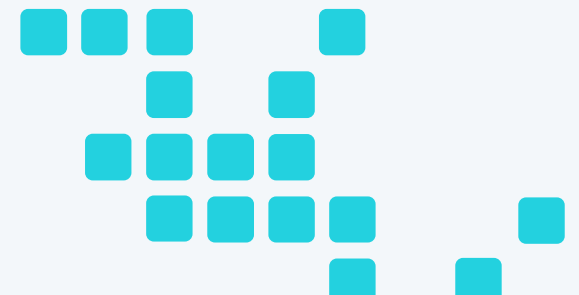


«ОТКАЗ».
ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ
Методическая разработка для педагогов

Бобкова Д.А., преподаватель ГПОУ «КРАПТ».



*Как прекрасно, что не нужно ждать ни
минуты, чтобы начать делать мир лучше.*

Анна Франк



Данный материал нацелен на развитие устойчивости подростков к негативному влиянию вовлечения в потребление ПАВ.

Материал включает в себя серию интерактивных занятий *Что получаем?* Осознание последствий употребления ПАВ, поиск альтернативы факторам риска употребления ПАВ.

Осознанное и критическое восприятие провокативных способов вовлечения в употребление ПАВ.

Практическую отработку техник отказа от вовлечения в потребление ПАВ.
Вебинар станет полезным дополнением при организации педагогами профилактических занятий в области потребления ПАВ, расширит спектр доступных педагогам эффективных технологий профилактической работы.

РАЗОГРЕВ «СПОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ» (15 МИНУТ)

Комментарий для педагога: это упражнение можно проводить перед просмотром театрализованной постановки. Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой употребления ПАВ. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут сигнализировать, если вдруг их позиция в ходе упражнения изменилась

ПРИМЕРЫ СПОРНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ:

1. Наркомания — это преступление.
2. Легкие ПАВ безвредны.
3. ПАВ повышают творческий потенциал.
4. Наркомания — это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы из-за употребления ПАВ.
6. Прекратить употреблять ПАВ можно в любой момент.
7. Наркомания излечима.
8. Многие подростки начинают употребление ПАВ «за компанию».
9. Люди, употребляющие ПАВ, очень часто не осознают, что зависят от них.
10. Наркоман может умереть от СПИДа.
11. Зависимость от ПАВ формируется только после их многократного употребления.
12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он ПАВ или нет.
13. Наркоман может умереть от передозировки.
14. Продажа ПАВ не преследуется законом.

ОБСУЖДЕНИЕ

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?
- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?

Комментарий для педагога: при подготовке к этому упражнению можно выбрать любое количество утверждений из списка или их все, а также при необходимости добавить свои, которые в большей степени соответствуют поставленной цели. По окончании упражнения ведущий делает вывод о том, что всем участникам знакомо понятие «Психоактивные вещества», оно окружено многочисленными мифами, еще приводит статистические данные, что основные потребители ПАВ – это подростки и молодежь, и 8 из 10 подростков имеют опыт первой пробы. Последние статистические данные по наркомании среди подростков в России свидетельствует о том, что данная проблема на сегодняшний день стоит крайне остро: хотя бы раз пробовали психотропные препараты больше половины мальчиков и 1/5 из всех девочек, учащихся в средних и старших классах общеобразовательных школ.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРИНИМАЮТ ПАВ?»

(10 МИНУТ)

Ведущий делит участников на группы, состоящие из 5 человек. Каждая группа получает лист А4 и ручку. Задача: обсудить и составить список возможных причин, побуждающих молодежь вовлекаться в потребление ПАВ.



СПИСКИ МОГУТ ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

- ✓ Давление со стороны сверстников — некоторые люди имеют друзей, которые принимают ПАВ и поэтому, чтобы не отдаляться от своих друзей, они вынуждены тоже принимать ПАВ.
- ✓ Любопытство — многие люди любят экспериментировать. Например, им интересно, какой будет эффект от употребления ПАВ.
- ✓ Имитация — молодежь видит, как их родители, родственники, близкие друзья принимают ПАВ. Им кажется, что это совершенно нормальное поведение. Например, «Мои родители расслабляются, когда они выпивают алкогольные напитки, следовательно, я могу сделать тоже самое, чтобы расслабиться»
Стратегия копирования поведения — если в семье произошло какое-либо трагическое событие (смерть родственника, развод, насилие), и ПАВ помогают справиться с неприятностями.

СПИСКИ МОГУТ ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

- ✓ Стратегия копирования поведения — если в семье произошло какое-либо трагическое событие (смерть родственника, развод, насилие), и ПАВ помогают справиться с неприятностями. Ради забавы — некоторые люди полагают, что ПАВ могут поднять настроение и создать забавные ситуации.
- ✓ Бунт — иногда люди чувствуют необходимость сделать что-нибудь, что противоречит обычной ежедневной жизни потому, что они не удовлетворены своей жизнью и хотят выделиться. Например, они слушают особую музыку, делают вызывающие прически и одеваются не как все, наносят татуировки. Некоторые молодых людей ПАВ привлекают потому, что их употребление опасно и противоречит общеизвестным истинам. Имидж — есть люди, которые не довольны собой и думают, что окружающие считают их скучными и неинтересными. Поэтому, чтобы изменить свой «имидж» они начинают пить, курить или принимать ПАВ.

СПИСКИ МОГУТ ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

- ✓ Поддержка сверстников — очень часто в семьях родители бывают слишком заняты собой или своими проблемами, у них не хватает времени для своих детей. Есть семьи, в которых родители ведут себя агрессивно, оказывают насилие над детьми, поэтому дети с радостью убегают из дома. Они собираются с такими же обиженными сверстниками, которые принимают ПАВ, и им кажется, что здесь они нашли свою новую семью. В такой семье эти ребята играют важную роль и являются частью чего-то нового и привлекательного.

ПОСЛЕ ОБСУЖДЕНИЯ

Ведущий приступает к сбору результатов.

Группы по очереди называют пункты из списков по одному.

После того, как группа назвала свой вариант, ведущий просит поднять руки те группы, у кого также есть этот пункт в списках, и записывает его на флипчарт.

Ход переходит к следующей группе и так далее, пока все причины, сформулированные участниками, не окажутся на флипчарте.

В ходе упражнения ведущий подчеркивает, что на тренинге не бывает неправильных ответов!

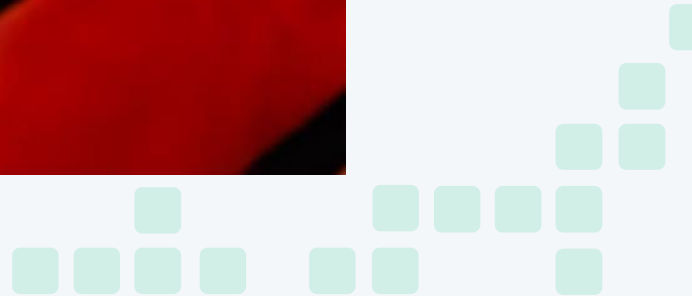
СИМУЛЯЦИОННЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ «ЖИЗНЬ С ЗАВИСИМОСТЬЮ»

(30 минут)

Ведущий выдает каждому участнику по 6 листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать (на каждом листочке по одной надписи):

- Деньги
- Любимая вещь
- Любимая еда
- Любимое занятие/хобби
- Мечта
- Любимый человек

Когда все участники готовы, ведущий говорит примерно следующее: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от ПАВ, для того, чтобы понять, что происходит в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое он получает от употребления ПАВ, а за удовольствие надо платить. Я прошу вас отдать мне листочки, на которых написано «деньги»





Ведущий идет по кругу и собирает от каждого участника карточки в стопку в той последовательности, как участники сидят, не нарушая порядка. Далее он говорит: «Теперь, когда свободные деньги закончились, вам придется экономить на чем-то другом. И я прошу вас отдать обозначение того, с чем вы готовы расстаться ради получения удовольствия». Далее зависимость требует следующих «жертв», и участники отдают ведущему следующие листочки, на которых написаны ценности, в порядке убывания их значимости, пока у них не останется по 2 карточки.

Затем ведущий проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого, говоря, что потребитель ПАВ не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников — это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека. После этого ведущий говорит: «Но на самом деле мы с вами находимся здесь и теперь, и вы — здоровые люди, которые сами контролируют свою жизнь и свои ценности» и раздает каждому из участников его листочки. Это позволяет снизить эмоциональное напряжение, возникающее в ходе игры. Ведущий просит группу еще раз про себя прочесть свои карточки с ценностями и сохранить их до конца тренинга.



- С кем или чем было труднее всего расставаться и почему?
- Как почувствовали себя, когда у вас отобрали «ценности» без предупреждения?
- Как вы думаете, похоже ли это на то, что происходит с потребителями ПАВ в реальной жизни? Встречались ли вы с подобными примерами? (в жизни, в фильмах, книгах и т. п.).

Комментарий для педагога: это упражнение может вызвать сильный эмоциональный всплеск у участников, который может выражаться как в слезах, в смехе, так и в отказе участвовать. Часто это реакция на тревогу, сигнал о том, что упражнение затронуло важное для каждого. Поэтому лучше, чтобы в этом упражнении участники сидели на достаточном удалении друг от друга, и желательно, рассадить друзей и имеющиеся группировки на разные места. Если на последнем кругу кто-то из участников отказывается отдавать листочек с написанным на нем близким человеком — не настаивайте, но потом спросите, почему.



Вопросы для об
суждения:

- С кем или чем было труднее всего расставаться и почему?
- Как почувствовали себя, когда у вас отобрали «ценности» без предупреждения?
- Как вы думаете, похоже ли это на то, что происходит с потребителями ПАВ в реальной жизни? Встречались ли вы с подобными примерами? (в жизни, в фильмах, книгах и т. п.).

Комментарий для педагога: это упражнение может вызвать сильный эмоциональный всплеск у участников, который может выразиться как в слезах, в смехе, так и в отказе участвовать. Часто это реакция на тревогу, сигнал о том, что упражнение затронуло важное для каждого. Поэтому лучше, чтобы в этом упражнении участники сидели на достаточном удалении друг от друга, и желательно, рассадить друзей и имеющиеся группировки на разные места. Если на последнем кругу кто-то из участников отказывается отдавать листочек с написанным на нем близким человеком — не настаивайте, но потом спросите, почему.



После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка для того, чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой и закончилось вместе с игрой... и т. д.» После этого участники делятся, пережитыми чувствами. Чтобы накал эмоций в группе спал, необходимо уделить этой части — деролингу, большое внимание

Ведущий предлагает всем участникам подняться со своих стульев и говорит примерно следующее: «Встряхните руками, сделайте глубокий вдох и выдох. Сейчас, когда вы сядете на стулья, вы не будете людьми, отдающими самое главное за употребление ПАВ. Вы будете учениками (студентами) вашего класса, которые участвуют в тренинге по профилактике вовлечения в употребление ПАВ и по профилактике созависимости. Садитесь на места».

УПРАЖНЕНИЕ «ОТВЕТ ПРОВОКАТОРУ» (15 МИНУТ)

Ведущий говорит примерно следующее: «Существуют различные техники отказа, которые имеют название «ассертивные» или «уверенного поведения». Однако самая подходящая коммуникативная техника в данной ситуации — уверенный отказ. Это, собственно, то, что может уберечь вас от дальнейших неприятностей с употреблением и дальнейших попыток провокатора вас уговорить». 6.2. Ведущий: «Формула уверенного отказа выглядит так: «Я» + «ОТКАЗ» + «ЧЕТКОЕ И УВЕРЕННОЕ ОБОСНОВАНИЕ». Необходимо демонстрировать спокойствие, не повышать голоса. Взгляд не эмоциональный, лучше смотреть на точку между глаз собеседника. Ваши глаза и не убегают от взгляда, но и не смотрят в глаза, возможно, демонстрирующему обиду собеседнику. Состояние спокойное.

Текст провокатора:

Вариант 1

«Эй, привет! Как дела? Мы идем сейчас на квартиру

кое-что классное попробовать. Ты с нами?

Попробуй,

это интересно. Все крутые ребята так делают, а ты

крутой, один из нас!

Да не трусь! Наркота — для смелых, ты же не трус?

Нет? Так попробуй. В жизни все надо попробовать!

Давай! Это так круто! Странно, что ты до сих пор

не попробовал! Ну даёшь! Да мы все уже давно!

Ты ж не придурок? Не маменькин сынок?»

Вариант 2 «Эй, привет! Как дела? Не очень? Ничего! Вот я тебе дам кое-что попробовать — увидишь, сразу станет легче! Конечно, бесплатно, ведь мы друзья! Другому бы не дал, только тебе, ты такой клёвый парень! Давай, выбрось из головы проблемы».



ИГРА «КРЮЧКИ» (30 минут)

Ведущий говорит примерно следующее: «Представьте, что к вам подходит ваш сверстник или человек постарше, который выглядит сильным и авторитетным. Это ваш знакомый: одноклассник, одноклассник, одноклассник, одноклассник, одноклассник со старшего курса, сосед и т.д. Он настроен позитивно, излучает дружелюбие и говорит следующий текст:

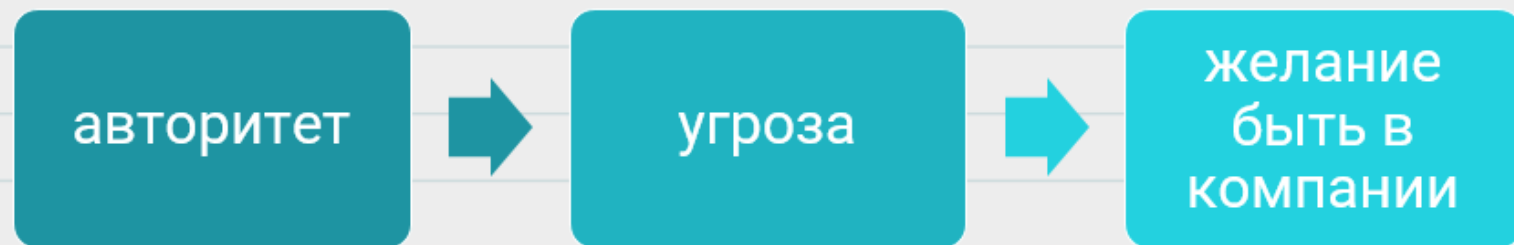


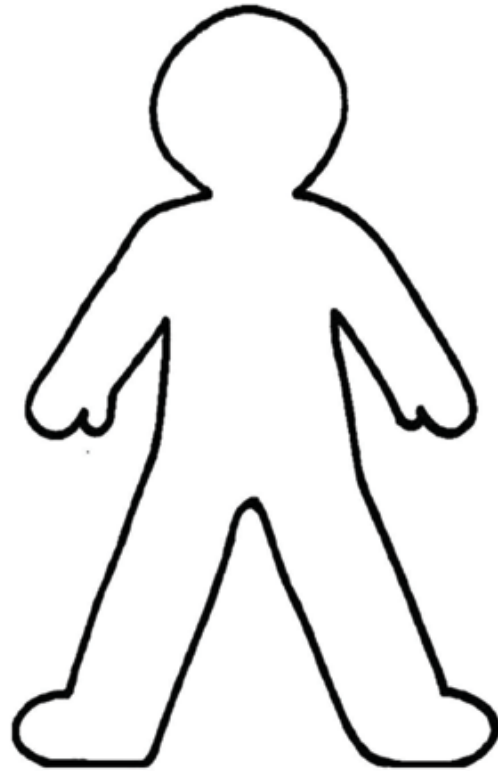


ИГРА «КРЮЧКИ» (30 минут)

«Эй, привет! Как дела? Мы идем сейчас на квартиру кое-что классное попробовать. Ты с нами? Попробуй, это интересно. Все крутые ребята так делают, а ты крутой, один из нас! Да не трусь! Наркота – для смелых, ты же не трус? Нет? Так попробуй. В жизни все надо попробовать! Давай! Это так круто! Странно, что ты до сих пор не попробовал?!?! Ну даёшь! Да мы все уже давно! Ты ж не придурок? Не маменькин сынок?»»

Далее ведущий предлагает подумать: за что пытаются подцепить нас приятель? На что он «капает», чтобы мы согласились с ним и поехали на квартиру употреблять ПАВ? Участники высказывают предположения о том, на что «давит» звонящий. Ведущий записывает идеи на флипчарте, группируя их по своему усмотрению (авторитет, угроза, желание быть в компании, желание не стать «изгоем» и т.п.). Рядом с каждой группой прикрепляется маленький крючок.





«Мои крючки»

Участникам раздаются контуры фигурок людей высотой около 10 см и приклеенной петелькой из нитки. Ведущий просит представить, что фигурка изображает участника, и предлагает ее раскрасить (быстро). Во время раскрашивания ведущий просит подумать, какая идея, на которые «давил» приятель наиболее актуальная для него самого. Иными словами, каждый должен определить, какой «крючок» действует наиболее эффективно по отношению к самому себе. Затем участник вешает на соответствующий крючок свою фигурку. Ведущий делает вывод о «крючках» группы в целом

КЕЙС-КЛАСС (50 минут)

Ведущий делит группу на 5 подгрупп (по числу разбираемых кейсов). Каждая группа получает для анализа одну из ситуаций. Задача групп: прочитать описание ситуации, обсудить, ответить на вопросы. (15 минут). После этого каждая группа по очереди презентует результаты (по 5 минут). После каждой презентации ведущий обращается к остальным участникам с вопросами для коротких ответов: • Может ли такая история произойти в жизни? • Согласны ли они с ответами команды? • Есть ли дополнения, возражения?

● Factor 1

● Factor 2

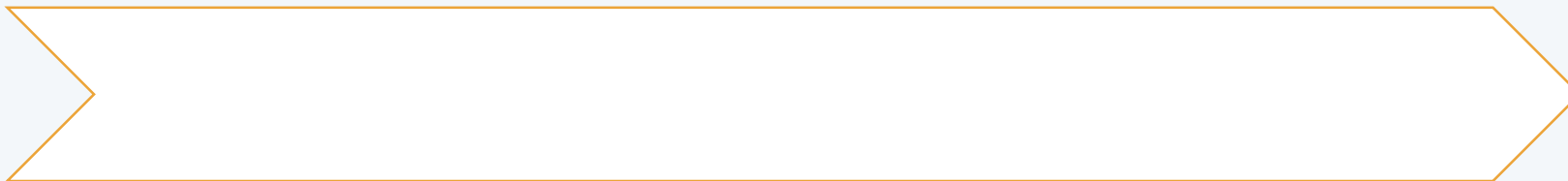
● Factor 3

Ситуация № 1: Представьте такую ситуацию. Ваши друзья захлеб хвастают, что накануне вечером круто провели время: собрались на квартире одного из старших приятелей и, кроме обычных развлечений, курили «травку». Было нереально весело! И теперь они приглашают тебя присоединиться, заманивая весельем, возможностью присоединиться к «крутым», получить опыт. Обсуждение.

Проанализируйте ситуацию:

- За какие «крючки» ребята надеются тебя «подцепить» (на что воздействуют)?
- Перескажите эту историю так, как если бы речь не шла о друзьях. Как будто бы вы прочитали об этом где-то. Что произошло с ребятами?
- Сформулируйте ответ, используя, одну или больше техник ассертивного (уверенного) поведения, рассмотренных ранее. Какая техника подходит лучше всего?
- Есть ли здесь основания для дальнейших шагов? Какие шаги вы бы предприняли?

Ситуация № 2: Представьте себе такую ситуацию. Вы — девушка. Парень, в которого вы влюблены, предлагает попробовать ПАВ. Парень шантажирует вас, говоря, что ваши дальнейшие отношения возможны, только, если вы будете вместе употреблять запрещенные вещества.



Обсуждение. Проанализируйте ситуацию:

- За какие «крючки» парень надеется тебя «подцепить» (на что воздействует)?
- Перескажите эту историю. Что и с кем здесь происходит?
- Сформулируйте ответ девушки, используя, одну или больше техник ассертивного поведения, рассмотренных ранее. Какая техника подходит лучше всего?
- Есть ли здесь основания для дальнейших шагов? Какие шаги вы бы предприняли?





- **До новых встреч!**
- **teterina.d@bk.ru**



prosv@prosv.ru

vopros@prosv.ru

<https://uchitel.club/courses/>



ПРОСВЕЩЕНИЕ

ОСНОВАНО В 1930