВАННЫЙ НА УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Укрепление здоровья (health promotion) — это процесс, помогающий индивидам и общественным группам усилить контроль над определенными параметрами здоровья и таким образом улучшить его. В настоящее время "укрепление здоровья" является неким объединяющим понятием и отражает "примирение" человека с окружающей средой. Оно сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность, что ведет к улучшению здоровья в будущем. Идея, основывающаяся на развитии жизненных навыков и компетентности у каждого члена общества с тем, чтобы он мог регулировать факторы, определяющие здоровье, а также требование вмешательства в окружающую среду для усиления влияния факторов, благоприятных для здоровья, составляют концептуальную основу данного подхода. Эта стратегия в сжатом виде выражается фразой «Делать здоровый выбор максимально доступным».

Важной составляющей концепции укрепления здоровья является жизненная компетентность. В этом контексте наибольшее значение приобретают защитные факторы здоровья — в контрасте с концепцией факторов риска, которая учитывает состояние личности и среды, влияющее на развитие болезни. Основной целью программы укрепления здоровья является развитие здоровой личности, проявляющей здоровый жизненный стиль, в котором поведение человека рассматривается не изолированно, а вместе с социальной сетью личности. Таким образом, программы укрепления здоровья ориентируются на изменение личности и среды, поскольку важность социальной и культурной ситуации для их реализации очевидна.

Группы, в которых проводится обучение здоровью, преимущественно охватывают учащихся, поскольку в контексте школьного обучения возможно регулярное и систематическое образование. Кроме того, работа проводится с микросредой — семьей, общностью, в которой живет ребенок. Таким образом, концепция укрепления здоровья интегрирует школьную среду и связанные с ней группы взрослых. Она подразумевает изменение типа и структуры школьного образования. Действия на ее основе рассчитаны на длительный позитивный эффект в результате усиления личностных ресурсов и готовности людей использовать их.

7. ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД.

Данный подход представляет собой варианты комбинаций профилактических стратегий (компонентов), применяющихся для реализации выше перечисленных подходов. Многокомпонентные программы позволяют получить объединенный эффект комбинации разнонаправленных профилактических стратегий. Составными компонентами интегративных профилактических программ часто являются знания о психоактивных веществах и последствиях их употребления, развитие мотивации на укрепление здоровья, формирование жизненных навыков (разрешения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, противостояния давлению употребить психоактивные вещества и защиты себя и других сверстников в ситуациях связанных с возможным их

употреблением). Несовместимые с употреблением вредных веществ альтернативная деятельность (спорт, творчество, культурные мероприятия, хобби и т. д.), и формирование системы ценностей, норм поведения и жизненного стиля, как правило, являются компонентами интегративных профилактических программ.

Таким образом, анализ современных подходов к профилактике потребления наркотиков детьми, подростками, молодежью показывает их недостаточную эффективность в современных условиях. Необходима разработка новых концептуальных ее основ. Решение данной проблемы вряд ли возможно без понимания того, какие личностные и средовые ресурсы помогают сохранять здоровье и успешно справляться с требованиями среды, в том числе — преодолевать искушение наркотизации.

Концептуальные модели профилактики наркоманий и токсикоманий.

Постоянные и не прекращающиеся перемены, происходящие в любом обществе, развитие знания и науки делают невозможным создание универсальной концептуальной модели профилактики наркоманий и токсикоманий. Требуется непрерывное обновление и усовершенствование профилактических подходов. Тем не менее существует ряд общепризнанных концептуальных моделей, позволяющий ориентироваться в методологической базе различных профилактических программ.

1. Трансакционная модель превенции А. Дж. Самероффа

Данная модель предполагает, что поведение человека детерминировано характеристиками индивида и среды, в которой индивид функционирует. Автор модели полагает, что индивидуальные характеристики человека проявляются только при действии специфических состояний среды. На жизненное личностное пространство, психологический, поведенческий статус влияют контекстуальные факторы, которые сами по себе подвластны влиянию индивида. Результаты взаимодействия между личностью и средой описываются в терминах “транзакция”. Цель модели — показать, что возможность понять и предвидеть результаты поведения человека зависят от идентификации, анализа и понимания таких транзакций. Это понимание важно для возможности предупредить и контролировать причины наркотизации, детских и подростковых психосоциальных расстройств. Трансакционная модель показывает, что риск расстройств может быть вызван тремя причинами:

а) характеристиками индивида, имеющего те или иные predispositions расстройств; б) характеристиками среды, воздействующей на индивида;

в) специфическими комбинациями индивидуальных и средовых характеристик.

Вместе эти элементы способствуют последовательности событий, которые включаются в функциональное или дисфункциональное поведение. Такие последствия определяются как “этиологические изменения”, определяющие эмоциональные и поведенческие исходы, которые превентивные усилия позволяют избежать. Модель рассматривает развитие ребенка как продукт динамических интеракционных состояний и опыта, который он получает в процессе функционирования в семейной и социальной среде. Наиболее важным положением этой теории является то, что ребенок и среда не рассматриваются независимо друг от друга. Они являются взаимозависимыми элементами одной системы, а поведение ребенка строго детерминировано накопленным опытом.

Трансакционная модель предполагает, что уровень риска психосоциальных расстройств различен во времени, поскольку индивид и среда не всегда находятся в равновесии. Когда в какой-то определенной точке равновесие между средой и индивидом нарушается, поведение и эмоциональная сфера личности дестабилизируются, уровень риска возникновения психосоциальных расстройств повышается. Р.Белл считает, что индивидуальные, семейные или средовые обстоятельства, в ряде случаев, позволяют защитить личность от возникновения психосоциальных расстройств и помогают уменьшить влияние факторов риска наркотизации.

2. Модель антисоциального поведения Г. Паттерсона.

Модель базируется на трансакционной концепции и исходит из того, что в процессе развития детей существуют периоды “несогласованной” активности. В том случае, когда взрослые неуместно стремятся дисциплинировать детей, они создают контекст, в котором ребенок усиленно обучается принудительному поведению. Родители, неуместно постоянно следящие за детьми, контролирующими их действия, требующие выполнения строгих дисциплинарных установок, снижают позитивные усилия ребенка, уменьшают для себя вероятность вовлеченности в общение с ребенком. В ответ на действие родителей у ребенка развивается протестное поведение, выражающееся в плаче, криках, стремлении передразнивать воспитывающих лиц, воплях, визге. Такое поведение, вызывает у родителей негативный ответ, который усиливает поведенческие нарушения, переходящие в открытую агрессию, включая физическую. Когда протестное поведение проявляется часто и интенсивно, а дисциплинарные требования чрезмерны и неуместны, ребенок усваивает ригидные поведенческие стереотипы, которые будут использоваться им в общении со сверстниками и в школе. Одновременно процесс обучения лабильным, более подвижным поведенческим стратегиям затормаживается. Когда протестное поведение используется при общении со сверстниками и в школе, на него неизбежен агрессивный или избегающий ответ. Результатами этого является снижение самооценки и плохая успеваемость, формируются негативные транзакции, следствием которых является антисоциальное поведение.

3. Модель «Превентивных буферов» Н. Гемези и М. Роттера.

Гемези и Роттер выдвинули гипотезу о превентивных буферах или позитивных факторах, которые способствуют снижению чувствительности к стрессу и развитию адаптивного поведения. В качестве примера превентивного буфера часто приводят социальную поддержку.

Разработка концептуальных моделей профилактики в России.

Описанные зарубежные превентивные модели широко используются на практике. Однако существующие культурные, этнические и социально-психологические различия между странами создают определенные трудности при решении задачи их успешной адаптации в России. Необходима разработка отечественной методологии профилактики.

Основой для создания концептуальной модели профилактики наркоманий и токсикоманий послужили исследования различных групп детей, подростков и взрослых: условно здоровых - без выраженных факторов риска психосоциальной дезадаптации; с аддиктивными формами поведения; лиц зависимых от алкоголя и наркотиков.

В этой связи определяются задачи, технологии и методы профилактической деятельности.

Задачи профилактической деятельности:

1. Формирование мотивации на эффективное социально-психологическое и физическое развитие.

Исследователями установлено, что формирование у человека позитивного отношения к окружающему миру, желания вести здоровый образ жизни более эффективно, чем запугивание последствиями злоупотребления психоактивными веществами.

2. Формирование мотивации на социально-поддерживающее поведение.

У каждого человека должна быть возможность поделиться своими бедами, печалью или радостями, ощутить поддержку “значимого другого”. Такая возможность есть не у всех. Поэтому важно научить людей социально-поддерживающему поведению, мотивировать их на оказание помощи родным и близким, активизировать их ресурсы для поиска поддержки в случае необходимости. Люди, у которых сформирована сеть социальной поддержки (семья, друзья, значимые другие), легче справляются с проблемами, могут более эффективно преодолевать стрессы без употребления наркотиков.

3. Развитие протективных факторов здорового и социально-эффективного поведения, личностно-средовых ресурсов и поведенческих стратегий у всех категорий населения.

Люди, эффективно использующие поведенческие стратегии, имеющие развитые физические, психические, личностные ресурсы и социально-поддерживающее окружение, оказываются более защищенными перед лицом стрессовых факторов. У них уменьшается вероятность формирования зависимости от наркотиков.

4. Формирование знаний и навыков в области противодействия употреблению наркотиков у детей школьного и дошкольного возраста, родителей и учителей, в организованных и неорганизованных группах населения.

Информирование людей о действиях и последствиях злоупотребления психоактивными веществами, о формах избегания ситуаций соприкосновения с наркотиками и отказа от их применения, вариантах поиска помощи в случаях возникновения проблем, связанных с ними, в сочетании с развитием ресурсов, стратегий и навыков адаптивного поведения помогает формированию жизненного стиля, ведущего к здоровью.

5. Формирование мотивации на изменение дезадаптивных форм поведения.

Подобная работа проводится с представителями групп риска или лицами с уже сформированной зависимостью, а также членами их семей. Для того чтобы люди захотели изменить свое поведение, необходимо сформировать у них активное желание, решимость и готовность – то есть мотивацию на изменение. Решать эту задачу помогают краткосрочные и длительные профилактические мотивационные акции.

6. Изменение дезадаптивных форм поведения на адаптивные.

Эта задача предполагает работу с лицами, употребляющими наркотики. Прежде чем стать на путь выздоровления, зависимый от наркотиков, алкоголя или других психоактивных веществ человек проходит длинный, тернистый путь: от осознания своих подлинных чувств, преодоления психологических защит, осмысления деструктивности своего поведения до желания изменения дезадаптивных форм поведения на более адаптивные.

7. Формирование и развитие социально-поддерживающих сетей сверстников и взрослых.

Любой человек должен иметь возможность получить помощь социально-поддерживающего окружения. Поэтому, если он одинок и у него нет естественного социально поддерживающего окружения, необходимо создание структур, которые могут оказывать поддержку. Для этого необходима подготовка субспециалистов, волонтеров - сверстников и взрослых, имеющих навыки социально-поддерживающего и адаптивного поведения.

8. Поощрение стремления к прекращению употребления психоактивных веществ и минимизация вреда от такого употребления.

Это - работа с теми, кто уже употребляет наркотики. В данном случае, усилия направляются на формирование желания уменьшить и прекратить их употребление.

9. Формирование мотивации на изменение поведения у труднодоступных к контакту подростков и взрослых, употребляющих наркотики и другие психоактивные вещества.

Решение этой задачи требует разработки различных технологий. Однако главные из них – социальные. Развитие безопасной и доступной системы помощи зависимым лицам, многоуровневой системы их социальной поддержки и ресоциализации.

Технологии профилактики

Технологии профилактики можно условно подразделить на педагогические, социальные, медико-психологические и медико-биологические.

Медико-психологические технологии первичной профилактики.

Цель этого вида технологий - адаптация к требованиям социальной среды, формирование и развитие социальной и персональной компетентности, ресурсов личности, адаптивных стратегий поведения, высоко функционального жизненного стиля.

Их осуществлением могут заниматься специально обученные специалисты в области профилактики. В их основе лежат знания и умения, связанные с медико-психологическими формами работы с населением (психотренинговая работа).

Социальные и педагогические технологии первичной профилактики.

Цель данного вида технологий – предоставление объективной информации о наркотиках и психоактивных веществах, их действии на психику и организм человека, последствиях употребления и возможной помощи при возникновении проблем, связанных с ними; мотивация на здоровый образ жизни; создание сетей социальной поддержки. Данная цель может быть достигнута посредством специального образования, которое может осуществляться разнообразными способами: с помощью системного обучения детей и подростков, родителей, специалистов и волонтеров, которые в дальнейшем смогут работать с населением.

Кроме этого очевидна необходимость повышения уровня знаний руководителей и работников здравоохранения и образования, средств массовой информации, политических и государственных деятелей.

К социальным и педагогическим технологиям также относятся: альтернативные программы проведения досуга молодежью и другие формы молодежной активности; создание социально-поддерживающих систем (общественных и государственных), мотивационные акции, направленные на формирование здорового образа жизни и прекращение наркотизации, создание института социальных работников и волонтерства.

Медико-психологические и психотерапевтические технологии вторичной профилактики

Цели данных технологий:

1. Осознание и преодоление барьеров (когнитивных, эмоциональных и поведенческих), препятствующих пониманию необходимости изменения форм собственного поведения.

Эмоциональные барьеры

Люди, употребляющие наркотики, обычно, не умеют осознавать свои эмоциональные проявления. Поэтому достаточно сложной задачей для них является аффективное обучение (обучение способности проявлять и осознавать эмоции). Только после того как человек сможет осознать свои истинные чувства, он приходит к мысли о том, что наркотики мешают ему нормально жить и может принимать решение о необходимости изменения своего поведения в направлении продвижения к здоровью.

Когнитивные барьеры

Когнитивные барьеры, мешают человеку адекватно осмысливать жизненные ситуации.

В распоряжении потребителя психоактивных веществ имеется целый арсенал когнитивных уловок, мифов, защитных механизмов, направленных на самообман, создание иллюзорно-компенсаторной субъективной действительности.

Человек начинает жить в несуществующем в реальности мире. Ему кажется, что он может контролировать ситуацию, управлять ею. На самом деле – реальность другая. Это – формирующаяся или уже сформировавшаяся зависимость от психоактивных веществ. Поэтому столь важен процесс преодоления когнитивных барьеров, который приводит к переосмыслению ситуации, к осознанию, что выбранный путь ведет к заболеванию.

Поведенческие барьеры

После переосмысления ситуации, человек становится способным иначе воспринимать свое поведение. Он приходит к осознанию факта, что используемые формы поведения разрушают его самого и жизнь окружающих людей.

2. Изменение нарушенных, дезадаптивных форм поведения.

После того, как индивид преодолел эмоциональные и когнитивные барьеры, у него формируется мотивация на изменение своего эмоционального и когнитивного реагирования, форм своего поведения и собственной жизни.

3. Развитие здоровых, адаптивных форм поведения.

Эту задачу можно осуществить при помощи психотерапевтических и психокоррекционных тренингов, направленных на развитие ресурсов личности и социальной среды, обучение навыкам проблем-преодолевающего поведения, резистентности к давлению наркоманической среды.

Социальные технологии вторичной профилактики.

Цель этих технологий – психосоциальная адаптация. Их осуществление происходит путем формирования и развития мотивации на выздоровление, на полное неупотребление психоактивных веществ. Эта задача может осуществляться не только при помощи медицинских (психолого-психотерапевтических), но и посредством социальных технологий.

К социальным технологиям относятся:

1. Воздействие социальной средой, подготовка и включение в работу психотерапевтической группы консультантов (из числа выздоравливающих больных). Бывшие потребители наркотиков могут наиболее успешно создать постоянно функционирующее мотивационное поле, ориентирующее членов группы на прекращение употребления психоактивных веществ. Человеку, прекратившему употребление наркотиков, необходимо постоянное формирование мотивации на изменение себя и своего взаимоотношения с социальной средой. В противном случае рецидив неизбежен.

2. Развитие и формирование навыков проблем-преодолевающего поведения.

3. Формирование социально-поддерживающего поведения и создание социально-поддерживающей среды (12-ти шаговые программы, группы "Анонимные алкоголики", "Анонимные наркоманы").

Медико-биологические технологии вторичной профилактики.

Цель этих технологий - нормализация нарушенного физического, психического развития, биохимического и физиологического функционирования.

Технологии третичной профилактики.

Технологии третичной профилактики также условно можно подразделить на медико-психологические (психотерапевтические), социально-педагогические и медико-биологические.

Главными задачами третичной профилактики являются профилактика рецидивов и психосоциальная адаптация.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

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

1. Принцип системности. Этот принцип предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной, социальной и наркотической ситуации в стране.

2. Принцип стратегической целостности.

Этот принцип определяет единую стратегию профилактической деятельности, обуславливающую основные стратегические направления и конкретные мероприятия и акции. Подход к профилактике должен быть стратегически целостным.

3. Принцип многоаспектности.

Предполагает сочетание различных аспектов профилактической деятельности: личностно-центрированного, поведенчески-центрированного, средо-центрированного.. Личностно-центрированный аспект – это система воздействий, направленных на позитивное развитие ресурсов личности. Поведенческий аспект - целенаправленное формирование у детей и взрослых прочных навыков и стратегий адаптивного поведения. Средо-центрированный аспект - формирование систем социальной поддержки (т.е. системы социальных институтов, направленных на профилактическую и реабилитационную активность). Эта система может быть организована в отдельном округе, районе, стране, и должна носить организованный характер.

4. Принцип ситуационной адекватности профилактической деятельности.

Означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономической, социально-психологической и наркологической ситуации в стране.

5. Принцип динамичности.

Предполагает обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянства, развития и усовершенствования профилактической деятельности.

6. Принцип солидарности.

Означает солидарное межведомственное взаимодействие между государственными и общественными структурами с использованием системы социальных заказов.

7. Принцип легитимности.

Предполагает реализацию целевой профилактической деятельности на основе принятия ее идеологии и доверительной поддержки большинством населения.

Профилактические действия не должны нарушать права человека.

8. Принцип полимодальности и максимальной дифференциации.

Предполагает гибкое применение в профилактической деятельности различных подходов и методов, а не центрирование только на одном методе или подходе.

Основные стратегии и направленность профилактических программ

Для построения профилактических программ, важно понимать, на какую категорию населения направлено профилактическое воздействие, каковы его временные рамки, оказывается ли оно на личность или среду ее окружающую и в какой форме это происходит. Учитывая все эти факторы, можно определять основные стратегии работы.

Стратегии профилактического воздействия:

1. Профилактика, основанная на работе с группами риска в медицинских и медико-социальных учреждениях. Создание так называемой сети социально-поддерживающих учреждений.

2. Профилактика, основанная на работе в школе, создание сети здоровых школ или включение программы обучения здоровью во всех школах.
3. Профилактика, основанная на работе с семьей.
4. Профилактика в организованных общественных группах молодежи и на рабочих местах.
5. Профилактика с помощью средств массовой информации.
6. Профилактика, направленная на группу риска в неорганизованных коллективах – на территориях, улицах, с безнадзорными, беспризорными детьми.
7. Систематическая подготовка специалистов в области профилактики.
8. Массовая мотивационная профилактическая активность.
9. Краткосрочные или долговременные профилактические акции среди детей, подростков и других групп населения, направленные на формирование мотивации продвижения к здоровью или изменение дезадаптивных форм поведения на адаптивные.

В зависимости от времени воздействия профилактические программы делятся на 3 категории:

1. Постоянно - действующие;
2. Систематически - действующие;
3. Периодически - действующие.

1. Постоянно - действующие программы.

Эта модель профилактики, действующая постоянно в каком-либо определенном месте, например на базе определенных школ, где проводятся регулярные профилактические занятия с детьми, подростками, учителями. Также осуществляется подготовка субспециалистов (лидеров – сверстников, лидеров – учителей, психологов, лидеров-родителей), которые будут продолжать постоянную профилактическую активность.

2. Систематически-действующие программы.

Эта модель предполагает проведение регулярных систематических профилактических мероприятий, рассчитанных на определенный промежуток времени (несколько месяцев, несколько раз в год и т.д.).

3. Периодически - действующие программы.

Это профилактическая активность, которая проводится периодически и не имеет системы. Например, проведение мотивационных акций, заставляющих задуматься о здоровом образе жизни. Подобные акции имеют успех, и для некоторых лиц могут оказаться поворотным пунктом начала новой жизни без психоактивных веществ. К подобным акциям в команду профессионалов возможно привлечение “выздоровливающих зависимых” - лиц, имеющих в прошлом опыт употребления психоактивных веществ, поскольку они способны собственным примером убедить людей в превосходстве здорового стиля жизни. Обязательным является предварительное обучение этих людей.

Программы когнитивного обучения рассчитаны, прежде всего, на детей в возрасте от трех до шести лет и детей младшего школьного возраста. Они отличаются повышенной эффективностью. Суть этих программ заключается в обучении детей принятию адаптационных решений, ответственности за собственное поведение и осознанности поведенческого выбора.

В основе программ аффективного обучения заложена идея необходимости работы с эмоциями и системой эмоционального регулирования. По мнению авторов этого направления, переживаемый в подростковом возрасте кризис идентичности может спровоцировать поведенческие расстройства, в том числе и зависимость от психоактивных веществ. Цель данных программ - научить детей и подростков регулировать эмоции, не прибегая к формам саморазрушающего поведения.

Программы интерперсонального обучения являются попыткой предупредить у подростков возможность злоупотребления психоактивными веществами путем развития представления о себе, понимания своих ощущений и интерперсональных связей, обучения навыкам принятия решений и коммуникативной компетентности.

Программы поведенческого обучения или поведенческой модификации основываются на тренинге поведенческих навыков с целью повышения устойчивости к употреблению табака, алкоголя, наркотиков, к включению в антисоциальные компании. Человек, обученный определенным поведенческим навыкам, чувствует себя компетентным, эффективным, у него повышается самоуважение. Эти программы учат детей на осознанном или неосознанном и даже механическом уровне отказываться от употребления наркотиков, не принимать неизвестных препаратов, не входить в контакт с незнакомыми людьми.

Программы формирования социальных альтернатив базируются на идее о том, что альтернативная алкоголизации, наркотизации, делинквентности и т.д. активность подростков способствует их переориентации. Это - всевозможные формы занятости молодежи, рискованные виды спорта, путешествия с элементами научно-исследовательской деятельности и др. Наш опыт анализа таких программ говорит об их высокой эффективности.

Общественные программы подразумевают получение эффекта профилактического воздействия через средства массовой информации - радио, телевидение, газеты, журналы, афиши и плакаты, почтовые открытки, лекции, конференции, встречи, книги, фильмы, видеоролики. Цель этих программ - увеличение информации о последствиях, оказываемых на здоровье употреблением алкоголя, табака и наркотиков. Эти программы призваны действовать на установки, касающиеся употребления психоактивных веществ, а также социальные и средовые факторы, поддерживающие установки в отношении изменения поведения.

Программы, сфокусированные на школе, включаются в национальную политику образования и представляют собой уроки в школьных классах, посвященные обучению здоровому поведению, предупреждению

ВИЧ-инфекций, ранней беременности, курения табака, употребления наркотиков и алкоголя. Современные школьные программы усовершенствованы и не полагаются на тактику внезапного испуга. Исследования показывают, что знания лучше усваиваются, если не вызывают сильного страха и в ситуациях доверительной коммуникации.

Программы улучшения взаимодействия между учителями и школьниками включают тренинг учителей с целью создания социально-поддерживающего климата в школе, работу с самооценкой и Я-концепцией учителя, тренинги личностного контроля и социальных навыков.

Программы, сфокусированные на семье. Специалисты признают особую важность роли семьи в процессе профилактики зависимости. В настоящее время развивается ряд сфокусированных на семье профилактических программ, которые показали свою эффективность: программы тренинга родителей, программы развития семейных и социальных навыков у детей и родителей, программы формирования семейного копинг-поведения.

Программы создания групп социальной поддержки. Следующим направлением превентивной профилактической активности является создание групп социальной поддержки лидеров- сверстников, лидеров- родителей и лидеров-педагогов, групп само - и взаимопомощи. В одиночестве трудно преодолеть сложную кризисную ситуацию. Если у ребенка отсутствует социальная среда, способная поддерживать его, такую среду необходимо создавать.

Мультикомпонентные программы учитывают индивидуальные и средовые аспекты профилактики (школьные, семейные, общественные и т.д.). Мультикомпонентный превентивный подход является наиболее перспективным, поскольку установлено, что эффективность программ прямо пропорционально связана с количеством включенных в нее компонентов. Цель мультикомпонентных программ получить синэргический эффект при комбинации различных превентивных стратегий.

Примером данного подхода могут служить превентивная модель, основанная на интеграции социальной поддержки и психологического обучения. Эта модель использует тренинг социальных навыков и опирается на сети социальной поддержки сверстников и учителей. У обучающихся развиваются навыки позитивных межличностных взаимоотношений, повышения самооценки и интернального локуса контроля, навыки резистентности к давлению среды, формируется мотивация на успешную учебу в школе.

Современная модель профилактики наркомании строится на понимании того, что подрастающее поколение не приспособлено к современным условиям постоянно меняющейся стрессогенной социальной действительности, что взрослые люди, не имея определенных знаний и навыков, не в состоянии обучить детей тем поведенческим моделям, которые понадобятся в жизни. Поэтому населением часто выбираются саморазрушающие пути совладания со стрессом – употребление алкоголя, наркотиков, других психоактивных веществ. В связи с этим наиболее эффективным способом профилактической активности является путь формирования стрессоустойчивого жизненного стиля.

К базовым понятиям концептуальной модели профилактики относятся:

1. Понятие превентивного пространства.
2. Понятие преодолевающего поведения.
3. Понятие реабилитационного пространства.

Понятие превентивного пространства включает в себя понимание того, что первичная, вторичная и третичная профилактики наркомании являются компонентами единой профилактической цепи и не могут рассматриваться изолированно друг от друга. На практике разделение контингентов здоровых, групп риска и злоупотребляющих наркотиками достаточно условно. Профилактика употребления психоактивных веществ не может рассматриваться изолированно от профилактики других нарушенных форм поведения, так как наркотизация является лишь одним из проявлений единого комплекса психосоциальной дезадаптации, представляющего собой широкий спектр поведения риска. В связи с этим профилактика должна предусматривать прежде всего систему развития здоровых, адаптивных форм поведения, направленных на решение возрастных психологических и социальных задач. В основе профилактики должно лежать не пресечение основных направлений развития ребенка и подростка, а изменение его поведения на более эффективную форму, выработка здорового поведенческого и жизненного стиля.

Понятие преодолевающего поведения включает в себя понимание того, что поведение человека, его жизненный стиль являются результатом формирующего взаимодействия ресурсов личности и социальной среды, с требованиями которой личность пытается справиться. В связи с этим профилактика, ставящая целью развитие здоровых социально адаптивных и эффективных форм поведения, должна быть направлена на развитие личностных ресурсов, поведенческих стратегий и социально-поддерживающих сетей.

Понятие реабилитационного пространства означает территориальную систему ведомств, служб, общественных инициатив, осуществляющих во взаимодействии с населением поиск тех, кому необходима помощь, профилактическую и реабилитационную активность среди несовершеннолетних.

В данной концептуальной модели, наркомании рассматриваются как формы псевдоадаптивного, совладающего поведения, использующие в качестве основного психологического механизма избегание жизненных проблем, уход от реальности, при наличии извращенной патологической мотивации поиска и употребления наркотиков.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

При проведении этих программ необходимо создание условий открытого доверительного общения и творческой атмосферы работы, основная цель которой — формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих употреблению наркотиков.

Данные программы должны включать в себя информацию о наркотиках и других психоактивных веществах:

- о действии психоактивных веществ на организм, о причинах и последствиях их употребления, формах заболеваний, связанных с ними, путях к выздоровлению;
- о связи употребления наркотиков и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, социальными сетями, стрессом и путями совладания с ним.

Информация о психоактивных веществах не должна подаваться в лекционной форме. Она вплетается в структуру тренинговой программы на том этапе, когда уже реализованы три наиболее важные ключевые направления.

К ним относятся:

- 1) осознание собственных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения;
- 2) развитие этих ресурсов;
- 3) развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами.

Ребенку необходимо помочь осознать самого себя:

- отношение к себе, своим возможностям и недостаткам;
- собственную систему ценностей, целей и установок;
- способность или неспособность делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение, решать простые и сложные жизненные проблемы;
- умение оценивать жизненные ситуации и свои возможности их контролировать;
- умение общаться с окружающими, понимать их поведение, сопереживать, принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку.

В ходе программы необходимо формировать и развивать у следующие ресурсы личности:

- позитивное отношение к себе и в то же время умение критически себя оценивать;
- позитивное отношение к возможностям своего изменения и развития, к вероятности совершения ошибок, но и возможности исправления их;
- умение адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать проблемы, управлять собой и изменять себя, ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их, контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;
- умение анализировать собственное состояние и адекватно выражать свои чувства;
- умение сопереживать другим и понимать мотивы и перспективы их поведения;
- принимать психологическую и социальную поддержку и оказывать ее, принимать собственные решения.

В группе, в которой проводится профилактическая работа, очень важно установление доверительных, честных, эмоционально и социально поддерживающих отношений. Занятия с младшими подростками должны проводиться преимущественно в игровой форме, но при этом, - содержать в себе элемент серьезной интеллектуальной и психологической работы. В рабочей группе необходимо выработать обязательные правила. Важнейшими из них должны быть умение слушать, оказывать взаимное доверие, проявлять уважение, конфиденциальность, возможность открыто высказывать свое мнение и обозначать свою позицию, принимать на себя ответственность за активность и успешность работы группы. Очень важным компонентом работы является выполнение домашних заданий, которые предназначены, прежде всего, для включения в профилактическую активность членов семьи, друзей. Это способствует улучшению взаимоотношений с представителями социальной среды и позволяет им включаться в программу. Кроме того, выполнение домашних заданий способствует самостоятельному осмыслению опыта, полученного на занятиях и в жизни. Еще одним важным компонентом работы в группе, где проводится профилактическая программа, является использование эффектов группового взаимодействия и развития. Это означает, что процесс занятий в группе представляет собой развивающуюся систему взаимоотношений, получения и осмысления информации и жизненного опыта. Члены группы в процессе ее развития действуют по отношению друг к другу в направлении взаимного понимания и поддержки. Таким образом, происходит развитие наиважнейших качеств личности, способствующих повышению социальной компетентности и эффективному процессу преодоления жизненных стрессов, высокому уровню развития личности, способности воспринимать и оказывать психологическую поддержку, эмпатийных и affiliативных тенденций, способности искать, находить и получать поддержку от других, самим выбирать себе друзей и лиц, с которыми будет строиться процесс общения, то есть управлять своим поведением, эффективно решать социальные проблемы. Научившись развивать эти качества в себе, члены группы смогут обучить им других, например — друзей, членов семьи и т.д.

ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Целями этих программ является обеспечение родителей знаниями и навыками, способствующими развитию эффективного, развивающего поведения в семье в процессе взаимодействия с детьми. В результате их проведения становится возможным формирование групп лидеров из родителей, в дальнейшем активно участвующих в профилактической деятельности.

Задачами этих программ являются:

- Дать знания родителям о психологических особенностях ребенка, подростка, эффектах психоактивных веществ, особенностях семейных взаимоотношений, семейных стрессах и поведении, направленном на их преодоление (формирование семейного проблем-преодолевающего поведения).
- Помочь осознать собственные личностные, семейные и социальные ресурсы, способствующие преодолению внутрисемейных проблем и проблем взаимоотношения с детьми в семье.
- Определить направления и стратегии развития личностных, семейных и социально-средовых ресурсов.
- Определить направления и стратегии развития личностных ресурсов у детей. (Прояснить ответы на вопросы: Как взаимодействовать с ребенком, чтобы его личностные и семейные ресурсы развивались, а не подавлялись? Как сделать свою семью социально и психологически поддерживающей, а не подавляющей системой?)
- Обучить навыкам социально и психологически поддерживающего и развивающего поведения в семье и в процессе взаимоотношений с детьми.
- Выявить родителей, нуждающихся в индивидуальной консультативной помощи.
- Выявить родителей, готовых осуществлять консультативную поддержку другим семьям. Обучить их основам оказания консультативной помощи другим родителям.

ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С УЧИТЕЛЯМИ

Существенное место в работе с учителями средней школы отводится обучению педагогов установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений со школьниками, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга. Учителя обучаются навыкам формирования адекватной Я-концепции, эмпатии, аффилиации, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе их взаимодействия со школьниками и коллегами. Программы предусматривают теоретические и практические разделы, которые представляют собой лекции-беседы, обсуждения, ролевые игры и другие психотехнологии, направленные на осознание процессов взаимного психологического развития учителя и ученика.

Глава 2. КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ И ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА НЕЙ.

2.1. КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ОСНОВА ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

Чтобы быть действенной профилактическая работа в школах и других учебных заведениях должна ориентироваться на решение следующих задач:

- Предоставление детям объективной информации о действии наркотических и других психоактивных веществ на организм.
- Ориентация детей на способность делать собственный выбор.
- Предоставление детям возможности осознать свои ресурсы и усвоить определенные поведенческие навыки, способствующие здоровому образу жизни.

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

1. Образовательный компонент:

а) Специфический - знание о действии наркотических и других психоактивных веществ, на организм, о механизмах развития заболевания зависимости во всех аспектах, принятие концепции болезни и понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость

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

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

Цель: формирование развитой концепции самосознания у подростка

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

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

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

Цель: Формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни.

Основные принципы Концептуальной программы:

Цели:

1. Развитие концептуально обоснованного системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди подростков и молодежи.

2. Разработка и апробация концептуальной модели профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков

3. Разработка и внедрение комплекса обучающих программ профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков.

4. Развитие сети специалистов и лидеров в области профилактики злоупотребления психоактивными веществами из числа врачей, психологов, учителей средних школ, инспекторов по делам несовершеннолетних, подростков и их родителей.

5. Разработка механизмов развития социальной системы профилактического антинаркотического воздействия. Подготовка групп специалистов и волонтеров, организующих и проводящих работу по профилактике злоупотребления психоактивными веществами в регионе.

Задачи программы:

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных

стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотическими и другими психоактивными веществами.

2. Информирование о действиях и последствиях злоупотребления

наркотическими и психоактивными веществами, причинах и формах заболеваний, связанных с ними, путях к выздоровлению, связи злоупотребления наркотиками и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, социальными сетями, стрессом и путями его преодоления.

4. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

- Я-концепции (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам);

- собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;
- умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;
- осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающих;
- 5. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:
 - формирование позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их;
 - формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;
 - формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;
 - формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;
 - формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, анализировать собственное состояние;
 - формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений);
 - формирования умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.
- 6. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами:
 - навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем; навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки; навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;
 - навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;
 - навыков защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;
 - навыков избегания ситуаций, связанных с употреблением наркотиков, других психоактивных веществ и другими формами саморазрушающего поведения;
 - навыков и умений использовать альтернативные психоактивным веществам способы получения радости и удовольствия;
 - навыков бесконфликтного и эффективного общения.

Структура программы:

Программа предполагает работу с подростками старшего (15-17 лет) и среднего (12-14 лет) школьного возраста. В процессе проведения программы также проводится работа и с учителями и родителями. Выделяются группы волонтеров для проведения дальнейшей профилактической активности: группа лидеров - подростков; группа лидеров - учителей и группа лидеров родителей. Эти группы в дальнейшем проходят специальную подготовку.

Программа состоит из четырех разделов:

Информационный раздел;

Когнитивное развитие;

Развитие личностных ресурсов;

Развитие стратегий высокофункционального поведения и навыков.

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

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

Этапы работы:

Используются как долговременные так и краткосрочные формы проведения программы.

I этап - подготовка субспециалистов из числа школьных психологов и учителей. С этой целью проводится интенсивная программа.

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

III этап - работа с родителями в течение года.

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

Методы работы:

Групповая работа;

Тренинг поведения;

Когнитивная модификация и терапия;

Личностный тренинг;

Дискуссии;

Мозговые штурмы;

Беседы;

Лекции;

Ролевые игры;

Психогимнастика;

Психодрамма;

Элементы индивидуальной и групповой психотерапии;

Круглые столы;

Совещания.

Супервизия.

Проведение методических занятий с супервизорами.

Предполагаемые результаты:

1. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди подростков.
2. Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.
3. Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.
4. Отработка концептуальной модели региональной профилактической программы.
5. Развитие профессиональной и общественной сети профилактики злоупотребления психоактивными веществами;

Критерии эффективности:

- Уменьшение факторов риска злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- наличие навыков противодействия наркотицизирующей среде, решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;
- развитие стратегий проблем-преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации.

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

2.2 ТРЕНИНГИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ

В рамках проведения программы профилактики зависимости используются различного рода тренинги, о технике и содержании которых будет идти речь дальше.

Подготовка к проведению тренинга

Подготовка к проведению занятий является не менее важным этапом работы, чем само занятие. Важными здесь оказываются многие вещи, незначительные на первый взгляд: продуманный план работы, определенное время занятий, количество тренеров и их компетентность, выбор подходящего помещения и многое другое. Мы обратим внимание на основные аспекты, которые являются необходимыми в этой работе.

Прежде чем взять на себя ответственность за проведение тренинга, тщательно подготовьтесь к работе. Она требует постоянного роста и совершенствования.

Требования к тренерам:

1. Тренер должен обладать определенными профессиональными навыками, пройти специальную подготовку по ведению профилактических программ (если это лица, имеющие базовое психологическое образование) и переобучение, если это лица других профессий.
2. Тренер должен иметь достаточное представление о проблеме употребления психоактивных веществ, обладать необходимыми знаниями и информацией.

Он должен четко понимать, что:

-зависимость от психоактивного вещества - это комплексное хроническое заболевание, имеющее определенную симптоматику, и развитие, это болезнь имеющая биологические, психологические, социальные и духовные корни, что это семейное заболевание;

- подростки имеют вполне определенные физиологические и психологические возрастные особенности и они имеют право быть не такими как взрослые;
 - существует группа риска по развитию зависимости от наркотиков и других психоактивных веществ среди подростков;
 - экономическая, политическая, социальная и психологическая обстановка в стране является фактором способствующим обострению проблемы зависимости от наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков;
3. Тренер должен до начала работы по предлагаемым программам, прояснить для себя какое место в его жизни занимают психоактивные вещества и быть готовым говорить об этом с детьми;
 4. Тренер должен обладать достаточно высоким уровнем личностного здоровья. Ему самому необходимо быть ответственным за свою жизнь, иметь адекватную самооценку, уметь делать выбор, иметь навыки общения и решения своих личных проблем;
 5. Тренер должен обладать навыками социальной и коммуникативной компетентности, иметь определенные способности:
 - умение проникнуть в мир другого человека, не нарушая границ личности (его и своих);
 - умение создать безопасную и поддерживающую обстановку в группе;
 - умение нести знания «между слов», т.е. умение пользоваться невербальным компонентом общения;
 Тренер, специализирующийся на работе с подростками должен:
 - помнить и уважать себя в подростковом возрасте,
 - знать подростковые стили поведения и способы овладения материалом и иметь большой багаж различных форм активности,
 - уметь получать удовольствие от работы с подростками и веселиться вместе с ними.

Подготовка к тренингу

1. Процесс подготовки к тренингу предполагает определение количества участников тренинга и выбор моделей взаимодействия между тренерами в нем.

Работа в малых группах предполагает участие не более 9-10 участников. Если в учебной группе на тренинге принимают участие 20 – 30 человек, то тренеров должно быть трое. Это значительно облегчает работу тренеров и дает им возможность взаимной поддержки. Также это помогает ведущим анализировать работу друг друга и показывает членам группы пример здоровых партнерских отношений между взрослыми людьми. Если это первый опыт совместного ведения группы, то очень важным является до начала тренинга прояснить готовность ведущих к совместной работе, выявить степень их совместимости.

2. Определение времени проведения занятий.

Необходимо четко установить время проведения занятий, его продолжительность.

3. Состав группы

Нужно заранее решить, сколько человек может принять участие в тренинге, возможность дополнительного включения и выхода участников из группы в ходе ее работы, иными словами, будет ли тренинговая группа открытой или закрытой.

4. Определение места занятия

Важно заранее определить помещение, в котором будут проводиться занятия и обязательно оговорить с организаторами требования к помещению. Неподходящее помещение может сделать вашу работу малоэффективной.

Требования к помещению:

- Помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности.
 - В помещении не должно быть ничего лишнего - предметов, плакатов и т.д.
 - Не должно быть острых и опасных углов, предметов и т.д.
 - Помещение всегда должно быть одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
 - Помещение не должно быть проходным и просматриваемым для посторонних.
 - Стулья в помещении должны быть легко перемещаемыми.
 - В помещении должно быть достаточно светло.
 - В помещении не должны проникать посторонние звуки. Поэтому оно должно быть достаточно звукоизолировано.
 - Дверь должна быть закрыта на время занятий.
 - Оптимальным является вариант, если в помещении есть возможность сидеть и работать на полу (рисовать, передвигаться, использовать элементы телесно ориентированного тренинга).
 - Должна быть возможность крепить ватман к стенам или доске.
 - Помещение должно быть проветриваемо.
5. Выбор критериев эффективности работы.

Необходимо решить какими методами будет оцениваться эффективность тренинга, с помощью каких методов. Одним из вариантов является проведение психологического тестирования до начала занятий и после них. Это позволяет оценить изменение исследуемых характеристик.

6. Разработка плана тренинга:

А) Выбор тем занятия.

Б) Выбор приемов и техник.

План тренинга необходимо разрабатывать для того, чтобы структурировать содержание и время групповой работы, описать ее цели и задачи. План также важен для большей согласованности в действиях между тренерами.

В плане необходимо учитывать, что каждое занятие должно состоять из следующих частей:

Начало работы.

Обмен чувствами. Участники группы говорят о том, какие чувства они испытывают в данный момент. Данная процедура помогает тренеру оценить настрой группы, ее желание или нежелание работать и скорректировать свои дальнейшие действия в соответствии с происходящими в группе процессами.

Вводная часть или разминка.

Помогает включить группу в работу, снять напряжение, усталость.

Основная часть. В этой части обсуждается основная тема занятия.

Шеринг (обсуждение). Обсуждение позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они почувствовали, узнали в процессе занятия, дает им возможность поделиться своим опытом с другими членами группы.

Завершение работы

Подведение итогов занятия. Тренер делает обобщение по итогам занятия.

2.3 ТРЕНИНГИ. ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ.

Наша психопрофилактическая модель интегрирует в себе различные направления прикладной психологии: когнитивно-поведенческое, психодинамическое, экзистенциально-гуманистическое и т.д. Она постулирует неизбежный факт взаимодействия человека и окружающей среды, в результате чего у индивидуума формируются определенные стратегии поведения, основанные на его личном опыте. Формирование определенных форм поведения является результатом адаптации человека в процессе преодоления проблемных стрессовых ситуаций, возникающих в жизни. При взаимодействии с другими людьми каждый индивидуум привносит в этот контакт свой опыт, стратегии поведения, ресурсы и возможности. Мы не всегда способны осознать особенности своего поведения. Неэффективные, дезадаптивные формы поведения мешают индивидууму продуктивно строить свою жизнь, общаться с окружающими, у него могут возникать трудности в преодолении проблемных ситуаций. Из-за неспособности решения проблем у человека возникает ощущение собственной не успешности, беспомощности, неудовлетворенности собой. В результате чего он ищет способы ухода от решения жизненных задач, использует крайние средства, такие как алкоголь, наркотики и т.п. Это приносит временное облегчение, но потом поведенческий цикл повторяется, и человек снова употребляет психоактивные вещества. Так происходит формирование зависимого нездорового поведения.

Для того, чтобы избежать этого, быть успешной личностью, эффективно преодолевающей стрессы, человек должен знать свои возможности, объективно оценивать свои проблемы и пути изменения, понимать, что необходимо предпринять в проблемной ситуации и какие из имеющихся ресурсов следует использовать.

Поэтому усилия тренера в процессе тренинга должны быть направлены на помощь участникам в осознании того, что:

- 1) эффективное профилактическое воздействие возможно на основе развития стрессоустойчивой личности, способной продуктивно строить свою жизнь, эффективно преодолевать трудности и стрессы без употребления психоактивных веществ;
- 2) чтобы стать профессионалом в области профилактики, необходимо осознать собственные возможности и формы поведения, иметь мотивацию на дальнейшее личностное развитие и обучение навыкам стресс-преодолевающего поведения;
- 3) каждый человек способен актуализировать имеющиеся у него ресурсы и эффективно использовать их в профессиональной и личной жизни, мотивируя окружающих людей на здоровый жизненный стиль без злоупотребления наркотиками и алкоголем.

В процессе работы участники группы погружаются в позицию другого человека-ребенка, подростка, родителя, учителя и на собственном опыте проживают, чувства и проблемы других людей. В ходе тренинга ведущий актуализирует возможности участников в понимании 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, дает знания, необходимые для дальнейшей профилактической деятельности.

Можно выделить следующие стадии психопрофилактической работы с группой:

1. Мотивация на эффективное участие в работе

Каждый из участников группы приходит на тренинг с определенными ожиданиями, порой неосознаваемыми желаниями, а, зачастую просто из любопытства. При этом практически каждый участник группы испытывает чувство тревоги, амбивалентность. Процесс изменения и развития требует того, чтобы участие в работе для каждого участника группы стало актуальной потребностью, эту потребность необходимо осознать, а меха-

низмы сопротивления преодолеть. Помочь в этом участникам – первая и важнейшая задача тренера. Если группа профессиональная, то есть проводится так называемый тренинг тренеров – специалистов, которые по окончании обучения сами станут тренерами, следует обратить особое внимание на следующее. Как правило, помимо профессиональных ожиданий – получить знания в области профилактики зависимости от психоактивных веществ, у участников группы тренинга тренеров имеются еще задачи личного характера. Поэтому очень важно, чтобы с самого начала каждый участник смог определить для самого себя тот факт, что решение такого рода задач не менее, если не более важная цель работы в группе. Следует четко сформулировать для себя все цели работы в данной группе: каких результатов или изменений хочет достичь каждый участник, какими возможностями для этого обладает и что ему нужно изменить в своем поведении для достижения эффективного результата. Задача тренера помочь участникам в этом. Однако осознание целей – это не такой простой процесс. Следует понимать его многоэтапность. Например, на первом занятии понимание своих целей будет значительно отличаться от того понимания, которое произойдет по истечении нескольких дней тренинговой работы. К процессу осознания, постановке целей и задач тренеру следует возвращаться неоднократно. В начале тренинга тренер просто просит членов группы рассказать о том, что для них важно, зачем они здесь находятся. Обычно у участников выявляются сходные запросы, потребности, проблемы. Это помогает снять напряжение в группе. Тренер дает им возможность почувствовать понимание со стороны окружающих, создает атмосферу взаимопринятия, заключает с группой соглашение о плане работы. Более эффективным является заключение соглашения на отдельные этапы работы, когда цели ставятся на короткий период времени (например, на 1 день тренинга). Это дает возможность участникам достичь определенных результатов, почувствовать себя успешными в достижении поставленных краткосрочных целей, позволяет тренеру гибко реагировать на процессы, происходящие в группе. К концу тренинга тренер проводит наиболее значимую процедуру, знаменующую особый этап работы, осознание и постановка не только краткосрочных (тактических), но и долгосрочных (стратегических) целей и задач своего изменения и развития, вне зависимости от того, является эта группа профессиональной или нет. Таким образом тренинг всегда «нанизан» на осевую нить мотивационной работы тренера.

2. Изучение поведенческих стратегий и ресурсов участников.

Если речь идет о работе с детьми и подростками, то следует помнить, что тренер всегда должен опираться на позитивную поддержку и раскрытие личностных ресурсов ребенка и его эффективных стратегий поведения, то же самое справедливо и в процессе работы с взрослыми людьми. Однако, не следует увлекаться бесконечным позитивным процессом, который может незаметно для тренера деградировать до уровня бесполезных поверхностных поглаживаний. Следует ясно понимать, что для ребенка и для взрослого особенно важна «обратная связь», то есть особая форма отзыва на поведенческие проявления каждого члена группы. Этот процесс чрезвычайно глубок и следует не уменьшать его глубины в том случае, если группа готова к «подводному плаванию», если же готовность группы или части ее участников еще не достигнута, следует уметь варьировать уровнем «погружения». Однако всегда и во всех случаях следует помнить, что доброжелательная, поддерживающая, не снижающая самооценку конструктивная обратная связь необходима. В этой «обратной связи» важен не только процесс консолидации, но и «конфронтации» - противопоставления неприемлемого или деструктивного поведения конструктивным его формам, обнаружения проблемных зон развития.

В работе со взрослыми участниками тренинга может использоваться прием под названием «поиск внутреннего ребенка».

Основная задача данного этапа работы - создать для участников группы обстановку, в которой они могут раскрыться, проявить свои естественные состояния. Тренер предлагает участникам группы отправиться в путешествие на поиски своего «внутреннего ребенка». Для этого им используются техники эмоциональной регрессии из взрослого состояния «здесь и теперь» в детское состояние «там и тогда». Данные техники позволяют перенестись из одного возраста в другой и вызвать из глубин бессознательного ранние детские воспоминания, вновь ощутить себя ребенком, понять, что чувствуют дети в этом возрасте. Данный этап очень важен. Он является ключевым для дальнейшей работы группы. Регрессия на раннюю стадию развития дает возможность ослабить защитные механизмы участников группы. Вновь ожившие детские переживания помогают отыскать в себе «ребенка» и открыть возможности, которые дает это состояние личности. Участники становятся более открытыми, начинают вести себя более естественно, спонтанно, раскрепощено. Одновременно с этим, у участников начинают оживать наиболее сильные переживания, присущие детскому возрасту, в котором они оказались. На данной стадии тренинга могут проявляться детские страхи и проблемы, спрятанные глубоко в бессознательном, защитные стратегии и механизмы. Основная задача ведущего прояснить чувства и проблемы участников, поощрить их на рассказ о своих ощущениях. На данном этапе, участники начинают обсуждать свои детские переживания, но не готовы, еще сопоставить их с реальными проблемами «сегодняшнего дня». Вмешательство тренера, интерпретирующего или комментирующего происходящее, должно быть очень деликатным, дающим членам группы возможность самораскрытия и помогающим ощутить чувство безопасности и доверия к группе.

Используемые на данном этапе работы техники регрессии, позволяют участникам на собственном опыте пережить проблемы и трудности, возникающие у детей, подумать, как эти проблемы могут повлиять на формирование зависимости от психоактивных веществ и как можно этого избежать.

Б) Оценка поведенческих стратегий и ресурсов участников.

Тренер сосредотачивает внимание на взаимоотношениях участников с другими членами группы, выявля-

ет их личностные ресурсы и формы поведения. Он делает наблюдения для дальнейшей работы, проясняет существующие у участников проблемы, способы поведения, которые могут помочь или помешать разрешению проблем, рассматривает возможности их актуализации и последующего осознания и разрешения. Этот процесс осуществляется при помощи специальных психопрофилактических технологий, которые дают возможность участникам оказаться в позиции другого человека: педагога, родителя, подростка, употребляющего наркотики и т.п. В этих ролевых играх тренер задает участникам уточняющие вопросы о возникающих у них чувствах и ощущениях. Предпринимаемые действия направлены на то, чтобы приблизить участников к осознанию форм собственного поведения, а также продемонстрировать связь между неэффективными стратегиями разрешения проблем и неумением получать радость от жизни без использования наркотиков.

В) Актуализация личностных ресурсов и эффективных поведенческих стратегий.

На данном этапе тренер должен особенно внимательно следить за процессами происходящими в группе. Участники начинают открыто обсуждать реальные проблемы и трудности, делиться чувствами по поводу происходящего. Детские ощущения и переживания снова переживаются ими, но уже из другого, взрослого состояния «здесь и теперь». Переживания могут вызывать у участников очень бурные реакции: слезы, агрессию, ощущение собственной беспомощности или наоборот смех, отрицание собственных проблем, заявление о своей сверхсостоятельности.

Основная задача тренера на данном этапе помочь участникам интериоризировать опыт «детских» переживаний, объединить его со своим «взрослым» опытом и научиться использовать свои вновь обретенные возможности для разрешения проблем. Тренер помогает участникам «увидеть себя со стороны», получить обратную связь со стороны окружающих. Помогает осознать возможности выхода из кризиса.

3. Осознание собственных стратегий поведения и ресурсов

На этом этапе участники вплотную подходят к пониманию себя, начинают оценивать свое поведение с разных позиций, способны переживать свою состоятельность и несостоятельность. Происходит переосмысление системы взаимоотношений с окружающими, начинается поиск новых паттернов поведения.

3. Модификация стратегий поведения и ресурсов

Б) Переосмысление

Участники переосмысливают свои поведенческие стратегии, ищут новые более адаптивные формы поведения. Составляют планы на будущие изменения. Данные изменения закрепляются при помощи проведения ролевых игр. Задача тренера на этом этапе – поддержать у участников мотивацию на изменения, сделать акцент на возможном использовании в жизни и профессиональной деятельности имеющихся у них ресурсов. Чтобы добиться этого ведущий активизирует социально-поддерживающую атмосферу в группе, процесс позитивной «обратной связи». В результате участники начинают использовать позитивные аспекты своей личности, имеющиеся у них ресурсы. Выявляется группа лидеров, желающих организовать профилактическую поддерживающую сеть и реализовать себя в дальнейшем на этом поприще. Так формируются поддерживающие группы сверстников, родителей, инициативные группы профессионалов.

В) Систематизация

В конце тренинга тренер помогает участникам обобщить весь опыт, полученный на занятиях, привести все в систему. Он еще раз проводит параллели между проблемами, возникающими в жизни, неэффективными стратегиями их разрешения и возникновением зависимости от психоактивных веществ. Он мотивирует участников тренинга на использование имеющихся у них ресурсов в профилактической активности, на создание у себя в семье и коллективе системы социально-поддерживающих отношений.

Тренер выясняет у участников планы на будущее. Закрепляет тенденции к изменениям. Использует моделирование жизненных ситуаций, в которых группа смогла бы использовать и закрепить полученные знания и применить новые формы поведения. Выясняет удовлетворенность работой. Работа заканчивается ритуалом прощания.

Данная модель используется нами в работе с детьми, учителями, родителями и специалистами. Работа со специалистами имеет свои отличительные особенности. Помимо тренинговой формы занятий используются также лекционные и семинарские занятия.

ГЛАВА 3. РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ

3.1. Программа копинг-профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ для школьников подросткового возраста

3.1.1. Обзор программы

Программа рассчитана на 18 занятий по 2 часа, 2 раза в неделю.

До и после цикла занятий проводится тестирование с целью определения эффективности программы.

Темы занятий:

- Представления программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.
- Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности.
- Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.
- Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.
- Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ.
- Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.
- Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения.
- Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности
- Человек как сексуальное существо. Проблемы меж полового общения.
- Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной.
- Зависимость от психоактивных веществ в семье. Какой я вижу свою будущую семью.
- Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.
- Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я. Умение говорить “Нет”
- Развитие заболевания зависимости от психоактивных веществ и выздоровление. Выбор и ответственность. Альтернативные употреблению психоактивных веществ способы получения удовольствия, решения проблем и время провождения.
- Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов.
- Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.
- Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.
- Завершение работы, подведение итогов.

3.1.2. Примерная структура каждого занятия

1. Приветствие.

Цель - обозначить начало занятия, создать безопасную атмосферу

Задача тренера – обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу.

2. Начало работы.

Цель - Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают). Продолжительность 5-10 мин.

Задача тренера - помочь участникам осознать свои переживаниями, принять свои чувства.

3. Разминка. Предполагает подвижные игры продолжительностью 5-10 мин.

Цели: объединение, сплочение группы; развитие межличностных связей; включение в совместную деятельность

Задача тренера - обозначение правил игры, обеспечить безопасность участников

4. Работа по заданной теме. Включает в себя самые разнообразные формы активности (игры, рисование, элементы психодрамы и т.д.)

Цель – соответствует теме занятия

Задача тренера - дать определенную информацию в доступной форме, предоставить возможность выразить свои чувства; помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.

5. Разминка. Продолжительность 10-15 минут.

6. Работа по заданной теме. Продолжительность 25 минут.

7. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: возможность «выплеснуть» накопившееся напряжение; завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии

Задача тренера: обеспечить безопасность участников

8.Прощание.

Цель: обозначить конец занятия.

Задача тренера: эмоциональная поддержка.

3.1.3. Тренинг с подростками

Занятие № 1

Тема. Представления программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.

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

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения

Методы: Представление тренера. Информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы.

Заметки для тренера: для эффективного начала работы можно сказать о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе.

2.Разминка. Продолжительность 5-10 минут.

Цель: Знакомство, сплочение группы.

Методы: упражнения «поиск общего», «знакомство по парам», «снежный ком»

Материалы для тренера:

Упражнение «поиск общего»

Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение направлено на знакомство, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс. В игре могут принять участие 8-30 детей.

Упражнение «знакомство по парам».

Участники разбиваются по парам. В течение 10 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение помогает познакомиться, дает опыт общения, опыт восприятия информации о партнере и о себе со стороны, развивает внимание к личности другого человека, способствует созданию безопасной атмосферы. В нем может принять участие четное количество детей 8-16

Упражнение «снежный ком».

Каждый участник по кругу называет свое имя и имена всех участников, назвавших себя перед ним. Техника направлена на знакомство и сплочение группы. В ней может одновременно принять участие до 20 детей.

3.Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: Демонстрация демократичного и безопасного стиля общения

Методы: Выработка правил групповой работы при помощи техники «мозговой штурм».

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: возможно предложение готовых правил работы.

Материалы для тренера:

"Мозговой штурм" - генерация альтернатив решения актуальной задачи. При «мозговом штурме» важно очень четкое соблюдение принципов демократичности в общении. Возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения, соглашаясь со следующими принципами.

Принцип «количество порождает качество». Данный принцип предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо предполагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

Принцип «отсроченного решения». Предполагает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

4.Разминка. Продолжительность 10-15 минут.

Цель: организация совместного отдыха, снятие напряжения и барьеров в общении

Методы: любая не очень сложная подвижная игра.

Заметки для тренера: собственное участие в игре даст возможность группе быстрее преодолеть барьеры в общении.

Материалы для тренера:
Упражнение «дни рождения»

Участники молча строятся в линейку по принципу дат своего рождения. Упражнение направлено на знакомство, сплочение. Возможно участие от 5-30 детей.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: Общая деятельность, выявление лидеров в группе, сбор материала для анализа атмосферы в группе.

Методы: «групповой рисунок».

Оборудование: ватман, фломастеры, магнитофон, музыкальные кассеты.

Заметки для тренера: важно вовлечь в процесс работы всех ребят.

Материалы для тренера:
Упражнение «групповой рисунок».

Участники по очереди подходят к листу ватмана и рисуют, стараясь создать общую композицию. Техника направлена на сплочение группы.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора о чувствах.

Методы: завершающий обмен впечатлениями от занятия.

Заметки для тренера: можно оказать помощь участникам и показать на собственном примере, как говорить о чувствах.

Занятие №2.

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

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

1. Начало работы. Продолжительность 15 минут.

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

Методы: обмен чувствами, 10 определений «Кто Я?», обсуждение и повторение правил.

Оборудование: бумага, ручки.

Материалы для тренера:

Упражнение «Кто Я».

Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Техника направлена на осознание и формирование я-концепции, помогает разобраться в себе, дает возможность подросткам самопрезентироваться. Техника может вызвать бурные реакции участников- слезы, смех и т.п.

2. Разминка. Продолжительность 10 минут

Цель: Разрядка, сплочение.

Методы: «Я никогда не...» или любая подвижная игра

Заметки для тренера: в качестве разминки можно использовать любую подвижную игру.

Материалы для тренера:

Упражнение «Я никогда не...»

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». (Например - «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом).

Тренер заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности. Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Упражнение дает возможность завязать знакомство в игровой форме, разряжает обстановку.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут

Цель: Осознание себя как ценной личности.

Методы: мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность»

Материалы: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: важно следить за соблюдением правил мозгового штурма, главное из которых – признание ценности любого мнения.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут

Цель: формирование позитивной «Я-концепции».

Методы: Рисунок «Что мне нравится в себе»

Оборудование: бумага, фломастеры.

Заметки для тренера: важно поддерживать участников в поиске позитивных сторон личности.

Материалы для тренера:

Рисунок «Что мне нравится в себе».

Рисунок на чистом листе на данную тему или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарик, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание собственных границ и права защищать свои границы

Методы: игра в границы «Скажи стоп!»

Заметки для тренера: собственное участие в игре необязательно.

Материалы для тренера:

Игра в границы «Скажи стоп».

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», тогда, когда, на его взгляд, партнер приблизился на оптимальное расстояние. Игра направлена на осознание собственных физических и психологических границ.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение группы, навык разговора о чувствах

Методы: завершающий обмен впечатлениями.

Материалы для тренера:

Игра «путаница».

Каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача – «распутаться» не разнимая рук. Игра направлена на сплочение, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. В ней могут принимать участие 5-10 ребят.

Занятие №3.

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

Цель: Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

1. Начало работы. Продолжительность 5 минут.

Цель: Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата, подтверждение уникальности каждого участника

Методы: Обмен чувствами, повторение правил.

2. Разминка. Продолжительность 5 минут

Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования

Методы: упражнение «ассоциации».

Оборудование: мяч.

Материалы для тренера:

Упражнение «ассоциации».

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и тот, у кого в руках оказывается мяч, называет любое слово. Тот, кому мяч был брошен заново, называет слово - ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Техника направлена на знакомство участников, на развитие ассоциативного мышления.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, ощущение чувств телом - знакомство с собственным телом

Методы: упражнения- «чувства», «закрашивание контуров человечков», мозговой штурм: «Какие бывают чувства», обсуждение негативных и позитивных чувств.

Оборудование: мяч, пустые человечки, ватман и маркеры

Заметки для тренера: техники могут провоцировать глубокие интер- и интраперсональные процессы.

Материалы для тренера:

Упражнение «Чувства».

Мяч перекидывается в круг (произвольно) и каждый участник, у кого в руках мяч называет чувство. Тот, кому мяч достался заново, называет чувство - противоположное названному предыдущим участником. Техника направлена на знакомство участников, на развитие эмоциональной сферы.

Упражнение «закрашивание контуров человечков»

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (листы подготовлены заранее). Под медитативную музыку членам группы предлагается вспомнить, когда они испытывали то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человека данное чувство (желательно используя разные цвета).

Упражнение направлено на развитие внимания к собственным чувствам и переживаниям, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка, сплочение группы

Методы: «техника» перемигивания.

Материалы для тренера:

Упражнение «перемигивания».

Половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади, переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего. Упражнение направлено на разрядку, сплочение, проявление личных симпатий. В технике могут принять участие нечетное количество человек.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

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

Методы: эмоциональная гимнастика с элементами медитации, построение «живых цепочек».

Заметки для тренера: Важно говорить о реальных состояниях.

Материалы для тренера:

«Эмоциональная гимнастика»

Участникам предлагается:

- походить как - младенец, глубокий старик, лев, балерина;
- посидеть как - пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»;
- попрыгать как - кузнечик, кенгуру;
- намуриться как - осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец,
- улыбнуться как - кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок;
- удивиться «как будто ты увидел чудо»;
- испугаться как - ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок на которого лает собака;
- позлиться как - ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили;

Упражнение «Построение живых цепочек»

Один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел- почувствовал-подумал-сделал»...

Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник за время игры успевает побыть водящим и «звеном живой цепочки».

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение группы, разговор о чувствах.

Методы: завершающий обмен впечатлениями.

Занятие №4.

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

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

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

Оборудование: листы бумаги.

Материалы для тренера:
Упражнение «Имена-качества».

Каждый участник называет какое-либо качество личности или свойство характера, начинающееся на первую букву собственного имени (например: Лариса - любовь, Сергей - скромность). Упражнение направлено на знакомство, создание доброжелательной атмосферы, осознание себя как личности. Оно подходит для начала 3-4 занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно.

Лист «Как я сегодня себя чувствую».

Участники делают записи по поводу своего самочувствия на чистом листе бумаги. Затем каждый из участников делится с группой написанной информацией. Проводится обсуждение.

2. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: Расслабление, разрядка, позитивные эмоции

Методы: упражнение «Зоопарк».

Материалы для тренера:
Упражнение «зоопарк».

По предложению тренера все участники изображают каких-либо животных (движения и звуки).

Упражнение направлено на разрядку, проявление фантазии, выход энергии. В упражнении может принять участие от 5-25 ребят.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: Формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

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

Оборудование: Бумага, фломастеры

Заметки для тренера: если группа готова, возможно использование техники «горячий стул».

Материалы для тренера:
«Мои особенности и преимущества».

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Техника помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

Упражнение «горячий стул»

Один из участников садится в центр круга, остальные члены группы сообщают ему, с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения. Упражнение помогает участникам получить навык восприятия мнения окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. Выполнение этого упражнения возможно только при достаточно высоком уровне безопасности в группе и способности участников говорить о своих переживаниях, не высказывая оценочных суждений. В упражнении могут участвовать от 10 – 20 человек.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: осознание собственного поведения.

Методы: упражнения «Эхо», «зеркало».

Материалы для тренера:
Упражнение «Эхо»

Один человек что-либо говорит группе, стоящей напротив него. Группа повторяет его слова как эхо. При желании можно добавлять жесты. В упражнении могут участвовать от 5-25 человек.

Упражнение «Зеркало».

Упражнения проводится в парах. Один человек повторяет движения другого. Затем происходит обмен ролями. Возможен вариант - вся группа повторяет движения одного человека. Количество участников может быть любым.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

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

Методы: Рисунок «карта моей души». Материалы: бумага (бланки), фломастеры.

Заметки для тренера: Если участники не возражают, возможно, обсуждение рисунков в группе.

Материалы для тренера:
«Карта моей души»

Рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например в виде: земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о сво-

ем рисунке. Упражнение направлено на формирование «Я-концепции», более глубокого отношения к себе и друг к другу. Количество участников 10-20 человек.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: Навык внимательного отношения к себе

Методы: медитация «Я - это Я», Обмен впечатлениями.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Материалы для тренера:

Медитация «Я - это я»

Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем то похожие на меня, но нет никого в точности такого же как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а). Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким (ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могут строить себя. Я -это Я, и Я -это замечательно.

* В. Сатир. Как строить себя и свою семью

Занятие №5.

Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.

Цель: Обеспечение детей и подростков объективной информацией о действии наркотиков и других психоактивных веществ, формирование собственного отношения к этой проблеме.

1. Начало работы. Продолжительность 5 минут.

Цель: Вхождение в атмосферу группы

Методы работы: Обмен чувствами

2. Разминка. Продолжительность 10 минут.

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

Методы: Игра «Да - Нет», «Клубок».

Оборудование: клубок шерсти.

Материалы для тренера:

Упражнение «Да-нет»

Ведущий произносит утверждение (например - «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны - вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным (прим. - «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы. Данное упражнение помогает увидеть общность и уникальность каждого. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами. Количество участников может быть любое.

Упражнение «клубок»

Каждый из участников, держа в руках клубок ниток, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Упражнение направлено на осознание общности проблем и возмож-

ности взаимной поддержки. Тренеру следует задать тон серьезного разговора. В результате упражнения могут возникнуть глубокие переживания.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 35 минут.

Цель: знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ

Методы: мозговой штурм «Зачем люди употребляют психоактивные вещества». Лекция – беседа (см. материалы для тренера).

Заметки для ведущего: имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером.

Материалы для тренера:

План лекции - беседы «Проблемы злоупотребления психоактивными веществами»

1. Что такое зависимость от психоактивных веществ.

-Что дает людям употребление наркотических веществ?

-Каковы последствия употребления?

-Какие вещества вызывают развитие зависимости?

-Почему зависимость от психоактивных веществ - это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?

2. Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

- Биологические предпосылки возникновения зависимости.

- Механизм возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ.

3. Психологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ (низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закреощенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и т. д.)

-Психологическая зависимость, механизмы ее развития.

-Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ (усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция и т.д.)

4. Социальный аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Социальные предпосылки употребления психоактивных веществ (высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудности в общении, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т.д.)

-Проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в социальной среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание и т.д.)

5. Духовный аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Что такое духовность (потребность каждого человека - чувствовать себя духовным, чувствовать, что его жизнь это часть чего-то большего, что он приобщен к мировой культуре, искусству, нравственности и т.д.)

-Психоактивные вещества – ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума.

6. Возможность выздоровления.

-Признание наличия проблемы.

-Обращение за помощью.

-Выздоровления должно касаться всех четырех аспектов заболевания.

7. Ответственность подростка за собственное употребление психоактивных веществ.

-Кому выгодно употребление подростками наркотиков и алкоголя.

-Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению.

-Способы противостояния давлению сверстников и распространителей.

Тренер должен иметь четкое представление об основных понятиях данной темы.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание собственной роли и ответственности в отношениях с психоактивными веществами.

Методы: Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами»

Оборудование: бумага, ручки

Материалы для тренера:

Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами».

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений. Задача – предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении. Задача решается с помощью техники мозгового штурма. Упражнение направлено на осознании степени своего участия в решении проблемы. Обязательно соблюдение правил проведения мозгового штурма - см. занятие № 2

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: Навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями

Занятие № 6.

Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения.

Цель: Осознание собственной потребности и способности к общению. Решение некоторых проблем в общении

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе

Методы: Разговор о чувствах, об итогах прошедших занятий.

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: Осознание и активизация невербального компонента в общении.

Методы: Техника «невербальное знакомство»

Заметки для ведущего: техника вызывает сильные переживания. Могут возникать сложности.

Материалы для тренера:

Упражнение «невербальное знакомство»

Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом: руками с закрытыми глазами. Упражнение помогает осознать собственные сложности общения, приобрести опыт преодоления барьеров в общении. Может быть любое количество участников.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание возможности разных способов общения.

Методы: игра «кораблекрушение», анализ упражнения с точки зрения общения.

Оборудование: списки для раздачи к игре «кораблекрушение», бумага, ручки.

Заметки для тренера: упражнение может затянуться, нужно четко следить за временем.

Материалы для тренера:

Игра «кораблекрушение»

Инструкция. « Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно Вы находитесь на расстоянии 2 тысячи километров к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список из предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара. В дополнении к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют несколько коробок спичек и пять десятирублевых банкнот... Ваша задача классифицировать ниже перечисленные предметы в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас».

Сначала каждый участник выполняет задание самостоятельно, затем объединяются в пары или группы по 4 человека, приходят к общему мнению, затем делают то же самое всей группой. Упражнение направлено на формирование навыка противостояния групповому давлению и отстаивания собственного мнения, ознакомление с ролевой структурой группы – выявление лидеров, пассивной части, негативных лидеров, группировок. Упражнение занимает много времени (40 минут минимум), возможно проявление агрессии и резкое разделение на непримиримые друг с другом подгруппы.

список предметов для раздачи:

- зеркало для бритья,
- 25-литровая канистра с водой,
- противомоскитная сетка,
- 1 коробка с армейским рационом,
- карта Тихого Океана,
- подушка - плавательное средство,
- 10-литровая канистра с бензином,
- маленький транзисторный радиоприемник,
- репелленты, отпугивающие акул,
- 10 кв. м. непрозрачной пленки,

- 5 метров нейлонового каната,
- 2 коробки шоколада,
- рыболовные снасти.

4.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка

Методы: игра «слепые паровозики»

Материалы для тренера:

Игра «слепые паровозики»

Участники сцепляются в маленькие паровозики по двое или по трое. Тот, кто находится спереди, закрывает глаза и прислушивается к движениям последнего. Тот, кто в середине – ведом последним членом паровозика. Игра происходит молча. Интересно когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков.

Упражнение направлено на сплочение группы, снятие напряжения, получение опыта ответственности и доверия или недоверия к партнеру, развитие внимания к телесным ощущениям. Из-за включения телесного компонента, у подростков возможно возникновение разнообразных эмоций. Изучение материала этой игры дает возможность исследовать телесные проявления доверия и недоверия участников. В игре может участвовать любое количество участников.

5.Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание возможных проблем в общении.

Методы: Ролевые игры (по В. Сатир). Обсуждение и проигрывание стилей в общении

Заметки для ведущего: ролевые модели общения по В.Сатир (см. приложение).

Материал для тренера:

Ролевые модели общения (по В. Сатир).

Элементы, составляющие общение:

- тело (движения, внешний вид, форма);
- ценности – представления о том, что должен делать человек, а что – окружающие его люди;
- органы восприятия: глаза, уши, нос, рот и кожа;
- способность говорить: голос, слова;
- интеллект – переживания, знания человека.

Каждый человек, прежде чем вступить в контакт с другим человеком, считывает информацию о своем партнере – зрительную, слуховую, кинестетическую и т.п. Затем происходит когнитивная переработка информации, в результате которой происходит сравнение с собственным предыдущим опытом (родителей, идеалами и т.д.). Полученная информация интерпретируется, и человек приходит к выводу о том, как вести себя с данным партнером.

Разговор людей друг с другом можно выразить в виде несложной схемы:

-Вербальное общение = слова;

-Невербальное общение = выражение лица, поза тела, мышечный тонус, дыхательный ритм, тон интонации.

Существует четыре типа преодоления стрессовых ситуаций в общении. Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее следующим образом:

- 1.Заискивать, чтобы партнер не сердился.
- 2.Обвинять так, что партнер чувствует в вас силу.
3. Рассчитывать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.
- 4.Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, как будто ее и нет.

Игры на развитие общения (по В. Сатир)

Модели общения приобретаются еще в раннем детстве. Ребенок начинает использовать ту или иную модель общения, когда ищет свой путь в сложном, грозящем опасностями мире.

Для того чтобы осознать собственные позиции в общении, тренер просит участников изобразить описанные модели в ролевых играх. Затем проводится обсуждение.

В следующих четырех моделях наблюдается двусмысленность в общении, расхождение тона голоса, жестов, позы.

1.Миротворец (заискивающий).

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытается угодить, извиняясь, со всеми соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да». Он говорит так, как будто не способен к самостоятельным действиям, и ему нужен кто-то, кто его действия одобрит. Поза – человек стоит на одном колене, одна рука прижата к груди, вторая поднята вверх, как будто он просит подаяние. Голос: хныкающий и скрипучий.

2.Обвинитель.

Это человек, который всюду находит вину, диктатор. Он – главный и, как будто, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в напряжении. Его голос - резкий и часто громкий. Обвинитель постоянно указывает на кого-то пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «ты всегда», «ты никогда».

Поза – человек одной рукой держится за талию, другую – вытянул вперед с вытянутым указательным пальцем. Его лицо напряжено, губы сжаты, ноздри расширены.

3. Расчетливый (компьютер).

Представитель этого типа – очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств. Он спокоен, бесстрастен, собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Его голос монотонный, слова – длинные, носят абстрактный смысл. Поза – человек сидит неподвижно, с вытянутым позвоночником, руки безжизненно и изнуренно сложены на коленях. Его мозг сосредоточен на отборе нужных слов и на том, чтобы не допустить проявления какого-либо движения или проявлений чувств.

4. Отвлекающийся (сбитый с толку).

Чтобы не делал этот человек это – неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Его внутреннее ощущение – постоянное головокружение. Его голос похож на песню со словарем, но без музыки. Человек ходит безо всякой цели из стороны в сторону, так как он полностью рассредоточен. Этот человек слишком занят процессом артикуляции, движениями тела, рук, ног, говорит невпопад. Не реагирует на вопросы, теряет мысль, затем находит, но уже – другую. Поза – тело движется сразу в нескольких направлениях, колени изогнуты вовнутрь, плечи сгорблены. Он размахивает руками в разные стороны.

5. Уравновешенный (гибкий). Преимущество этого типа общения в том, что человек, его проявляющий, может жить как гармоничная личность в мире с сердцем и разумом, с чувствами и телом. Чтобы перейти к этой модели общения, необходимы мужество, храбрость, новые навыки и убеждения. Когда люди набираются смелости и пробуют общаться таким образом, барьеры непонимания рушатся.

В этой модели слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны. Этот тип общения подразумевает ваше право соглашаться, если вы согласны, возражать – если вы не согласны, свободно выражать свои мысли и менять жизненные позиции, потому, что вы испытываете в этом потребность. Быть гибким человеком значит быть прямым ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями.

Заметки для тренера: обычно к этому занятию участники уже могут адекватно выражать свои чувства. Если откровенного разговора не получается, стоит обратить на это внимание.

Занятие №7.

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

Цель: Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: Обмен чувствами.

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: отработка навыков эффективного общения.

Методы: упражнения «Вход - выход из круга».

Заметки для тренера: возможна видео съемка для последующего анализа.

Материалы для тренера:

упражнение «Вход - выход из круга».

Задача одного из участников любым способом выйти или войти из круга, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы. Упражнение направлено на отработку навыков противостояния группе, умение убедить, сказать «нет». Оно может стимулировать групповой процесс. В упражнении могут участвовать от 6 – 12 человек.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: получение навыков откровенного разговора о проблеме.

Методы: обсуждение проблемы.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: отдых, интенсивное общение.

Методы: игра «белые медведи».

Материалы для тренера:

Игра «белые медведи»

2-3 человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей». Задача - замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный пингвин становится «медведем». Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. В игре может участвовать от 5-25 человек.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание и анализ собственных привычных форм общения.

Методы: Ролевая игра - обсуждение форм общения персонажей. Активное слушание.

Заметки для тренера: Для ролевой игры можно выбрать реальную ситуацию, волнующую подростков в данный момент. На всякий случай нужно иметь подготовленный сценарий, который можно разыграть по ролям. Необходимо проводить параллели между формами общения персонажей в игре и опытом общения участников. Для того чтобы игра состоялась, важно создать достаточный уровень открытости у участников. В конце игры участникам необходимо выйти из игры, «стряхнуть» с себя роли.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: опыт получения позитивной обратной связи.

Оборудование: бумага, скотч, фломастеры.

Методы: упражнение «Надписи на спине», обмен впечатлениями.

Материалы для тренера:

Упражнение «надписи на спине»

Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить – например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.

Занятие № 8.

Человек как сексуальное существо. Проблемы меж полового общения.

Цель: Разрешение конфликтного отношения между полами, донесение информации об объективных сложностях.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: раскрепощение, разрядка.

Методы: игра «Салки по трое».

Материалы для тренера:

Игра «салки по трое»

Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен «осалить» одного из тройки, а двое других должны его защитить. Водящему нельзя протягивать руку через центр. Количество участников должно быть кратно 4.

Упражнение направлено на развитие взаимовыручки, опыта защищать и быть защищенным, на снятие напряжения.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Методы: мозговой штурм «идеальный мужчина и идеальная женщина»,

обсуждение возможных проблем в отношениях между мужчинами и женщинами.

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: необходимо заранее выработать и обсудить с коллегами собственное отношение по данному вопросу.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка, сплочение.

Методы: упражнение «Собака»

Материалы для тренера:

Упражнение «собака»

Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывая жестом какую-то черту. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее.

Упражнение направлено на разрядку, снижение возбуждения, сплочение. В упражнении могут принять участие от 6-20 человек.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 15 минут.

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Методы: Обсуждение требований к партнеру по общения в парах (мальчик - девочка).

Заметки для тренера: желательна разбивка на пары с наименее знакомым партнером.

6. Завершение работы. Продолжительность 20 минут.

Цель: возможность откровенного разговора.

Методы: «Вопросы на листочках», медитация.

Материалы: маленькие листочки, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Материалы для тренера:

«Вопросы на листочках»

Каждый пишет на маленьком листочке бумаги вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант - на который сам бы хотел ответить). Листочки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался. Целью упражнения является дальнейшее знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

Занятие № 9.

Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной. Зависимость от психоактивных веществ в семье. Какой я вижу свою будущую семью.

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

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий

2. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка

Методы: упражнение «черные шнурки».

Материалы для тренера:

Упражнение «Черные шнурки»

Все сидят на стульях в кругу, тренер - в центре круга. Он предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача всех участников найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто не нашел себе места на стульях, становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку, дает возможность увидеть общее, проявить фантазию.

По мере овладения игрой, тренер может подавать пример называния более интересных признаков. В игре могут участвовать от 6- 25 человек.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: осознание собственных установок относительно семьи. Возможность поделиться друг с другом своим жизненным опытом.

Методы: обсуждение проблемы «зачем нужна семья», рассказ о своей семье, о ролях и правилах в семье (работа в тройках). Лекция-беседа: «Семья как единый организм».

Материалы для тренера:

План лекции – беседы: «Семья как единый организм».

-Семья как система.

-Понятие здоровой семьи и дисфункциональной семьи.

Любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана с другими частями и оказывает на них влияние. Система организована в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии и поддерживают друг друга. Семья – это социально и психологически поддерживающая система.

Цель семьи - воспитание подрастающего поколения и развитие всех ее членов.

Здоровая семья - это открытая система, где

- есть пространство для развития каждого Я и есть общее Мы;
- есть ясные каждому члену семьи правила и традиции, однако эти правила гибки и могут быть изменены, если этого требуют новые условия;
- изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;
- общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту;
- самооценка всех членов семьи адекватная, присутствует само- и взаимоуважение.

Дисфункциональная семья - это семья, не способная выполнять основные свои функции. Это закрытая система, где

- самооценка у членов семьи низкая;
- общение не прямое, спутанное, неопределенное, неадекватное, внутри семьи бытуют препятствующее росту ролевые взаимоотношения;
- правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила; запреты на их обсуждения.

4.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение, выработка групповых стратегий принятия решения.

Методы: упражнение «кочки».

Оборудование: листы со словами из пословиц.

Материалы для тренера:

Упражнение «кочки».

На листочках бумаги пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам (в произвольном порядке). Участники встают в линейку на листы бумаги (А4). Задача - не становясь на пол, построится в таком порядке, чтобы слова пословицы распределились в законченную пословицу последовательно. Упражнение направлено на сплочение, разрядку, выработку групповой стратегии решения проблемы.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование изменений.

Методы: ролевая игра – семейная скульптура. Мозговой штурм «хорошая семья - права и обязанности».

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера. Задача тренера мотивировать участников на участие в ролевой игре, «вхождение в роль».

Важным моментом завершения игры является снятие с себя ролей.

Материалы для тренера:

Ролевая игра « семейная скульптура»

Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение происходит с привлечением зрителей. Игра дает возможность осознать и прочувствовать ролевые позиции на телесном уровне, помогает соотнести происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

6.Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: Опыт позитивного духовного общения.

Методы: «Рисунок на спине», обмен чувствами.

Упражнение «рисунок на спине»

Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и делают рисунок на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить – например, рисовать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.

Занятие № 10.

Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.

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

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, любая активность с именами и настроениями

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: опыт ответственности и доверия.

Методы: упражнение «слепец-поводырь».

Оборудование: носовые платки.

Материалы для тренера:

Упражнение «слепец-поводырь».

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Упражнение направлено на получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут испытывать различную степень доверия к членам группы.

3.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Материалы для тренера:

Упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Группа делится на две команды. Члены каждой команды «в тайне от членов другой» решает, кем она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Упражнение направлено на разрядку, концентрацию внимания. Для игры необходимо просторное помещение.

5.Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание собственной роли, занимаемой в ситуациях давления группы.

Методы: ролевая игра - давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуациях давления.

Заметки для тренера: тренер предлагает группе разыграть какую-либо ситуацию, связанную с употреблением психоактивных веществ. Например, вечеринка, где предлагают алкоголь или наркотик. Кто-то из ребят не хочет употреблять алкоголь или наркотик, группа оказывает на него давление. Затем проводится обсуждение.

6.Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: навык получения медитативного опыта.

Методы: медитация, обмен чувствами.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Заметки для тренера: можно выбрать любой вариант медитации.

Занятие № 11.

Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности.

Умение говорить «Нет».

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

1.Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: обмен чувствами.

2.Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка, снятие напряжения.

Методы: упражнение «Третий лишний»

Материалы для тренера:

Упражнение «третий лишний»

Тренер приглашает двух участников на роль водящих. Один водящий становится «догоняющим», второй - «беглецом». Остальные участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Все пары встают в круг. «Догоняющий» и «беглец» бегают вокруг круга. Если «беглец» становится впереди любой пары, тот, кто стоит сзади оказывается «третьим лишним» и становится «беглецом». Если «догоняющий» дотрагивается до «беглеца», они меняются ролями. Упражнение направлено на снятие напряжения. В нем могут участвовать от 14 –30 человек.

3.Работа по теме занятия. Продолжительность 35 минут.

Цель: осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, противостояния давлению, умения говорить «нет».

Методы: игра «Волк и семеро козлят». Обсуждение мотивов поведения, «помогающих и мешающих» способов поведения.

Оборудование: листочки бумаги с названиями ролей: «волк», «коза», «козленок».

Заметки для тренера: важно постоянно держать фокус внимания подростков на процессе.

Материалы для тренера:
Игра «Волк и семеро козлят»

Участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа оказывается поделенной на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», а «волки» и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили «волка», то он забирает 1-2 «козленка», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

Игра направлена на развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации - умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным проявлениям поведения. Игра учит подростков делать выводы из формы и содержания убеждения, а не придерживаться обычного для них принципа: «нравится - не нравится». В игре могут принять участие 12 – 25 подростков.

4.Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка, опыт доверия группе.

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

Материалы для тренера:

Упражнение «1,2,3,4,5»

Участники произносят счет «1,2,3,4,5» делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «ХИ», затем назад и 5 раз «ХА». Убыстряя темп игры, делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, и 1. Упражнение направлено на снятие напряжения, позитивные эмоции. Количество участников – любое.

Упражнение «Доверяющее падение»

Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы – его не уронить. Упражнение направлено на получение опыта преодоления недоверия и страха, приобретение опыта доверительного отношения и поддержки. Важно обеспечить «поимку» падающего. В упражнении могут принять участие от 7-15 ребят.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание возможности и важности заботы о себе.

Методы: работа с конвертом «Я забочусь о себе».

Оборудование: конверты, фломастеры, маленькие листочки бумаги.

Материалы для тренера:

Конверт «Я забочусь о себе».

Тренер предлагает участникам перечислить на маленьких листочках бумаги способы, при помощи которых можно защитить себя, позаботиться о себе. Затем каждый из участников складывает листочки в свой конверт с надписью «Я забочусь о себе». Способы заботы о себе обсуждаются в группе. Участники берут свои «конверты» с собой, могут заглядывать туда при необходимости.

Упражнение направлено на формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

6. Завершение работы. Продолжительность 5 минут.

Цель: развитие навыка разговора о чувствах.

Методы: обмен чувствами.

Занятие № 12.

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

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

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, анализ собственных изменений.

Методы: обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: разрядка, снятие напряжения.

Методы: игры «Вася-Вася», «Немой зоопарк».

Материалы для тренера:

Упражнение «Вася-Вася»

Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка нужно назвать свое имя, во время второго - имя человека, на которого смотришь. Важно не сбиваться с ритма. Упражнение можно использовать для знакомства, развития внимания, наблюдательности и координации

Во время называния чужого имени, желательно, смотреть на адресата. У участников с медленным типом мышления могут возникнуть сложности, они могут выпадать из процесса. В упражнении могут участвовать от 5-10 ребят.

2. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: подкрепление знаний, полученных ранее, попытка прочувствовать их образно.

Методы: коллективное составление определения болезни - зависимости от психоактивных (метод мозгового штурма).

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для ведущего: желательно использовать в работе результаты мозгового штурма занятия № 5.

Материалы для тренера:

Коллективное составление определения болезни
зависимости от психоактивных веществ.

Участники получают задание коллективно разработать определение зависимости от психоактивных веществ и изобразить его на листе ватмана в любой образной форме.

3. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка

Методы: упражнение «дракон».

Материалы для тренера:

Упражнение «Дракон»

Все участники встают в цепочку. Первый участник - «голова дракона», последний - «хвост». Голова должна поймать хвост. Упражнение направлено на разрядку, сплочение. Необходимым условием является безопасное помещение. В упражнении могут участвовать от 5 – 15 человек.

4. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: более глубокое понимание понятия зависимости и созависимости.

Методы: ролевая игра - семья, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Поиск способов личного участия в решении проблемы.

Заметки для ведущего: предварительно можно напомнить лекционный материал по семье занятия № 9, затем - дать информацию о созависимости.

Материалы для тренера:

План лекции – беседы: «Созависимость, как основа
развития любой формы зависимого поведения».

-Созависимость как патологическая форма развития личности.

- Деструктивные роли в семье, как следствие алкоголизма или наркомании.

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

Характеристики созависимого человека:

-преувеличенная значимость собственной силы и значимости;

-внешний контроль поведения, как правило, фокус его на зависимом от психоактивного вещества человеке;

-“замороженные чувства”, неосознанность своих чувств, неконтролируемое их проявление в поведении;

-низкая самооценка;

-закрытое, манипулятивное общение;

-социальная и эмоциональная изоляция;

-слишком свободные или чрезмерно жесткие границы личности и семьи;

- деструктивные роли в семье, как следствие алкоголизма или наркомании.

Дисфункциональная семья не способна выполнять свою основную функцию воспитание подрастающего поколения и развитие ее членов. В результате нарушенных семейных взаимоотношений ее члены для того, чтобы выжить, начинают прятать свое истинное «Я», используя психологические защиты. Они

надевают определенные «маски», играют определенные роли. Подробный материал см. в тренинге для специалистов (глава «Снова мир детства»).

Рольевые игры в семье, где есть больной алкоголизмом или наркоманией.

Роль	Чувство	Способы защиты	Преимущества для себя	преимущества для семьи	Последствия
Зависимый	стыд, вина, одиночество	Употребление алкоголя, наркотиков	уход от боли	ничего	смерть, безумие
Созависимый	отчаяние, обида, страх, вина	Гиперответственность, активность	значимость, важность, повышение самооценки	ответственность	болезни
Герой	вина, одиночество, обида	Ответственность, высокая работоспособность	признательность, положительное внимание окружающих	повышение самооценки	цинизм, разочарование, болезни
Козел отпущения	страх, обида, злость, одиночество	Правонарушения	Отрицательное внимание окружающих	отвлечение от боли	зависимость от наркотиков, алкоголя, тюрьма, проституция
Шут	страх, смещение, одиночество	Гиперактивность, шутство, неадекватность	внимание, вызванное шутством	развлечение	пустота, одиночество, разочарование
Потерянный ребенок	Одиночество, обида, потерянности	“уход в себя”	Отстраненность	облегчение	одиночество, зависимость от других

Если в группе есть дети из семей алкоголиков, наркоманов, важно, чтобы они получили следующие сообщения:

1. Это не твоя вина.
2. Твои мама и папа действительно любят тебя, хотя и не всегда могут показать это.
3. Ты не можешь заставить своих родителей начать или прекратить употребление алкоголя или наркотиков.
4. Употребление алкоголя/наркотиков в семье причинило тебе боль.
5. Ты достоин того, чтобы получить помощь для себя.
6. Алкоголики/наркоманы могут выздоравливать и выздоравливают, но даже если они не выздоравливают, дети могут чувствовать себя лучше.
7. Ты не одинок - есть много детей таких же, как и ты и безопасные люди и места, куда ты можешь обратиться за помощью.

Рольевая игра «Семья, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ».

Тренер просит участников изобразить семью человека, зависимого от психоактивных веществ. Для этой цели необходимы добровольцы на роли: зависимого, членов его семьи и его социального окружения.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение, осознание возможности позитивного выхода из ситуации при наличии мотивации.

Методы: общий рисунок на тему - альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем. Обмен чувствами.

Оборудование: ватман, фломастеры.

Материалы для тренера:

Общий рисунок «Альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем».

Групповой рисунок на ватмане на данную тему. Помогает сплочению группы, дает возможность осознать возможности позитивного выхода из ситуации при наличии мотивации.

Занятие № 13.

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

Цель: Ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка. Продолжительность 20 минут.

Цель: эмоциональное включение, ощущение собственной способности к преодолению.

Методы: упражнение «Преодолей препятствие».

Материалы для тренера:

Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: "Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из "препятствий" было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и "препятствием" и "преодолевающим". Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять "что хочет препятствие", как и каким образом его следует преодолевать. Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Тренер внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение. Лучше если, играют от 7-10 участников, иначе преодоление может затянуться.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание ответственности собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Методы: дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями», Обсуждаются проблемы, возникшие последние месяцы и то, как подростки вели себя в этих ситуациях.

Заметки для ведущего: можно задать конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Бурундуки».

Материалы для тренера:

Упражнение «бурундуки»

Тренер подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название животного, которым он его назвал. Затем все участники встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек, должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда тренер называет животное, которым названо большинство членов группы. В игре могут участвовать от 10-30 детей. Упражнение дает возможность разрядиться, посмеяться, отработать навыки противодействия с группой.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: определение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Методы: ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций).

Заметки для тренера: желательна запись ролевых игр на видео для обсуждения и получения обратной связи.

Материалы для тренера:

Участникам предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев и то, как они вели себя в данных ситуациях. Затем разыгрываются сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом в подобных ситуациях. На примере только что разыгранных ситуаций организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешения проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии».

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: Осознание уровня собственной эффективности преодоления проблем.

Методы: Разработка рабочего листа "Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем".

Оборудование: бумага.

Заметки для тренера: в конце занятия необходимо дать участникам домашнее задание (разработать рабочие листы: «имеющиеся у меня навыки», «навыки, которые необходимо развивать»).

Материалы для тренера:
Разработка рабочего листа "Навыки поведения,
способствующие эффективному преодолению проблем".

Ведущий вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе бумаги «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

Занятия № 14.

Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение.

Развитие когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации.

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

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, навык анализа изменений в себе.

Методы: обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков.

2. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Фруктовая корзина».

Материалы для тренера:
Упражнение «Фруктовая корзина»

Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку. В нем могут участвовать от 6-15 человек.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: осознание своей способности оценивать ситуации, степени собственной ответственности

Методы: Упражнение «Оценка ситуации».

Оборудование: ватман, фломастеры

Заметки для тренера: плакаты с этапами оценки ситуации могут быть подготовлены заранее. Целесообразно организовать работу в небольших группах, проводя обсуждение возникающих сложностей и проблем.

Материалы для тренера:
«Когнитивная оценка проблемной ситуации»

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

-ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА - это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

-ВТОРИЧНАЯ ОЦЕНКА - это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации, ответ на вопрос "Что делать?" Возможны следующие варианты: произвести немедленный поведенческий ответ, подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

-ПЕРЕОЦЕНКА - это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Упражнение «оценка ситуации»

Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д. Упражнение направлено на осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработку навыков оценки ситуации. Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Количество участников может быть любым.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: Разрядка, раскрепощение.

Методы: любое двигательное активное упражнение.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: отработка навыков оценки ситуации

Методы: работа с моделью "Остановись и подумай"

Оборудование: можно изготовить плакат с шагами модели «Остановись и подумай».

Заметки для ведущего: желательно организовать работу маленьких групп (3-4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом.

Материалы для ведущего:

Упражнение «Остановись и подумай»

Участникам предлагается записать ситуации принятия решений и проиграть их в процессе ролевой игры, где они будут должны делать реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух. Упражнение направлено на осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения.

Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающиеся употребления никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и т.п.). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае. Попросите участников определить эту разницу. Количество участников может быть любое.

Модель принятия решения «Остановись и подумай».

ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ
1. Остановись. Определение проблемы.	Чего это касается? В чем заключается проблема? Попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны.
2. Подумай. Определение основной цели.	Чего я хочу? («Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений).
3. и 4. Подумай о последствиях. Определение доводов «за» и «против».	Что может произойти? (Рассмотрите обе стороны последствий – позитивную и негативную).
5. Решай, что делать? Принятие решения.	Каково мое решение? (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор).
6. Оцени исход.	Был ли предшествующий процесс решения трудной для Вас работой? Если нет, то попытайтесь проработать другой вариант принятия решения.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: развитие навыка разговора о чувствах.

Методы: обмен чувствами, анализ полученного опыта.

Занятия № 15.

Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение.

Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций.

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

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: навыки анализа изменений в себе.

Методы: обмен чувствами, обсуждение итогов предыдущих занятий.

2. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «Паровозики».

Материалы для тренера:

Упражнение «паровозики»

Участники разбиваются на команды, по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, все остальные «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Тренер дотрагивается до последнего «вагона» и он переходит на место паровоза.

Упражнение направлено на развитие сплочения, получения опыта ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам. Тренер должен следить за безопасностью участников. Для упражнения необходимо просторное, безопасное помещение. Количество участников от 5-30 человек.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: осознание собственных личностных ресурсов, личных установок и привычек решения проблем

Методы: дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями».

Ролевая игра (участники демонстрируют конструктивные и деструктивные стратегии преодоления проблем).

Обсуждение.

Заметки для тренера: важно активизировать обсуждение.

4. Разминка. Продолжительность 5 минут.

Цель: снятие напряжения.

Материалы для тренера:

Методы: упражнение «поросята и котята».

Участники делятся на группы: «поросята», «котята» и «утята». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих «собратьев». Тренер заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью. Для проведения упражнения требуется безопасное помещение.

Могут участвовать 6-30 человек.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 30 минут.

Цель: овладение навыками решения проблем.

Методы: пошаговое разрешение проблемы, предложенной участникам, используя информацию лекционной части.

Оборудование: бумага, доска или ватман, маркеры

Материалы для тренера:

Лекция – беседа «Процесс решения проблемы».

Преодоление проблемных и стрессовых происходит в рамках трёх основных стратегий:

- разрешение проблем,
- поиск социальной поддержки,
- избегание.

Этапы разрешения проблем:

1. Ориентация в проблеме. Предполагает следующие этапы:

- точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);
- понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление;
- выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности;

2. Определение, оценка и формулирование проблемы.

Предполагает следующие этапы:

- Поиск всей доступной информации о проблеме;
- Отделение информации, относящейся к делу, от информации субъективной, непроверенной, к делу не относящейся, преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов;
- Определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;
- Постановка реалистической цели с описанием деталей желательного исхода.

3. Третьим шагом в разрешении проблемы является "мозговой штурм" - генерация альтернатив. При этом следует придерживаться следующих принципов:

- Принцип «количество порождает качество», который предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. При этом необходимо предлагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.
- Принцип «отсроченного решения». Он предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

4. Четвёртым шагом разрешения проблемы является принятие решения. Цель этого шага - развить имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые полностью разрешают ситуацию и увеличивают положительные последствия.

Следует рассматривать четыре категории последствий:

- кратковременные или непосредственные;
- долговременные;
- направленные на себя;
- направленные на окружающих;

Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В таком случае следует рассмотреть каждый их этапов решения и его последствия, определить последовательность этапов и примерные сроки.

5. Пятым шагом разрешения проблемы является выполнение решения и проверка. Процедура выполнения решения и проверки включает четыре этапа:

- эффективное выполнение решения;
- изучение последствий разрешения;
- оценка эффективности разрешения;
- самоподкрепление (самоощущение).

Упражнение «Пошаговое разрешение проблемы»

Участникам предлагается обозначить какую-либо из проблем и разрешить её по шагам, используя полученную информацию.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: навыки анализа своих чувств

Методы: обмен чувствами, анализ полученного опыта.

Занятие № 16.

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

Цель: формирование навыков изменения себя.

1.Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2.Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: Разрядка

Методы: упражнение «Разгоняем паровоз».

Материалы для тренера:

Упражнение «Разгоняем паровоз»

Участники делают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды тренера. Затем задача меняется - теперь участники должны увеличивать интервалы между хлопками до команды тренера. Упражнение направлено на сплочение, ощущение общности группы.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание возможности изменений внутри себя.

Методы: упражнение «Создай скульптуру».

Материалы для тренера:

Упражнение «Создай скульптуру»

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название тренеру. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Упражнение направлено на развитие внимания к телесным проявлениям и навыкам овладения собственным телом, развитие фантазии. В ней могут участвовать от 6-12 человек.

4. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «бабочка-ледишка»

Материалы для тренера:

Упражнение «бабочка-ледишка»

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледишка, то горячая картошка, то бабочка. Упражнение направлено на развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям.

5.Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: овладение навыком постановки краткосрочных и долгосрочных целей.

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

Материалы для тренера:
Схема «Шаги постановки цели»

1. Определить цель.
2. Оценить шаги для достижения цели.
3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.
4. Рассмотреть пути как справиться с этим.
5. Определить четкие сроки достижения цели.

Упражнение «шаги постановки цели»

Участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой.

Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.
- Цели: отработка навыков анализа своих чувств
Методы: обмен чувствами, анализ полученных навыков.

Занятие № 17.

Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.

Цель: Навыки формирования активной жизненной позиции.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.
Цель: создание рабочей атмосферы в группе.
Методы: Обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.
Заметки для ведущего: необходимо отметить, что данное занятие – предпоследнее.
2. Разминка. Продолжительность 15 минут.
Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ.
Методы: упражнение «ужасно-прекрасный рисунок»
Оборудование: бумага, фломастеры.

Материалы для тренера:
Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходит весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. Эффективнее всего проводить работу в группах 5-7 человек. Максимальное число участников - не более 12 человек. Если группа слишком большая ее можно разбить на подгруппы.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.
Цель: осознание себя как полноценной личности.
Методы: деловая игра - выработка декларации прав и обязанностей личности.
Оборудование: ватман, маркеры.

Материалы для тренера:

Группа получает задание составить декларацию прав и обязанностей личности. Работа проводится в форме мозгового штурма. Результаты, полученные в итоге обсуждения, записываются на ватмане. В конце участники зачитывают полученную декларацию.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.
Цель: снятие напряжения.
Методы: Упражнение «поджигатель»

Материалы для тренера:
Упражнение «поджигатель»

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают - издают громкий вопль. Тесный физический контакт внутри «клубка» может вызывать у некоторых участников напряжение. Упражнение направлено на разрядку, сплочение группы. В нем могут участвовать от 6 до 12 человек.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание своей системы ценностей.

Методы: упражнение «Ценности», его обсуждение.

Оборудование: маленькие листы бумаги, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты.

Заметки для тренера: Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями.

Материалы для тренера:

Упражнение «Ценности»

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живет. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение. Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей. Количество участников – любое.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: отработка навыков анализа своих чувств

Методы: обмен впечатлениями, анализ полученных навыков.

Занятие № 18.

Завершение работы.

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

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

Заметки для тренера: важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознать процесс завершения.

2. Разминка. Продолжительность 10 минут

Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «Телетайп»

Материалы для тренера:

Упражнение «Телетайп»

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия. В нем могут участвовать от 6 до 20 человек.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 15 минут.

Цель: Получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

Методы: заключительный общий рисунок.

Оборудование: ватман, фломастеры.

Материалы для тренера:

Упражнение «Закключительный общий рисунок».

Каждый из участников по очереди подходят к листу ватмана, и рисует, стараясь создать общую композицию. Цель упражнения – установить изменения, произошедшие в группе за время тренинга, сравнив с первым групповым рисунком.

4. Разминка. Продолжительность 20 минут.

Цель: разрядка, подкрепление позитивного отношения к работе в группе.

Методы: можно поиграть во все, что полюбилось во время занятий.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

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

Методы: упражнение «Ладощка».

Оборудование: бумага, фломастеры.

Материалы для тренера:

Упражнение «Ладощка».

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций

6. Завершение работы. Продолжительность 25 минут.

Цель: подведение итогов.

Методы: завершающий обмен впечатлениями. Упражнение «Ритм».

Материалы для тренера:

Упражнение «ритм»

Участники по очереди задают ритм хлопками так чтобы он вписывался в уже звучащий. Упражнение направлено на сплочение и ощущение общности группы снятие возбуждения, разрядку. Количество участников любое.

Глава 4. Тренинги со специалистами

- На следующую ночь от Стаи отделился Кэрк Мейнард; он проковылял по песку, волоча левое крыло, и рухнул к ногам Джонатана.*
- *Помоги мне, - проговорил он едва слышно, будто собирался расстаться с жизнью. – Я хочу летать больше всего на свете...*
 - *Что ж, не будем терять времени, - сказал Джонатан, - поднимайся в воздух, и начнем.*
 - *Ты не понимаешь. Крыло. Я не могу шевельнуть крылом.*
 - *Мейнард, ты свободен, ты вправе жить здесь и сейчас так, как тебе велит твое «я», твое истинное «я», и ничего не может тебе помешать.*
 - *Это Закон Великой Чайки, это – Закон.*
 - *Ты говоришь, что я могу летать?*
 - *Я говорю, что ты свободен.*
- Ричард Бах. Чайка Джонатан Ливингстон.**

Какой бы ни была правильной, научно обоснованной и глубокой теория, закладывающая основы системы профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков, без подготовленных специалистов, владеющих этой теорией, воплощающих ее в практику, она останется только лишь теорией, в лучшем случае интересной для самих создателей и ученых. К тому же, профилактика – это область деятельности, в которой человек является и объектом, и субъектом воздействия. От уровня подготовки специалистов, от их профессионального и личностного самосознания, способности, оставаясь взрослыми, понимать и поддерживать тонкие ростки ребячьих душ, зависит очень многое.

Эти специалисты, по сути дела, должны стать проводниками для путешественников, странствующих по маршруту «Детство – Отрочество – Юность». Маршрут этот нелегок, множество препятствий, а порой и опасностей таится на его пути. Поэтому так важно, чтобы рядом были старшие друзья, у которых была бы карта этого маршрута с указанием наиболее сложных переходов и участков. И еще. Проводники должны не только по карте знать этот маршрут. Они должны, что называется, «истоптать» его своими ногами, чувствовать и видеть его. Это значит, что специалисты по профилактике должны многое знать:

- о том реальном мире, в котором растут наши дети;
- о самих детских душах, их психологии на разных этапах роста;
- о самих себе – уже будучи взрослыми и когда сами были детьми,

и многое уметь. И, прежде всего, уметь быть рядом с ребенком, разделяя его радости и горести роста, обучая его преодолевать сложности и проблемы, овладевать этим миром, а не избегать его, то есть они должны быть настоящими Проводниками между страной Детства и миром Взрослых.

Конечно, эти задачи глобальные, их не возможно решить полностью ни за один день тренинга, ни за весь тренинг, даже за цикл тренингов. Эта задачи – на всю жизнь, особенно для тех, кто решил посвятить ее детям.

Но, как говорится, на берегу научиться плавать невозможно. Поэтому мы и решили провести тренинг специалистов по обучению профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков.

Наши участники – это молодые люди, психологи, педагоги которые заканчивали обучение в педагогическом институте и готовились работать с детьми и подростками в школах.

Нам вместе предстояло провести 5 дней глубокого погружения в теорию и практику профилактики, знакомясь с этим видом деятельности на собственном опыте.

Начало тренинга – это всегда преодоление большего или меньшего сопротивления, которое проявляется у участников в тревожном ожидании «Нужно ли мне присутствовать здесь? Что здесь будет происходить? С пользой ли для себя я проведу это время?».

Чтобы справиться с этим фрустрирующим состоянием большинство участников прячут свои переживания за маски различных социальных ролей. Это помогает им структурировать ситуацию, использовать ритуальные формы общения, прогнозировать поведение окружающих людей. И в основном, это роли Учеников. А мы, ведущие, должны, соответственно, исполнять роль Учителей. Тетрадки, ручки, внимательные ученические глаза устремлены на нас...

Важно не застрять на этапе ролевого восприятия друг друга, а перейти к более открытому личностному общению. Поэтому мы разрушаем стереотип ученического класса и просим всех сесть в круг. Начинаем знакомиться: кто мы, откуда, что мы хотим от этого тренинга, какие чувства испытываем сейчас. Все участники круга представляются, круг становится как будто теснее.

Ведущие также представляются сами и представляют программу, по которой проводится обучение, ее цели, задачи и методы работы.

Далее, прежде чем перейти к практическим заданиям, необходимо дать общее для всех участников понимание, что такое профилактика зависимости от психоактивных веществ (материал гл.1,2).

Когда все вопросы, связанные с теорией профилактики обсуждены, мы можем перейти непосредственно к практике.

В тренинге, в отличие от академического обучения, участники имеют возможность на собственном опыте понять и прочувствовать наиболее важные аспекты профилактической работы среди детей и подростков, овладеть практическими навыками. Тренинг также дает возможность исследовать свои модели поведения и различные аспекты собственной личности, экспериментируя, изменяя что-либо в себе и помогая меняться другому.

Но для того, чтобы мы могли использовать эффективно эту форму обучения, у участников должно быть чувство защищенности. Это касается как работы с детьми, так и работы со взрослыми.

Одним из требований тренинга по профилактике является безопасность среды. Речь идет о безопасности как физической, так и психологической. Безусловно, мы не стремимся создать благодушную бесконфликтную атмосферу «сонного царства». Нет, но то пространство, в котором мы пытаемся прикоснуться к миру детства, исследовать его, возможно, что-либо изменить в нем, ДОЛЖНО БЫТЬ СВОБОДНО ОТ НАСИЛИЯ!!

Нам надо очень хорошо осознать одну важную истину, касающийся как детей, так и взрослых, которая открылась одному приходскому священнику, в течение пятидесяти лет принимавшему исповедь: «Во-первых, что люди куда более несчастны, чем кажется...и еще одна фундаментальная вещь – что взрослых людей на свете не существует».

Это требование, которое необходимо помнить всем специалистам, помогающим людям, особенно это касается тех, кто работает с детьми.

Большое значение для безопасности имеет принятие совместно выработанных правил поведения в тренинге. (См. приложение гл.2.2).

На первом этапе тренинга нам надо попытаться решить несколько задач:

- создать условие для перехода от социально-ролевого к личностному открытому общению;
- создать доверительную атмосферу в кругу участников;
- создать условие для актуализации личностного статуса «Ребенок» в каждом из участников с целью исследования и развития этого статуса;
- предусмотреть возможность гибкого и плавного перехода из личностного статуса «Ребенок» в личностный статус «Взрослый», а также внутреннего диалога между ними.

« Путешествие в страну детства».

Так как одним из важнейших особенностей данного тренинга является актуализация внутренней коммуникации между психологическими статусами «Ребенка» и «Взрослого» у участников тренинга, данная ролевая игра по своей форме наиболее соответствует этой психологической задаче, прежде всего потому, что она сохраняет все атрибуты игры как особого вида деятельности:

- ее целью является процесс коммуникации, а не результат;
- в процессе игры актуализируются паттерны поведения, характеризующие спонтанностью и креативностью;
- игра осуществляется по определенным правилам, регулируется инструкцией, заданной вначале игры ведущими;
- игра воссоздает новую модель реальности по принципу «как будто бы», что позволяет уходить от стереотипов привычной, обыденной жизни и экспериментировать, развивая другие модели поведения.

Итак, мы выкладываем в центр нашего круга множество разнообразных кукол – Аленушка, Бабка, Дедка, Волк, Крокодил, Паучок и т.д.

Инструкция для участников звучит просто:

«Выберите себе куклу, рассмотрите ее, представьте, как она разговаривает, какой у нее голос, как она двигается, где живет, с кем общается. Может быть, она вам что-нибудь хочет сказать? Поговорите с ней, а затем посмотрите на ваших соседей глазами вашей куклы. Поздоровайтесь с ними, познакомьтесь, поговорите с ними о них и расскажите о себе».

Большинство участников быстро находит «своих» кукол. У некоторых студентов это задание вызывает напряжение и растерянность. Однако после того как все куклы оказались в руках, в группе возникает оживление, участники представляют своих кукол, говоря от их имени:

- Я Баба-яга. Но я добрая Баба-яга. У меня все зависит от моего настроения. Если у меня плохое настроение, то и другим плохо. Когда у меня хорошее настроение, доброе, тоже я добрая и веселая, всех люблю. Такая я.

- Привет! Я девочка Синеглазка. Я живу на берегу моря, поэтому у меня они голубого цвета. Я очень люблю собирать камушки и слушать прибой.
- Меня зовут Аленушка. *Пауза. Вдох.*
- Вдохнула-то как!
- Ну, я живу в лесу, (пауза) пошла с подружками в лес и заблудилась. А сейчас я живу в избушке, подружилась со всеми обитателями леса, я даже научилась разговаривать с ними. С птичками разговариваю...
- Ку-ку, Петрушка!
- Может, не Петрушка совсем.
- Нет, я Петрушка, я Петрушка!
- Привет, Петрушка!
- Сам себя уговаривает: Я - Петрушка, я - Петрушка!
- Я. - Петр Иванович. (Очень тихо)
- Здравствуй, Петр Иванович.
- Здравствуйте. Вот вы все рассказываете, я вас слушаю, и все прихожу к выводу, что все у вас в жизни лучше, чем у меня. Потому, что у меня уж плохо как ни у кого.
- Я волчок, меня зовут Серж, потому что я серый.
- Меня зовут Жучок-Паучок-Верчунок. Я живу в большом бревенчатом просторном доме.
- Я собака Тузик. Очень этим счастлива, потому что я всех люблю, всяких пауков там, крокодилов всяких тоже люблю, и баб-ег тоже, эх, люблю. Вот я такая собака.

Называя себя именем куклы, рассказывая ее историю в первом лице, студенты начинают все больше идентифицировать себя с этими персонажами, одновременно проецируя на них свои чувства, включая образы кукол в сюжеты, которые оказываются тесно связанными с глубинными, возможно даже не всегда осознанными, собственными жизненными сценариями. В этих сценариях прописаны и детские, и взрослые роли. Говоря от имени кукол, участники чувствуют свою защищенность. Это снижает тревожность, помогает самораскрытию. Игровая ситуация, сказочные персонажи способствуют психологическому регрессу участников.

Образы, фантазии, связанные со статусом «Ребенка», актуализируют особое – магическое - восприятие мира, которое обусловлено когнитивными схемами, построенными на эмоционально-субъективной основе. Это позволяет оживить детский опыт, «когда все деревья были большими». В этом психологическом статусе чрезвычайно важен эмоциональный настрой на восприятие переживаний друг друга – переживаний, связанных со стремлением к общению, к пониманию и принятию себя и других, к возможности изменений своего «Я»

- Ой, думаю, будет корабль, и я отправлюсь в далекие страны.
- А кто на корабле будет?
- На корабле будут очень хорошие люди.
- А как они узнают о тебе?
- С помощью голубей.
- Ты им посылала голубей?
- Нет. Они посылали. А я кидала записки в бутылках в море.
- А что ты писала?

Пауза.

- Ну, я писала... сегодня светит солнце. Песок такой чистый и крупный. Мы поймали большую рыбу... Такую записку написала и бросила.

*** **

- Я сейчас я живу в избушке, подружилась со всеми обитателями леса, я даже научилась разговаривать с ними. С птичками разговариваю...
- А домой-то чего не идешь?
- Не знаю дороги.
- -А не ищешь-то чего? Не хочешь, небось, уже?
- Нет, я хочу домой. Я просто хочу побыть немного в лесу, пообщаться с обитателями этого леса. Да - с обитателями, ну, с моими друзьями, скорее всего. Потому что я их так полюбила... Я с ними подружилась, мы просто понимаем друг друга.

*** **

- Я – козлик. Зовут меня Петрарка. Я в шахматы умею играть, еще умею вязать. Вот. Помогаю бабushке пряжу прясть, я так рожки подставляю, она вот. И шкурку ей даю. На варежки и носочки.
- Козлят воспитываю.

- Твоих, что ль?

Смех.

- Нет. Я козлик-одиночка.
- А чьих? А козлят где берешь?
- В соседних домах. Приучаю их к правильному поведению, вожу на лужайку, показываю травку всякую. Вот. Играю с ними. В основном, я люблю деда и бабу.
- А я тебе еще своих детишек тоже подкину.
- С удовольствием. Буду играть с ними в мячик, в салочки.

*** **

- Я волчок, меня зовут Серж, потому что я серый. Я живу на опушке в лесу и собираю ягоды и грибы.
- Да. Такой необыкновенный волк. Сказочный. Что тебя заставило таким-то стать?
- А я встречал такого волка. В сказке. У Ивана-царевича был серый волк. Он был такой премудрый, и всем помогал. Вот. Так что не все волки плохие.
- Не все волки едят капусту.

Смех.

- А что ты еще делаешь, Волк?
- Я помогаю другим зверям. Так мы живем со зверями очень дружно. Даже с зайчиками.
- А с лисами?
- И с лисами тоже дружно. В общем, мы в основном днем играем на полянке. Вот. Собираем всякие травы, ягоды. И все. Это в основном.

*** **

Принятие своих персонажей и друг друга создавало в кругу участников атмосферу поддержки и безопасности. Хотя не все были настроены столь благодушно. Сквозь игривый тон прорывалась и скрытая агрессия, и обида, и раздражение. За этими эмоциями узнавались очертания ситуаций, связанных с травмами детства, сложностями взаимоотношений с родителями и другими близкими. В том, как куклы ведут себя в руках участников, можно увидеть сложившийся паттерн поведения уже взрослых людей, научившихся определенным образом справляться с жизненными трудностями: находить решение проблемам, искать поддержки у других или убежать от сложных ситуаций в «сказочный лес».

- Я - Петр Иванович. У вас у всех жизнь была лучше, чем у меня. Я жил с мамой. Маму я очень любил. Когда пришло время выбирать профессию, я хотел стать художником. Мама сказала, что художником быть не престижно, а престижно быть инженером. Стал инженером. Мне учеба никогда не нравилась, работа не нравится тоже. Семьи у меня нет. Я стеснялся с девушками знакомиться, а если знакомился, то маме они не нравились. Приходилось выбирать между мамой и девушкой. Я маму выбирал. А сейчас ее уже нет. Мне очень без нее одиноко.

*** **

- Крокодил Федя, а родители у тебя были?
- Были, но я от них устал, потому что они думали только о том, чтобы зарабатывать деньги. Я ушел от них и начал сам зарабатывать. Поэтому я такой зеленый.
- А как же родители твои?
- Так, ушел от них и все.
- И все? И они теперь тебя не знают, и ты их не знаешь?
- Нет, я уехал далеко
- А.. И они тебя не зовут, не ищут?
- Нет.
- И ты им не пишешь?
- Нет. Они просто забыли, наверно, обо мне. Только зарабатывали деньги.
- А ты? А ты забыл?
- Я? Помню.
- Ну ты же становишься точно таким же.
- Не-ет. Наученный горьким опытом, я стану другим.

*** **

- А ты, Зайчик Яша, почему такой грустный?
- Я живу не в лесу, а в квартире, тоже как крокодил. Мы с мамой живем, которая меня очень любит, и я ее люблю. Но мне очень грустно одному бывает, потому, что я часто остаюсь дома один, она меня оставляет.

*** **

Конечно, ситуации, которые рассказывают участники от имени своих кукол, большей частью выдуманы, но чувства, которые они при этом переживают, вполне реальны. С помощью куклы мы помогаем человеку прикоснуться к забытым, запятанным чувствам, которые испытывал когда-то маленький мальчик, не знавший, как можно иначе справиться со своей болью, кроме как убежать от нее.

Проходит время, маленький мальчик вырос, стал взрослым, сильным, но вот что удивительно, в ситуациях, когда ему становится больно или обидно, он, по-прежнему, как в детстве, убегает, не принимая ответственности за себя, за свою позицию и поведение в отношениях с другими людьми.

Презентации кукол – это, прежде всего проекция представлений о себе каждого участника, – каков Я по отношению к себе и к другим, каково мое представление о мире, которое в данной игре выражается в символической форме. Мир – это лес, населенный разными зверушками, с некоторыми из них вполне можно дружить; или это одинокий остров, окруженный безбрежным океаном, или это уютный дом с теплой печкой.... И еще множество разных миров...

От образа мира, представленного в сознании человека, зависит и способ взаимодействия с ним, поиск контакта, выстраивание отношений со значимыми Другими.

Окружающий океан слишком велик и мало надежды, что послание достигнет цели,...но оно достигает.

- Я писала, что сегодня светит солнце. Песок такой чистый и крупный. Мы поймали большую рыбу... Такую записку написала и бросила. Приезжайте в гости.
- А что писали тебе в ответах?
- Что плывут.
- Знаешь, самое удивительное, что они получали от тебя эти записки.

А мир Бабы-Яги полностью замкнут на ней: для друзей есть приворотные зелья, для врагов – отворотные. С помощью этих искусственных средств рядом всегда будут нужные ей «герои». Все зависит только от собственного настроения

- Если я дружу, то я со всеми дружу, а если не дружу, то ни с кем не дружу.
- А я бы у тебя купил зелья. Или ты мне их дашь? По старой дружбе. Или по новой.
- Если оно у меня есть, то может я его и дам. А может и нет. А может быть и продам.
- А дорого?
- А друзьям ты тоже продаешь?
- Я его продаю ... не за деньги, а за исполнения каких-нибудь моих желаний.

Очень сложный и одновременно цельный образ мира, представленный еще одним героем – Паучком....В уютной избу Хозяйка прядет бесконечную пряжу, и рядом с ней паучок плетет свою паутину, в которой порой сам запутывается...

- Я - Жучок-Паучок-Верчунок. Я живу в большом просторном бревенчатом доме. У меня там такая большая красивая паутина узорчатая. Живу я у хозяйки доброй. Она прядет.
- ... судьбы. (Вставил кто-то тихо)
- А я веретено ей кручу- наматываю.
- Ты знаешь, что паутина в доме счастья приносит?
- Да, я это знаю, вот она меня и держит.
- А паутина, говорят, это такая прочная штука. Запутаешься, так не знаешь потом, как из нее выбраться.
- Я сам из нее порой не вылезаю.
- А-а. Так ты сам тоже в паутине сидишь?
- Да-да. Бывает, там запутаюсь, а выхода нет.

Мы постепенно в процессе игры знакомимся глубже друг с другом, оказываем внимание и поддержку всем участвующим в этом спонтанном представлении.

В таком бережном отношении нуждаемся мы все, но в особенности те, для кого принятие своего статуса «Ребенка» оказалось сложным, что проявилось, прежде всего, в отношении к выбранной кукле. Кукла как будто бы попала «случайно», оказалась не в «тех» руках, она вызвала чувство раздражения и «чуждости».

- Привет, Петрушка!
- А может я и не Петрушка совсем. Не чувствую я себя Петрушкой. Но я Петрушка несмотря ни на что. Я и моя семья работаем в цирке. Я хорошо выгляжу, веселый. Хотя и сам иногда не понимаю, какое выражение у моего лица. Должность у меня веселая, но не всегда хочется быть веселым. Могу быстро стать грустным.
- Мне так кажется, что тебе сейчас не очень-то хочется быть веселым.
- Да, я устал.
- Да. Устал. Такая у тебя должность, да?
- Да, должность у меня веселая, но я не всегда бываю веселый.
- А что, ты вчера там заработался, да?
- Да, я вчера еще дополнительное представление у нас было, праздники незапланированные. Пришлось нам поработать
- Ну, это проблемы взрослые, не детские.

Участнику оказалось трудным оставить свои взрослые проблемы и войти в роль этой забавной и смешной куклы. Возможно и внутренний статус «Ребенка» в общей «Я-концепции» столь же далек и недоступен осознанному восприятию этой участницы.

Так, разыгрывая этот кукольный спонтанный театр, мы продолжаем строить мостик между психологическими статусами личности «Ребенок» и «Взрослый».

По мере развития игры все больше спонтанности мы можем наблюдать в поведении участников, появляется свобода в выражении себя и доверие друг к другу. Постепенно, шаг за шагом мы объединились в группу, участники которой открывали друг в друге Ребенка, учились слышать его, давать ему возможность выражать себя, оставаясь в границах безопасного поведения.

Завершилась эта игра символическим выражением желаний, принадлежащих «внутреннему Ребенку».

- Ведущий: Чтобы попасть в страну детства, каждый должен загадать свое желание.
- А я в детстве хотел, чтоб меня взрослые всегда понимали, и чтобы я понимал их.
- А я хотела иметь собаку.
- Я бы хотела полетать на воздушном шаре.
- Мне хочется весь свет объездить
- Я, очень... я больше всего хотела, чтоб меня понимали, это самое детское мое желание.
- Когда я был маленький, я хотел, чтобы хоть один день со мною провели родители. Но это было тогда. Сейчас уже не хочу.
- А я хотела на облачке покататься и всегда смотрела в небо. Самое было мое заветное желание.

Для того чтобы внутренний статус «Ребенка» был более осознанный, включенный в «Я-концепцию» личности, необходимо проанализировать, что с нами происходило в процессе игры.

- Ведущий: Что с вами происходило, когда вы говорили от лица ваших героев? Понравилось ли вам попасть в страну детства?
- «Петрушка». Мне было тяжело. Мое настроение и состояние не соответствовало выражению лица моей игрушки, интонациям его голоса. Это была не моя игрушка. Хотя, я как бы вошла в ее роль. Мне не хотелось ей соответствовать.
- «Ведущий». А какое у вас было состояние? Опишите его.
- «Петрушка». Сначала мне было тяжело на душе. Наверное, потому, что я не смогла сразу попасть в детство. Мне пришлось прилагать усилия, чтобы туда попасть. Потом мне стало проще. Я подружилась с другими героями. У меня внутри появился как будто какой-то шар, который все время расширялся и расширялся. Он становился все больше, больше, пока не занял всю аудиторию. А когда мы все решили улететь, мое состояние нормализовалось.
- Ведущий. Можно ли назвать это раскрытием, освобождением?
- «Петрушка». Думаю да.
- Ведущий. Это очень символично то, что с вами произошло. Сначала было чувство замкнутости. А потом внутри возникло ощущение, что внутри что-то расширяется, растет. Это ваше ощущение может стать вашим ресурсом, привнесенным из детства.

Было заметно, что эта игра оказалось сложной для участницы, но в процессе игры что-то изменилось в ее «Я-концепции». Преодолевая внутреннее сопротивление, она все же искала в себе голос «Ребенка» и пыталась установить внутренний диалог с той своей частью личности, которая не включена во взрослые проблемы жизни и осталась там, в далеком детстве. Включение этой части личности в осознанное представление о себе – это расширение внутреннего пространства и обогащение ресурсов личности, которые тем более необходимы при контакте с реальными детьми в процессе профилактической работы.

Для другой участницы также процесс «оживления» «Детского Я» – сложная двойная трансформация как статуса «Ребенка», так и «Взрослого», это избавление от стереотипов и жестких конструкций образа себя и других, развитие позитивной и творческой «Я-концепции».

- Вообще-то я по куклам очень соскучилась и не ожидала, что мне так будет близка эта девочка, которая в образе бабки. Мне с самого начала захотелось ее сделать моложе. Я сначала так думала: Так, бабка, бабка раньше была девочкой. Значит, я сначала стала сама девочкой, ребенком, а потом еще и куклу также сделала ребенком. И мне ее было жалко, когда она говорила какие-то слова о своей жизни, у меня было к ней такое чувство очень и очень большого сожаления, что ей в детстве было не просто. А что-то такое в доме происходило в ее детстве, что ее делало вот такой вот старенькой и грустной. И мне так ее было жалко. Вот. А когда бабка общалась с зайчиком, она переставала быть бабкой, она была все больше девочкой.

Для некоторых участников поиск «внутреннего Ребенка» не был сложным, хотя и потребовал психологических усилий в преодолении уже сложившихся стереотипов восприятия друг друга в определенных ролевых

позициях «Взрослого Я», которое успешно защищает внутренний мир личности, но при этом делает ее более изолированной от других и одинокой.

- А у меня всегда, когда я возвращаюсь в детство, грусть появляется.
- Вы почувствовали грусть?
- Угу. Уже потом эта грусть действительно исчезла, но поначалу была.
- А потом у вас как-то менялось состояние?
- Да. Состояние менялось, у меня появился какой-то более тесный контакт со всеми.

Важным в этой игре был процесс роста эмпатии и аффилиации у каждого участника. Игра развивала взаимосвязь не только внешней между самими участниками, но и между внутренними статусами «детского Я» и «Взрослого Я».

- А у меня, по-моему, детство далеко не уходило.

Смех.

- По-моему, каждый с ребенком связан, со своим конкретным. А вообще, это какие-то особенные ощущения, когда разрешаешь своему «Детскому Я» проявиться. Я себя нужным почувствовал, как в детстве с друзьями.

Для многих участников в этой игре было важным достижение состояния внутренней свободы и творчества.

- Это мое любимое состояние... Собачка Тузик мне очень подошла, и мне стало легко, свободно, просто, то есть это очень хорошее ощущение. И есть еще ощущение того, что внутри этого состояния очень много вкраивается художественных возможностей, сразу по-другому ощущается мир, сразу не хочется спать, сразу хочется что-то творить...
- Если бы была игрушка, у которой фиксированы уже ножки, то есть как пупсик, я такие игрушки не принимаю. Я люблю театральные игрушки, которые могут свободно любой твой жест выполнить. Вот это мне больше всего понравилось, я сразу начала. И поэтому мне сразу свободно стало, так сразу фантазия включилась, хочется сразу говорить столько всего от его имени, и любовь какая-то. Снимать даже не хотелось.

Игра подошла к своему завершению. Мы достигли целей, намеченных в начале игры. Куклы стали символами «Детского Я» каждого участника. Мы заложили основу для дальнейшего личностного роста. Но это только начало.

Теперь мы готовы сделать следующий шаг в исследовании своего «Я» и того, что его окружает в реальной жизни.

«Символическое разрешение проблем»

Инструкция участникам (произносится очень медленно):

-Подумайте, есть ли у вас какая-то проблема, которую вы хотели бы разрешить. Сформулируйте ее и запишите на листе бумаги. Может быть, это еще неосознанная вами сложность, которую вы хотели бы разрешить или вопрос, на который хотелось бы получить ответ. (Пауза, чтобы дать время написать проблему).

-Представьте себе, что вы находитесь в том месте, где Вам комфортно, безопасно. Вы видите, что перед вами школьная доска, начинаете ее разглядывать. Присмотритесь, как эта доска выглядит? Какого она цвета, зеленая, коричневая, белая? Где она находится? Вы снова внимательно смотрите на доску и видите руку, которая держит мел или фломастер. Эта рука что-то пишет на доске. Не останавливайте ее, разрешите этой руке написать на доске какое-то предложение. В этом предложении будет содержаться ответ, как разрешить Вашу проблему. Разрешите ей написать ответ на ваш вопрос, до конца, до последней точки. Теперь постарайтесь увидеть, что написано на доске. Что это за слова? Прочитайте то, что написано на доске. Запишите это в вашу тетрадь.

-Посмотрите еще раз на это утверждение и прислушайтесь к себе. Действительно ли вы с ним согласны? Понятно ли оно вам? Принимаете вы его или нет? (Пауза). Написанное на доске предложение, это тот ответ, который вам дает ваш внутренний ребенок.

В процессе развития каждый человек сталкивается с множеством трудностей, которые он вынужден каким-либо образом преодолевать. Преодоление – это определенным образом структурированная деятельность для достижения поставленной цели, в которой есть множество более мелких шагов. При этом что-то осуществляется личностью бессознательно, а что-то имеет сознательно контролируемый характер. Большинство наших действий протекает без этого сознательного контроля, потому что действия стали привычными, автоматическими. Мы знаем, как это выполнять, поэтому не уделяем этому процессу такое пристальное внимание. Таким образом освобождается энергия для удержания в поле сознания более важного – «чего я хочу достичь», «каким образом я этого могу достичь» и «что это для меня значит».

Но если мы оказываемся в неожиданных ситуациях, в которых мы не знаем как себя вести, что делать и как делать, это, безусловно, вызывает у нас стресс. Стресс – это состояние человека, который столкнулся с экстремальной или просто сложной для себя ситуацией. Как он будет реагировать на эту ситуацию, во многом зависит от его личностных ресурсов и стратегий преодоления стрессовых ситуаций.

Правильное формулирование цели во многом зависит от ясного понимания своих потребностей. Дети, как правило, быстро могут ответить на вопрос, чего они хотят, но они не всегда знают, как можно безопасно и социально приемлемо удовлетворять свои потребности. А взрослые с годами теряют способность так ярко и остро чего-либо желать. Связь с нашим «Детским Я» оказывает нам в этом большую поддержку, сохраняя свежим, творческим наш взгляд на мир. Однако если мы не разрешаем наши сложности, или вообще не берем ответственность за них и избегаем их самыми разными способами, мы не достигаем личностной зрелости и вряд ли можем помочь детям ее достичь.

Это упражнение для участников позволило открыть в себе жизненную силу и мудрость «Внутреннего ребенка», который знает, чего он хочет!

- Я увидела доску темно-синего цвета. На ней было написано: Хочу развивать в себе ребенка, чтобы он рос, а не просто оставался на уровне капризного малыша. Хочу, чтобы мой внутренний ребенок прошел все ступени развития взрослого. Пусть он смело ступает по жизни, но будет осторожным и не забудет про «подводные камни».
- Моя проблема - разлука с мужем. Я представила солнечный день, светлый класс, белую большую доску на стене и черным маркером аккуратно написано: Я тебя люблю.
- Я написала проблему - распределение домашних обязанностей с мужем. Когда, я прочитала послание своего внутреннего ребенка, решение этой проблемы стало для меня не актуальным. Есть более важные вещи в жизни, например, любовь. На доске было написано:

Ветер дует и уйдет, вместе с ветром все пройдет.

Если есть в семье любовь, зачем друг другу портить кровь.

Итак, мы продвигаемся по пути все большего осознания смысла прошлого и настоящего опыта, мы пытаемся реконструировать из отдельных цветных кусочков цельное жизненное полотно.

«Ранние воспоминания»

Инструкция участникам:

Пожалуйста, сядьте, расслабьтесь, закройте глаза. Я буду медленно считать от сорока до нуля. Когда вы захотите, вы сможете сказать себе стоп и остановиться в любой выбранной Вами возрастной точке. Вы сидите, и слушаете, как я считаю: сорок, тридцать девять, тридцать восемь, тридцать семь, тридцать шесть, тридцать пять, тридцать четыре, тридцать три, тридцать два, тридцать один, тридцать, двадцать девять, двадцать восемь, двадцать семь, двадцать шесть, двадцать пять, двадцать четыре, двадцать три, двадцать два, двадцать один, двадцать, девятнадцать, восемнадцать, семнадцать, шестнадцать, пятнадцать, четырнадцать, тринадцать, двенадцать, одиннадцать, десять, девять, восемь, семь, шесть, пять, четыре, три, два, один и ноль. Оставайтесь, пожалуйста, с закрытыми глазами и представьте себя в этой возрастной точке. Представьте себе, что с Вами происходит, один день вашей жизни в этой возрастной точке. Я буду говорить, какое сейчас время. Представьте, что это утро. Что вы делаете этим утром? Нарисуйте себе эту картину по деталям. Постарайтесь ее увидеть, услышать, почувствовать, ощутить. Постарайтесь увидеть, услышать, почувствовать, ощутить мельчайшие детали этого утра. Услышите звуки, которые откуда-то раздаются, увидите картины, которые плывут перед глазами, ощутите чувства, с которыми вы просыпаетесь. Вспомните ощущения того утра. Потом представьте себе, что вы делаете дальше. Каковы ваши действия тем утром? Кого Вы там видите? Что Вам говорят эти люди? Кто это говорит? Чей это звучит голос? Какие эмоции и чувства у Вас возникают? Теперь постарайтесь услышать, увидеть, почувствовать то, что Вы делаете дальше. Представьте себе это. Какие действия Вы делаете? Что Вы видите при этом? Что Вы чувствуете при этом? Какие эмоции у вас возникают? (Пауза).

Так мы будем идти по нескольким временным точкам этого дня. Представьте себе, что Вы находитесь еще в какой-то временной точке этого дня. Что Вы видите? Что Вы слышите? Чьи голоса? Кто говорит? Кого Вы видите? Какие эмоции и чувства у Вас возникают? Каковы Ваши ощущения? Может быть, Вы что-то чувствуете, ощущаете. Что это? Какие-то прикосновения или может быть что-нибудь еще. (Пауза).

Представьте себе еще одну временную точку этого дня.

Постарайтесь ответить на вопросы: Что Вы видите? Кого? Кто это? Что вы чувствуете при этом? Что Вы слышите? Что Вы ощущаете? Какие эмоции и чувства у Вас возникают? Постарайтесь хорошо это почувствовать, перед тем, как мы перейдем к последней временной точке этого дня. Это может быть любая важная точка этого дня, которую Вы захотите выбрать. Сосредоточьте на ней все свое внимание. Наверное, это самая важная точка этого дня. Что Вы видите? Кого Вы видите? Чьи голоса Вы слышите? Может быть, это не голоса, а что-нибудь другое. Что Вы при этом чувствуете? Какие у Вас возникают эмоции? Постарайтесь осознать это. Что Вы чувствуете? Постарайтесь ощутить это. (Пауза). Теперь давайте откроем глаза.

Голос ведущего замолкает. Примерно на минуту комната погружается в молчание. Мы просим участников поделиться впечатлениями:

- С временной точкой я определилась сразу. Сразу решила, что мне будет семнадцать лет. Это было летом. Я сдавала экзамены. Я хорошо помню это ощущение. Я открываю окно, вижу зеленые деревья и вдруг удивляюсь, что на дворе - лето. Возникло ощущение полета. Я как будто летела, и мне было очень хорошо. У меня возникло желание прокричать всему миру об этом. Наверно это мой ресурс, мое утреннее пробуждение. Я получила ощущение энергии и переосмысление собственной жизни, собственных страхов и проблем.
- А я остановилась почему-то на своем возрасте 25. Я очутилась здесь в этой комнате утром сегодняшнего дня. Я почувствовала спокойствие гармонию, тягу к знаниям. Я была переполнена этими эмоциями. Мне не хотелось выходить из этого состояния, не хотелось просыпаться.

В то время как один из участников говорит, другие слушают его с предельным вниманием. Образы, наполненные переживаниями, становятся близкими и понятными каждому. Постигание эмоционального состояния, проникновение в переживания другого человека обогащает внутренний мир человека, делает его причастным к судьбам других людей. Это возможно благодаря сугубо человеческой способности, называемой *эмпатией*. Благодаря этой способности человек может лучше понимать себя и других, быть в контакте с людьми. Безусловно, эмпатия является важным ресурсом личности, и мы ее должны развивать в себе и детях для нашей полноценной жизни.

Благодаря эмпатии мы можем разделить друг с другом не только радостные переживания, но также и тяжелые страдания. В эти сложные периоды жизни важно помочь человеку осознать, что он не один со своей болью или утратой, что рядом с ним есть люди, которые сопереживают ему и готовы оказать поддержку. Соприкоснувшись с данными переживаниями, участники могут осознать еще один важный ресурс, помогающий в жизни – *поддержку окружающих*. Многие подростки, не найдя понимания и помощи в кругу семьи, отправляются на поиски поддержки в компании сверстников, употребляющих наркотики. Поэтому в профилактических программах важно уделять большое внимание обучению навыкам «социальной поддержки».

Детские переживания могут быть очень сильными и повлиять на всю дальнейшую жизнь человека. Это может быть не обязательно физическое или сексуальное насилие, это может быть любой эпизод, даже не замеченный взрослыми, но глубоко ранивший душу ребенка, воспринятый им как насилие над свободой или игнорирование его индивидуальности. Обычно, эти эпизоды забываются, стираются из нашей памяти. Мы не задумываемся о том, как они влияют на нашу жизнь. Так происходит до тех пор, пока события прошлого вновь не появятся в нашей памяти. И тогда вновь оживают чувства, связанные с ситуацией прошлого. И то, что было тогда не понятным, вызывало боль, чувство беспомощности, теперь может получить иной смысл, который поможет человеку обрести чувство самоэффективности и зрелого контроля над своей жизнью.

- Я вижу себя в возрасте трех лет. Пришла к нам какая-то тетя. Я бегу к ней и обнимаю ее, по-детски проявляю свою любовь. Родители делают замечание: взрослых целовать нехорошо, можно подхватить микробы. Я это воспринял так, что детям взрослых любить нельзя. Я долгие годы испытывал к родителям безразличие, боялся их любить. У меня и с девушками отношения не складывались. Я только сейчас понял, что родители неосознанно «запретили мне любить и проявлять свои эмоции».

По мере того как участники делятся своими воспоминаниями, мы видим, как они меняются. Что-то происходит с ними. Во всем обличье чувствуется какая-то внутренняя сила, дополнительный стержень, помогающий им двигаться вперед к постижению своей внутренней сущности. Мы говорим им о том, что все наши переживания неоднозначны. Даже горести и проблемы, дают человеку дополнительные ресурсы: опыт преодоления, опыт осознания собственных эмоций. От получения этого опыта не должно быть грустно, его можно использовать в построении будущего. Мы сами программируем свое будущее, в соответствии с нашими бессознательными ожиданиями. Наше будущее во многом зависит от нас.

Для того чтобы помочь участникам воссоединиться со своим внутренним ребенком, интериоризировать свой детский опыт во взрослую жизнь, мы просим их перенестись в будущее, построить свое будущее прямо на занятиях. Инструкция техники аналогична «франним воспоминаниям». Отсчет начинается с цифры 15 и заканчивается цифрой 100. Участники выбирают три возрастные точки одного и того же дня в будущем, представляют себе окружающую обстановку, окружающих людей, свои действия, чувства и ощущения. В завершении каждый участник делится «воспоминаниями о будущем».

- Я вижу себя в 96 лет. Я в горах, в альпийском снаряжении. Со мною пять моих товарищей. Мы поднялись на горную вершину. Я чувствую огромное наслаждение. Подъем был трудный, но мы достигли цели. И у меня ощущение, что вся жизнь еще впереди.

После обмена чувствами подводятся итоги занятия. Мы делаем акцент на том, то участники получили огромный опыт, отыскиали в себе ресурсы и ощущения, привнесенные из детства. Вновь открыли некоторые возможности своего «внутреннего» ребенка. Мы просим запомнить ощущения, найденные сегодня и перенести их в свою взрослую жизнь.

Мы верим, что вся жизнь еще впереди и зависит от нас. Один день работы заканчивается.

Последующая работа (День второй).

В аудитории шум, голоса, оживление. Участники встречают нас улыбками, как старых знакомых. Чувствуется, что это уже не просто отдельные люди - это группа, объединенная общей целью – стать профессиона-

лами в работе и в жизни. Мы тоже ощущаем себя членами этого коллектива, участники которого становятся нам все более близкими и родными. Называем **тему занятия: «Я и другой» - общение с другим человеком.**

Начинаем работу с разминки:

«Зеркало» Инструкция участникам:

Выберите, пожалуйста, себе партнера. Встаньте напротив вашего партнера и постарайтесь стать его «зеркалом», повторять его движения, взгляд, позу, мимику, выражение лица. Постарайтесь, чтобы ваши движения и движения вашего партнера были синхронными. Задача партнера – действовать максимально свободно, танцевать, петь, дурачиться и т.п. Затем поменяйтесь местами.

Это упражнение на первый взгляд очень простое, но эти только на первый взгляд, даже не первый, а мимоходом брошенный. Если начать анализировать и пытаться найти теоретическую основу использования «Зеркала» в тренинге личностного развития и профилактики зависимости (любой), то можно уйти в теоретические глубины проблем сознания и самосознания как такового. Потому что «зеркало» - это не только и не столько техника, сколько символ, метафорически передающий процесс формирования образа Я.

Отражение в Другом – это глубинная первичная ситуация контакта «Я – Ты», закладывающая основы человеческой личности. В этой ситуации проявляются базовые потребности человека в принятии и доверии, с одной стороны, и сепарации и свободе – с другой.

Вспомним, как свободно, не принужденно разглядывает другого человека ребенок, в чьем сознании пока еще нет социальной нормы поведения, которая не поощряет длительный прямой взгляд на постороннего человека. Этот взгляд пока еще не связан с логическим дискретным содержанием сознания, но он признает существование Другого в его пространстве бытия и одновременно с этим он побуждает Другого к контакту с ним.

Элис Миллер так описывает это свойство младенческого сознания:

«Фундаментальная потребность ребенка состоит в том, чтобы его рассматривали, считались с ним, уважали и принимали его всерьез в том качестве, в каком он проявляется в каждый данный момент времени. Ему чрезвычайно важно быть воспринятым в качестве центра его собственной активности. Удовлетворение этой нарциссической, но законной потребности – точка кристаллизации здорового образа «истинного себя». (...) В атмосфере уважения и терпимости к чувствам ребенок может затем, в фазе сепарации, отказаться от симбиотической связи с матерью и сделать шаг к личностному развитию и независимости». (Alise Miller. The Drama & Being and the Search for the True Self. Цит. по: Л.Кроль, Е.Михайлова. «О том, что в зеркалах» стр.9)

Опыт, пережитый участниками в этом упражнении, является конденсированным выражением отношения «Я – Другой» в реальной жизни. Сколь легко человеку вступать в контакт, как он этот контакт строит, сколь творчески подходит к отношениям, манипулирует, прячется или ведет открытый диалог – все это становится затем предметом обсуждения, а, следовательно, каждый участник получает возможность развивать навыки взаимодействия в диаде «Я – Другой».

- Я испытала наслаждение, когда меня отражали, прилив сил, у меня было чувство уверенности в собственных действиях. Меня отражали, таким образом, соглашались с тем, что я существую и имею право на это.
- Мне хотелось более активно отражать, вернуть моему партнеру ощущение комфорта, которое я сама испытала. А она просто пассивно сидела. Я почувствовала себя какой-то ненужной.

«Невербальное общение»

И далее полученный опыт мы углубляем, предлагая участникам познакомиться друг с другом не вербально – с помощью рук, и далее узнать друг о друге еще больше – соприкоснувшись спинами.

Мы в этих упражнениях искусственно перекрываем чаще всего используемые каналы восприятия и общения – это зрительный и вербальный. Общение руками с закрытыми глазами позволяет узнать друг о друге то, что может быть скрыто за социальной маской. Прикосновение переводит язык общения на глубинный уровень, для которого участникам трудно сразу подобрать верные слова. Для некоторых участников, у которых доступ к «Внутреннему Ребенку» затруднен, такая ситуация вообще оказалась фрустрирующей. Она вызвала напряжение и усилила тревогу, так как средств общения, которые они, возможно, успешно используют в социально-ролевых ситуациях, здесь явно не достаточно. Этот язык более интимный и приближенный к тем способам, который хорошо знаком Ребенку.

- На меня телесный контакт произвел большое впечатление. С некоторыми людьми мне было комфортно, удобно в любой ситуации, а с другими – контакт никак не возникал. Они во всем взаимодействиях не давали мне свободы, подавляли.
- Какое-то такое чувство появилось, приятное очень... Для кого-то я служила опорой, а кто-то для меня был опорой.
- Мне было, наверно, сложнее, я что-то не прочувствовала, чего хотела.

- Руками... с кем-то я занимала активную роль, с кем-то пассивную, было приятно даже, чувство такой легкой эйфории. А спиной... я хотела найти такую точку, чтобы и мне было нормально, просто, я знаю, что можно найти такую точку, чтобы и тебе стало хорошо и твоему партнеру, и можно очень долго простоять, не чувствуя вообще никакого дискомфорта. Вот. Вот с Лешей было хорошо стоять... С Сашей, когда я немножко подавалась вперед, чтобы он на меня облакачивался, я чувствовала как он напрягается, и ... не хочет. Да, и также вот с Наташей, она прямо... ну... я вот чувствовала напряжение. С Ирой вообще, мне кажется, полчаса могли бы простоять ...
- Вот руками общаться было уже сложнее немножко, то есть, когда кто-то играл активную роль, начинал исследовать мои руки, это вызывало большой протест какой-то внутренний... Контакт спиной... ну тоже как-то я ожидала, наверное, что на меня будут облакачиваться, что я буду держать... Ну из-за этого, наверно, такое небольшое напряжение испытывала, потому что ожидала этого.
- С Сашей руками у меня получился разговор как мужчины и женщины, мне показалось так интересно. А спиной мне трудновато было. Мне тяжело было, потому что там (показывает на грудь) еще пустота такая...

Все предыдущие техники и упражнения, которые мы использовали в тренинге, актуализировали у участников самые разнообразные представления о себе. Множество ситуаций в тренинге рождали новые, может быть, еще не до конца осознанные образы «Я». Привычные схемы и стратегии поведения становились как будто бы немного чужими. Опыт предыдущей жизни зазвучал у кого-то мощными бетховенскими аккордами, у кого-то лиричными шопеновскими трелями... Это было чрезвычайно ценно, нам надо было время, чтобы осознать изменения, происходящие с нами. И мы совершенно согласны с Оскаром Уайльдом, сказавшим, что «отвергать собственный опыт – значит, препятствовать своему развитию, значит лгать самому себе, а это все равно, что отречься от своей души».

Итак, в процессе нашего тренинга пришло время попытаться ответить на вопрос «Кто Я?».

«Кто Я?»

Инструкция участникам:

Возьмите лист бумаги и напишите ответ на вопрос: «Кто Я?», используя для этой цели 10 определений. Вы можете отвечать одним или несколькими словами. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные ответы. Лучшие всего писать ответы так, как они приходят вам в голову. (Пауза на написание 10 определений).

А теперь поделимся тем, что у нас получилось.

Обдумывание этого короткого вопроса погружает каждого человека в сложные переживания, связанные с представлением о себе, своей личности. Для некоторых этот процесс известен, они уже имеют опыт анализа своих качеств, мотивов поступков, системы своих ценностей... Но для некоторых участников это задание было довольно сложным. Каждый шаг в представлении себя предвещало длительное обдумывание и сомнение.

Эта действительно сложная работа, которую можно осуществить, если отстраниться от своих ежеминутно меняемых эмоциональных состояний и посмотреть на себя как бы со стороны, но очень важно при этом сохранить взгляд честным, любящим и принимающим, как может смотреть мать на своего ребенка, которая желает ему добра и не обманывает его.

Я-концепция включает всю совокупность знаний, представлений человека о себе самом, систему его самооценок (эмоционального отношения и оценки различных сторон своей личности) и тех форм поведения, которые вызываются этими представлениями и самооценками.

Я-концепция – это важный ресурс личности, на основе которой человек строит свои взаимоотношения с другими людьми. Чем более дифференцирована Я-концепция личности, тем тоньше и глубже его взаимодействия с внешним миром. В свою очередь, опыт взаимодействия с миром, людьми развивает представления о себе.

Ребенок развивает представление о себе через общение со значимыми Другими и опыт взаимодействия. Поэтому крайне важным является развитие позитивной Я-концепции у самих взрослых, чтобы они могли помочь детям и подросткам построить также позитивный взгляд на самих себя.

Итак, мы с большим вниманием, интересом и уважением слушаем участников.

- Я - женщина, дочка, сестра, человек, друг, личность, партнер, бухгалтер, внучка, учащаяся.
- Ведущий. А почему у вас на первом месте женщина, а человек в середине? Вам нравится быть женщиной?
- Мне кажется, что я - женщина, звучит больше чем я – человек. Человеком рождается каждый, а женщиной не каждый.
- Ведущий. Спасибо. Вы показали нам большой ресурс, важный для любого человека. Важно не только быть женщиной, но и осознавать себя ею. Важно не только быть мужчиной, но и осознавать себя мужчиной. С этим осознанием жить, радоваться жизни, чувствовать себя уверенно и гордо.
- Я - молодая жена, любящая не зависящая дочь, девушка с претензиями на феминизм и амбициозность, начинающий специалист, хороший друг, человек, любящий вкусно поесть и хорошо провести время, паникер, неплохой организатор, из стервоз стервоза, легко увлекающийся человек.
- Ведущий. Какие есть вопросы к товарищу?

- Кто-то из участников. Почему из «стервоз стервоза»?
- Есть во мне черты интриганки. Эти качества у меня с «паникером» сочетаются. В некоторых ситуациях мне бывает трудно, я чувствую себя неуверенно, поэтому стараюсь подобрать себе команду. В этом уже есть элемент интриги. Команда становится поддержкой, защитой. Я так защищаюсь от нестабильности.
- Ведущий. Осознание своих слабостей, есть признак хорошо структурированного самосознания. Авраам Линкольн сказал: «если бы у меня не было столько недостатков, у меня не было столько достоинств», потому, что одно переходит в другое.
- Кто-то из группы: А я думаю, что ты счастливая!
- Ведущий. Люди говорят, что вы счастливая. Вы ощущаете себя счастливым человеком?
- Знаете. Сейчас да. Когда я вчера не могла ассоциироваться с ролью «Петрушки», я чувствовала какое-то несчастье, проблему какую-то. Сейчас мне кажется, что я все лучше узнаю себя, и ощущение счастья возникает.

Для большинства участников работа с «я-концепцией» является очень сложным процессом. Параллельно возникает множество переживаний, ассоциаций. В некоторых случаях, возможны бурные реакции: слезы, раздражение, агрессия на ведущего, отрицание проблем, смех. Иногда участники теряются в собственных описаниях, чувствуют растерянность. После чего следует длительный процесс поиска ответа на вопрос «кто я?» - прояснение вместе с ведущим устремлений и желаний человека. Ведущий должен обладать огромным талантом, чтобы помочь человеку найти верный путь в лабиринтах самосознания, найти дорогу к самому себе.

- У меня очень много ролей, больше десяти. Я – человек, личность, женщина, художник-творец, дочь, жена, сестра, внучка, подруга, студент, актер, писатель, коллега.
- Ведущий: Все эти роли для вас значимы?
- Да
- Ведущий. А почему актер?
- Это моя мечта несбыточная, к которой я всю жизнь стремилась. Я никогда не стану актером, хотя я пробовала свои возможности. В театральную группу я прошла собеседование, но отказалась от роли в детском спектакле. Просто хотела свои силы попробовать
- Ведущий. Это вам что-нибудь дало, что вы успешно попробовали?
- Ну, я для себя определила, что я не зря всегда стремилась на театральную сцену
- Я обратила внимание на то, что внутри тебя какое-то противоречие: сначала ты говоришь, что это твоя мечта, а когда есть возможность ее реализовать, ты ее отпускаешь.
- Я ее не отпустила. Вся жизнь игра, а мы в ней актеры. Поэтому я как бы наблюдаю свою жизнь извне. Мне кажется, что моя жизнь – это долгий телесериал с новыми сериями. Для меня легче жить тогда, когда я смотрю на многие жизненные проблемы как зритель на экран. Я с детства играю. Я придумываю себе каких-то героев, на которых хочу быть похожей. Я даже, не знаю, где бы я хотела быть и кем. Никак не могу определиться со своей профессией. До сих пор учусь и не знаю, закончится ли эта академия последняя моя. Я закончила социально-технологический институт, специалист по социальной работе, работала в области профилактики наркомании, теперь учусь в академии на руководящую должность.
- А художник-творец?
- Художник-творец, это направление у меня осталось. Я никак не могу выкинуть из своей жизни профилактику наркомании. Я здесь не по работе, а по велению души. Я здесь как художник-творец, ищу законченности в моем творчестве.
- Значит, вы все-таки видите свою дорогу, свою профессиональную ориентацию. Я вижу, что вы достаточно уверенно можете идти по жизни. Это замечательно.
- Я хочу обратить внимание группы на психологический прием, который использует в жизни М. – наблюдение проблемной ситуации со стороны, глазами другого человека. Это дает возможность отстраниться от стрессовой ситуации, спокойно все обдумать и найти способ ее разрешения, совладания со стрессом. Это достаточно ресурсное состояние. И мы можем взять его себе на вооружение и использовать в какие-то сложные моменты своей жизни.

Данная часть тренинга является очень сложной для ведущих. Очень важным является не только контроль за процессом, но и поощрение членов группы на участливое поведение по отношению друг к другу. Задача ведущих - проявить максимум мастерства и использовать любые этические способы организации аудитории, поскольку, обычной является ситуация, когда часть высказавшихся людей, начинает разговаривать и не слушает рассказы других. В подобной ситуации ведущий должен работать с аудиторией: тактично мотивировать ее на дальнейшую работу, на проявление эмпатических способностей по отношению к товарищам. Необходимо обратить внимание участников на тот факт, что у детей в подобных ситуациях возникает ощущение собственной малоценности, ненужности. Это очень больно и может остаться на всю жизнь.

До обеда остается полчаса. Отводим это время на работу с карточками. Каждый из участников получает карточку с определенной надписью на ней. Его задача согласиться или не согласиться с надписью и обосновать свое решение.

Надписи на карточках:

- **Я верю, что могу доставлять радость себе и другим;**

- я верю, что я просто хороший человек;
- я верю, что я учусь на своих ошибках;
- я верю, что имею право быть собой со всеми моими достоинствами и недостатками;
- я верю, что я заслуживаю уважения;
- я верю, что имею право сказать «нет»;
- я верю, что я особенный неповторимый человек;
- я верю, что я люблю и меня любят;
- я верю, что я отзывчивый добрый человек;
- я верю, что имею право отстаивать свою позицию;
- я верю, что могу самостоятельно принимать решения, касающиеся моей жизни.

Участники выражают свое отношение к тексту, написанному на карточках, произносят слова вслух. Для того, чтобы группа получила ощущение самоценности, предлагаем повторить текст хором.

Группа (хором): **Мы верим, что мы особенные неповторимые люди!**

С ощущением собственной ценности делаем перерыв на обед.

День второй (после обеда).

После перерыва продолжаем работу. На лицах участников задумчивое выражение. Чувствуется, что у многих из них осталась потребность разобраться в себе. Предлагаем продолжить изучение ипостасей собственного «Я».

«Карта моей души»

Инструкция участникам:

Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и нарисуйте на нем карту вашей души. Вы можете ее представить, как захотите, в виде земного шара, материка, острова или чего-то еще. Там могут находиться моря, океаны, проливы или что-либо другое. Дайте названия объектам, существующим на карте (например, материк любви).

В группе оживление, шум, смешки. Вскоре шум прекращается, группа погружается в работу. После того как рисунки завершены, просим рассказать о своих картах.

- У меня на карте есть группа материков. С одной стороны их омывает океан творчества, с другой - океан любви. В океане любви находится остров зависимости, и остров Я. На карте также есть материк семьи, море веры, море счастья, пролив выбора. На материке имеются города: город мамы, город отца, город моего мужа, вулкан страсти (в данный момент он спит, но периодически просыпается). Над проливом выбора находится берег агрессии. На этом берегу - лес проблем. Другой материк - материк увлечений и работы. На нем находятся водопад идей и озеро активности. Также на карте есть материк дружбы, он отгорожен от двух других материков проливом выбора и проливом свободы. Недалеко от этих материков находится курорт самоопределения. На карте также расположена земля одиночества, она омывается морем сомнений. На земле одиночества есть реки разочарований, они текут в море сомнений. Неподалеку от земли одиночества расположен остров страха. На острове страха есть пролив принятия и речка боли, которая течет в море сомнений. В океане любви зарыт клад, но пока я не знаю какой.

Ведущий: Но вы будете его искать?

- Да

После упражнения «Кто Я?», где больше было задействовано логическое, рациональное мышление, в этой технике включаются больше эмоциональные представления. Мы можем пофантазировать, представить себя в необычных ситуациях, или вообще фантастических образах. Это позволяет в метафорической форме составить свою когнитивную карту. Конечно, как в любой проективной технике, здесь нет однозначных смыслов и связей, но тем и хорошо ее использование в тренинге, что это позволяет подключить к работе наш творческий потенциал.

- Я представила, что села на корабль и путешествую во времени. Моя первая остановка - остров разочарования. Затем корабль поплыл в океан мыслей. Это океан бурных, понятных и непонятных мыслей. Затем мой корабль приплыл к острову понимания, на котором расположено озеро радости. Рядом расположен небольшой остров - остров неожиданности. После путешествия по этому острову, я пришла к океану счастья. В океане счастья находятся два очень значимых для меня острова желаний: один маленький, а другой чуть побольше. Потом мой корабль приплыл на остров прошлых обид. Я хотела бы его убрать, но не знаю как.

Ведущий: Просто убрать вы не сможете.

- Я бы это все смыла. Я пришла к такому решению.

Ведущий: Может быть, улицы там построить или что-то посадить.

- Да. Можно цветы посадить.

(продолжает рассказ с учетом внесенных изменений). После того как я посадила цветы на острове прошлых обид, мне стало хорошо. Мой кораблик пришел к острову успокоения. На этом острове я окунаюсь в реку любви. Затем я попадаю на остров творчества. Здесь мне встречаются острые горы неизвестного будущего. Это место не заполнено. Я хочу попросить группу помочь мне в этом.

Ведущий: Вы отправились в путешествие. Однако у вас на карте нет острова - дома, на который вы будете возвращаться из плавания.

- Да, помогите мне его найти.

Ведущий: Мы можем предложить вам свои варианты такой гавани, а вы попробуйте выбрать что-нибудь подходящее.

Участники предлагают:

-остров «я»;

- Море понимание;

-Гавань самоопределения, самосознания;

-остров находка;

-остров семья;

-река любви.

- Нет, это не для меня.

Ведущий: город таинственного незнакомца на берегу встреч.

- Да и еще остров постоянства.

Ведущий: путем мозгового штурма мы создали остров постоянства, город таинственного незнакомца и берег встреч. Вас это устраивает?

Ю. Да

Иногда участники отказываются от представления своей карты другим. Некоторых из них пугает возможность говорить о себе перед группой, возникает смущение, страх или сомнения - защитные реакции, помогающие избежать ситуации самораскрытия. Мы не заставляем говорить против их желания, однако пытаемся выяснить причины и помочь преодолеть избегающее поведение.

Ведущий: Скажите, пожалуйста, кто не выступал?

(Несколько человек поднимают руки).

Ведущий: Можно вас спросить, почему вы отказались?

- Я посмотрела на то, что написала и передумала.

Ведущий: Вы почувствовали себя недостаточно значимой?

- Да мне показалось, что мои записи покажутся очень банальными, не очень значимыми.

Ведущий: Вы отказались предъявлять себя, устранили свою личность из этой ситуации, приняли такое решение. Что вы при этом почувствовали?

- У меня возникло чувство неудовлетворенности, смятения, захотелось вернуть возможность высказаться.

Ведущий: Мы вам дадим эту возможность.

Проводим обсуждение. Члены группы испытывают разные чувства после произошедшего с ними. Один из участников говорит о том, что у него ощущение радости, спокойствия и умиротворения, другой - что теперь он лучше понимает, как работать с детьми. Кто-то высказывает мнение, что понимание себя - долгая работа длиною в жизнь, кто-то полностью погружен в свои мысли и ничего не говорит. Какими бы ни были чувства, испытанные во время проведения данного упражнения, оно дает участникам уникальный шанс открыть дорогу к пониманию собственного внутреннего мира и возможность соприкоснуться с таинством «чужой души». Любому человеку бывает очень непросто представить перед другими картину своей души. Мы испытываем страх, быть непонятыми, не принятыми, неинтересными для окружающих, боимся, что нас отвергнут.

Еще в большей степени, чем у взрослых эти страхи присутствуют у детей. Именно поэтому им требуется поддержка и постоянная стимуляция со стороны ведущего. Приведем описание карты души девочек – подростков:

Галя (14 лет) отказывается от работы. Очевидно, что девочке хочется рассказать про свою карту, но чувство неловкости, страх и смущение, мешают ей. Искренний интерес к проблемам девочки и поддержка со стороны ведущего, помогают ей справиться со своими сомнениями и через некоторое время она соглашается показать карту души.

Ведущий.: Что у тебя здесь нарисовано?

Галя: Материки, острова, океаны.

Ведущий.: Какой материк у тебя самый большой ?

Галя: Материк искренности.

Ведущий. Видите ребята, каждый из нас может рассчитывать на Галину открытость. А здесь у тебя что нарисовано?

Галя: Океан свободы.

Ведущий. О, океан свободы омывает материк искренности. Замечательно.

Галя: А здесь у меня находится улица страха.

Ведущий: Улица страха? А что ее окружает?

Галя: Улицу страха окружает океан фантазий.

Внезапно поведение девочки меняется. Она пугается собственной откровенности. Тревога и страх снова возвращаются к ней:

Галя: Мне без разницы, что я нарисовала. Мне без разницы, где это находится, и что чего окружает. Я просто рисовала.

Задача ведущего в подобной ситуации - помочь ребенку справиться со своей неуверенностью, активизировать его на дальнейшую работу:

Ведущий: Ты просто рисовала то, что ты чувствовала (утвердительно).

Галя: Да, я просто вспоминала и писала.

Ведущий: Очень хорошо. Ты рисовала просто рисунок. Однако любая работа, выполненная нами, является частью нас самих. Ребята, посмотрите как красиво. С одной стороны материк искренности, с другой - океан свободы...

Девочка улыбается. Описание карты души начинает ее увлекать и приносить удовольствие. Она все больше раскрывается, ее рассказ становится более уверенным:

Галя: Здесь у меня расположена роща ума, около нее - море счастья, лес желаний и выюга глупости.

Ведущий: Выюга глупости? Где она у тебя живет?

Галя: Она летает.

Ведущий: Я вижу, что она у тебя летает где-то возле океана фантазий.

Галя: Да.

Ведущий: Спасибо, Галя! Мы как в сказке побывали. После того как ты вместе с нами проделала маленькое путешествие по карте своей души, ты бы хотела что-нибудь изменить?

Галя: Не знаю. Может быть улицу страха.

Галя: Я думаю, что к улице страха можно провести какую-нибудь маленькую дорожку.

Ведущий: Откуда эта дорожка будет идти? Как она будет называться?

Галя. Наверное, она будет идти к выюге глупости, и этим все будет замыкаться.

Ведущий: А дальше?

Галя. Не знаю.

Ведущий: Может быть, группа нам поможет

Ребята начинают на перебой предлагать:

- Пусть это все замыкается на дорожке друзей.

- Можно дорожку друзей нарисовать.

- Друзей, которые помогают справиться со страхом.

Ведущий: Замечательно. Какие прекрасные предложения. Можно на улице страха расположить город друзей или от материка искренности пустить речку друзей. Это будет дружеская речка, которая может проходить через улицу страха и наводнять ее. Ты согласна?

Девочка задумывается, затем начинает улыбаться.

Галя: Я согласна. Пусть будет речка друзей.

Оля (13 лет) наоборот демонстрирует открытость и саморефлексию, с удовольствием описывает рисунок группы:

Оля: У меня самый большой материк моя семья. Напротив него лежит материк добра, материк любви, остров невезенья и остров моей кошки.

Ведущий: Остров твоей кошки? Здорово. А это где?

Оля: Вот тут.

Начинает смеяться.

Оля: Также у меня есть остров счастья, море моих друзей, остров моей мамы и папы.

Ведущий: А почему у тебя помимо материка семьи, еще существуют и остров мамы и папы?

Оля: Материк семьи - охватывает всю семью, а материк мамы и папы я еще отдельно выделяю.

Кто-то из ребят:

- Это их дачи!

Оля: У меня есть еще полуостров мудрости, полуостров здоровья. А здесь находится место моего летнего лагеря. Он занимает большое место в моей жизни. А вообще моя карта называется "Планета жизни".

Ведущий: Спасибо, Оля. А остров невезенья тебе не мешает?

Оля: Нет. У меня итак все хорошо. Пусть у меня будет хотя бы немного невезенья. Тем более что он близко расположен к моим друзьям.

До конца занятия остается немного времени. Предлагаем написать пять положительных и отрицательных качеств характера и зачитать их аудитории. После данной процедуры каждый получает обратную связь от группы. Обращаем внимание участников на важность использования данной техники при работе с подростками. Обратная связь, получаемая от группы, позволяет ребенку почувствовать поддержку и одновременно дает возможность обозначить те качества характера, которые нужно преодолевать. Подводим итоги занятия. Говорим о том, что данное занятие было направлено на осознание отношения к себе, к другим людям и понимание способов взаимодействия с окружающими. Мы узнали о себе и других много нового. Это дает нам безграничные возможности профессионального и личностного роста. Второй день работы подходит к концу.

Снова в мир детства (День третий).

Данное занятие посвящено психологическому развитию ребенка и влиянию родителей на формирование основ его личности. Предлагаем начать работу с теоретического материала:

На пути формирования личности ребенка встречаются множество ловушек и трудностей. Существует ряд факторов, которые могут повлиять на его развитие позитивно или негативно. Попробуем представить период, когда человек только что зародился и находится в утробе матери. Что чувствует этот ребенок? Он находится в безопасной для него среде, питающей его? Или ему больно? (если беременность носит патологический характер). На данной стадии развития наблюдается полный симбиоз матери и ребенка, у ребенка еще нет собственных границ, они растворены внутри другого существа. Самочувствие матери передается ребенку, самочувствие ребенка - матери. После того как ребенок родился, он оказывается отделенным от матери, между ними появляется граница, они становятся двумя отдельными биологическими существами. Однако, на данном этапе «Я» ребенка еще не выражено, имеются только биологические предпосылки развития его личности.

Стадии развития личности ребенка (по Эрику Эриксону)

На первой стадии (младенческий возраст) у ребенка закладываются основы личностного развития. В этот период ребенок должен приобрести чувство доверия к окружающему миру. Это является основой формирования позитивного самоощущения. Нарушения взаимоотношений с миром на ранних стадиях развития приводят к возникновению проблем в будущем – неспособности доверять самому себе и окружающим, глубоким личностным дефектам.

Стадия автономии (ранний возраст). Картина мира ребенка постепенно начинает усложняться, он начинает осознавать себя активно действующим существом. Уменьшается симбиотическая связь матери и ребенка. Фигура отца становится более заметной, чем в период младенчества. Ребенок начинает ходить и активно обследовать окружающий мир. На этом этапе постепенно начинают появляться границы «Я» ребенка. *Основная проблема этого этапа - получение ребенком автономии или наоборот зависимости от родителей, сопровождающиеся чувством стыда перед родителями и сомнениями и нерешительностью в своих действиях.* Если данная проблема разрешается позитивно, у ребенка начинает формироваться дифференциация его собственных границ, развивается чувство самостоятельности. Негативный путь развития – возникновение грандиозного «Я», с неразделенными границами себя и других, возникновение чувства стыда, формирование деструктивных форм поведения.

Возраст игры. Основная проблема этой стадии формирование инициативы или чувства вины.

Ребенок в этом возрасте очень непоседлив, инициативен, активен, любознателен. Бурная энергия ребенка встречает сопротивление со стороны взрослых. Если родители проявляют по отношению к ребенку поддержку и понимание, его инициатива поощряется, у него формируется ощущение самоэффективности. В случае если взрослые ставят ребенку слишком много ограничений, он начинает испытывать чувство вины за свою любознательность и активность, которое может подавить чувство инициативы. Нарушения на этой стадии развития приводят к формированию зависимого поведения.

Четвертая стадия развития охватывает младший школьный возраст от 7 до 12 лет. Основная проблема формирование трудолюбия и продуктивности или чувства неполноценности. На этом этапе развития ребенок начинает приобщаться к труду, включается в систематическую школьную деятельность. Он начинает вступать во взаимодействие с разными людьми за пределами семьи. Развитие ребенка в школьном возрасте существенно влияет на представления человека о себе. Он должен научиться принимать собственную компетентность и некомпетентность. При нормальном развитии у ребенка на этой стадии должны сформироваться трудолюбие, продуктивность, навыки ответственного поведения, которые в дальнейшем помогают сформировать позитивную Я-концепцию. Если на данном этапе в развитии ребенка произошли нарушения, у него формируется чувство неполноценности, неспособность нести ответственность за собственную жизнь, могут развиваться формы защитно-манипулятивного ролевого поведения.

Школьный возраст. Основная задача – формирование трудолюбия и умения обращаться с орудиями труда, чему противостоит осознание собственной неумелости и бесполезности.

В подростковом и раннем юношеском возрасте появляется задача первого цельного осознания себя и своего места в мире; отрицательный полюс в решении этой задачи – неуверенность в понимании собственного «Я» («диффузия идентичности»).

Нарушение личностного развития ведет к формированию множества проблем адаптации ребенка в социальной среде и формировании негативной Я-концепции, глубинному недоверию и не способности к выстраиванию открытых доверительных отношений.

Условно можно выделить 4 типа ролей, которые формируются у детей в дисфункциональных семьях:

-«герой семьи» - ответственный ребенок, который начинает выполнять несвойственные его возрасту обязанности: сам заботится о себе, играет роль родителя по отношению к младшим братьям и сестрам и пр. Для того чтобы продемонстрировать успешность, такие дети берут на себя очень большую ответственность, которая может оказаться непосильной для них. Они пытаются заработать любовь и одобрение окружающих, предлагая свою помощь. Такая помощь скорее напоминает вариант покупки по принципу: «дай мне свою любовь, я тебе еще пригожусь».

Стратегия работы с этими детьми – дать им возможность осознать собственную значимость вне зависимости от успехов и достижений, предоставить им право на ошибки, показать, что их любят и принимают, просто по-

тому, что они существуют. Необходимо, помочь им получить представление о степени собственной ответственности (какие проблемы относятся к их компетенции, а какие должны решаться другими людьми: родителями, учителями и т.д.).

-«*козел отпущения*» - бунтарь, который привлекает к себе внимание, демонстрируя негативные, протестные формы поведения (неформальные молодежные движения - металлисты, рокеры, хиппи и др.). Эти дети бросают вызов обществу. Это маска, за которой прячется обида, чувство злости, ощущение несправедливости мира по отношению к ним. Такие дети очень агрессивны, с ними сложно налаживать отношения. При этом у них есть ресурсы – честность и жажда справедливости, которые можно использовать, чтобы помочь их личностному росту.

Стратегия работы с такими детьми должна быть направлена на принятие и разъяснение их личностных особенностей, обучение навыкам выражения агрессии, конструктивного взаимодействия с окружающими.

-«шут» - ребенок, который пытается привлечь к себе внимание шутством, клоунадой. Эти дети всегда готовы высмеять ситуацию, сделать из нее спектакль. Им очень страшно выразить свои настоящие чувства, осознать трагизм происходящего. Они стараются избежать прямых столкновений с действительностью, «уходят» от самих себя. Под маской улыбки прячется боль, одиночество. Эта маска может стать заменой реальной личности ребенка.

Стратегия работы с этой категорией детей – показать им необходимость принятия плюсов и минусов окружающей действительности, научить их другим формам общения, помочь войти в контакт со своим истинным «Я» - пробудить желание любви, тепла, близости и доверия к окружающим.

-«потерянный ребенок» - ребенок, который отказался от контактов с окружающей действительностью, живет в своем внутреннем мире фантазий и грез. Данные дети находятся в самой уязвимой позиции. Они незаметны в классе, они как бы растворяются среди других детей. Присутствует некая оболочка ребенка, а его личность глубоко спрятана и избегает контакта с другими людьми.

Эффективной стратегией работы в этом случае будет развитие способностей неординарно видеть мир и использование этих навыков в творческой деятельности, таким образом, изменяя и улучшая его. При поддержке окружающих такие дети могут стать интересными личностями: художниками, писателями, музыкантами. Если среда, в которой оказываются эти дети – неблагоприятна, рядом нет взрослого, который мог бы оказать им поддержку, они могут использовать крайние варианты избегающего поведения - стать зависимыми от людей и обстоятельств (зависимость от алкоголя или наркотиков, брак с людьми, зависимыми от психоактивных веществ, ранняя детская проституция и т.п.)

Формы манипулятивного ролевого поведения возникают как вынужденная мера защиты своего подлинного «Я». Возможно, эти дети были отвергнуты, не приняты как личности, или они оказались в ситуации насилия (эмоционального, физического, сексуального). Когда ребенок живет в атмосфере систематического насилия (серьезные семейные проблемы; насилие, совершаемое над ним сверстниками и др.), у него возникает необходимость приспосабливаться к ситуации. Ребенок еще не может реально противостоять обидчикам, поэтому он начинает защищаться психологически, в результате чего его подлинное «Я» оказывается спрятанным под маской, не позволяющей осознать реальное положение вещей, заглянуть в свой внутренний мир. Для этих детей очень важным является позитивный опыт общения с взрослым человеком. Этот контакт должен дать им ощущение непрерывности их бытия. Они должны научиться верить, что их не бросят, не предадут, отнесутся к ним серьезно, протянут руку помощи в нужный момент. Самое трудное для этих детей – вновь научиться доверять другим людям. Если мы сможем дать им это ощущение, у нас появится возможность вступить в контакт с их истинным «Я», у них - шанс изменить свое будущее.

Изложенный материал вызывает у группы большой интерес и отклик. Участники начинают вспоминать случаи из практики, где дети демонстрировали защитные формы поведения. У них возникает множество вопросов. Акцентируем их внимание на том, что эффективная профилактическая работа не возможна, до тех пор, пока вместо истинного общения с личностью мы имеем дело с «маской», «личиной». Важно помочь человеку сбросить с себя эту псевдо - личность, захотеть вновь обрести свое подлинное «Я». Это возможно только в том случае, когда *специалисты по профилактике* осознают и контролируют формы собственного поведения, не демонстрируют и не переносят свои ролевые модели на окружающих, тем самым, провоцируя их снова закрыться от окружающего мира, спрятаться в привычный защитный панцирь.

Для того чтобы интериоризировать полученную информацию, переходим к практической части занятия. Предлагаем технологию «Скульптура семьи». Данная техника дает возможность продемонстрировать крайний вариант защитно-манипулятивного ролевого поведения – зависимость от психоактивных веществ.

«Скульптура семьи»

Инструкция участникам:

Давайте, изобразим семью человека, зависимого от психоактивных веществ. Для этой цели необходимо участие двух добровольцев.

(После того как добровольцы найдены). Попросим одного из них сыграть роль зависимого от психоактивных веществ, а другого роль его мамы.

Наш герой употребляет алкоголь или наркотики. Он находится в центре внимания всей семьи как страдающее существо, которое неспособно нести ответственность за собственную жизнь. Ответственность за его

жизнь берут на себя другие люди (например, мама).

Приглашаем принять участие в этой сценке остальных членов группы, которые могут играть роли социального окружения нашего героя (начальство, соседи, друзья и проч.)

-Ведущий: Как зовут нашего героя? Сколько ему лет? Он работает или нет? Что он употребляет? Есть ли у него семья?

-«Зависимый» Меня зовут Вовочка. Мне тридцать лет. Я не работаю и живу с мамой за счет ее пенсии. Холост. Периодически напиваюсь.

-Ведущий: А сколько лет маме? Как она относится к Вовочке, который бездельничает, пьянствует?

«Мама»: Он мой самый любимый, самый хороший.

-Ведущий: Вам его жалко, наверное?

«Мама»: Конечно, жалко. Такой несчастный, женщины его не любят. Начальник к Вовочке придирается, все ругается, грозит увольнением. Соседи по пустякам жалуются.

-Ведущий. Давайте, изобразим эту ситуацию в виде живой картинки. В центре стоит Вовочка. Рядом с ним мама, которая поддерживает его. Вовочка! Обопрись покрепче на мамочку! Слева начальник в угрожающей позиции, справа – соседка в позе обвинителя.

«Начальник»: Ваш сын опять на работу не пришел. Уволю!

«Соседка»: Вовочка твой вчера опять драку в подъезде устроил. Когда все это кончится, я в милицию заявление напишу!

«Мама»: Вовочка у меня такой хороший мальчик. Вы на него наговариваете.

-Со - ведущий: Обратите внимание на этот момент. Мама встала между Вовочкой, начальником и соседкой. Она собой заслонила его ото всех неприятностей, за все взяла на себя ответственность.

-Ведущий: Вовочка! Кто еще рядом с тобой есть?

-«Вовочка»: Я вчера девушку привел.

-Ведущий: Мама! Какое у вас отношение к девушке?

-«Мама»: Плохое отношение. Это она – собутыльница во всем виновата, сбивает Вовочку с пути истинного.

-Ведущий: Давайте, изобразим это в виде скульптуры. Вовочка стоит наверху на стуле. Мама стоит внизу, возле стула. Вовочка опирается на ее плечи, она его держит. Подружка опирается на Вовочку и на маму одновременно. На маме держится вся эта система. В эту систему стараются вмешаться другие люди: начальник, соседка. Они стоят в угрожающих позах, ругают Вовочку, обвиняют маму в его плохом воспитании.

(Действие продолжается, после того как участники занимают названные позиции).

-«Вовочка». Мама! Ты меня еще терпишь?

-«Мама». Ради любимого сыночка на все пойдешь.

-Ведущий: Мама! Что вы сейчас чувствуете?

-«Мама»: Плохо мне.

-Ведущий: Но терпеть можно еще?

-«Вовочка»: Мама! Я же твой любимый сын. Мы тебе еще ребеночка родим.

-Ведущий: Мама! Мне кажется, что еще немного, и ты рухнешь! Может быть тебе нужна помощь?

«Вовочка»: Мама! Куда это ты вязываешься? А как же я?

-Со - ведущий: Интересная у нас складывается ситуация. Мама пытается вырваться из системы. Что при этом испытывает система?

«Вовочка»: Мамочка! Не бросай меня! Ты же не выгонишь меня на улицу как мою подругу!

«Мама»: Я тебя отселяю!

«Вовочка» (крик, переходящий в визг): Ну как же я без тебя?

-Ведущий: Ну что, мама, пойдём в группу поддержки?

- «Мама»: Да, конечно

-Ведущий: Давай мама! Отойди от него! Сделай шаг! (ведущий протягивает маме руку, чтобы она отошла от Вовочки, который держится за ее плечи).

-«Мама»: Ой! Он упадет! Я только поддержу его немножко.

-Ведущий: Хотите, еще немного поддержать. Ему же тридцать лет. Неужели вы думаете, что он упадет?

«Мама» делает шаг вперед, отходит от «Вовочки». Скульптура рушится.

В группе разгорается бурное обсуждение по поводу будущего главного героя сценки Вовочки. Приходим к общему мнению, что единственный выход для него пойти в лечебную программу.

Переходим к обсуждению чувств участников сценки.

Ведущий: Мама! Что вы чувствовали в самом начале сценки, по ходу, когда события разворачивались и в самом конце, когда отошли от сына?

«Мама». В начале мне не было тяжело, хотя Вовочка достаточно прочно сидел на моих плечах. У меня было ощущение, что я нужна ему. Без меня он пропадет. Когда появился начальник и стал кричать, ощущение нужности усилилось. У меня возникла неосознанная реакция. Я совершенно искренне стала возмущаться, что «на моего родного сына наезжают», и загородила его собой. Когда соседка появилась с претензиями, а потом еще – собутыльница, в голове начался хаос, паника. Это уже терпеть было невыносимо, захотелось все с себя сбросить. Когда мне предложили сделать шаги, я поняла, что все легко могу бросить, кроме ненаглядного сына. У меня появился страх, что если отойду от него, он упадет. Это очень страшно и тяжело сделать - ты уходишь, а за спиной все рушится. Я тридцать лет жила в симбиозе с сыном. Я привыкла к этому состоянию. У меня воз-

никло ощущение пустоты внутри, какой-то утраты. Может быть там и лучше, куда меня зовут, но я этого еще не знаю.

-Ведущий: У вас было сомнение отойти или остаться?

«Мама»: Да. В тот момент, когда я отошла, мне казалось, что надо еще сына за руку подержать какой-то период времени. Если сразу отпустить, он упадет. А он так стал за руку цепляться, что и не отцепишь.

-Ведущий: Что вы смогли вынести из этой сценки?

«Мама»: Эта сценка напомнила мне матерей наркоманов, с которыми я занятия провожу. Многие среди них так за руку своих детей и держат. Я сейчас поняла, что это может длиться очень долго. Находясь в роли такой мамы, я могла бы так очень долго стоять, убеждая себя, что еще немножко нужно сыночка поддержать. Их пугает неизвестность, пустота впереди, страх оказаться ненужными.

- Со - ведущий: В данном случае, мы наблюдали незрелость личностную двух существ: пожилой мамы и 30-летнего сына. И шаг, который сделала мама - это шаг к взрослению, личностный рост.

-Ведущий: Вовочка! Вы что чувствовали?

-Вовочка: В начале мне было очень хорошо. Мама - такая заботливая, защищает меня от всех. Подруга тоже поддерживает. Вокруг меня стена, никто меня не трогает. Живу сам по себе в свое удовольствие. А потом, когда выгнали подругу, и мать от меня отошла, я почувствовал, что все рушится, как будто какую-то часть отбирают у меня. Началась истерика. Я вижу, что маму спасают. У меня возник вопрос: «А как же Я?», «Кто меня спасет?»

Данная сценка очень удачно иллюстрирует крайнюю форму ролевого защитно-манипулятивного поведения. Два взрослых человека находятся в тесных симбиотических отношениях. В этих отношениях полностью отсутствует свобода, ответственность за самого себя. Одного человека отрицание собственной свободы приводит к развитию болезни, другого – к развитию зависимости от собственного сына. Подобная структура может устойчиво существовать, до тех пор, пока кто-то не выйдет из этой системы. Возможны разные способы ухода: добровольный, при котором человек предпринимает сознательные действия; вынужденный, при котором выход из системы происходит без каких либо усилий со стороны ее членов (например: гибель одного из них). Поэтому важной задачей профилактической деятельности является развитие у детей и подростков интернального локуса контроля, ответственности за собственную жизнь. Чем раньше мы сможем развить у ребенка эту способность, тем меньше у него будет шансов стать зависимым от психоактивных веществ.

После обсуждения дообеденная работа заканчивается. Участники никак не могут покинуть аудиторию, засыпают нас предложениями о возможных способах решения проблем Вовочки и его мамы.

Дети и их родители (Третий день - после обеда).

В аудитории шумно. Все одновременно что-то обсуждают. Предлагаем начать работу. Участники просят более подробно остановиться на теме «семья». Охотно соглашаемся с этой идеей. Она согласуется с нашей программой. Называем тему *послеобеденной работы*: **роль семьи в развитии личности.**

Просим группу разбиться на пары. Один человек в паре на время погружается в роль «ребенка» при помощи уже известных игрушечных персонажей, второй - в роль «родителя». «Ребенок» вступает в контакт со своим «родителем» Потом происходит обмен ролями. Задача участников, соотнести возникающее между ними взаимодействие с одной из 4 ролевых позиций: «герой семьи», «козел отпущения», «шут», «потерянный ребенок» и поделиться своими ощущениями.

-Ведущий: Вы побывали в роли своего ребенка и своего Взрослого. Какой у вас был опыт общения? Что Вы при этом чувствовали? Возникло ли у вас осознание, от имени какого персонажа вы говорите?

-М («ребенок»): Я играла старшего ребенка в семье. Мама все заботы на меня переложила, младших детей, семейный быт. В начале это была роль ребенка-«героя». Я все делаю, а мать всем не довольна, говорит, что дети не накормлены, в квартире еще не убрано. Я начала оправдываться. Возникло чувство вины, а потом чувство ненужности. Мой ребенок перешел в роль «потерянного».

-Ведущий: А что Вы чувствовали в роли родителя?

-О («родитель»): Усталость, ненужность жизни. Нет помощи не от кого, нет радости, ничего нет.

-Со - ведущий: Что происходило, когда вы поменялись ролями?

-О. Этого не получилось. Я не смогла быть ребенком. Может потому, что с детства я в такой роли не была. Сама была родителем.

Со - ведущий: Вы забыли свою роль ребенка.

-О. Да

Со - ведущий: Если бы вы были ребенком, какая роль была бы вам наиболее близка.

-О. Думаю, что из этих четырех типов - роль «героя».

-Со - ведущий: это роль ребенка, который в позиции взрослого находится, родителя по отношению к своим родителям, у которого нет детства.

-Ведущий: Спасибо, снимите с себя эти роли.

Для более наглядного обсуждения проблемы взаимоотношений взрослых и детей, организуем ролевою игру «семья».

«Семья»

Инструкция участникам:

Давайте, изобразим семью. В этой семье, есть дети, родители, бабушки и дедушки. Я попрошу добровольцев выбрать одну из предложенных ролей. Остальные члены группы могут играть роли социального окружения этой семьи (учителей в школе, родственников, друзей, соседей, коллег по работе и т.п.)

В аудитории на некоторое время становится шумно. Участники выбирают себе роли и начинают в них вживаться.

Перед нами предстает **семья в следующем составе:**

родители

- супруга Мария, 38 лет (педагог),
- супруг Николай, 40 лет (сотрудник фирмы),

дети

- дочь Ева, 14 лет (ученица школы),
- сын Игорь, 19 лет (студент первого курса института),

дедушки и бабушки

родители со стороны Марии:

- Клавдия Сергеевна, 60 лет (работающая пенсионерка)
- Иван Васильевич, 60 лет (работающий пенсионер)

родители со стороны Николая:

Ирина Алексеевна, 70 лет (неработающая пенсионерка).

Александр Викторович, 72 года (неработающий пенсионер).

Мария и Николай проживают в трехкомнатной квартире вместе с детьми. Бабушки и дедушки проживают отдельно.

У семьи возникает сразу несколько проблем:

- дочь Ева отказывается жить в комнате вместе со старшим братом;
- родителям звонят из института и сообщают, что сын Игорь употребляет наркотики.

Просим участников разыграть обозначенный сценарий.

Участники двигают стулья. Создают обстановку, похожую на жилую комнату. Посередине комнаты стоит стол, два кресла, диван, телевизор. Все это изображается из стульев или представляется мысленно. Рядом также изображаются кухня, спальня родителей и детская комната.

Пятница вечер 17.00

(действие происходит в зале)

В зале сидят двое: мама (Мария), и ее дочь Ева.

Ева: Мама! Я не могу больше жить с Игорем в одной комнате. Мне неудобно перед ним в нижнем белье ходить. Он надо мной смеется. Пусть он переезжает в другую комнату.

Мария: Да, что на тебя нашло. Жили, жили, не тужили, и вот дожили. Родного брата из комнаты выгнать решила. А потом, в другой комнате мы все собираемся у телевизора, наши друзья к нам приходят. Где же нам собираться? Нет, девочка, так не пойдет.

Ева: Вы меня не понимаете. Я просто хочу иметь свой угол.

Раздается телефонный звонок. Мария подходит к телефону. Кладет трубку с очень встревоженным и обеспокоенным видом.

Ева: Мама! Кто звонил?

Мария: (недовольно) Да, это мне с работы звонили. Помогите мне накрыть на стол.

Мать и дочь начинают ставить приборы на стол.

Через некоторое время раздается звонок в дверь. Входит отец (Николай).

Николай: Всем привет. Что это вы какие-то кислые? Мария ужин готов?

Мария: Да. (Обеспокоено) Хорошо, что ты пораньше пришел.

Мария отзывает мужа в сторону, и они уходят на кухню. Дочь остается в комнате одна.

Пятница вечер 17.30.

(действие происходит на кухне)

Мария с Николаем разговаривают на кухне по поводу телефонного звонка.

-Мария: Звонили из института, сказали, что Игорю стало плохо на лекции, он упал в обморок. Была скорая. Врач сказал, что он «экстази» употребляет. Игорь сейчас придет, я не знаю, что делать, что говорить. Я тебя прошу, ты не кричи, а то ты как всегда будешь...

-Николай: Молча кивает головой.

Родители идут обратно в зал.

Пятница вечер 18.00.

(действие происходит в зале)

Мария накрывает на стол. Николай смотрит телевизор. Их дочь Вероника читает книжку.

Раздается звонок в дверь. Входит сын Игорь.

-Игорь: Здравсь-те Вам родители и тебе сестра.
-Мария (сыну): Ты что это поясничаешь?
-Игорь: Да вы какие-то тоскливые. Хотел Вас развеселить.
-Мария (сыну): Тебе что плохо стало на лекции?
-Игорь. Да, так, ерунда.
-Мария (сыну): А что случилось?
-Игорь. Мне дали таблетку, сказали выпей и тебе будет хорошо. Я и выпил. И что-то мне плохо стало.
-Мария (сыну): А ты знал, что ты пьешь?
-Игорь. Не-а. Не знал.
-Мария (мужу): А ты отец что скажешь?
-Николай (сыну): Игорь! А что-то я друзей твоих давно не видел?
-Игорь: Да что на них смотреть. Обычные друзья.
-Николай (сыну): Ну, пригласи их к нам.
-Игорь: Да ну зачем. Я их плохо знаю. Не хочу водить домой.
-Ева (обиженно родителям): Вот Игорю можно друзей приводить, а у меня даже нет своего угла, своих друзей привести некуда. У нас свои секреты, в зале при всех не поговоришь.
-Мария (дочери): Мы не можем тебе сейчас предоставить отдельную комнату. Поэтому этот вопрос пока закрывается. Ты хочешь нас выселить с папой или только Игорь тебе мешает в этой жизни?
-Ева (зло). Я просто хочу иметь свой угол. А вы... Ну и возитесь со своим Игорем!
-Мария (дочери): Ну и какие у тебя предложения.
-Ева: Поставьте ширму.
-Мария (дочери): Это хорошая мысль!
-Николай (дочери): Мы тебе купим мягкий уголок.
-Мария (мужу): Нет, мы не можем ей купить мягкий уголок.
-Николай (жене): Пусть у нее будет свой угол.
-Мария (мужу): Ну и куда ты его поставишь, интересно?
-Игорь (родителям) И мне мягкий уголок.
-Мария: Я предлагаю такое решение проблемы: диван на диван ставим, между ними вы будете спать, компьютер в уголок. И все будет в порядке. Встречаем друзей в зале.
-Игорь: А если я с девушкой приду.
-Мария: Мы дома только вечером бываем. Ну а Ева тогда побудет в зале.
-Ева (насупившись). Вот именно, что вас никогда нет! Я уеду к бабушке! Она меня любит.
-Мария (дочери): А мы нет?
-Ева (матери). А вы нет. А ты любишь больше Игоря.
Мария (дочери). Я люблю вас одинаково. Но Игорь в институт поступил, мы должны оплачивать учение сейчас. Мы не в состоянии купить мягкий уголок на этом этапе.
-Ева. Игорю - компьютер, деньги на обучение. А мне - ничего. Выбегает из комнаты.
Николай бежит за ней. Догоняет и обнимает ее.
-Николай (дочери). Как же я без своей девочки? Ты что совсем нас бросить решила? Мне без тебя будет очень плохо. Пожалуйста, не уходи!
-Ева. Пап! Ну ладно тебе. Я же пошутила. Не уеду я. Я вас так, пугаю просто.
-Николай (сыну) Ты в секции ходишь еще? Не забросил еще?
-Игорь. Надоело, уже плавать, слишком долго.
-Мария (сыну). Ты у нас кандидат в мастера спорта и вдруг бросишь сейчас.
-Игорь. Поздно уже в 18 лет плавать. Поздно. Уже напрягает. Первый курс. Меня могут отчислить, если я буду часть времени отсутствовать.
-Николай. Что тебе важнее здоровье или что?
-Игорь. Здоровья у меня хватает.
-Николай. Я бы не хвастался своим здоровьем, потому что я много чего в своей юности упустил.
-Мария. Игорь! у тебя столько сил, ты можешь все это совмещать. Я надеюсь, что ты продолжаешь английским языком заниматься. Мы сейчас не можем тебе преподавателя нанимать. Ты, пожалуйста, самостоятельно поддержи тот багаж, который у тебя накопился.
-Ева. А вы ему диск купите, чтобы лучше знал английский.
-Игорь. Ладно. Я пошел в свою комнату.
-Ева. Я с тобой.
Игорь и Ева уходят в детскую комнату. Родители остаются в зале вдвоем.

Пятница вечер 19.00.

(действие происходит в детской комнате)

-Ева. Замучили тебя родители своими нравоучениями.
-Игорь. Да уж.
-Ева. Слушай! А что в институте – то было?

-Игорь. Да у нас там такая компания клевая. Они такие веселые ребята. Обычно к ним и не подойдешь, такие крутые. А тут меня с собой пригласили потусоваться. Ну, там выпили по таблеточке для веселья.

-Ева. Ух-ты. И что? Клево было?

-Игорь. Да, честно говоря, я не понял. Мы потом пришли на лекцию, плохо стало. Но главное, что я теперь в их тусовке. Они меня приняли. И потом мои новые друзья сказали, что это у всех так в первый раз бывает.

-Ева. А кстати я слышала, что родители на дачу в субботу уезжают.

-Игорь. Давай возьмем деньги на диски и у нас вечеринку устроим. Я своих новых друзей приглашу. Они такие парни клевые, такие – весельчаки.

Пятница вечер 19.00.
(действие происходит в зале)

Родители сидят за столом в зале вдвоем:

-Мария: Они ушли, пошли к себе в комнату. Николай, я не знаю, что тут делать. Мне очень страшно, что Игорь не смог устоять перед этим предложением. Доверил свою жизнь не известно кому. Я не знаю, как нам сейчас поступить. Что-то мы упустили. А где и что не могу понять. Надо нам с тобой подумать на эту тему. Я сегодня не готова затевать этот разговор. Может быть, перенести на потом, когда мы подготовимся к этому внутренне.

-Николай. Давай вместе сходим к специалисту.

-Мария. Наверное, с этого надо начать. Потому, что я сама не знаю, что это такое. Пойдем обязательно. Я думаю, не стоит пока наших родителей вовлекать в это. Для них это будет большой удар. А сейчас им позвоню и скажу, что все у нас хорошо. И мы в субботу приедем.

-Николай. А я пока своим тоже не буду говорить ничего. А поеду сейчас к своим за палаткой. Думаю надо завтра парня на свежий воздух вытащить. Где ключи от машины?

Николай одевается и выходит из квартиры. Мария идет в спальню звонить родителям.

Пятница вечер 19.15.
(действие происходит в спальне)

Мария звонит своим родителям.

-Мария. Mamочka привет! Как вы с папой там? У нас все хорошо! (жизнеутверждающе).

-Клавдия Сергеевна. Здравствуй дочка! У нас все нормально. А что-то внуки мне сегодня даже и не звонили? У вас точно все в порядке?

-Мария. Не волнуйся, все у нас хорошо. Проблем нет. У детей все с учебой хорошо. В субботу к вам приедем, обо всем поговорим.

-Клавдия Сергеевна. Ну, хорошо Мария. Мы будем ждать вас в субботу. Ну внукам –то дай трубочку.

-Мария. Ой, мама! Они тебе потом позвонят. Мы сейчас ужинать садимся. Ладно, мамочка! Мы вас целуем! Папе привет! До свидания!

-Ведущий: Давайте оставим это действие незавершенным, сделаем стоп - кадр и проанализируем происходящее. Какие у вас чувства возникали в процессе игры?

-«мама» (Мария): В начале это просто как игра. Когда я услышала слово экстази, у меня внутри возникло такое волнение, как будто бы мой ребенок, правда, принял таблетку. У меня возникла полная растерянность. Как такое возможно, что мой кровиночка, мой ребенок употребляет наркотики? Как у меня может быть такой сын? Не дай бог, оказаться в подобной ситуации!

-«Кто-то из группы»: И каждому из нас не дай бог!

-«мама»: Я не знала, что делать, что говорить. Это внутреннее состояние «незнания» увело меня от основной темы разговора. Я пыталась завести этот разговор, но не могла его продолжить, не могла завершить.

-Ведущий: Вы очень испугались и постарались скрыть информацию от окружающих: вы ничего не сказали дочери, не стали информировать своих родителей о случившемся.

«мама». Да. Я не хотела никого беспокоить.

-Со - ведущий: Да. И вы собрались отсрочить эту ситуацию, перенести ее на более позднее время.

«мама». Да. Мы сходили бы к специалисту, узнали бы, что такое экстази. Тогда и поговорили бы с сыном.

-Ведущий: А что папа чувствовал?

-«папа» (Николай). Когда Мария сказала, что Игорь употребляет наркотики, у меня возникло неприятное чувство. Захотелось накричать на сына. Когда жена сказала, что, надо рационально все сделать, во мне что-то из-

менилось. Я старался подбирать слова, чтобы не задеть самолюбия сына. У меня сразу желание возникло сплотить нас в неформальной обстановке, съездить в поход, побыть вдвоем с сыном как мужчина с женщиной.

-Ведущий: Вы волновались, что что-то сделаете не так, поэтому вы доверили всю ответственность вашей жене. У вас было напряжение и было желание снять это напряжение агрессией. Вы доверили жене общение с сыном, а сами устроились от прямого контакта с ним. Вы говорили по поводу дочкиных проблем, уголка, а про наркотики не слова. Вы не решили, что делать с сыном и поехали к своим родственникам за палаткой.

-«папа». Да, потому, что у меня не было нужной информации в тот момент. Я волновался, Я боялся, что-то неправильно сделать. Также мы с женой решили пойти к врачу. Специалист мог бы знать, что это такое, как с этой проблемой начинать действовать. И после этого мы хотели попытаться разговаривать с сыном на его языке.

-Со - ведущий: Наша жизнь как река. Она течет. Мы в ней находимся и каждый раз течение в реке разное. И каждый раз наши дети –разные, и разные у них возникают проблемы. Обычно, когда мы сталкиваемся с новыми проблемами, мы не знаем, как на них реагировать, начинаем разрабатывать схему действий. Но схема оказывается неработающей, мы опаздываем в результате, потому, что за это время у наших детей уже возникли другие потребности. Дорогие родители! «Завтра» могло и не быть. Вы могли бы и опоздать. Ваша нерешительность и желание отодвинуть принятие решения на «потом» могли принести большой вред, результатом чего могла явиться наркомания обоих детей.

-Ведущий. А что чувствовал сын?

-«Сын Игорь». Сначала у меня внутри все колотилось, ждал, когда спросят о наркотиках. Речь приготовил. А мама ни слова, отец - тоже. Вдруг приходит сестра начинает комнату делить. Про меня и вообще все забыли. Думаю, ну прошло все гладко. Комнату хоть отдавай. Родители ничего не узнали – хорошо!

-Ведущий. Вы практически готовы были откупиться комнатой?

-«Сын». Ну практически, да. Выше была проблема, чем комната. Если бы родители узнали – мне тяжело, а если не узнали – хорошо, в зале посплю. А вообще я чувствовал поддержку сестры. Она была на моей стороне. Она не требовала от меня сверхдостижений в учебе и спорте. Моралей не читала. Мы как пришли в детскую, сразу захотелось ей все рассказать, что я и сделал.

-Ведущий: А дочь что скажет по поводу своих ощущений?

-«дочь» (Ева). Моя проблема с комнатой –это просто повод обратить на себя внимание. Мне чего-то не хватало. Иду со своей проблемой к маме. А она – на все: нет, не получишь или получишь, но только как я тебе могу предложить. А я вообще не за этим пришла. У меня начались психи. Мне не дали того, что я хочу, мне было очень больно и обидно. Пришел Игорь, про меня вообще забыли. Меня не посвятили в проблему с наркотиками. Получается, что нужно «иметь эту проблему», чтобы обратить на себя внимание. Я подумала, вот выход, завтра не пойду в школу, сделаю тоже, что Игорь и – десять мягких уголков обеспечено! Поэтому я и объединилась с Игорем. Если бы меня посвятили в проблему, возможно, я бы себя по-другому вела. А так у меня было ощущение нелюбви родителей, ощущение одиночества.

-Ведущий: Как ты думаешь. Если бы ты была таким подростком, на которого родители мало обращают внимание ради того, чтобы сфокусировать его на себе ты могла бы употребить наркотик?

-«дочь». Думаю да. Если бы мы разыграли эту сценку дальше, то моя героиня, скорее всего, употребила бы наркотик.

-Ведущий: *Уважаемые бабушки и дедушки! Что с Вами происходило?*

Родители со стороны мамы:

-«бабушка» (Клавдия Сергеевна). У меня властная, хорошая дочка. Она - лидер в семье. Зять по характеру не лидер, но способен семью обеспечить. Внуков я очень люблю. Они обычно каждый день звонят. А сегодня все было странно. Звонит дочка, говорит, что все хорошо. А внуков к телефону не зовет. У меня возникла какая-то тревога.

- «дедушка» (Иван Васильевич). Обычно, после разговора с Марией и внуками жена без умолка о них говорит. Сегодня она сухо сказала: «все у них вроде хорошо, в субботу приедут».

Родители со стороны папы:

- «дедушка» (Александр Викторович). Мы не ждали, что сын приедет. Мы его не очень часто видим. Но обычно когда приезжает, помогает нам по хозяйству. А сегодня вдруг приехал попросить палатку. Так спешил, что даже чаю выпить не успели. Стало очень обидно.

- «бабушка» (Ирина Алексеевна). Всегда мы с отцом находимся в ожидании: приедут ли сын, внуки. Так всегда хочется их увидеть. Какое-то чувство одиночества. Так хочется тепла... Сын приехал. Взял палатку и бегом. Причем обычно он больше про Еву рассказывает. А тут вдруг говорит: «завтра с Игорем в поход пойдем». У меня какая-то внутренняя настороженность появилась, какое-то ощущение напряжения.

- Со - ведущий: *Я попрошу всех участников снять с себя эти роли. Давайте обсудим возникшую в данной сценке ситуацию.*

-Ведущий. В данной сценке мы видим семью, состоящую из трех поколений. У наших героев - разные картины мира. Каждый из участников имеет собственное представление о ситуации. Дети воспринимают произошедший разговор с родителями как морализирование. Они чувствуют, что родители –неискренни, избегают открытого общения. Родители полагают, что выбранный ими способ поведения - это путь к поиску взаимопонимания с детьми и попытка найти способ решения данной проблемы. Дедушки и бабушки чувствуют себя одинокими и отстраненными от важных событий в семье. Родители демонстрируют тревогу, растерянность, страх перед от-

сутствием информации о наркотиках и реагируют на ситуацию всплеском эмоций. У детей также наблюдается возрастающее эмоциональное напряжение, связанное с недостатком или отсутствием информации. Дедушки и бабушки отмечают, что их привычные отношения с детьми и внуками нарушены, и также начинают испытывать тревогу и напряжение.

Для снятия все более возрастающего напряжения, члены семьи начинают приспосабливаться, использовать формы непрямого общения, избегают решения проблем. Они «надевают маски», общаются от их имени, пряча основные вопросы друг к другу: «что мне делать? я за тебя боюсь! я испугалась!» В процессе общения масками возникает множество негативных явлений: дочь Ева консолидируется с братом и, возможно, тоже станет употреблять наркотики. Сын Игорь начинает осознавать, что родители вместо истинного контакта, хотя и завалили его какой-то деятельностью (плавание, изучение английского языка) и что, в конечном итоге, он - одинок. Он отгораживается от родителей и выясняет, что его избегающая стратегия – успешна и, подобным способом можно воздействовать на родителей.

Из данного примера является очевидным, что семья – это целая система, единый организм, члены которого взаимосвязаны между собой. Если одна из частей организма испытывает боль, то и другие его части будут это ощущать. Поэтому возникновение проблем у одного из членов семьи сказывается и на остальных. Попытка сохранить проблему в тайне и ее игнорирование приводит к росту непонимания и напряжения в семье.

Со-ведущий: Как вы думаете, что можно было бы предпринять в этой ситуации, чтобы напряжение не росло?

-«сын» (Игорь). Я думаю, что родителям нужно было сразу, когда я пришел домой, открыто поговорить со мной о произошедшем в институте. Они должны были подойти и сказать: «Игорь! нам сказали, что у тебя возникла проблема. Давай, поговорим». Тон должен был бы быть мягкий, принимающий. Можно было даже обнять, показать, что все пройдет.

-Ведущий. Для тебя важно было осознать, что твою проблему понимают и принимают. Это было бы решением проблемы?

«сын». Да и еще посвятить в это сестру.

-Ведущий. Ева! Ты тоже считаешь это решением проблемы?

-«дочь» (Ева). Да. Нужно было собрать семейный совет. Я бы не чувствовала себя одиноко. И всем нам нужно было честно признаться, что мы напуганы происходящим.

«сын». Потом всем нам стало бы намного легче.

-«мама» (Мария). Я пыталась поговорить, но все время думала, что не знаю, что говорить, как говорить. Я решила подумать об этом в другой раз. Я не готова была вести себя, как Игорь говорит (его обнять прижать, показать, что все пройдет). Данная ситуация - шок для меня. Это страшно. Мой ребенок оказался «потерянным».

-Ведущий. Это здорово, что вы осознаете, что не готовы к этой ситуации. Но осознаете ли Вы, что ваша тактика отсроченного контакта оказалась неэффективной.

-«мама». Сейчас я вижу, что она неэффективна, но я не вижу на сегодняшний момент выхода другого для себя.

-Ведущий. Уважаемая «мама»! Вы можете представить себе ситуацию, что Вы со своим характером, со своей личностью, со своей тревогой, со своим умом и со всем тем, что у вас есть, измените тактику отсроченного контакта. Осознав, что эта тактика не эффективна, вы будете работать над тем, чтобы контакт был непосредственным (говорит в утвердительной интонации). Считаете ли Вы это целесообразным?

-«мама». Да.

- Со-ведущий. Я предлагаю сейчас для завершения сделать скульптуру этой семьи.

Мама! Вы стоите в центре. Акцент должен быть на Вас.

«Мама» (Мария) встает в центр. На ней вальяжно располагается «дочь» Ева. Отец семейства Николай держит Марию за руку. По правую руку Марии ее родители: Клавдия Сергеевна и Иван Васильевич. Мария обнимает их. Родители Николая: Александр Викторович и Ирина Алексеевна расположились справа от него. Игорь держится за родителей Марию и Николая.

Вся семья опирается на Марию.

-Ведущий (Марии). Все заботы лежат на Вас. Вам не тяжело? Как Вы себя чувствуете при этом?

-«мама» (Мария). Хорошо. Я буду держать их до последнего. Единственное чего мне не хватает это рук. Я бы всех их обняла и зажала.

-Все хором: Нам бы стало душно. О такой любви и задохнуться недолго!

Данная ролевая игра дает возможность проиллюстрировать особенности взаимодействия взрослых и детей. Отношения взрослого и ребенка – это танец, в котором каждое «па» вызывает ответную реакцию партнера. В зависимости от того, к какой форме общения прибегает родитель, возникает ответная реакция ребенка, формируются определенные стратегии поведения. Открытое личностное общение – вступление в истинный контакт без использования психологических защит, способствует нормальному адаптивному развитию личности ребенка. Прямой, незащищенный контакт человека с человеком всегда труден. Он может вызывать ощущение опасности. Поэтому очень часто люди стараются избежать открытого общения, прибегают к помощи копинг-стратегии избегания и защитных механизмов, проявляющихся бессознательно. В результате формируется защитная избегающая форма общения, при которой истинное «Я» человека прячется за одной из защитных масок. Избегание позволяет устранить психотравмирующее воздействие, смягчить психический дискомфорт, за счет искажения действительности, в то же время оно создает видимость успешного разрешения ситуации и

порождает множество нарушенных форм поведения и взаимодействия с людьми. Поэтому важно, чтобы, и взрослые и дети, имели возможность осознать собственные защитные поведенческие стратегии, смогли понять необходимость их постоянного преодоления и изменения форм собственного поведения.

Продолжаем обсуждение разыгранного сценария. Участники предлагают варианты выхода из кризиса в «семье Марии и Николая». Никому не хочется уходить. Волевым решением объявляем третий день работы завершенным.

Эмоции и чувства. (День четвертый –до обеда)

Данное занятие посвящено эмоциям, чувствам и способам их выражения.

Знакомим участников с перечисленными понятиями:

Эмоции – это переживания, в которых выражается отношение субъекта к миру (С.Л. Рубинштейн).

При помощи эмоций устанавливается связь между происходящими событиями и потребностями индивида. В зависимости от того насколько происходящее согласуется с установками и потребностями индивида, они приобретают положительный или отрицательный характер.

Чувства выражают содержательную сторону эмоций, возникают в результате их обобщения. **Чувства** образуют ряд уровней, начиная с элементарных чувствований, связанных с удовлетворением органических потребностей; переходя к предметным - непосредственным чувствам к конкретному объекту; и заканчивая обобщенными, выражающими мировоззренческие установки - высшие социальные ценности.

Каждое чувство, которое мы испытываем в жизни, помогает нам лучше ощутить собственные нужды, понять удовлетворены они или нет. Если мы пытаемся отгородиться хотя бы от одного из чувств, то отрезаем себя от важного источника информации (Линда Сибли).

За всю жизнь человек переживают множество эмоций. Все они являются источником важной информации, нужны чтобы удовлетворить свои потребности, выжить в этом сложном мире, научиться эффективно общаться с людьми. К сожалению, в нашей культуре существует запрет на проявление многих эмоций (тепла, любви, понимания, удивления, радости и др.), поэтому большинство людей не умеют их проявлять, и даже не осознают этого. Они «замораживают» эмоции внутри себя, закрепощают их. Подобные стереотипы поведения формируются с рождения. Когда младенец приходит в этот мир, он много плачет. Родителей это пугает. Им хочется покоя, хочется, чтобы ребенок «вел себя прилично», не демонстрировал полную гамму эмоциональных проявлений. Страх перед детскими эмоциональными проявлениями приводит к тому, что дети в течение многих лет учатся подавлять собственные чувства. Из-за этого потом в жизни этих людей возникает множество проблем: болезни, возникающие на нервной почве, беспричинная раздражительность, грубое отношение к людям, неадекватные реакции на происходящее. Они начинают неестественно жить, использовать неестественные, нездоровые способы и формы поведения. Помимо существующих «эмоциональных» запретов в нашем обществе существует негласное дозволение на проявление агрессивных и депрессивных эмоций (в семье, образовательном коллективе и т.п.). Считается нормальным, если человек сдерживает свои агрессивные проявления по отношению к сотрудникам на работе, и «выливает» свое раздражение на собственного ребенка. Из данной ситуации существует единственный выход – научиться осознавать свои эмоции и отреагировать их, не нанося вреда себе и окружающим. Погрешности родительского воспитания можно откорректировать, если помочь людям познакомиться с собственными эмоциями, научиться их идентифицировать и находить им адекватное выражение.

Для того, чтобы научиться проводить анализ собственных чувств, предлагаем участникам перейти к практической части занятия. Просим группу выполнить разминочную технику «**эмоции**».

«Эмоции».

Инструкция участникам:

Я попрошу Вас встать в круг. Один из участников кидает мячик и называет какую-либо эмоцию или чувство. Дальше игра продолжается по кругу.

Группа включается в игру. Это занятие вызывает у них детский восторг и бурное веселье. Периодически слышны бурные возгласы и смех. Участники обнаруживают огромный эмоциональный опыт, называют множество эмоций и чувств:

- Радость.
- грусть.
- восхищение
- удовольствие
- удивление
- гнев
- обида
- восторг,
- вспыльчивость
- раздражение
- счастье
- оптимизм
- любовь

- удивление
- агрессивность
- зависть
- ненависть
- скука
- умиротворение
- усталость
- спокойствие
- удивление
- волнение
- напряжение
- страдание
- восторг

Техника «**эмоции**» является эффективной при работе с детьми. Она позволяет оценить развитость эмоциональной сферы ребенка, дает ему возможность расширить свои познания в этой области, является отправной точкой на пути познания собственных эмоций.

Продолжаем погружать участников в мир собственных эмоций.

Для отработки навыков эмоциональной адекватности, используем технику «**эмоциональная гимнастика**».

«Эмоциональная гимнастика».

Инструкция участникам:

Каждый из Вас сейчас получит карточку, на которой написана определенная эмоция. Постарайтесь выразить эту эмоцию.

Вы можете делать это любым доступным для Вас способом (мимикой, жестами, словами и т.п.). Единственное что нельзя делать –это произносить название эмоции или показывать карточку окружающим.

Задача остальных участников группы назвать эмоцию, которую вы изображаете.

Участники начинают по очереди выходить в центр комнаты и изображать эмоции, указанные на карточках. В некоторых случаях очень легко распознать эмоцию или чувство, изображаемое участником:

С. Оо-у-у-у-у (звук постепенно нарастает). Встает на одно колено и прижимает руку к сердцу.

Группа:

-Любовь

-страсть

-С. Да. Страсть. Правильно

Разные люди выражают одни и те же чувства по-разному. Поэтому в некоторых случаях участникам не удается с первого раза выполнить задание, они перебирают целый ряд вариантов, прежде чем находят правильный ответ.

И. Встает. Идет по комнате. Качает головой. Подпирает щеку рукой. Вздыхает О-х-х, о-ох.

Предлагаемые варианты:

- нетерпение
- переживание
- ожидание
- возбуждение
- растерянность
- волнение
- напряжение
- нервозность
- испуг
- скука

- страх
- испуг
- растерянность
- суета
- безысходность
- отчаяние

И. Да. Отчаяние. Угадали!

Эмоциональная гимнастика помогает очень быстро открыть собственные эмоциональные ресурсы, помогает научиться правильно их идентифицировать и проявлять.

Для закрепления полученных навыков предлагаем технику «**Скульптура эмоций**». Группа разбивается на пары, один человек в паре становится скульптором эмоций, второй - материалом, из которого они создаются. Затем происходит обмен ролями. В конце устраивается вернисаж эмоций, каждый скульптор представляет вылепленную им эмоцию перед группой. Задача группы – отгадать какую эмоцию он изобразил. Данная техника, также как и предыдущая, направлена на идентификацию и проявление эмоций.

В заключение тренинга эмоциональной адекватности предлагаем выполнить технику «**распознавание эмоций**».

«Распознавание эмоций» Инструкция участникам:

Каждый из Вас сейчас получит карточку, на которой написана определенная эмоция. Вспомните, пожалуйста, когда Вы испытывали данную эмоцию. Постарайтесь почувствовать и проследить, что происходит с Вами, в этот момент. Что происходит с Вашим организмом? Как меняется Ваше дыхание, сердцебиение? О чем Вы в этот момент думаете? Как это влияет на Ваше поведение? Постарайтесь проанализировать по каким внутренним признакам Вы можете узнать, что данная эмоция возникла?

Эмоции человека тесно связаны с соматической организацией. При возникновении сильных эмоций (положительных и отрицательных) в нервной системе каждого человека происходят физиологические изменения, запускающие те или иные телесные процессы.

Данная технология помогает научиться распознавать собственные эмоции и осознать возникающие при этом соматические реакции, дает возможность найти способ безопасного выражения и отреагирования эмоций.

Д. Я получила карточку с эмоцией **волнение**. У меня эта эмоция бывает очень редко. Я всегда стараюсь подавить ее в себе. Это связано с тем, что мне часто приходится выступать перед большой аудиторией, и нужно не показывать сильного волнения. Волнение всегда прячется внутри меня. Я чувствую стук в висках, мое лицо становится похоже на «маску», начинается телесный отходняк: руки- холодные, а внутри – пустота как будто вообще ничего нет. Вообще у меня это состояние редко бывает.

Ведущий: Может быть вы его очень редко в себе признаете?

-Д. Я его подавляю. Раньше мне это волнение доставляло очень много срывов, которые просто мешали. Например, когда я поступала в университет, я боялась, что сорву экзамен. Так и получилось. У меня осип голос от волнения. С тех пор я подавляю волнение в себе и как бы вообще не испытываю.

Ведущий. Вы его не осознаете.

-Д. Я его убиваю.

Ведущий: Вы его не убиваете. Оно обязательно у вас есть. Вы его не осознаете. Оно может перейти в какую-то другую форму, например, как Вы сказали - в форму стука в висках и т.д. Подумайте, как вы могли бы выразить свое волнение, чтобы это было безопасно для Вас и окружающих?

-Д. Я просто занимаюсь своим любимым делом, либо вяжу, либо вышиваю, что-то делаю быстро руками.

Ведущий. Вы можете это выразить руками. Вы нашли хороший способ отреагирования данного эмоционального состояния. Спасибо.

За время упражнения участники делятся всевозможными способами эмоционального отреагирования: почитать книгу, заняться рукоделием, поиграть на пианино, остаться в одиночестве, побить подушку, порисовать, написать о проблемах в дневник, написать письмо, поговорить с друзьями, побегать вокруг дома, поплакать.

После того как упражнение проделано всеми участниками, проводим анализ того, что с нами было в процессе выполнения. Участники говорят о том, что они приобрели новый опыт по анализу собственных чувств и узнали множество способов их здорового проявления.

Стратегии поведения. (День четвертый после обеда).

«Когда человек боится посмотреть правде в глаза, истина не может достигаться до его сердца, потому что оно открыто лишь для боли и утраты»

Джон Таундсен

Для того, чтобы после обеда войти вновь в активное рабочее состояние, начинаем группу с разминки:

«Солнечный зайчик»

Инструкция участникам:

Пожалуйста, сядьте максимально удобно. Полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы смотрите в окно и вдруг прямо Вам в глаза начинает светить солнечный зайчик. Вы чувствуете, что он начинает Вас слепить, кто-то направил его прямо на Ваши глаза. Его свет такой яркий, что Вы не выдерживаете и закрываете глаза. Вы чувствуете тепло и свет, которые он производит. Вы начинаете ощущать, что солнечный зайчик движется и оказывается прямо у Вас на лбу. И, теперь, вы чувствуете тепло на лбу. Вы знаете, что вам хочется поймать этот зайчик, но вы сидите спокойно, Вам не хочется шевелить руками, не хочется шевелить ногами, и Вы чувствуете солнечного зайчика на лбу. Теперь солнечный зайчик перебрался к Вам на нос. Он греет вам нос. Вам немножко щекотно. Вы ощущаете его теплоту на носу. Солнечный зайчик движется дальше. И вот уже он перебрался на правую щеку и бежит по ней. То он перемещается ближе к глазу, то оказывается ближе к носу. Он крутится, вертится и шалит. Вам очень хочется его поймать, но вы его не ловите и чувствуете тепло и свет, которые он создает на правой щеке. Наш зайчик продолжает свои проказы. Он перескочил по подбородку на левую щеку и вертится и крутится на правой щеке, затем он подбегает к носу, ползет вверх по уху, оказывается рядом с виском, потом спускается вниз по виску, вниз по подбородку и оказывается около рта, спускается вниз по шее, потом опять начинает бегать по лицу. Он очень веселый и никак не может успокоиться. Теперь он бежит вокруг вашего рта. Он очень хочет, чтобы вы улыбнулись, и растя-

живает ваш рот в улыбку и сам смеется таким звонким, звонким смехом. И вы слышите этот смех и начинаете с ним играть, начинаете улыбаться ему в ответ и открываете глаза.

Разминка окончена. Упражнение помогло снять напряжение и усталость, к группе вернулось хорошее настроение. Участники выражают готовность работать дальше. Приступаем к основной части занятия. Называем тему послеобеденной работы:

Стратегии поведения.

В процессе всего тренинга мы могли наблюдать самые разные способы адаптации к нашим непростым ситуациям – активный творческий подход к заданиям, поддержка друг друга, пассивное созерцание и порой отказ от участия... Все эти стратегии поведения мы используем и в жизни.

Установлено, что психическое и физическое самочувствие зависит от выбора стратегий преодоления (копинг-стратегий) в момент столкновения с психотравмирующей ситуацией. Использование активных совладающих поведенческих стратегий и относительно низкая восприимчивость к стрессовым ситуациям способствуют улучшению самочувствия. А к его ухудшению и нарастанию негативной симптоматики приводят избегание проблем и применение пассивных стратегий, направленных не на разрешение проблемы, а на уменьшение эмоционального напряжения.

Выделяют три большие группы стратегий поведения:

1. Стратегия разрешения проблем - использование имеющихся ресурсов для поиска способов эффективного разрешения проблем;
2. Поиск социальной поддержки – поиск помощи у окружающей среды: родных, друзей, значимых других;
3. Избегание – уход от решения проблем.

Человек постоянно вступает в разнообразные взаимодействия с окружающим миром. Иногда это доставляет ему радость, иногда причиняет разочарование и боль. Многие аспекты данных взаимодействий, не осознаются до конца. Это связано с тем, что на особенности поведения людей влияют стереотипы, сценарии, спрятанные глубоко в бессознательное. Сценарии возникают не за один день, они передаются из поколения в поколение, от прародителей и родителей. Если человек хочет быть творцом собственной жизни, ему не обязательно нести заложенный в бессознательном сценарий, как тяжелый пожизненный крест, он может научиться осознавать происходящие с ним процессы и изменить свой сценарий. Если этого не происходит, у человека исчезает возможность улучшить свою жизнь, избежать повторения новых ошибок, он начинает двигаться по замкнутому кругу, его жизнь становится малоэффективной и малопродуктивной. Он начинает приписывать свои неудачи обстоятельствам, другим людям, прибегает к формам защитного поведения.

Для того чтобы не допустить возникновения перечисленных проблем, предлагаем группе перейти к практической части занятия: исследовать стратегии собственного поведения и возможности их изменения. Для этой цели используем технику «несуществующее животное».

«Несуществующее животное».

Инструкция участникам:

Пожалуйста, возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем животное, несуществующее в природе. Подумайте и напишите: как его зовут? какой у него характер? Какого оно пола? Где живет? Как размножается? Опишите все его повадки. Какие функции данное животное выполняет?

Вначале возникает некоторое сопротивление выполнять это задание, для участников оно ассоциируется с проверкой художественных способностей. Мы объясняем, что в данном случае мы здесь все гениальные художники, потому что создаем то, что существует только в их сознании и не имеет аналога во внешнем мире.

Реплики участников:

- Я не умею рисовать!
- Не хочу, не хочу!
- Где живет, да с кем живет. Все вам расскажи!
- Я вообще не знаю. У меня все на человека похоже.

Участники некоторое время продолжают рисовать. Уже не слышно никаких реплик. Группа погрузилась в выполнение задания.

-Ведущий: Я думаю, что все уже закончили. Кто хочет рассказать о своем животном?

После некоторой паузы в группе вызывается первый доброволец – Участница В.

- . Мое животное называется Тигба. Это девочка – тигба. Ей сейчас 150 лет. Общая продолжительность их жизни 400 лет. Тигбы произошли от породы кошачьих. Они живут в лесу, в норах, которые сами себе роют. Они сильные и практически никого не боятся. Врагов у них нет, хотя есть животные еще более сильные. У тигб - квадратные прозрачные крылья и кисточки в ушах. Их любимое время суток – ночь. Они очень любят летать по ночам. У них хорошо развиты органы зрения. Тигбы живут парами: самец и самка. У каждого животного есть колокольчик, который имеет определенный тон звучания. Тигба- самец и тигба - самка находят друг друга по звучанию колокольчика. У них тон колокольчика одинаковый и они встречаются и влюбляются, единственные и предназначенные только друг для друга. Они всю жизнь живут вместе. Ищут себе нового избранника только в случае гибели своего спутника жизни. У них рождаются такие же дети - тигбята. Они о них очень заботятся. По отношению друг к другу - они добрые, но злые по отношению к тому, на кого они охотятся. Тигбы поддерживают иногда отношения с другими такими же животными. Они

общаются между собой на кошачьем языке (мяукают). Когда рождается потомство, самки становятся агрессивными. Они его охраняют. Иногда для защиты они выпускают когти и могут укусить.

- Ведущий. Они далеко от людей живут?
- В. (тихо). Они вообще не знают что такое человек.
- Со-ведущий. Почему они не знают что такое человек? Они вдали от людных мест живут?
- В. Ну может быть, как они знают это. Но наша девочка еще молодая, она пока не встречала человека. Может быть, она встретит человека лет через пятьдесят.
- Со-ведущий. А как вы думаете, как она с этим человеком поступит: она его съест, у них диалог нормальный завяжется или может быть человек ее обидит?
- В. Ну если еще пройдет там лет 50, она его не съест, ей будет интересно. А сейчас она еще такая глупая, молодая, может и съест, если будет голодной. Она может просто подумать, что это дичь, которая слабее чем она.
- Ведущий: А они боятся людей или нет?
- В. Нет, не боятся. Они вообще любят быть одни, как боги.
- Данное упражнение носит проективный характер. По мере рассказа человека о своем рисунке прослеживается его жизненный сценарий, его основные мотивы в достижении различных целей, его система ценностей. По мере конкретизации образа за чертами несуществующего животного начинается проступать личность самого рассказчика, его индивидуальный личностный стиль. Группа с большим интересом слушает каждого, задавая уточняющие вопросы и давая обратную связь. Вопросы и пожелания других членов группы позволяет человеку увидеть себя со стороны, найти в себе силы, желание и возможность к изменению.
- Ведущий: Есть вопросы по поводу Тигбы?
- Один из участников. А что она полезного делает?
- В. Что полезного? Живет, размножается и тем самым делает полезное. Кому она должна делать полезное?
- Один из участников: Она должна полезное приносить окружающим в лесу. Каждое животное какую-то функцию несет, что-то дает в природе или в цепочке.
- В Я не знаю, что еще сказать. Я об этом не подумала. Наверное, раз она - хищник, то она –санитар леса. Хотя, наверное, еще что-то полезное может делать. Я над этим подумаю.
- Ведущий: Замечательное животное! Если они так долго живут, они, наверное, мудрость какую-то показывают. Она мудрая очень.
- В. Ну пока еще не очень. Ну, я теперь поняла. Наверное, это и есть ее предназначение - самой стать мудрой и нести эту мудрость другим.

Путь к осознанию собственного поведения – трудная задача для участников. Ведущий должен очень тонко чувствовать настроение группы. Часто во время получения обратной связи от группы может возникнуть ситуация, когда выступающий нуждается в поддержке со стороны ведущего.

- Ведущий: Какие у вас впечатления о Тигбе?
- Участники:
- У меня впечатление скучной жизни.
- Что она все летает?
- В. Совсем раскритиковали. *На лице у автора рисунка появляется растерянность и досада.*
- Ведущий: Мне кажется это очень романтично и душевно. По особому тону колокольчика находишь своего партнера это замечательно.
- В. *(облегченно вздыхает)*. Да. И это очень облегчает жизнь

Вмешательство ведущего изменяет поведение членов группы. Оно перестает быть нападающим и становится поддерживающим.

Участники:

- Да. Правда. Это облегчает жизнь.
- У меня тоже что-то поменялось. Я вот сказала скучная жизнь. А вас слушаю, наверное правда очень интересно. Она ведь 400 лет живет, такая мудрая.

После самопрезентации одного члена группы напряжение ослабевает, у остальных участников появляется желание поделиться своими описаниями:

Участница К.

- К. Познакомьтесь. Это Журжик. Он живет в Африке, в пустыне. У него такой кривой нос, два уха, глаза, копыта. Он похож на лошадь, но это не лошадь. Этому представителю породы Журжиков сейчас 20 лет. К этому периоду у самцов появляется на голове рыжая грива. Когда самцу исполняется 30 лет, он выглядит уже по-другому, у него грива исчезает. У самок не бывает гривы. У Журжика есть мама, папа, младший брат. Они живут в стаде в специальных семейных ячейках, ведут кочевой образ жизни, переходят от оазиса к оазису. Питаются они колючками. У стада Журжиков есть проблема –много врагов в пустыне. Чтобы спастись от врагов Журжику приходится много бегать, поэтому у него вид такой напуганный. Сейчас Журжик пришел в оазис. Здесь он будет жить определенный промежуток времени и у него будет возможность спариваться. Это у него первый

брачный период, поэтому он и выглядит таким встревоженным. Он еще молодой, очень эмоциональный. Все его эмоции выражаются у него на лице и волосы в гриве дыбом встают от этого.

Ведущий:

- Кто что-нибудь по поводу Журжика скажет?

Участники:

- -Мне хочется его пожалеть, он такой напуганный.
- -У него глазки так сузились, рот закрылся, выражение ужаса на лице.
- -К. Это выражение не ужаса, а растерянности. Дело в том, что ему предстоит не только напиться, но и брачный период. Здесь много всяких эмоций.

Немного подумав, после некоторой паузы:

- Хорошо, если на следующем занятии будем рисовать, я другого нарисую.

Участница Т.

- Ее зовут Туся. Она гладкошерстная, сзади у нее –крылышки, щечки и зубки как у хомячка. Она голубоватого цвета, живет в лесу. Туся одна на всем белом свете вот такая, но она не одинока, потому все обитатели леса - ее друзья. Она очень теплолюбивая. Живет она летом в лесу, спит на травке. Туся умеет летать. Она не хищница, ест яблоки. Ей сейчас пять лет. Когда она будет старше, она встретит свою любовь и оставит потомство. Она сама не знает откуда появилась. Оттуда же должен появиться еще кто-то и тогда появится потомство. Зимой, когда становится холодно, она становится домашним животным. Она приходит к людям, и они ее домой берут. В течение зимы она у этого человека живет, а на следующую зиму к другому переходит.
- -Ведущий: А зачем ее люди берут? Чем она человека привлекает?
- -Т. Просто она приходит, и ей не отказывают. А потом я думаю, что ей одиноко.

-Ведущий:

- Я вижу у нее есть зубы. Она может и погрызть?
- -Т. Она может быть ласковая как котенок, если хочет. Она не гоняет людей, но хитроватая.
- Она не сильно так может нашкодить, но не громит там все. Когда совсем тепло
- становится, когда заморозков нет, она сама уходит.
- -Ведущий: А есть такой вариант, что она могла бы у кого-то остаться вообще навсегда?
- Какой должен быть этот человек?
- -Т. Нужно чтобы он ее очень сильно любил ее, чтобы она не захотела уходить и кормили хорошо. Она должна это вот почувствовать, должна понять, чтобы не смогла больше уйти.

Участники:

- -Зимняя приживалка
- -Молодец! Хорошо пристроилась. Прилетела, поела и ушла.

Участница Г.

- Можно я историю расскажу по поводу Туси таких вот!
- Мы жили давно в пятиэтажном доме. Папа дверь открывает стоит маленький маленькая девочка лет пяти. Девочка попросила водички попить, он принес. Она дальше спрашивает: «А конфетка есть?» Папа принес карамельку. Она опять его спрашивает: «А шоколадная конфетка есть? Папа отвечает, что шоколадной конфетки нет. Она повернулась и ушла.
- Рассказ сопровождается дружным хохотом группы.

-Ведущий: Что скажете по поводу Туси?

- -Участники: Хорошая Туся! Правда, хитрюга такая!
- -Ведущий *(со смехом)*: Снежинки летят и Туся идет на порог. В принципе она задорная. Я думаю, что раз люди ее берут, значит, она что-то им дает. Спасибо за рассказ.

Важным моментом в развитии тренинга является взятие группой ответственности за процесс. Это говорит о том, что участники становятся более зрелыми в проявлении своих чувств, выражении потребностей и способов достижения их удовлетворения. Более яркое проявление личности каждого тем ни менее не разрушает группу, а наоборот, делает ее активной и умелой в проявлении истинной социальной поддержки, побуждающей каждого к изменению и развитию.

Один из участников создает образ существа, наполненного альтруизмом и любовью к людям. Другие участники это сразу замечают. Они задумываются о своих мотивах и стратегиях поведения в отношениях с другими «живыми» существами и в чем-то меняют образ своих зверушек, расширяя их репертуар деятельности.

- У меня такое существо Макунда. Это летающее существо. Оно похоже на ласточку на ножке. У нее есть оперение, пушок, есть хвост пушистый. На голове тоже пушистое все. Есть челочка. Есть ушки, чтобы все слушать, глазки чтобы все видеть, крылышки чтобы летать. Это такое существо самодостаточное. Она не хищница, она травоядная, травой, листьями питается, вегетарианка. У нее глаза такие на нитке, по кругу вращаются. Один смотрит в одну сторону, другой в другую. Она любит лес, деревья, размножается яйцами. У нее есть семья. Она селится на карнизах домов. Размножается от такого же существа около семьи, около человека.

- Ведущий.

- А хвостик ей зачем такой?
- Ой, я думаю, какой-то смысл должен быть в этом хвосте. Она этим хвостом что-то делает. Я так думаю, что она не просто так около семьи живет. Люди начинают ссориться, она хвостиком все выметает. Ей нужно, чтобы в семье люди постоянно жили хорошо, тогда она может там размножаться. Она там все вычистит, чтобы нормальные отношения были, а потом сама уже может размножаться.

Участники (*расстроено*):

- А мой такой бестолковый, только поесть да купаться.
- И моя тоже. Мы с тобой такие приземленные.
- Ведущий: Каждый имеет право на приземленность и не приземленность. На все имеем право!

Участники:

- Тогда и не надо было бы существовать.
- Возникает ощущение ущербности.

- Ведущий (жизнеутверждающе): Имеем право на все! И меняться тоже имеем право если мы этого хотим!

В повествованиях участников все больше начинают затрагиваться экзистенциальные моменты: позиция по отношению к жизни, ее смысл, отношение к смерти, любви, одиночеству, духовности и т.п.

- Это Арио. Это вообще существо такое нереальное. Оно совсем маленькое. Его нельзя увидеть даже в микроскоп. Оно существует везде. Оно в воздухе как бы находится, но условия существования - нереальные. У него нет определенной формы, оно может ее изменять как облако. На эти существа не действуют природные явления. Интеллект у этих существ намного выше, чем у людей и обычных животных. Они воплощают в себе смысл всего существующего - без них ничто не может произойти, никакое действие, никакое явление. Они живут большими стаями. Быстро летают. У них целенаправленные движения, направленные на задачу, которую надо сейчас выполнить. Никто не говорит, что это нужно сделать, не объясняет как надо правильно сделать. Каждый из них знает сам, что надо в этот момент сделать, что нужно сейчас животному, человеку. Размножаются они как амёбы. Живут они вечно.

Ведущий.

- Я так понимаю, что они определяют судьбу всего живого на планете. У них есть какая-то внутренняя программа, которой они располагают и которую даже сами не могут контролировать. Они выступают как суперинтеллектуальные исполнители какой-то большой программы. В результате этого они контролируют все живое: поведение людей и их жизни, жизнедеятельности животных и всего того, что происходит на планете. Я правильно поняла?
- Уточняющие вопросы ведущего заставляют участницу задуматься над своим образом. После некоторой паузы и размышлений она корректирует свой рассказ:
- Н. Да, наверное. Только это все-таки не совсем компьютер, а что – то более высшее. В них живое тоже присутствует. Они – не схемы. Они размножаются по собственному желанию. Они могут любить, страдать, переживать, разочаровываться если их помощь не оценили или не приняли. У них просто есть смысл жизни, определенное стремление, но они сами решают, как им поступать.

Постепенно в группе устанавливаются отношения гармонии и взаимопонимания. Группа сама ведет весь процесс. Проиллюстрируем подобное взаимодействие на примере участницы Н.

Участница Н.

- Моего зверька зовут Братис. Это мальчик. Он по характеру добрый, живет в лесу. У него есть крылья, но он ими пользуется очень редко, когда чувствует опасность. Он умеет плавать хорошо. Он похож на собаку. У него есть зубы, колючки на спине, когти. Он колючки использует для защиты. Он - хищник, питается мясом. С людьми он не общается. Продолжительность жизни 25 лет. Врагов у него не очень много. Дружит с теми, кто в лесу живет. Они - живородящие. Самцы и самки сходятся, заводят потомство, а потом пара распадается. Дети остаются с мамой.

Ведущий:

- А вообще какой у него характер?
- Не знаю. По-моему: он - бесхарактерный.

К взаимодействию ведущего и участницы Н. подключается вся группа. Участники начинают задавать уточняющие вопросы, подхватывая инициативу ведущего:

Участники:

- У него же есть какой-то нрав? Какой он может быть?
- Ну, наверное он спокойный, добрый. Если чувствует опасность, то естественно он защищается.

Один из участников:

- Я правильно понял, что в принципе он - не агрессивный, но если ему нужно чем-то пропитаться или защищаться, то он будет себя спасать. А так в принципе одинокое существо, да?
- Да (*со вздохом*).

Спустя некоторое время направление взаимодействия ведущий-участница - группа меняется и трансформируется во взаимодействие группа – участница. Ведущий занимает позицию наблюдателя, возлагая ответствен-

ность за руководство процессом на группу. Группа охотно принимает на себя обязанности ведущего, начинает самостоятельно осуществлять взаимодействие, оказывает корректирующее воздействие на участницу:

Один из участников:

- А он не страдает от одиночества?
- Нет. Ему очень нравится в лесу, там ему хорошо. Он может там плавать.

Участники:

- А какое у него самое любимое удовольствие, самое любимое дело?
- Он же должен чему-то радоваться, может он поест любит или купаться.
- Где он живет на дереве?
- Н. (*Задумчиво вздыхает*). О-хх. Да неверное любит купаться, плавать очень любит.
- Где он живет? У него нет норы. На дереве он тоже не живет. Я даже просто не знаю, где он живет. Он ходит около дерева смотрит и воет.
- Участники(*хором*):
- Какой ужас!
- Еще бы не завывать! Завоешь тут, ни дома, ничего!
- Он – один.
- Н. Он довольно комфортно существует поэтому....
- Участники:
- Поэтому иногда воет!
- От счастья.
- А может он погоду так предсказывает. Погоду предсказывает?
- Или с кем-то разговаривает?
- Н. Знаете, он, наверное, воет от предчувствия какой-то большой беды

Участники:

- Темный вестник...
- Хорошие события он может предвещать?
- Н. Хорошие? Нет, только грустные. Хотя ему от этого не очень хорошо, когда он чувствует, что беда приходит. Он просто оповещает своим воем.
- Один из участников:
- Он хотел бы научиться радостные события чувствовать?
- Н. Хотел бы да.
- Участница О. Ты думаешь он научится?
- Н. Думаю, что научиться.
- Участница О. А какие для этого нужно иметь возможности?
- Н. Ой что-то я затрудняюсь ответить.

Участники:

- Может быть, ему что-то должно помочь? Возможно, какое-то событие должно произойти, чтобы он научился?
- Он бы хотел, чтобы у него были друзья?

Н. (*шепотом*)

- Наверное, ему одному хорошо.

Одна из участниц:

- Друзей он не хочет?

Н.

- Ну я говорила, что он общается с остальными животными в лесу, но таких особых друзей у него нет.
- Одна из участниц. Он очень напоминает Ослика Иа. Он тоже общается, но всегда грустный, всегда страдает.

Н. (*вздыхает*).

- Он у меня получился какой-то мрачный. Я его хотела таким добрым сделать.

Один из участников:

- Он добрый. Иа - тоже добрый, но страдает.

Н.

- Мне кажется, что он заранее подготавливает людей к тому, чтобы они смогли укрепить свои позиции до того как беда случится.

Участники:

- Он это с тоской делает. Понимаешь нужно это же делать, но получать от этого удовольствие. Можно предупреждать и не страдать при этом.

Н.

- Он не может, никак у него это не получается. У каждого своя задача. У него вот такая задача.

Участники:

- Можно же о беде предвещать и получать от этого удовольствие, а он страдает.
- Мне его жалко. Мне хочется как-то сделать, чтобы ему было хорошо.

Н.

- Все загрузили совсем. Замучили.

Высказывание участницы Н. служит сигналом для вмешательства ведущего в данное взаимодействие. Он видит, что группа перестает справляться с ситуацией, и поэтому снова берет на себя обязанности руководителя группы, занимает привычную ролевую позицию лидера. Ведущий оказывает поддержку Н., завершает коррекционную работу, начатую группой, показывает способы выхода из кризиса.

Ведущий:

- Я думаю, что очень полезное и нужное животное. Но если оно захочет как-то совершенствоваться, как-то измениться, мы можем ему дать такую возможность. Может оно захочет быть повеселее, чтобы его так не жалеть. Мне кажется, что у него есть такая возможность.

Н.:

- А чего его жалеть?

Ведущий.

- Не знаю чего его жалеть? Может ему нравится такая жизнь.

Н:

- Ему нравится такая жизнь. У него миссия такая.

Ведущий:

- А когда ему хорошо?

-Н.:

- Когда ему хорошо? Когда у него рождаются дети. Я, правда, рассказывала про мужчину Братиса.

После некоторой паузы:

- Я придумала, пусть они тогда живут с семьей.

Ведущий:

- Да пускай они живут с семьей. И пускай им в семье хорошо.

Н. (*радостно*).

- Пусть будут самка и самец и у них будут дети.

Участники (*радостно*):

- Это уже другое дело.
- Тогда все совсем поменяется.
- Тогда он как мужчина выполняет долг воина.
- На самом деле хорошо. Это его работа.
- Ему хорошо стало, у него – семья, ребенок теперь.

-Ведущий

- Вас устраивает?

Н:

- Да. Теперь он мне нравится.

В подобной атмосфере происходит раскрытие ресурсов каждого члена группы, открываются бессознательные стороны личности человека, неосознаваемые желания, побуждения, формы поведения, намечается путь для возможных изменений.

Завершающим фрагментом работы этого дня становится рассказ участницы О. Она описывает персонаж по имени Симон и наделяет его особенными свойствами:

- Симоны похожи на эльфов. Днем они - желтые, ночью - голубые. Они живут на облаках, питаются росинками. Симоны поселяются у одиноких несчастных людей, которым плохо. Для того чтобы людям стало хорошо, они растворяются и превращаются в радость или другие эмоции, которые нужны этому человеку. Но при этом они не исчезают совсем. Они продолжают существовать в другой форме - в форме радости. Каждый Симон живет только один год. И всю свою жизнь он дарит людям радость.

-Один из участников:

- Мне кажется, что он может не только в радость превращаться. Я думаю, что он еще может желания исполнять. (Спрашивает О.) Как ты думаешь, может?
- О. Думаю, Да.

Участники (*Хором*):

- Пусть он исполнит мое желание!
- И мое тоже!
- И мое!

Вся группа, включая ведущих загадывают желания.

Ведущий:

- Я загадаю вслух. Я хочу, чтобы Симон скорее прилетел, растворился и в радость превратился!

Раздается смех и аплодисменты участников. Перед тем как закончить занятие, даем участникам домашнее задание: разработать технологии для профилактических программы (на 15-20 минут). В последний пятый день каждый из участников должен будет представить элементы своей программы.

Давление. Стратегии противостояния. (День пятый до обеда)

«Если мы хотим открыть себя заново и жить настоящей жизнью, нам нужно найти в себе мужество, чтобы сказать «нет», тем вещам, которые не служат нам»

Барбара Де Анджелис

Данное занятие посвящено стратегиям противостояния давлению среды.

В течение жизни каждый человек сталкивается с ситуациями давления. Это могут быть ситуации, в которых трудно «сказать нет!» или обстоятельства, загоняющие человека в определенные рамки. Это могут быть люди, которым трудно противостоять. С ранних лет ребенок начинает приспосабливаться к жизни в социуме. Особо отчетливо он начинает чувствовать давление при поступлении в школу. С одной стороны школа помогает ребенку завязать социальные контакты, с другой – является местом, в котором необходимо бороться за выживание, налаживать отношения с товарищами и педагогами, вырабатывать эффективные стратегии поведения. Внутренний распорядок, нормы и правила учебных заведений сами по себе являются фактором, оказывающим давление на детей. Чтобы чувствовать себя комфортно ребенку важно ощутить «принадлежность» определенной группе, любимому педагогу, друзьям. Для того чтобы добиться соответствия определенной компании, некоторые дети готовы сделать многие вещи, в том числе – начать курить, употреблять наркотики, чтобы соответствовать данной компании и т.п.

В течение всей жизни человек продолжает испытывать давление со стороны окружающих, проходит через многие преграды. Он прикладывает большие усилия, чтобы быть членом социума. В результате у него формируются собственные стратегии поведения, которые он использует для преодоления ситуаций давления. Результат использования той или иной стратегии поведения может быть различным: от успешного преодоления возникших затруднений до «ухода» от их решения при помощи крайних средств (алкоголя, наркотиков, азартных игр и других форм зависимого поведения). Крайние средства всегда приносят временное облегчение, помогают на время позабыть о проблеме. Затем человек снова попадает в ситуацию давления, снова не может найти эффективный способ выхода из ситуации. У него возникает неудовлетворенность и чувство вины. Он вновь использует привычный способ снятия напряжения, употребляет психоактивные вещества. Поэтому эффективная профилактическая работа зависимости от психоактивных веществ возможна только при условии, когда человек учится осознавать происходящие с ним процессы, начинает объективно оценивать эффективность или неэффективность используемых им в ситуации давления стратегий поведения. Для того чтобы обучать этим навыкам других людей, специалистам по профилактике необходимо осознавать и контролировать формы собственного поведения. Они должны уметь устанавливать собственные границы, противостоять манипуляциям окружающих, иметь навыки заботы о себе. Поэтому еще одним необходимым моментом подготовки специалистов по профилактике является обучение навыкам эффективного противостояния давлению окружающей среды. Для этой цели переходим к практической части занятия. Предлагаем группе выполнить техники: «Ворвись в круг». «Вырвись из круга».

«Ворвись в круг!»

Инструкция участникам:

Я попрошу одного из Вас выступить в роли водящего.

(После того как находится доброволец, ведущий продолжает давать инструкцию).

Возьмите, пожалуйста, стулья и образуйте круг. Ваша задача приложить максимум усилий, чтобы в круг нельзя было выйти. Задача водящего – войти в круг. Можно применять любые методы: от физических до убеждения.

В группе очень шумно. На пол падают стулья. Кто-то из участников остается в одном ботинке. В итоге водящий С. оказывается внутри круга.

«Вырвись из круга».

Процедура проведения та же, что и в технике «ворвись в круг». Группа ставит стулья в круг и старается любыми средствами удержать одного из участников – водящего, который старается выйти из круга.

Для иллюстрации связи данных технологий с жизненными ситуациями, инициируем группу на разыгрывание сценок:

Сцена 1.

Члены группы образуют круг «послушных девочек и мальчиков». Участница В. играет роль выздоравливающей наркоманки, пытающейся влиться в коллектив.

- В. Привет ребята!
- группа «послушных девочек и мальчиков» (неохотно) Привет! Ну и чего ты хочешь?
- В. Так просто.
- группа: Много тут ходит так просто. А ты больная...
- В. А кто сказал, что я больная?
- Кто-то из группы: мама сказала, что ты наркоманка.

- В. Слушайте ребята, ничего если я с вами потусуюсь немного. А то мне скучно.
- группа:
- У нас что здесь тусовка неформальная что ли?
- Мы интеллигентные люди, мы читаем стихи. А что ты можешь?
- В. Я могу почитать стихи.
- Участники:
- Можешь? Почитай!
- Прояви свои способности.
- В. Ну это уже какой-то цензор начался.
- Участники:
- это наша группа, мы кого хотим, того и выпускаем. У нас закрытый круг.
- Ведущий: Что сейчас произошло? Что Вы чувствовали в этой ситуации?
- В. Мне вообще захотелось отойти от этой группы и больше не подходить. Стало обидно.
- Со-ведущий: У тебя было такое ощущение, что хочется войти и в то же время страшно это сделать?
- В. Да.
- Со-ведущий: Попробуй сделать то, что тебе хотелось бы сделать, чтобы попасть в этот круг?
- В. Привет! ребята. Я вас так рада видеть. Мне конечно неприятно, что я кололась, была наркоманкой, но я сейчас выздоравливаю. Я просто пришла с той целью, чтобы вы мне помогли, чтобы у меня не было дальше зависимости. Я не хочу дружить со своими прежними друзьями – наркоманами. Я вижу, что вы такие хорошие ребята. Ваша сила, ваша уверенность дает мне надежду, что я смогу справиться со своей проблемой. Я вас очень прошу, мне очень плохо, очень плохо. Помогите мне, пожалуйста!
- Группа:
- думаю, что поможем.
- Конечно, нужно помочь!
- Ведущий: Спасибо. На этом примере мы увидели одну из тактик, помогающих противостоять давлению окружающих. Я думаю, что мы можем взять ее себе на вооружение.

Сцена 2

Члены группы изображают компанию подростков, собравшихся на вечеринку. В компании употребляют алкоголь. Участница О. изображает девочку-подростка, которая пытается отказаться от алкоголя.

- Подросток-лидер. Ты будешь пить или не будешь?
- О. Не знаю.
- И. Ты нас уважаешь?
- О. Я вас уважаю очень
- И. Значит, тоже будешь с нами пить, если хочешь остаться в нашем круге. Если не хочешь, должна уйти.
- О. Ну это как получится. А вообще я уйду.
- В. Уйдешь и не выпьешь?
- И. Тогда все, друзей у тебя не будет!
- О. Я разворачиваюсь и ухожу!
- В. Попробуй! Развернись и уходи!
- С. Ты что чё родителей пугаешься?
- И. Ты что маленькая?
- В. Чё тебе родители? Мы тебя поддержим!
- С. Выпей с нами!
- О. Ну ладно. Я один глоток сделаю

На данном этапе со-ведущий прерывает взаимодействие группы и участницы. Переходим к обсуждению.

- Ведущий (обращаясь к группе): Что сейчас произошло?
- участники
- С. Возникло ощущение группового сознания. Нам захотелось белую ворону затоптать
- Ведущий (участнице О.) А что с тобой происходило?
- О. Я совершено растерялась, когда ощутила на себе такую агрессию
- Ведущий. А что тебе мешало выйти из этого круга?
- О. Мне мешала нерешительность. С другой стороны мне хотелось быть в этой группе, хотя не хотелось вести себя также, как они.

Обращаем внимание группы, что разыгранная ситуация выявляет типичную дилемму с которой подросток сталкивается в жизни – отказаться и потерять доверие данной группы сверстников, лишиться себя возможности общения с ними; или сохранить контакт, но начать под давлением группы делать то, что не хочется – употреблять алкоголь, наркотики и т.п. Данный выбор – сложная задача для подростков. Подростки еще не об-

ладают устойчивой я-концепцией. У них еще не достаточно сформированы навыки сопротивления манипуляциям окружающих. Отсутствие навыков противостояния давлению группы приводят к тому, что подростки оказываются неспособны защитить себя в ситуациях манипулирования. Поэтому важным моментом тренинга является осознание используемых стратегий поведения в ситуациях давления и их модификация на более эффективные.

Благодарим участников за эффективную работу. Просим вспомнить другие ситуации, в которых пришлось противостоять давлению или манипуляции со стороны окружающих (знакомых, начальства, родителей и других значимых лиц):

-О. Я вспомнила ситуацию из своего детства. Меня родители послали на дачу привести яблоки. Мне одной было страшно, и я взяла подруг старшей сестры, которые на семь лет меня старше. А они взяли с собой бутылку вина. И стали меня уговаривать выпить. Я отказывалась. Они стали на меня давить, обзывать по всякому. Я сначала долго сопротивлялась, но потом сломалась. Дача была далеко от города, и я боялась, что они меня там бросят. И я выпила целый стакан, 200 грамм этого вина. Что было потом, я вообще не помню. Я помню, что я очутилась дома. Мне было очень плохо. С тех пор я больше вообще не пью. Когда я вижу вино, меня сразу начинает тошнить.

- С. В подростковый период у нас была компания. Я была ее лидером. А потом как-то так случилось, что они стали дикими. В компании появилась анаша. Мне стало там тошно. Я начинала чувствовать, что мне это не нравится. Я оказалась одна против всего класса. Трудно было из лидера стать никем. И некоторое время я оставалась там. Привода в милицию хватило, чтобы понять, что я что-то не то делаю. Я пришла к маме. Она меня приняла и поняла. Мы с мамой долго разговаривали, и я поняла, что не столь обязательно быть именно в этой группе. Можно найти другую группу или создать свою. Я не стала никуда вливаться и набрала свою команду. Для меня это было выходом. Старая компания сопротивлялась, старалась удержать меня, терроризировала. Год ушел на то, чтобы я себя стала ощущать свободно. Мне помогли мои родители.
- Ведущий: Спасибо за этот опыт. Ваши родители –очень мудрые люди. Вместо того, чтобы ловить для вас рыбку, они научили вас ее ловить. Этот рассказ показывает нам пример того, как можно создать сеть социальной поддержки. Использование этой стратегии помогло эффективно решить данную проблему.

Благодарим участников за приведенные примеры. Обращаем внимание группы на то, что каждый человек имеет неотъемлемое право быть самим собой и защищать свои границы. Позволяя манипулировать собой, человек утрачивает контроль над собственным поведением, теряет самоуважение. Для отработки навыков отстаивания собственных границ, предлагаем разыграть сценку «назойливая соседка», основанную на ситуации одной из участниц.

Сценка «назойливая соседка»

Действующие лица:

Вера- преподаватель младших классов.

Соседка Даша-домохозяйка.

Даша ежедневно приходит к Вере домой и сидит до поздней ночи.

В роли Веры –участница А., предложившая сюжет этой жизненно-важной для нее сценки.

В роли соседки –участница К.

Вера приходит домой с работы, начинает снимать пальто. Через несколько минут в дверь звонят. Вера открывает дверь. На пороге стоит ее соседка Даша.

-«Соседка Даша». Здравствуй.

-Вера. Здравствуй Даша. Я только с работы пришла. Очень устала.

-Даша. Значит ты с работы?

-Вера. Да. Давай перекусим.

-Даша. Ну, давай, давай.

А. ставит на стол печенье. Пьют чай. Даша все время что-то рассказывает.

Проходит час. Вера начинает беспокойно смотреть на часы:

-Вера. У меня дел по горло: глажка, стирка, готовка.

-Даша. Да ты стирай, гладь! А мне телевизор пока включи.

Вера включает телевизор. Сама идет стирать. Проходит еще полтора часа. Соседка не уходит.

-Вера (неуверенно). Ну Даш, мне готовить надо.

Даша. Да ты готов, готовь. А я дальше кино посмотрю.

Проходит еще полтора часа. Вера заканчивает готовку. Снова беспокойно смотрит на часы:

-Вера. Даш. Мне тетради нужно проверять, к уроку готовиться.

-Даша. Да ты готовься, я же тебе не мешаю. А ты слыхала, что Нинка с 3-го этажа любовника привела. Они напились и драку устроили. Милиция приезжала.

-Вера. Когда мне слышать, когда я полпятого встаю. Сейчас уже скоро одиннадцать, а я еще не легла.

-Даша. Ну чё, ты иди купайся пока. Пока купаешься, я сейчас вот досмотрю второе кино.

-А. Муж сейчас придет

-Даша. Ну я тогда пошла.

В этот момент раздаётся звонок в дверь, входит муж Веры. Соседка немедленно уходит.

Для того чтобы участнице А. было легче найти подходящий способ, противостояния данной манипуляции, ведущий предлагает ей занять позицию наблюдателя. Он просит А. выбрать дубль на свою роль. Сценка разыгрывается еще раз. Участница А. наблюдает за ней.

-Ведущий: Что вы чувствовали, глядя на себя со стороны?

-А. я бешусь, внутри меня всю колотит.

-Ведущий: Что вы испытываете теперь к «соседке» Даше? Скажите ей об этом.

-А. («соседке Даше»). Ты единственная моя соседка, с которой я общаюсь, но мне это прямо в тягость.

-«Даша». Ну а чего ж ты мне раньше не говорила, что я тебе так не приятна.

-Ведущий. Скажите Даше о том чувстве, которое у вас возникает.

-А. Я не могу.

-Ведущий: Попробуйте сказать, Даша я злюсь на тебя. Достала ты меня. Скажите это сейчас.

-А. Даша ,я злюсь на тебя! Ты так достала меня, что сил никаких нет!

-«Даша» Я не приду к тебе больше.

-Ведущий (Обращаясь к А.): Что вы сейчас чувствуете?

-А. Какое то облегчение.

-Ведущий (утвердительно). Вы запомните это чувство, с которым вы произносили. Вы даже кулак сжали. Нельзя так долго тащить на себе такой груз, сбросьте вы его.

-А. Да. Я не хочу решать ее проблемы. У меня свои проблемы.

-Ведущий (участнице К., игравшей роль соседки Даша) Что вы почувствовали, когда услышали слова А. ?

-«Даша». Я почувствовала, что у меня что-то отняли. На самом деле я знала, что ей надоедаю. Но я так делала, потому, что мне так хотелось. А когда она мне сказала все это, мне захотелось уйти навсегда. Я почувствовала ее решимость, поняла, что больше не смогу получать удовлетворение от этой ситуации. Если бы это было в реальной жизни, я бы больше не пришла к ней.

Обращаем внимание группы на произошедшее в данной сценке. Участница А., долгое время подвергавшаяся манипуляции, набралась смелости и установила границы. Она осознала, что сама несет ответственность за свою жизнь, поняла, что сама имеет право решать, как ей поступать. Следовательно, первый шаг к избавлению от манипулирования –осознание того, что это происходит. Затем необходимо проанализировать действия и поступки манипулятора и их влияние на собственное поведение. Это помогает выбрать наиболее эффективный способ защиты собственных границ.

Создание профилактических программ (День пятый после обеда)

«Только сейчас стало возможно в полной мере реализовать свои творческие способности и сотворить нечто, приносящее пользу людям»

/ Высказывание участницы тренинга/

Наступает завершающий этап работы. На лицах участников грустное выражение. Чувствуется, что никому не хочется уезжать. Нам тоже немного грустно. Каждый член группы кажется нам очень близким и родным. С другой стороны, мы испытываем радость от предвкушения того, что должно произойти. Это последнее занятие очень необычное и ответственное как для нас, так и для участников тренинга. Мы отдаем бразды правления в их замечательные творческие руки. Каждый из членов группы должен по очереди представить собственный элемент профилактической программы. (В конце четвертого дня участникам было дано задание – придумать технологии для профилактической программы). Участники немного волнуются. Для снятия напряжения и тревоги проводим разминку: «Групповой рисунок».

«Групповой рисунок»

Инструкция участникам:

Пожалуйста, возьмите фломастеры. Каждый из Вас сейчас будет подходить к листу бумаги и что-то на нем рисовать. В итоге совместных усилий будет создано совместное произведение - групповой рисунок. Постарайтесь понять друг друга и создать общую композицию.

В аудитории возникает оживление. Участники по очереди подходят к ватману, добавляя свои элементы рисунка. Через пять минут композиция готова. Разглядываем рисунок. На ясном голубом небе светит солнышко, озаряя своим светом прекрасное озеро. По озеру грациозно плавают лебеди. Рядом с озером находится небольшой зеленый остров. Там щебечут птички и живут лесные обитатели. После небольшого совещания композиция получает название «Радость жизни». Настроение группы становится радостным.

Переходим к завершающему этапу работы: знакомству с профилактическими программами, созданными членами группы. Каждый из участников на некоторое время становится ведущим группы.

Приведенный фрагмент работы группы отражает наиболее яркие элементы предложенных участниками профилактических программ:

В роли первого ведущего выступает участница Т.

Ведущий 1 (говорит мягко, спокойно):

Сядьте удобно. Расслабьтесь и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Подумайте о своем дыхании. Представьте, что ваше дыхание похоже на мягкие волны, накатывающиеся на берег. Каждая волна приносит покой и умиротворение. Ваше тело расслаблено. Вы не чувствуете дискомфорта, вам хорошо и приятно. Вы слушаете мой голос. Ваши мысли обращены внутрь себя. Они как будто собираются в сосуд. Представьте себе этот сосуд. Вы чувствуете, как он наполняется. Вот он уже полный. Теперь представьте себя в качестве куста розы. Представьте себе, что это значит быть кустом розы. Какие у Вас корни, какие у Вас стебли, листья, цветы. Оглянитесь вокруг, где Вы растете? Может быть, Вы растете в пустыне, океане или находитесь в каком-нибудь сосуде? Подумайте, кто за Вами ухаживает? Что Вас окружает? Есть ли вокруг другие деревья, птицы, люди? Постарайтесь это представить. Теперь сделайте глубокий вдох и откройте глаза. И нарисуйте куст розы. После того как Вы закончите, я попрошу Вас рассказать о своем рисунке.

Участники:

-В. Я представила, что я розовый куст, растущий среди аллеи за красивой зеленой оградой. У меня большие листья. За мной ухаживает женщина в фартуке. Изредка в саду появляется мужчина. Рядом со мной другие розовые кусты. Корни я представила сразу. Они соединяют все кусты внутри между собой.

-И. Мой розовый куст растет непонятно где. Рядом какие-то волны разноцветные, какое-то пространство. У меня было такое чувство, что он летит куда-то в пространстве. У моего куста очень много шипов, они маленькие, колючие. Они созданы для красоты. Они чуть-чуть колются. Стебли очень тонкие, но их очень тяжело сломать. В них какое-то такое вещество, что они просто гнуться как проволока. У моего куста большие длинные корни с таким –же веществом как в стеблях, поэтому их невозможно вырвать. Ухаживает за моим кустом тот, кто захочет. Этот розовый куст украшает парк.

-Н. Мой куст растет в усадьбе. Это очень ухоженный сад. В саду красивые дорожки. Также здесь много всяких других цветов. У моего розового куста мощная корневая система, крепкие стебли с шипами. В саду есть садовник. Он ухаживает за кустом и обрезает его. Этот куст очень любит девочка. Девочка часто приходит к розовому кусту и ухаживает за ним.

Ведущий 1: Данная техника называется “Розовый куст”. Она является эффективной при работе с детьми, помогает выявлять неблагополучных детей. Обычно такие дети рассказывают, что за цветком никто не ухаживает, рисуют его за забором или в заколоченном доме. При необходимости, в процессе обсуждения проводится коррекция, ребенку дается возможность изменить свой рисунок в соответствии с его желанием. При использовании данной техники у наркоманов, наблюдаются иная картина. Обычно они рисуют розы в пустыне на иссохшей земле. Никто не ухаживает за этими цветами. Они не могут объяснить, почему цветок растет именно там. Обычно у этих цветов отсутствует корневая система.

В роли второго ведущего выступает участница Н.

Ведущий 2: Я попрошу Вас разбиться на пары. Каждая пара берет один листок на двоих и фломастеры. Задача каждой пары – объяснить при помощи рисунка. Важно постараться понять своего партнера, завязать с ним беседу при помощи рисунка. Нельзя произносить слова и подавать какие-либо знаки. После того как каждая пара закончит, я попрошу поделиться своими ощущениями от происходящего

Участники:

1-я пара:

-А. Моя партнерша М. сразу дала мне слово. Я хотела выразить свое состояние и нарисовала ушки пушистого зверька. Я имела в виду мягкое, удовлетворенное, теплое состояние. М. не очень меня поняла и тогда я нарисовала мягкие щеки и один глаз. Тогда, М. дорисовала второй глаз и носик. В результате получилась такая мягкая мордашка. Потом М. нарисовала вторую мордашку. Я поняла, что она компанию рисует, и еще одну мордашку нарисовала. М. взяла и всех соединила линией. Я подумала, что слишком большая идиллия получается. Нарисовала петличку, вбила гвоздик и рамочку нарисовала. Получился портрет.

-партнерша М. Когда А. начала рисовать ушки, я вообще ничего не поняла. Подумала, что это колеса. Потом, когда щеки появились и глаз, поняла, что это зверек пушистый. И я дорисовала глаза. А затем мордочку второго зверька нарисовала. Я ощутила единение со своей партнершей. Когда А. нарисовала гвоздик, петличку и рамочку, я поняла, что это картина, которую повесили на стену. И я рядом нарисовала еще одного пушистого зверька, который любит портрет на стене.

2-я пара:

-И: Когда С. нарисовала домик и человечка. Я поняла, что это наш санаторий и С. предлагает мне ехать домой. Поэтому я решила спросить, во сколько и нарисовала часы со стрелками. Она мне нарисовала зачеркнутую цифру шесть. Я поняла, что она не хочет уезжать в шесть часов и я нарисовала человечка, которому не хочется уезжать и машину, едущую по направлению к дому. Она посмотрела и нарисовала крылья. На этом, мы и закончили.

-С: Я не поняла, причем здесь лапа и лицо рядом. Я стала рисовать окна и солнышко. Когда она нарисовала часы, я сначала подумала, что И. меня в гости приглашает. Потом поняла, что И. мне хочет что-то объяснить. Догадалась, что речь идет о нашем отъезде. И нарисовала зачеркнутую цифру шесть –надо в это время ехать, а я не хочу. И. нарисовала дорогу, машину и дом. Я поняла, что она на поезд опоздала, нужно на машине домой ехать. Нарисовала крылья – мол лети тогда на крыльях.

Ведущий 2: Данную технику можно отнести к методам арт-терапии. Она называется «парный рисунок». Часто подростки не могут выразить словами свое самочувствие, проблемы или переживания. Данная техника дает им

возможность самовыражения перед другим человеком. Общение с партнером позволяет осознать происходящее, найти варианты разрешения проблемы. С другой стороны техника учит навыкам взаимопонимания с другими людьми. При использовании данной техники в работе с наркоманами отмечаются агрессивные тенденции: партнеры не пытаются понять друг друга, перечеркивают рисунок другого человека, соглашаясь с исключительно с собственным мнением и желаниями.

В роли третьего ведущего выступает участница А.

Ведущий 3: Я попрошу Вас освободить кисти рук, чтобы на них не было ничего лишнего (колец, браслетов, часов и т.п.). Один из участников будет гадалкой. Гадалка закрывает глаза. Каждый из участников подходит к ней по очереди. Задача гадалки - рассказать по руке как можно подробнее об этом человеке. Кто он? Какой у него характер?

Участница Е. предлагает свою кандидатуру в качестве гадалки. Члены группы по очереди садятся перед ней и протягивают ей свои руки.

- Ведущий 3: Есть желающие к гадалке?

-О. Я первая. Садится напротив Е. и дает ей свою руку.

«Гадалка»: Мне кажется, что этот человек очень добрый. В нем есть какая-то внутренняя сила, непосредственность. Я чувствую, что это рука пропитана мудростью, с жизненным опытом. Мне кажется, что это очень сильный человек. Она по жизни оптимист. Я думаю, что она была бы отличнейшей мамой. Я не хочу ее отпускать.

-Ведущий 3: Пожелай ей что-нибудь.

«гадалка»: Я желаю Вам счастья, чтобы Ваша жизнь была наполнена радостью. Я узнала этого человека. Это О.

-Ведущий 3. Кто еще хочет услышать рассказ о себе?

-Н. Давайте я попробую.

-«гадалка»: Я чувствую, что я мало знакома с этим человеком. Мне очень приятно ее прикосновение. Почему-то мне хочется, чтобы она всегда была со мной. Мне хотелось бы ее защитить, обнять. Мне кажется, что она испытывает какую-то боль или страх. Мне хотелось бы ей пожелать всегда думать о том, что мир ни так уж жесток и чтобы она не боялась идти по жизни твердо. Мне хочется, чтобы она знала, что всегда, может найти поддержку в моем лице. Я желаю ей всего самого хорошего. Я верю, что все будет у нее хорошо. Я не могу отгадать, кто же это. Ой, наверное, это Н.

Ведущий 3.

Данная техника называется «гадалка». Ее можно использовать как разминку. Она направлена на развитие эмпатии.

В роли четвертого ведущего выступает участница М.

Ведущий 4:

Я попрошу каждого из Вас написать на листе бумаги любой вопрос, волнующий Вас в данный момент. Это могут быть какие-то проблемы, просто Ваши чувства в данный момент или что-либо другое. Вопрос пишется правой рукой (для левшей – левой). Затем левой рукой Вы пишете ответ на свой вопрос.

Участники:

-С. Я написал себе правой рукой вопрос: «Что со мною сейчас происходит?» Левая рука мне ответила: «Ты идешь по дороге самопознания».

-В. Моя правая рука долго не хотела задавать мне вопрос. Потом наконец задала: «Что нужно сделать, чтобы стать более уверенной?». Ответ был: «Просто захотеть этого».

Ведущий 4: Данный метод называется «Разговор с самим собой». Техника является эффективной для того, чтобы разобраться в себе, в своих чувствах и ощущениях. Часто «разговор с собой» помогает найти выход из сложных жизненных ситуаций. В работу включаются правое и левое полушарие. Вопрос задается на уровне сознания, ответ возникает на уровне бессознательного.

В роли пятого ведущего выступает участница К.

Ведущий 5:

Я прошу Вас поделиться на пары. Каждая пара должна договориться о какой-то ситуации, которую она будет разыгрывать и выбрать себе какие-то роли, которые могут быть противопоставлены другу. Например: родитель-ребенок, муж-жена, начальник-подчиненный и т.п. Задача каждой пары, используя одно слово «татута» завязать диалог с партнером и постараться понять, что он хочет Вам сказать. Потом расшифровать происходящее.

Ведущий 5: допустим девочка приходит домой из школы и у нее завязывается разговор с мамой.

«мама»: Татута? (вопросительно).

«дочка»: татута, татута, татута (как-будто пытается увильнуть от вопроса)

«мама» (более требовательно, с раздражением).

«дочка»: Татута, татута, татута, татута (оправдывается, пытается защищаться)

«мама»: Татута, татута? (наступательная позиция).

Предполагаемый текст диалога:

«Мама»: Ты где была?

«дочка»: Где была, где была, наш класс задержали после урока на собрание.

«мама»: Где ты была? Да, собрание действительно было, но мне сказали, что тебя там не было.

«дочка»: Да, нет я была. Просто, когда ты позвонила, я вышла из класса. Тебе просто не правильно ответили.

«мама»: Ты хочешь сказать, что Мая Петровна сказала неправду?

Ведущий 5. Данная техника направлена на отработку навыков эмоциональной чувствительности. Человек учится по интонации голоса распознавать происходящее с другим человеком.

В роли шестого ведущего выступает участник С.

Ведущий 6: Я попрошу Вас разбиться на тройки. Члены тройки встают друг за другом. Первые и вторые номера закрывают глаза. Третий номер остается с открытыми глазами и направляет движение всего трио. Направлять движение можно любым способом (при помощи словесных команд или телесных прикосновений). Затем в каждой тройке происходит обмен ролями.

Ведущий 6. Кто хочет поделиться происходящим с ним во время этого упражнения?

Тройка 1.

-В. Я хорошо себя чувствовала. Мне было все равно, где стоять в начале, середине или в конце.

-О. У меня было ощущение доверия и поддержки со стороны моих партнеров.

-Н. Когда я была первая, я чувствовала, те команды, которые мне передавали девочки. Все было очень четко. Мне казалось, что мы единое целое. Мне это так понравилось.

Тройка 2:

-Т. В нашей группе возникла ситуация, что когда одна из нас (К.) была в роли «слепой» у нее возник страх и недоверие. Я это ощутила. И мне тоже из-за этого стало дискомфортно. Я тоже в этот момент играла роль «слепой». Но мне очень хотелось, чтобы ей не было так страшно. Хотелось ее поддержать. Когда потом мы менялись ролями, это ощущение прошло.

-Г. Я была ведущей. Но из-за страха, возникшего у К. у меня возникло ощущение напряжения. Мне очень хотелось, чтобы она расслабилась, позволила себя вести. Из-за того, что этого не получилось я испытала дискомфорт. Вот в роли слепой я себя хорошо, комфортно чувствовала.

-К. У меня возникло не доверие какое-то. Я знала, что впереди обрыв страшный. Я больше всего его боялась. А меня ведут, и молчат. Больше всего я комфорт ощущала, когда шла посерединке. Я почувствовала защищенность. Я знала что меня впереди оберегают и сзади. Когда я сама вела за собой, то мне было спокойнее. Я знала, что передо мной стоят люди. Мне хотелось о них заботиться, чтобы они чувствовали себя комфортно.

Ведущий 6.

Данная техника является эффективной для работы с подростками. Она помогает подросткам лучше разобраться в собственных чувствах и ощущениях, развивает навыки эмпатии, социальной поддержки. В процессе работы процедуру можно усложнять, добавляя игровые моменты – постепенно присоединяя всех членов группы. В такой игровой форме данная техника – эффективна для работы с младшими школьниками.

В роли седьмого ведущего выступает участница К.

Ведущий 8:

Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и напишите на нем свое имя. Если в группе есть одинаковые имена, напишите рядом с именем первую букву фамилии. Сверните листочки и положите в шляпу. Каждый из участников по очереди берет себе листочек. Задача участников – изобразить этого человека в виде какого-то образа или символа. Подумайте и нарисуйте этого человека, как Вы его себе представляете.

Участники:

-К. Попробуйте отгадать кто это. Это кошка. Она очень изящная, тоненькая кошечка с красным бантом. Иногда у нее возникает внутренний протест, и она выпускает коготки.

Группа: Это О.

-К. совершенно верно.

-О. Я рисовать не умею, но у меня очень красивая роза. Она - стройная с мощными стеблями и корнями, с широкими листьями, маленькими шипами, которая тянется и тянется к солнцу. Это символ мудрости, ума. Мне кажется этот человек очень серьезный, сосредоточенный, улыбчивый

Группа: Это Д.

-Л. Я изобразила сову. Она очень добрая, умудренная жизненным опытом

Группа: мы знаем, что это Н.

Н. Да, похоже на меня. У меня в детстве называли «сова» Прямо абсолютно в точку.

Ведущий 8: Данная техника направлена на тренировку социальной перцепции, восприятие человека окружающими, умение делать прогнозы

(каким меня воспринимают другие люди).

Благодарим группу за интересные техники и упражнения. Отмечаем, тот факт, участники эффективно генерируют новые идеи по разработке профилактических программ, предлагают множество новых техник работы. Поздравляем группу с творческим подходом и желаем дальнейших творческих успехов. Надеемся, что их творческий поиск будет. Последний день работы подходит к завершению. Мы говорим группе: «До свидания! До новых встреч!»

Упражнения и игры

Приведенные ниже игры и упражнения направлены на развитие навыков общения, осознания и выражения своих чувств, понимания других людей, развития «Я-концепции». Их использование требует обязательного анализа чувств и обмен мыслями в конце каждого упражнения.

Разминка «ЗАВТРАК»

Для данной разминки все члены группы вспоминают, что они ели на завтрак. Затем каждый берется озвучить какой-нибудь предмет. Когда все показали свои предметы, начинается завтрак. Т.е. все одновременно изображают свои предметы.

Разминка «Если бы –то...»

Ведущий перечисляет, что может произойти с членами группы, а они реагируют, так как они могли бы на это отреагировать.

Например: если ты выиграл в лотерею, если у тебя болит зуб, если ты проспал и опоздал и т.д.

Разминка «Слон, жираф и крокодил».

Ведущий объясняет, как обозначается каждый из перечисленных животных. Затем водящий встает в круг и, показывая пальцем на участников, называет животных и следит, чтобы участники правильно их изображали. Тот, кто ошибется становится водящим.

Игра на сплочение «ОСТРОВ».

Берется коврик. И дается задание уместиться всем членам группы на нем. Затем коврик уменьшается и уменьшается. А задание остается прежним.

Разминка «Ай да я!»

Участники группы договариваются, какое число они задумали. Затем все по кругу ведут счет и, если число, которое нужно произнести содержит ранее обозначенную цифру или кратное этому числу, то участник хлопает в ладоши и говорит «Ай да я!». Тот, кто ошибается, выходит из игры. Должен остаться один победитель.

Знакомство – представление.

Предложите для всех свою визитную карточку. Это может быть песня, стихотворение, афоризм, девиз, рисунок, рассказ о себе и т.д.

Объявление об объявлении.

Заявите о себе, предложите себя, это может быть объявление в газете или устная реклама. Интересно выяснить, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или ощущение настоящего: «Смотрите, кто-то пришел!» и т.д.

Самоанализ.

Что Вас больше всего волнует в самом себе: стиль поведения, манера держаться, внешний вид, отношения с людьми, отношения людей, результаты собственной деятельности, свой внутренний мир и т.д. Сформулируйте собственную иерархию ценностей.

Все мы родом из детства.

Расскажите или напишите о самом ярком воспоминании своего детства.

Вы были участником? Свидетелем? Вам о чем-то рассказывали? Какие чувства у Вас с этим связаны: радость, удивление, страх, обида и т.п. Какая у Вас была самая любимая игрушка? Кто Вам ее купил, подарил? Есть ли у вас сегодня любимые игрушки? Это память или предмет сегодняшней жизни?

Письмо самому себе.

Напишите письмо, которое бы Вы хотели получить. Нужно обратить внимание, что это за письмо: просьба, совет, излияние радости или грусти, согласие, напоминание, что человек не один и т.д.

Интервью.

У каждого члена группы все желающие по очереди берут интервью. Задают вопросы такого характера: любишь ли ты стихи? Ваш любимый цвет? Любите ли Вы смотреть сны? и т.д. Каждому задают 5-7 вопросов. Отвечать можно в любой степени откровенности. А можно и в маске, – будто не про себя.

Кино моего детства.

Какой эпизод своей жизни вы хотели бы экранизировать? Это будет научно-популярный, документальный или художественный фильм? Каких бы актеров, режиссеров пригласили для участия в этом фильме? Кому бы Вы поручили играть вас?

Мои сильные качества.

Все садятся в круг. После небольшой паузы каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах, – о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности. Важно, чтобы при этом говорящий не умалял своих достоинств, не иронизировал над собой, чтобы он говорил прямо, без обиняков. Это упражнение направлено на умение мыслить о себе в положительном плане. Поэтому, выполняя его,

необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках. Ведущий и все члены группы должны следить за этим и пресекать каждую попытку самокритики.

Кто я?

Загадайте лицо, известное всем членам группы. Ответьте на вопросы о внешности (одежда, мимика и т.п.). Постарайтесь выяснить, кого загадали члены группы. Игра повторяется несколько раз.

Знакомство-представление.

Познакомьтесь со своим партнером по игре и представьте его всем нам. При этом необходимо обращать внимание на личностную информацию, индивидуальность представления, умение выделить главное в личности, которое могло бы заинтересовать всех присутствующих, соотношение положительных и отрицательных сторон, выявленных в партнере, степень волнения, когда вас представляют. Или когда вы представляете.

Какой цвет?

Одному из членов группы предлагают быть водящим. Ему говорят, что в его отсутствие группа выберет один из пяти цветов (красный, синий, желтый, зеленый или черный). После того, как цвет выбран, водящий возвращается в круг, и участники начинают по очереди различными движениями тела, жестами мимикой, выражать задуманный цвет. Водящий должен угадать, какой же цвет был задуман. При этом телодвижения не должны содержать прямые подсказки. Нельзя изображать предметы, окрашенные в задуманный цвет. В движениях должны быть не вещи, а сам цвет.

Бег ассоциаций.

Участники усаживаются в круг. Ведущий произносит два случайных слова, например, телевизор-апельсин. Один из участников вслух описывает образ, соединяющий второе слово с первым. Затем он предлагает свое слово следующему игроку. Тот связывает это третье слово со вторым, связанным ведущим, а свое слово передает в качестве задания своему соседу и т. д. В конце круга ведущий фиксирует время и анализирует со всеми кто лучше соединил.

Хромая обезьяна.

Ведущий говорит собравшимся, овладевая их вниманием: «Задание, которое я Вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если Вы по какой-то причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал –хлопните в ладоши. Итак, если Вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза.... Внимание, даю задание: «Не думай о хромой обезьяне. Начали! Стоп!...» Это упражнение наибольший интерес вызывает при первом исполнении, вызывая смех, эмоциональную разрядку. Поэтому его можно использовать для снятия напряжения. Каждый участник отыщет свой собственный прием, интересно ими обменяться: не у кого лучше, а о принципе «есть еще вариант». Наиболее часто участники приходят к выводу о том, выполнение команды запрета «не думать о чем-то» намного сложнее, а порой и не возможно, эффективнее команда замены или разрешения «сосредоточиться на чем-то другом». Это упражнение может дать повод поговорить, как лучше строить отношения с другими людьми, если хочешь добиться результата совместной деятельности. Упражнение направлено на формирование позитивного мышления.

Эмоциональная память.

Вспомните случай, когда: вы собирались на приятное свидание; были чем-то недовольны; на что-то злились; совершали поступок, после которого вам было стыдно; получили приятное письмо; скучали когда-то; сплетничали о ком-то; Завидовали кому-то; рассорились с дорогим и близким вам человеком; получили подарок.

Реклама.

Сделайте рекламу своей группе играющих, своей будущей профессии. Возможны коллективные и индивидуальные варианты.

Озвучивание.

Одна команда придумывает ситуацию и разыгрывает сюжет, но без слов. Другая команда придумывает текст к данной ситуации и озвучивает персонажи, при этом повторяя позы, жесты. Затем обе команды сопоставляют тексты обеих команд. (Вариант: озвучивание репродукций картин известных художников и т.д.)

Непрерывный рассказ:

Предлагается фраза, и каждый добавляет свою. Рассказ может получиться фантастический, но это должно быть оправдано логикой игры.

«Гомеостат» (групповая совместимость)

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает пальцы в кулак, и по команде ведущего «выбрасывает» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники, независимо друг от друга, «выбросили» одно

и тоже число пальцев. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели. Запрещено перемигиваться, договариваться и т.д. Для оценки обстановки участники фиксируют положение своих растопыренных пальцев. Игра выявляет взаимоотношения в группе.

«Если бы я был...»

Игра – перевоплощение. Каждый участник должен выбрать себе какую-нибудь вещь (абжур, заноза, мороженое и т. п.) и погрузиться в ее мир, вообразить себя этой вещью, ощутить ее «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что ее окружает, как она живет, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом, ее будущем. Эта игра должна происходить в несколько затемненном помещении, с элементами театрализации. Рассказывая о постороннем, случайном предмете, участники невольно говорят о себе, это ведет к самораскрытию, при этом важно и то, что они учатся изменять себя, управлять своим настроением.

Сонар:

Это прибор – улавливатель звуков. Вообразите, что мы включили сонар. Тишина послушайте звуки в нашей комнате, теперь послушайте звуки только из коридора. Улица. Коридор. Аудитория и т. д.

Ролевое обсуждение.

Руководитель раздает членам группы листочки с обозначением той роли, с которой должен выступать данный человек в обсуждении. Роли могут быть: эрудит, оратор, критик, зануда, клоун, шут и т.д. Нас интересует внутренняя позиция, внутреннее отношение к явлению, которое им следует продемонстрировать во время дискуссии. Каждый знает о своей роли и ничего не знает о ролях других участников. Предметом обсуждения может быть любое художественное произведение, событие реальной жизни. Надо определить, кто в какой роли выступал.

Жесты.

Каждый из играющих выбирает себе жест и показывает его партнеру. Тот повторяет и показывает свой жест и т. д.

Текст.

Прочитайте любой текст, например: «Однажды в студеную зимнюю пору...»; шепотом; как робот; со скоростью улитки; с пулеметной скоростью; как пятилетняя девочка; с максимальной громкостью; волнообразно; как будто вы страшно замерзли; как бы его прочел марсианин; как лошадь, только что научившаяся говорить; как будто у вас во рту горячая картошка; словно вас сейчас расстреляют и т. д.

Не сходя со стула, просидите так, как сидит:

Председатель экзаменационной комиссии, обезьяна, копирующая вас, кассир на своем рабочем месте, кот, гуляющий сам по себе, побитая собака, пчела на цветке, поросенок на кактусе, невеста на свадьбе, Гамлет.

Оживающие картины.

Каждая из групп (3-5 человек) является персонажами известных картин художников. Картины «оживают», персонажи действуют. Участвуют в диалогах, а затем «застывают».

Мне интересно:

Составьте программу концерта, на который бы вам захотелось пойти. Задание можно выполнять и в группах.

Конкурс жанров.

Играющие берут известное произведение – это может быть сказка, пословица, стихотворение и разыгрывают сюжет в том или ином жанре: комедия, мюзикл, трагедия, мелодрама.

Мнения.

У каждого человека все по очереди называют одно, лучшее качество. Коллективная привлекательная характеристика группы. Вариант: метафора. («Монолит», «Вечный двигатель» и т. д.)

Стратегия в диалоге.

А) двое вызываются ведущими. Каждый получает в тайне от другого задание. Один должен поддержать диалог в своей привычной манере. Другой – во что бы то ни стало удержать «лидерство» в процессе диалога. Тема произвольная, может быть задана ведущим;

Б) то же самое, только второй получает противоположное задание: заставить противника стать лидером разговора;

В) оба получают задание: один начинает говорить, второй продолжает, повторив то, что сказал первый. Диалог длится 3-5 минут. Далее все необходимо обсудить.

«Антивремя»

Каждому из участников предлагается тема для небольшого рассказа. Например: «театр», «магазин», «уборка дома», «семейный конфликт». Получивший эту тему должен раскрыть, описывая события «задом наперед» – как бы в обратном направлении прокрутилась кинолента. Игра может послужить прекрасной тренировкой для развития логики.

Сколько ты вешишь?

В зависимости от настроения, физического самочувствия человек по-разному ощущает свой вес:

Неудача, плохое самочувствие, испорченное настроение наполняют человека тяжестью – он с трудом передвигает ноги, руки не поднимаются, голова не держится, все тело налит свинцом; радость, влюбленность, счастье – дают ощущение легкости полета, невесомости.

Создается несколько групп:

Веселые и радостные;

Солидные, но довольные;

Недовольные, усталые, обиженные;

Опустошенные, бессильные;

Огорченные, задавленные неприятностями.

Пройдитесь по аудитории, сядьте, встаньте, ощутите в себе изменение веса. Варианты: группы создаются по желанию; на 1,2,3,4,5 рассчитайтесь; все участники счастливые, или всем не повезло.

На выражение чувств.

По кругу все повторяют начало предложения и заканчивают его:

Сегодня я была сердита потому, что...

Сегодня я был рад тому, что...

При работе с монополизацией разговора.

Если я не буду говорить, то...

Мне надо много рассказать потому, что...

Я хочу, чтобы вы меня выслушали потому, что...

Знакомство.

Разбиться на пары.

Сказать друг другу, как их зовут, что они любят есть, что они думают или чувствуют по поводу предстоящей группы. Третьим вопросом также может быть:

У меня лучше всего получается...

Я горжусь тем, что я ...

Самая трудная ситуация, с которой я успешно справился – это ...

Затем все собираются и рассказывают, что они узнали о соседях.

Заключение

Закрываем последнюю страницу книги. В ней мы постарались достаточно подробно ответить на вопрос: «Как сделать так, чтобы профилактические программы зависимости от психоактивных веществ и других форм зависимого поведения были эффективными?» Читая книгу, Вы прошли долгий путь от теоретических, стратегических и организационных вопросов профилактики до конкретных профилактических программ и тончайших деталей, связанных с их проведением. Вы увидели, сколь сложен путь каждого из нас – специалиста – профессионала в работе над собой, и сколь он необходим для того, чтобы наша работа состоялась.

Дорогие коллеги, дорогие родители и все люди, имеющие детей, мы протягиваем Вам руку дружбы и взаимопонимания. Пойдемте вместе по пути, ведущему навстречу друг к другу взрослых и детей.

Об авторах

Сирота Наталья Александровна – доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела профилактики ННЦ наркологии МЗ России, заведующая кафедрой клинической психологии Московского государственного медико-стоматологического университета.

Ялтонский Владимир Михайлович – доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник отдела профилактики ННЦ наркологии МЗ России, профессор кафедры клинической психологии Московского государственного медико-стоматологического университета.

Список литературы

1. Абабков А.В., Перрец М., Планшеров Б. Систематическое исследование семейного стресса и копинга // *Обозр. психиат. и мед. психол.* – 1998. – №2 – С.65-67.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – 268с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 422с.
4. Битенский В.С. Клинические и терапевтические аспекты наркоманий в подростковом возрасте.: Автореф. дисс. ...д-ра мед. наук. – М., 1991. – 36с.
5. Битенский В.С. Фармо–психореабилитация подростков с девиантной и аддиктивной деятельностью // *Неврологический вестник.* – Казань, 1994. – С.31-34.
6. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. – М., 1996. – 260с.
7. Бокий Н.В., Рыбакова Т.Г. Семейная психотерапия в профилактике рецидивов алкоголизма //Сб. науч. трудов – Л.: Из-во ин-та им. В.М. Бехтерева, 1983. – С.32-37.
8. Братусь Б.С. Психологический анализ изменений личности при алкоголизме. – М., 1974. – 96с.
9. Вассерман Л.И., Беребин М.А., Косенков Н.И. О системном подходе к оценке психической адаптации. //Обозр. психиат. и мед. психол. - 1994. - №3. – С.16-25.
10. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. Отношение к болезни, алкогольная анозогнозия и механизмы психологической защиты у больных алкоголизмом //Обозр. психиат. и мед. психол. – 1993. - №2. – С.13-21.
11. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Н.Б., Петрова Н.Н., Беспалько И.Г., Беребин М.А., Савельева М.И., Таукенова Л.М., Штрахова А.В., Аристов Т.А., Осадчий И.М. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. – СПб.: Из-во ин-та им. В.М. Бехтерева, 1998. – 48С.
12. Володин В.Д., Иванец Н.Н., Пелипас В.Е. Профилактика наркоманий // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 1999. – № 1.– С.3-7.
13. Гузиков Б.М., Зобнев В.М., Мацкевич И.Д. Опыт психологического исследования мотивов употребления галлюциногенов //Обозр. психиат. и мед. психол. – 1995. - №4. – С.258-260.
14. Гульдман В.В. Мотивация преступного поведения психопатических личностей //Криминальная мотивация /Под ред. В.Н. Кудрявцева. – М., 1986. – 205с.
15. Данилова Т.А. Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников.: Дисс. ... канд. психол. наук.- СПб., 1997. – 211с.
16. Завьялов В.Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости. – Новосибирск: Наука, 1988. – 198с.
17. Захаров А.В. Генезис самооценки.: Автореф. дисс. ... д-ра психол. наук.- М., 1989. – 44с.
18. Звартау Э.Э. Методология изучения наркотоксикоманий. // Итоги науки и техники./ ВИНТИ. – Сер. Наркология. – 1988. - №1.- 168с.
19. Иванец Н.Н. Медико-социальные проблемы наркологии и пути их решения // Вопросы наркологии. – 1997. - №4. – С.4-11.
20. Иванец Н.Н., Игонин А.Л. // патогенез, клиника, и лечение алкоголизма. – М. – 1976. - С.122-125.
21. Исурина Г.Л. Механизмы психологической коррекции личности в процессе групповой психотерапии в свете концепции отношений // Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского, С. Ледера. – М.: Медицина, 1990. – С.89-120.
22. Карвасарский Б.Д. Неврозы. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990. – 576с.
23. Кабанов М.М. Психосоциальная реабилитация и социальная психиатрия. – СПб: Из-во ин-та им. В.М. Бехтерева, 1998.
24. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. //Обозр. психиат. и мед. психол. – 1991. - №1. – С.8-15.
25. Клауд Генри и Джон Таудсен Барьеры –СПб, 2000
26. Клауд Генри и Джон Таудсен Брак, где проходят границы - СПб, 2000
27. Кэмпбелл Росс, Гери Чепмен Пять путей к сердцу ребенка –СПб, 2000
28. Личко А.Е. и др. Подростки с повышенным риском алкоголизации: К проблеме психопрофилактики алкоголизма //Лечение и реабилитация больных алкоголизмом /Под ред. И.В. Бокий, Р.А. Зачепиского. – Л. – 1977. – 215с.
29. Меерзон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, - 1981. – 85с.
30. Палей И.М., Гербачевский Л.К. Проблемы личности в курсе психологии. Л. – 1973. – 186с.
31. Пезешкиан Х. Основным позитивной психотерапии. – Архангельск: Из-во Архангельского мед. ин-та, 1993. – 9с.
32. Попов Н.А., Рахманкулов А.М. Алкоголизм – как причина смерти. /Медико-биологические и социальные аспекты наркологии: Сб. науч. трудов, - М., 1997. – С.105-108.
33. Попов Ю.В. Анонимные алкоголики. //Обозр. психиат. и мед. психол. им. В.М. Бехтерева. – 1992. - №1. – С.133-135.
34. Попов Ю.В. Концепция саморазрушающего поведения как проявления дисфункционального состояния личности. //Обозр. психиат. и мед. психол. им. В.М. Бехтерева. – 1994.- №1.- С.6-13.

35. Попов Ю.В., Вид В.Д. Психические и поведенческие расстройства в следствии употребления психоактивных средств. //Русский мед. журнал. – 1998. – т.6. - №2. – С.88-101.
36. Психология. Словарь. /Под. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Изд. 2-е., испр. и доп. – М. -: Политиздат, 1990. – 180с.
37. Психология влияния хрестоматия /Составитель А.В.Морозов – изд. СПб-2000.
38. Подросток на перекрестке эпох /под редакцией Кривцовой С.В.- изд. Генезис, Москва, 1997
39. Прихожан А.М. Психология неудачника –Москва, 1997
40. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты /Генезис. Функционирование. Диагностика. – Мытищи., 1996. – 139с.
41. Романова О.Л. Методологические аспекты первичной профилактики зависимости от психоактивных веществ у детей // Вопросы наркологии. – 1997. - №2. – С.67-75.
42. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте.: Дисс. ... д-ра мед. наук. – СПб. – 1994. – 283С.
43. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обозр. психит. и мед. психол. – 1994. - №1. – С.63-74.
44. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивных программ // Вопросы наркологии. – 1996. - №4. – С.59-67.
45. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Зыков О.В., Терентьева А.В., Баушева И.Л. Наркомания: программа профилактики среди подростков и молодежи. /НИИ наркологии МЗРФ. – Москва, 1998.- С.81.
46. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркоманий у подростков. От теории к практике. М., «Генезис», 2001. 215 с.
47. Соколова Е.Т. Мотивация и восприятие в норме и патологии. М., 1976. – 128с.
48. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 215с.
49. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М.: SvR – Аргус, 1995. – 360с.
50. Симбли Линда Чувства разные важны..., триада 1999.
51. Сатир Вирджиния Вы и ваша семья –Москва, 2000.
52. Свит Корин Соскочить с крючка, СПб, 1997.
53. Сидоренко Елена Терапия и тренинг по А. Адлеру- изд. Речь, 2000
54. Ташлыков В.А. Личные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии. //Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья.- Томск, 1990. – С.60-61.
55. Ташлыков В.А. Общие факторы психотерапии как одна из предпосылок интегративной психотерапии. – СПб.: Изд-во ин-та им. В.М. Бехтерева, 1992. – С.13-19.
56. Цетлин М.Г., Кошкина Е.А., Шамота А.З., Надеждин А.В. Состояние наркологической помощи несовершеннолетним в Российской Федерации и предложения по ее совершенствованию // Вопросы наркологии. – 1997. - №4. – С.31-39.
57. Экзистенциальная психология. Под ред. Ролло Мэя. М. «Эксмо-пресс», 2001. 619 с.
58. Эксклайн Вирджиния. Игровая терапия- Москва, 2000.
59. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманий.: Дисс. ...д-ра мед. наук. – СПб. – 1995. – 396С.
60. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Анализ современных подходов к профилактике употребления наркотиков // Вопросы наркологии. – 1996. - №3. – С.91-97.
61. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. 5-е международное издание. СПб. «Питер», 2000. 640 с.
62. Amark C. //Acta psychiat. scand., Copenhagen. – 1951. – Suppl. - №70.
63. Amirkhan J.H. A Factor analytically driven measure of coping: The coping strategy indicator //J. of Personality and social psychology.- 1990.- v.59 (5).- P.1066-1074.
64. Barrera M.J. Social support in the adjustment of pregnant adolescents: assessment issues. //B.H. Gottlieb (Eds.) Social network and social support. – London: Beverly Hills, CA: Sage, 1981. – P.69-96.
65. Barrett-Lennard G.T. The phases and focus of empathy. //Brit. J. Med. Psychol. – 1993. – v.66 (1). – P.3-14.
66. Batson C.D. et al. Distress and empathy: Two Qualitatively Distinct Vicarious Emotions with Different Motivational Consequences. //J. of Personality. – 1987. – v.55 (1). – P. 25-36.
67. Beatty W.W. et al. Problem-solving deficits in alcoholics. //J. Stud. alcohol. – 1993. – v.54 (6). – P.687-692.
68. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression //J. of Person and Soc. Psychology. – 1984. – v.46. – P. 877-891.
69. Bleuler M. //Etiology of chronic alcoholism /Ed. O. Diethelm. – Thomas Springfield. – 1955. – P.167-177.
70. Both B.M. et al. Social support and outcome of alcoholism treatment: an exploratory analysis. //Amer. J. on Drug and Alcohol Abuse. – 1992. – v.18. – P.87-101.
71. Brennan P.L. et al. Reciprocal relations between stressors and drinking in three – wave panel study of late middle – aged and older women and men //Addiction – 1999 - v.94 (5). – P.737-750.
72. Carver C.S. Sheier M.F. Assessing coping strategies //J. of Person and Soc. Psychol.- 1989.- №56. – P.267-283.
73. Catalano R.F. et al. An experimental intervention with families of substance abusers: one year follow up of the focus on families project //Addiction. – 1999 - v.94 (2). – P.251-255.

74. Cohen S., Syme S. Issues in the study and applications of social support. //Cohen S., Syme S.,ed. Social support and health. – Orlando, Fl., Academic Press, 1985. – P.3-22.
75. Coyne J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping //Kutash I.L., Schlesinger L.B. (Eds.). Handbook on stress and anxiety. – 1980. – P.144-158.
76. Crutchfield T., Grove W. Determinants of drug use: a test of the coping hypothesis. //Soc. Sci. Med. – 1984. – v.18 (6). – P.503-509.
77. Davis M.H. The effects of dispositional empathy on emotional reactions and helping: A multidimensional approach. //J. of Personality. – 1983. – v.51. – P.167-184.
78. DuClemente C.C., Prochaska J.O. Coping and competence in smoking behavior change. //S. Shiffman, T.A. Wills (Eds.), Coping and substance use. – Orlando: Academic Press, 1985. – P.319-343.
79. D'Zurilla T.J., Goldfried M.R. Problem solving and behavior modification.// J. of Abnormal Psychology. – 1971. – v.78. – P.107-126.
80. D'Zurilla T.J., Nezu A. Social problem solving in adults. // P.C. Kendal (Ed). Advances in cognitive-behavioral research and therapy. – N.Y.: Academic Press, 1982. – v.1. – P.201-274.
81. Endler N.S., Parker J.D. Multidimensional assessment of coping //J. of Person and Social Psychology.- 1990.- v.58 (5). – P.844-854.
82. Felton B.J. et. al. Stress and coping in the explanation of psychological adjustment among chronically ill adults. Soc Sci Med.- 1984. – v.18. (10). – P.89-98.
83. Felton B.J., Revenson T.A. Age differences in coping with chronic illness. Psychol – 1987. – v.2.(2). – P.64-70.
84. Folkman S. Personal Control and Stress and Coping processes: a theoretical Analysis. //J. of Person. and Soc. Psychology. – 1984. – v.46. (4). – P.839-852.
85. Folkman S. et. al. Age differences in Stress and Coping Processes. //Psychology and Aging. – 1987. – v.2. (2). – P.171-184.
86. Freeman H. La sante mentale et l' environnement urbain //Sante homme environ/ Sump. Int., Luxemburg, 3-5 mars.- 1988. – P.150-158.
87. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. – N.Y., Academic Press. – 1977. – 457 p.
88. Heim E. Coping und adaptivited: gibt es geeignetes oder ungeeignetes coping. Psychother., Psychosom., Med. Psychol.- 1988.- H.1.- S.8-17.
89. Hendlin H. et. al. The functions of marijuana abuse for adolescents. //Amer. J. of Drug and alcohol abuse. – 1981-1982. – v.8. - №4. – P.441-456.
90. Hogan R. Moral conduct and moral character: A psychological perspective. //Psychol. Bull. – 1973. – v.79. – P.217-232.
91. Holger U., Miranda O. Aggression, defense and coping factors in humans. //10 th Bien. World Meed. Int. Soc. Res. and Aggress. – Siena /Aggress Be-hav. 1993. – v.19 (1). – P.35-36.
92. Humphreus K. et al. A Comparative Evaluation of Substance abuse Treatment //Alcoholism: Clinical and Experimental Research. – 1999. – v.23 (3). – P.558-564.
93. Kadushin C. et al. The Substance Use System: Social and Neighbourhood Environments //Substance Use& Misuse. – 1998. - №8. – P.1681-1710.
94. Kalliopuska M. Study on the empathy and prosocial behavior of children in three daycare centres. //Psychological Reports. – 1991. – v.68. – P.375-378.
95. Karwacki S.B., Bradley J.P. Coping, Drinking Motives, Goal attainment Expectancies and Family Models in Relation to alcohol. Use among College Students //J. of Drug Education. 1996. – v.26. (3). – P.245-255.
96. Kaskutas L.A. et al. Predictors of Help Seeking among Longitudinal Sample of the General Population //J. of Studies on Alcohol /March. – 1997. – P.155-161.
97. Kielholz F. //Brit J. Addict. – 1970.- v.65. (1). – P.187-193.
98. Kuiper N. et al. Stressful Events, dysfunctional attitudes, coping styles and depression //Person. and Individ. Differ. – 1989. – v.10. (2). – P.229-237.
99. Laighton A.N. //Changing perspectives in mental illness. – N.Y., 1969. – P. 179-199.
- 100.Lazarus R.S. Psychological stress and coping process. – N.Y.: McGraw, 1966. – 29P.
- 101.Lazarus R.S. Patterns of adjustment (3 rd ed). – N.Y.: McGraw-Hill, 1976.
- 102.Lazarus R.S. The stress and coping paradigm //L.A. Bond, J.C. Rosen (Eds). Competence and coping during adulthood. – Hanover. – 1980. – 35p.
- 103.Lazarus R.S., Folkman S. Coping and adaptation. //W.D. Gentry (Eds.). //The handbook of behavioral medicine. – N.Y.: Guilford, 1984. – P. 282-325.
- 104.Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping. //Europ. J. Personality. – 1987. – v.1. – P. 141-169.
- 105.Lazarus R.S. Foreword. //Perrez M., Reiherts M. Stress, Coping and Health: a situation-behavior approach: theory, methods, application. – Hogrefe and Huber Publishers. – Seattle-Toronto-Bern-Gottingen, 1992. – P. 5-9.
- 106.Longabaugh R.M. et al. The effect of social investment on treatment outcome. //J. Stud. Alochol. – 1993. – v.54. (4). – P.465-478.
- 107.Longabaugh R.M. Network support for drinking, alcoholics anonymous and long – term matching effects // Addiction - 1998. - №9. – P.1313-1333.

108. Love T. et. al. The Significant – other Behavior Questionnaire: an instrument for measuring the behavior of significant others towards a person's drinking and abstinence // *Addiction* – 1993.- v.88. (9). – P.1267-1280.
109. McAuliffe William E. A. randomized controlled trial of recovery training and self – help for opioid addicts in New England and Hong Kong // *J. Psycho act. Drugs.* – 1990. - №2. – P.197-209.
110. McCrae R.R. Situational determinants of coping responses // *J. of Person. and Soc. Psychology.* – 1984. – v.46.- P.919-928.
111. Mehrabian A. Public places and private spaces: The psychology work, play and living environments. – N.Y.: Basic Books, 1976.
112. Mermelstein R. et al. Social support and smoking cessation and maintenance. // *J. of Consult. and Clinic. Psychology.* – 1986. – v.54. – P. 447-453.
161. Mezel A., Levendel L. // *Med. Clinic.* – 1968. – Bd 63, №2. – P.489-492.
162. Miller W.R. et al. What works? A Methodological Analyses of the Alcohol Treatment Outcome Literature // In R.K. Hecter & W.R. Miller (Eds) *Handbook of alcoholism treatment approaches* (2 nd Ed) – Bacon, 1995 – P.12-44.
163. McCown W. The effect impulsivity and empathy on abstinence of poly-substance abusers // *Brit. J. Addict.* – 1990. – v.85. – P.635-637.
164. Montesano F. et. al. Triattamento riabilitativo dell' alcolista attraverso un approccio medico-psico-sociale (metodo Hudolin): nostra esperienza // *Alcolologia.* – 1990. - №1. – P.41-48.
165. Monti P.M. et. al. Brief coping skills treatment for cocaine abuse: substance use outcomes at three months // *Addiction* – 1997. - №12.- P.1717-1728.
166. Moos R.H. Understanding Environments: The Key to Improving Social Processes and Program Outcomes // *Amer. J. of Community Psychology.* – 1996. – v.24. (1). – P.193-201.
167. Moos R.H., Billings A. Conceptualizing and measuring coping resources and Processes. // *Goldenberg L., Brezintz S. (Eds.) Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects.* – New York: Free Press, 1982. – P.212-230.
168. Morgenstern J. et al. Affiliation with Alcoholics Anonymous after treatment // *J. of Consulting and Clinical Psychology.* - 1997. - v.65. (5). - P.768-777.
169. Murphy L.B., Moriarity A. *Vulnerability, Coping and Growth.* New Haven: Yale University Press, 1976. – 223P.
170. Newton T.L., Contrada R.J. Repressive coping and verbal-autonomic response dissociation: the influence of social context. *J Pers. Soc. Psychol.* – 1992. – v.62. (1). – P.59-67.
171. Nezu A.M. A problem-solving formulation of depression: A literature review and proposal of a pluralistic Model. // *Clinical Psychology Review.* – 1987. – v.7. – P.121-144.
172. Nezu A.M., D'Zurilla N.J. Effects of problem definition and formulation on the generation of alternatives in the social problem-solving process. // *Cognitive Therapy and Research.* – 1981. - №5. – P.265-271.
173. Nezu A.M., Roman G.F. Life stress, current problem solving, and depressive symptoms: An integrative model. // *J. of Consult. and Clinical Psychology.* – 1985. – v.53. – P.693-697.
174. O'Hanessian C., McCauley, Hesselbroack C. The influence of perceived social support on the relationship between family history of alcoholism and drinking behaviors. // *Addiction.* – 1993. – v.88. – P.1651-1658.
175. O'Farrell T.J. et al. Couples Relapse Prevention Sessions after Behavioral Marital Therapy for Male Alcoholics // *J. of Studies on Alcohol /July.* 1998. – P.357-380.
176. Orford J. et. al. Stresses and strains for family members living with drinking or drug problems in England and Mexico // *Salud Mental.* v.21. (1). - 1998. – P 32-38.
177. Ouimette P.C. et al. Influence of outpatient treatment and 12-step group involvement on one-year substance abuse treatment outcomes // *J. of Studies on Alcohol* – 1998. (9). – P. 513-522.
178. Overall J. // *Quart. J. Stud. Alcohol.* – 1973. – v.34. (1). – P.104-111.
179. Parkes K.R. Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *J Pers. Soc. Psychol.*- 1984.- v.46.(3).- P.55-68.
180. Pearlin L.I., Schooler C. The structure of coping. // *J. of Health and Social Behavior.* – 1978. – v.19. – P. 2-21.
181. Petrosky M. Birkimer J. The relationship among locus of control, coping styles and psychological symptom reporting. // *J. Clinic. Psychol.* – 1991. – v.47 (3). – P.336-345.
182. Rogers C.R. The necessary and sufficient coirditions of therapeutic personality change. // *J. of Consult. Psychology.* – 1957. – v.21. – P.95-103.
183. Popham R.E. // *Quart. J. Stud. Alcohol.* – 1953. – v.14 (1). – 16 p.
184. Rumpf H.J. et al. Previous help-seeking and motivation to change drinking behavior in alcohol dependent general hospital patients // *General Hospital Psychiatry.* – 1998.- №20. - P.115-119.
185. Russell J.A., Mehrabian A. Environmental affects on drug use // *Environ. Psychology and Nonverbal Behavior.* – 1976. – v.2. – P.109-123.
186. Russell D.W. et al. Personality, social networks, and perceived social support among alcoholics // *J. of Personality.* – 1997. – v 65. (3). - P.649-692.
187. Sarazon B.R. et al. Interrelations of social support measures: Theoretical and practical implications. // *J. of Person. and Soc. Psychol.* – 1987. – v.52. – P.813-832.
188. Shore J., Kinzie J., Hampson J. // *Psychiatry.* – 1973. – v.36. (№1). – P.70-81.
189. Sullivan H.S. *The interpersonal theory of psychiatry.* – New York: Norton, 1953. – 117p.
190. Swaim R. et al. Links from Emotional distress to adolescent drug use // *J. of Consult. and Clin. Psychology.* –

1989. – v.57. (2). – P.227-231.
191. Temmer S.G. et al. Life stress, helplessness and use of alcohol and drugs to cope. //Shiffman S., Wills T.A. (Eds.) Coping and substance use. – Orlando, 1985. – P.171-198.
192. Terry D.I. Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior // Pers. Individ. Diff. - 1991. - v.12. (10).- P.1031-1047.
193. Thomae H. Das Individuum und seine Welt. Goettingen, Toronto, Zuerich. - 1988.
194. Vaillant G.E. Adaptation to life. – Boston: Little Brown – 1977. – 67p.
195. Vik P.W. et al. Social resource characteristics and adolescent substance abuse relapse. //J. Adolescent. chem. depend. – 1992. – v.2.(2). – P.59-74.
196. Vitaliano P.P. et al. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work, and Family Problems //Health Psychol. 1990.- v. 9 (3). - P. 348-376.
197. Weber H. Belastungsverarbeitung //Z. fur Klinische Psychologie. 1992. B. 21. H. 1. S. 17-27.
198. Westermeyer J. //Amer. J. Epidemiology. – 1971. – v.109. (3). – P.550-562.
199. Westermeyer J. //Alcoholism and Clinical psychiatry /Ed. J. Solomon. – N.Y. – 1982. – P.35-47.
200. White R.K., Wright D.G. Addiction intervention: strategies to motivate treatment – seeking behavior. - N.Y., Harworth Press, - 1998. – 154p.
201. Willems J. C. E. Change in drug-using Network of Injecting Drug Using During Methadone Treatment //Substance Use& Misuse. – 1997. - №11. – P.1534-1554.
202. Wills T.A. Stress and coping in early adolescence: Relationships to substance use in urban school samples. //Health psychology. – 1985. - №5. – P.503-529.
203. Wills T.A. Help-seeking as a coping mechanism. //Shyder C.R., Ford C. (Eds.) Coping with Negative Life Events. – N.Y.: Plenum, 1987. – P. 19-50.
204. Wills T.A. Stress and Coping factors in epidemiology of substance use. //I. Kozlowski et al. (Eds.) Research advances in alcohol and drug problems. – N.Y.: Plenum, 1990. – P.215-250.
205. Wills T.A. Multiple networks and substance use. //J. of Soc. and Clinic. Psychol. – 1990. – v.9. (1). – P.78-90.
206. Windle M. A longitudinal study of stress buffering for adolescent problem behaviors. //Developmental Psychology. – 1992. – v.28. – P.522-530.
207. Winokur G. //Alcoholism and affective disorders. – N.Y. – 1979. – P.49-56.
208. Wispe L.G. Sympathy and empathy. //D.L. Sills (Ed.) Internal. encyclopedia of the social sciences. – New York: Free Press, 1968. – v.15. – P.441-447.
209. Witkin H.A. Psychological differentiation and forms of pathology //J. of Abn. Psychol. 1965. – v.70. – P.17-23.
210. Zimet G.D. et al. The multidimensional scale of perceived social support. //J. of Personality assessment. – 1988. – v.52. (1). – P.30-41.

Редакционно- издательское отделение ГУ ННЦ наркологии
Тираж 500 экз.
Отпечатано – ООО «Центр полиграфических услуг «Радуга»
15.11.2004 г.
Москва, Малый Могильцевский пер., 3
Тел.: 241-36-06