

*Павлова Ирина Николаевна,  
педагог-психолог I квалификационной категории,  
руководитель отдела организационно-методической работы  
МОУДОД ДЮЦ «Ярославич», г. Ярославль*

## **Тренинговые занятия с подростками как эффективный метод профилактической работы по снижению наркотической зависимости**

В условиях кризиса современного общества и изменения морально-нравственных и ценностных установок возросло число подростков, склонных к асоциальному поведению, а вместе с ними и количество правонарушений, совершаемых несовершеннолетними.

По всей России отмечается снижение возраста несовершеннолетних, состоящих на учёте за совершённые противоправные деяния. Причин такого феномена множество – это и безнадзорность детей, и склонность к правонарушениям в связи с особенностями структуры психики, и несформированность процессов торможения психических реакций на стрессовые ситуации, и безответственность самого подростка за собственные поступки, которая нередко оправдывается незнанием законов.

Часто подростки совершают преступления под влиянием психоактивных веществ (ПАВ), а именно наркотиков. Главная отличительная черта профилактики наркотической зависимости – разъяснение подросткам не столько медицинских последствий употребления ПАВ, о которых подростки в общих чертах осведомлены, сколько последствий социальных. Для подростков особенно актуально мнение не медицинских экспертов, но их возрастного окружения, являющегося референтной группой в этот период. Мы считаем, что наиболее эффективным методом профилактической работы являются, в указанном контексте, тренинговые занятия.

Тренинговые занятия с подростками имеют ряд особенностей – упражнения, игры должны носить дискуссионный подтекст, не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

Главную цель проведения данных занятий мы видим в создании условий для коренного изменения отношения подростков к употреблению и распространению наркотических средств, а иначе говоря, для осознанного повышения их личной ответственности за свои действия. Подросткам важно осознавать себя востребованными в обществе, иметь жизненные цели, обладающие личностной значимостью.

В нашей практике мы проводим такие занятия, как правило, с подростками от 12 лет и старше. Стремимся сформировать у детей умение сказать «нет наркотикам», повысить ответственность за собственное поведение, развивать самосознание, саморегуляцию и способность к планированию поступков. Ожидаемыми результатами здесь будут:

- 1.Повышение уровня информированности подростков в вопросах употребления наркотиков и ответственности за своё поведение (расширение их осведомлённости в этой области).
- 2.Сформированность потребности к самопознанию.
- 3.Сформированность способности к анализу и прогнозу ситуаций.
- 4.Выработанность умения противостоять негативному влиянию группы.
5. Снижение потребности в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.

Предлагаем ознакомиться с ходом одного из разработанных нами тренингов, который мы назвали **«Сумей сказать наркотикам «нет!»**. Цель проведения данного занятия, задачи по её достижению и ожидаемые результаты аналогичны охарактеризованным выше. Продолжительность тренинга – 2 академических часа. Необходимые материалы: бумага, ручки, лист ватмана, маркер. Формы проведения: упражнения, беседы. Методы проведения: выполнение практических заданий, организация дискуссий, «мозговых штурмов» и рефлексия.

Тренинг начинается с выполнения **упражнения «Снежный ком»**.

Цель: познакомить детей в группе.

Содержание: по кругу каждый участник называет своё имя и все имена, уже названные перед ним. Можно к имени добавить что-нибудь о себе, например: моё увлечение, хобби.

**Упражнение:** мозговой штурм «Составление портрета современного подростка».

Цель: создание, на основе представлений участников, собирательного образа современного подростка.

Содержание: подросткам предлагается составить словесный портрет современного подростка, обозначив основные черты его личности, увлечения, моду в одежде, в музыке, в спорте. Необходимо, чтобы были обозначены и негативные черты, – портрет не должен быть идеализированным. Предложения участников записываются на листе ватмана. Если у детей возникнут трудности при определении характерных черт современного подростка, можно предложить им посмотреть на своих соседей.

**Упражнение:** мозговой штурм «Почему люди применяют наркотики?»

Цель: выявление причин применения наркотиков.

Содержание: участникам предлагается назвать причины применения наркотиков, а также обсудить, в каких случаях разрешается их применение.

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

Цель: выявление потерь при применении наркотиков.

Содержание: участникам предлагается составить список приобретений и потерь, произошедших в связи с применением наркотиков. Списки обсуждаются.

**Вывод:** испытывая короткий «кайф», человек, в конечном итоге, теряет всё, и даже жизнь. Так стоит ли это того?

**Упражнение** «Учимся говорить «нет».

Цель: формирование навыков аргументированного отказа.

Содержание: каждый из участников тренинга проходит по кругу, останавливаясь перед товарищами. Сидящие, по очереди, обращаются к нему с просьбой или приказом. И каждый участник должен справиться с задачей: сказать «нет», при этом обосновав свой отказ. Просьба должна иметь не оскорбляющий характер.

**Обсуждение:** в каких случаях было легче отказывать при просьбе: при приказе, при приглашении действовать вместе?

**Вывод:** очень трудно отказаться, когда человек просит (мы ощущаем себя выше просящего) и когда приглашают на совместную деятельность (нас удовлетворяет признание наших способностей). В этих случаях человек «рискует» попасть под влияние окружающих.

**Упражнение** «Учимся противостоять влиянию».

Цель: развитие умения противостоять влиянию со стороны.

Содержание: подросткам предлагается обсудить, что такое влияние и на что или на кого можно повлиять? Им разъясняется, что влияние – это способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход.

**Обсуждение:** всегда ли влияние отрицательно? Каким образом можно отличить отрицательное влияние? Каковы способы негативного влияния? В ходе обсуждения детям необходимо показать слайды в виде листов формата А4: запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и др. Подростки высказываются: хочется ли им поддаваться такому влиянию, и к каким последствиям может привести соглашение? Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния?

**Работа** по составлению *плана безопасности*: 1) обращение к родителям; 2) обращение к взрослым и учителям; 3) обращение в органы полиции; 4) телефоны доверия. Необходимо убедить подростков, что обращение за помощью – это не признание собственной слабости, а проявление способности противостоять дурному влиянию.

**Групповая дискуссия** «Альтернатива наркотикам».

Цель: поиск возможностей отказа от наркотиков.

Содержание: ведущий просит ребят высказываться, чего, по их мнению, они добиваются, употребляя наркотики, что получают, а что – теряют.

**Выводы:** с ребятами обсуждаются пункты, которые записывались, и напротив каждого желания, пишется новый способ достижения желаемого состояния.

**Групповая дискуссия** «Что хотелось бы изменить в образе подростка?».

Цель: формирование способности к позитивным изменениям негативных черт характера и достижению позитивных жизненных целей.

Содержание: участникам предлагается разделить черты портрета современного подростка, составленного в начале занятия, на положительные, которые следует развивать, и на отрицательные, от которых хорошо бы избавиться, так как они могут привести к столкновениям с законом. Необходимо обсудить с группой, какими способами этого можно добиться.

Выполнение итогового **упражнения** «Что изменилось во мне?».

Цель: Осознание результативности занятия для каждого участника группы.

Содержание: Ребятам предлагается по очереди высказаться, что изменилось в каждом из них, какие убеждения, установки.

**Рефлексия** занятия проводится в форме **обсуждения**: что понравилось? Что не понравилось на занятии? Что вызвало затруднения? Что нового узнали?

Данное занятие показывает, что профилактическая работа по снижению наркотической зависимости среди подростков достигает гораздо больше эффекта, когда дети активно включаются в процесс осознания причин этого асоциального явления. Правовые и морально-нравственные установки не навязываются «сверху», в виде лекций, а практически раскрываются для детей с обсуждаемыми доказательствами их преимущества перед противоречащими закону и собственному здоровью действиями.

#### **Список литературы**

1. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб: Речь, 2007.
2. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб: Речь, 2003.
3. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать? – М.: Генезис, 2003.
4. Фопель К. Психологические игры и упражнения. – М., 2004.