

ТРЕНИНГ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ «МОЙ ВЫБОР»

Логинова Н.А.

Государственное бюджетное специализированное учреждение
Архангельской области для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной
реабилитации, «Каргопольский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних», город Каргополь

Сегодня зависимость от ПАВ представляет собой основную часть всех поведенческих и личностных расстройств и является основным фактором, разрушающим физическое и психическое здоровье нации. К тому же зависимость лежит в основе проявления асоциального и преступного поведения, вандализма и терроризма среди всех возрастных групп населения, особенно среди молодежи.

Современный подход к решению проблемы употребления психоактивных веществ несовершеннолетними предполагает приоритет первичной профилактической работы как наиболее эффективного способа, который должен охватывать три основные сферы жизнедеятельности подростка: семья, деятельность и досуг. Уменьшение количества факторов риска и воспитание личностной гибкости (усиление защитных факторов) – наиболее современный подход к профилактике.

Целевая группа тренинга: подростки от 13 до 18 лет.

Основная идея тренинга: Формирование поведенческого импульса по отношению к ПАВ.

Основные задачи:

- Привлечение внимание обучающихся к проблемам употребления психоактивных веществ (ПАВ);
- Развитие независимости в принятии решений и личной ответственности;
- Оказание помощи подросткам в осознании ответственности за выбор здорового образа жизни, в решении личностных и социальных проблем,

которые могут привести к употреблению ПАВ.

Методы работы: мозговой штурм, ролевая игра, ролевое моделирование, дискуссия, разминки (подвижные игры).

Материалы: флипчарт, листы бумаги, ручки, ватман, маркер, непрозрачная коробочка, игрушка, музыкальное сопровождение.

Предполагаемые результаты: уменьшение факторов риска употребления ПАВ в подростковой среде, формирование здорового жизненного стиля.

Знакомство в группе (Организационные моменты, ожидания от тренинга, правила группы).

Оценка уровня информированности.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: Выяснить первичные знания участников о проблеме употребления ПАВ.

Каждый строит своё высказывание по примерному образцу: «Проблема употребления ПАВ ассоциируется у меня с Потому что... . Об употреблении ПАВ я знаю... .».

Упражнение «Что такое зависимость?»

Цель: Выявить уровень знаний участников, выяснить, как участники определяют понятие «зависимость», дать определение зависимости.

Материалы: листы бумаги, ручки, ватман, маркер.

Участникам предлагается записать на листах бумаги ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость».

После чего участники по кругу говорят записанные ими ассоциации, а ведущий на листе ватмана записывает их так, чтобы варианты не повторялись.

В результате обсуждений ведущий подводит группу к правильному определению понятия «зависимость», разъясняет его смысл.

Актуализация проблемы.

Упражнение «Вечеринка»

Цель: Наглядно продемонстрировать увеличение количества зависимых

от ПАВ людей.

Материалы: ритмичная музыка.

Через некоторое время каждый из нас попадёт на вечеринку, особенность этой вечеринки в том, что каждый участник будет обмениваться с другими участниками рукопожатиями. Каждому необходимо сделать не менее трёх рукопожатий с тремя разными людьми. На вечеринке среди нас будут находиться 2-3 человека, употребляющих ПАВ. Они будут выбраны чуть позже. Они также будут обмениваться рукопожатиями, но при этом каждый раз незаметно почёсывать ладонь партнёра. Получивший почёсывание при следующем контакте таким же образом передаёт его.

Ведущий просит всех закрыть глаза, выбирает 2-3 человека, «употребляющих ПАВ».

Звучит быстрая музыка, все участники открывают глаза, начинается вечеринка (30 сек - 1 мин). По команде ведущего вечеринка прекращается, на стулья садятся те, кто не почувствовал почёсывания.

После игры нужно обсудить с участниками скорость распространения ПАВ среди людей, категории и образ жизни зависимых. (Анн Л.Н., 2006)

Информационный блок.

Упражнение «Сюрприз»

Цель: Выяснить и обсудить мотивы начала употребления ПАВ.

Материалы: непрозрачная коробочка, игрушка.

Ведущий кладёт в непрозрачную коробочку игрушку. Участникам говорят, что то, что там лежит, – «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причин. Коробочку кладут в середине круга, каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке как хочет. Участники обсуждают влияние любопытства на поведение человека.

В конце упражнения идёт обсуждение результатов исследований реальных причин употребления ПАВ.

Упражнение «Айсберг»

Цель: Показать глобальность проблемы распространения употребления

ПАВ.

Материалы: ватман, маркер.

Участникам задаётся вопрос о том, сколько, по их мнению, в мире людей, зависимых от ПАВ.

«Мы не знаем, сколько точно человек являются зависимыми. Статистические данные отражают лишь официально зарегистрированных людей».

На листе ватмана изобразить «айсберг», «верхушка айсберга» – официально зарегистрированные люди, употребляющие ПАВ, подводная часть – те люди, которые не обращаются за помощью и не зарегистрированы.

Практический блок.

Ролевая игра «Нет!»

Цель: Приобретение практических навыков. Формирование собственного подхода к решению проблемы, опыта создания социальных проектов.

Материалы: листы ватмана, маркеры.

Участники делятся на две группы. Одна представляет школу, другая – город. Задача участников игры: находясь в избранной для себя роли, предложить творческое решение проблемы зависимости от ПАВ в рамках школы, города. Результатом игры становится «мини-проект» по борьбе с ПАВ.

Упражнение «Пойдём со мной»

Цель: Осознание умения говорить «нет».

Материалы: ватман, маркер.

Группа разбивается по парам, в которой один участник уговаривает другого пойти с ним, а второй – отказывается, если возможно используя аргументы отказа (говорить просто «не хочу» запрещено).

Все аргументы записываются на ватмане в две колонки: аргументы убеждения и аргументы отказа. Акцентировать внимание участников на том, что часто, когда предлагают ПАВ, используют те же аргументы убеждения. Важно уметь говорить «нет» и находить аргументы отказа.

Завершение, обратная связь.

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Участники встают в общий круг. Один из участников становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук (Гарифулин Р.Р., 2005).

Литература

1. Анн Л.Н. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006. – 271с.
2. Гарифулин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании. Практическое руководство для педагогов и родителей. – М., 2005. – 114 с.