

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель министра

В.А. Ходжаев

27 сентября 2010 г.

Регистрационный номер № 101-0910

**МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ
УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ ШКОЛ (12–16 лет)**
инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЯ-РАЗРАБОТЧИКИ:

УО «Белорусский государственный медицинский университет»

ГУ «РНПЦ психического здоровья»

УЗ «Городской клинический наркологический диспансер г. Минска»

АВТОРЫ:

доц., канд. мед. наук. Копытов А.В.,

Савицкая А.Н.,

канд. мед. наук. Базыльчик С.В.,

Лыжина Л.О.,

Ситько Л.З.,

Кононович, И.В.,

Наконечная Е.А.

Данная инструкция по проведению тренинговых занятий с учащимися учреждений образования в возрасте 12–16 лет, имеющими опосредованный риск к аддиктивному поведению, но без проблем с алкогольной аддикцией. Предназначена для проведения профилактических занятий педагогами, психологами и социальными работниками учреждений образования.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

Профилактическая работа педагогов, психологов и социальных работников учебных заведений, использование материалов в учебном процессе при подготовке специалистов.

Интегративный подход

Данные одного из исследований, проведенного среди подростков США в возрасте от 12 до 17 лет, показали, что 4,6% молодых людей имели алкогольную зависимость, а 2,2% находились в разное время на лечении в различных реабилитационных клиниках (Rossow I, 2005). В Швеции 78% девушек и 73% юношей в возрасте 15 лет употребляют алкоголь (MacPherson P.S.R., 2001). Похожее исследование было проведено среди 15-16-летних школьников Великобритании: в результате оказалось, что 78% респондентов имели опыт, по крайней мере, одной алкогольной интоксикации (Best D., 2007). Результаты нашего исследования, проведенного среди учащихся средней школы, показали, что 65,7% подростков «знакомятся» с алкоголем в возрасте до 15 лет. От того, каковым будет этот опыт, а также от отношения подростка к употреблению алкогольных напитков зависит, насколько велика вероятность развития алкогольной аддикции в дальнейшем. Так как в момент первой пробы алкоголя наиболее вероятно предотвратить развитие зависимости в дальнейшем, мишенью данной программы стали подростки в возрасте 12–16 лет, учащиеся средних школ.

В разработке метода данного тренинга мы использовали интегративный подход как наиболее эффективный, охватывающий различные сферы жизнедеятельности подростка.

Интегративный подход представляет собой варианты комбинаций профилактических стратегий (компонентов), используемых при реализации вышеперечисленных подходов. Составными компонентами интегративных профилактических программ часто являются знания об алкоголе, других ПАВ и последствиях их употребления, развитие мотивации к укреплению здоровья, формированию жизненных навыков, навыков разрешения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, обучения навыкам противостояния давлению употребить алкоголь и защиты себя и других сверстников в ситуациях, связанных с возможным употреблением психоактивных веществ. Компонентами интегративных профилактических программ также являются несовместимая с употреблением вредных веществ альтернативная деятельность (спорт, творчество, культурные мероприятия, хобби и т.д.) и формирование определенной системы ценностей, норм поведения и жизненного стиля.

Цель тренинга: развитие внутренних ресурсов, воспитание психически, социально и физически здорового подростка, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами.

Задачи тренинга:

1. Информирование о последствиях воздействия алкоголя на подростковый организм.
2. Формирование мотивации к сохранению здоровья, ориентирование на здоровый образ жизни.
3. Формирование правильной самооценки, уверенности в себе.
4. Формирование навыков по преодолению негативных эмоциональных переживаний.
5. Формирование навыков устойчивости к стрессовым ситуациям.
6. Формирование навыков межличностного общения.
7. Формирование навыков резистентности к давлению социального окружения.

Требования к организации занятий

1. Возраст и число участников группы

Тренинг рассчитан на профилактику употребления алкоголя среди подростков в возрасте от 12 до 16 лет, имеющих опыт злоупотребления алкоголем либо имеющих факторы риска развития алкоголизации (отягощенный анамнез, неблагоприятные социальные условия и др.).

Рекомендуемое число участников: в возрасте 12–14 лет — до 8 человек, в возрасте 15–16 лет — 10–12.

2. Расписание и количество часов

В среднем одно занятие рассчитано на 1,5–2 часа один раз в неделю. Общий цикл составляет три месяца.

3. Требования к помещению

1. В помещении не должно быть ничего лишнего — предметов, плакатов и т.д.
2. Не должно быть острых и опасных углов.
3. Помещение должно быть достаточно просторным.
4. Стулья должны быть легко перемещаемыми и не скреплены друг с другом.
5. В помещении должно быть достаточно светло.
6. В помещение не должны проникать посторонние звуки.
7. Помещение должно быть проветриваемо.

4. Требования к ведущему

1. Ведущий должен обладать определенными профессиональными навыками проведения групповых занятий, а также способностями к работе с детьми и подростками.
2. Ведущий должен иметь достаточное представление о проблеме употребления ПАВ, обладать необходимыми знаниями и информацией.

Содержание программы тренинга

Занятие 1. «Знакомство. Правила групповой работы»

Задачи занятия:

1. Создать доверительную, дружелюбную атмосферу.
2. Сплотить участников группы.
3. Выяснить ожидания участников от предлагаемого тренинга.

Материалы: фломастеры, чистые листочки бумаги, листы ватмана (2–3) или доска для записей, маркеры, маленький мячик.

Вход:

1. Упражнение «Знакомство».

Каждый по очереди называет свое имя и самое любимое свое занятие. Имена записывают на листочке бумаги и ставят перед собой.

2. Упражнение «Что я люблю, не люблю больше всего».

На чистом листочке каждый участник пишет 5 любимых и 5 нелюбимых вещей (можно зарисовать). Обсуждение.

Работа:

1. Ведущий знакомит участников с правилами группы, выясняет ожидания и пожелания участников.

Выход: Психогимнастика. Игра с мячиком. Каждый участник бросает друг другу мяч, при этом называя его по имени, и его любимое занятие.

Завершение: Рисунок группы. Рисуют все вместе на листе ватмана.

Занятие 2. «Понятие личности. Понятие границ личности. Развитие личности»

Задачи занятия:

1. Определить, что такое личность.
2. Помочь участникам понять ценность каждой личности.
3. Подчеркнуть уникальность каждого человека.

Материалы: фломастеры, ручки, карандаши, листочки бумаги.

Вход: 1. Игра «Нарисуй себя в виде любого предмета». Обсуждение.

Работа:

1. Понятие индивидуальность и личность. Обсуждение.
2. Упражнение «Кто я?» Написать на листочке бумаги 10 предложений, отвечая на вопрос: «Кто я?».

Я.....(мальчик)

Я.....(человек)

Я.....(личность) и т.д.

Обсуждение (в малых группах).

Выход: Упражнение «Комплимент друг другу». Стоя в кругу, взявшись за руки, участники говорят друг другу комплименты.

Завершение: Прощаются с каждым за руку, называя по имени.

Занятие 3. «Чувства и эмоции. Выражение чувств. Преодоление негативных эмоциональных переживаний» (ч.1)

Задачи занятия:

1. Познакомить участников с чувствами и эмоциями.
2. Помочь им распознавать их.

Материалы: фломастеры, ручки, листочки бумаги, ватман, маркеры.

Вход: Упражнение №1. Участники образуют полукруг. Каждый по очереди выходит в центр, поворачивается лицом к группе и здоровается со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее фразы.

Работа: Понятия «чувства» и «эмоции». Какие бывают чувства? Какие хорошие, какие плохие? (плохих не бывает).

1. Нарисовать любое чувство и объяснить, почему именно это?
2. Вспомнить самую неприятную историю из собственной жизни (можно зарисовать). Обсуждение. (Здесь необходимо объяснить, что не бывает плохих чувств — все чувства хороши, только необходимо их уметь преодолевать).

Выход:

Упражнение: Все участники садятся по кругу, ведущий раздает карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Те, кто получают карточки, читают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, затем по очереди изображают это состояние. Остальные смотрят и стараются понять, какое состояние изображено.

Завершение: Обратная связь. Ведущий задает вопрос: «Что понравилось?», «Что не понравилось?», «Что было трудно делать?». Затем все прощаются, обнявшись за плечи.

Занятие 4. «Чувства и эмоции. Способы преодоления негативных эмоциональных переживаний» (ч.2)

Задачи занятия:

1. Объяснить участникам важность и необходимость выражения своих чувств и эмоций.
2. Обучить некоторым способам преодоления негативных эмоциональных переживаний.

Материалы: фломастеры, карандаши, ручки, пластилин, листочки бумаги, ватман, маркер, магнитофон, спокойная музыка.

Вход: Упражнение 1. Каждому участнику раздается по листочку бумаги. На счет «раз» каждый начинает что-либо рисовать. На счет «два» прекращают рисовать и передают свой рисунок по часовой стрелке другому. Затем продолжают рисовать чужой рисунок, и так до тех пор, пока не получают свой рисунок. Затем происходит обсуждение (понравился, не понравился, почему?).

Работа:

1. Упражнение с пластилином. Вылепить любое чувство, желательно негативное (страх, злость, грусть...). Теперь с этим чувством можете сделать все, что захотите (один из способов преодоления негативных

эмоциональных переживаний). Запишите на доске (ватмане), предложенные участниками способы, допишите свои. Какие способы хорошие, какие плохие? Необходимо указать, что все способы хороши, если они помогают, кроме тех, которые наносят вред организму человека или вредят другим людям, животным (например курение, алкоголь, наркотики, драка, жестокое обращение с животными).

2. Проиграть выражение чувств. Работа в парах. Участники выбирают любой способ, написанный на доске и прорабатывают его. Затем идет обсуждение.

Выход: Под тихую, спокойную музыку участники, закрыв глаза, сидят по кругу (10 мин).

Завершение: Общий рисунок группы (эмоциональный).

Занятие 5. «Понятие стресса. Способы преодоления стресса»

Задачи занятия:

1. Объяснить участникам понятие стресса.
2. Стадии развития стресса.
3. Способы преодоления стресса.

Материалы: ручки, карандаши, листочки бумаги, ватман, маркеры, магнитофон, спокойная музыка.

Вход: Упражнение «Каракули». Основное содержание этого упражнения — свободное движение карандаша по листу бумаги без какой-либо цели и замысла, в результате чего получается сложный «клубок» линий. В этом «клубке» следует увидеть какой-либо образ и развить его.

Работа:

1. «Какие ситуации для вас являются стрессовыми?» Запись на доске. Обсуждение.
2. Признаки стресса

<i>Психологические изменения</i>	<i>Физиологические изменения</i>
Тревога	Бледность или краснота
Страх	Учащение пульса
Напряжение	Дрожь
Неуверенность	Потливость
Растерянность	Сухость во рту
Подавленность	Затруднение дыхания
Беззащитность	Расширение зрачков
Паника	Мышечная скованность Трудности глотания Желудочный спазм

3. Стадии стресса (тревога, сопротивление, истощение).
4. Способы преодоления стресса. Обсуждение. Запись на доске.

Выход: «Тренинг активной релаксации — как один из способов снятия напряжения» (см. Приложение). Данный тренинг требует умения и навыков

его использования, поэтому его можно заменить любым упражнением на расслабление (например: полежать спокойно под тихую спокойную музыку).

Завершение: Прощаются с каждым особым способом, не повторяя друг друга.

Занятие 6. «Самооценка, отношение к себе, развитие и личностный рост».

Задачи занятия:

1. Укрепить позитивную самооценку участников.
2. Помочь им осознать возможность формирования позитивной самооценки.
3. Обозначить значимость каждого участника.
4. Продемонстрировать негативное влияние употребления ПАВ на правильную и позитивную самооценку.

Материалы: фломастеры, карандаши, бумага, ватман, маркер.

Вход: Упражнение «Я умею». На листочках бумаги участники пишут все, что они умеют делать, затем выделяют то, что делают лучше остальных.

Работа:

1. «Что такое самооценка? Что такое самоуважение?» Обсуждение.
2. Упражнение «Пять качеств». Каждый участник должен написать по пять качеств, которые ему в себе нравятся». Обсуждение.
3. Упражнение «Пять качеств друга». Каждый по кругу рассказывает о тех качествах, которые ему нравятся в каждом участнике группы.
4. «Как вы считаете, что происходит с самоуважением у тех, кто употребляет ПАВ?» Обсуждение.

Выход: «Нарисовать уверенного в себе человека». Написать признаки уверенного в себе человека:

- спокоен и вежлив;
- смотрит в глаза;
- вежлив, но настойчив;
- не спешит, когда принимает решения;
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их;
- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков;
- не проявляет враждебности или агрессии, так как ничего не боится;
- легко воспринимает критику, потому что для него главный судья — он сам;
- называет настоящие (истинные причины) своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

Завершение: Все вместе, взявшись за руки «До свидания».

Занятие 7. «Алкоголь и последствия его употребления» (ч. 1)

Задачи занятия:

1. Выяснить, что знают участники группы об алкоголе.

2. Дать информацию о действии и последствиях употребления алкоголя.
3. Понятие зависимости от алкоголя.

Материалы: фломастеры, ручки, листочки бумаги, ватман, маркер, бумага формата А3, мяч.

Вход: Упражнение 1. Участники садятся по кругу. У ведущего в руках мяч. «Начинаем работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово». Каждый участник бросает тому, кому хочет пожелать, и одновременно говорит это пожелание. Необходимо, чтобы мяч побывал у каждого.

Работа:

1. «Что такое алкоголь?» Обсуждение. Запись на ватмане.
2. «Что такое зависимость от алкоголя?»
3. «Почему подростки начинают употреблять алкоголь?» Обсуждение. Запись на ватмане.
4. Игра «Ассоциации». В течение 5–10 мин участники пишут свои ассоциации к словам: наркотики, алкоголь, табак. Обсуждение.

Выход: Игра «Закрашивание контуров человека, употребляющего алкоголь». Участники закрашивают контуры, отвечая на вопрос, что, по их мнению, поражается у человека, страдающего алкоголизмом.

Завершение: Итоговый круг «Полезное-интересное».

Занятие 8. «Алкоголь и последствия его употребления» (ч. 2).

Задачи занятия:

1. Улучшить понимание негативных последствий употребления алкоголя.
2. Помочь найти альтернативные употреблению алкоголя способы получения удовольствия, решения проблем, времяпрепровождения.

Материалы: фломастеры, карандаши, бумага, ватман, маркеры, старые журналы, клей-карандаш, ножницы.

Вход: Игра «Неоконченный рассказ». Участникам группы предлагается начало истории (например, рассказ о том, как мальчику или девочке предлагали попробовать алкоголь. Затем каждый участник предлагает свой вариант окончания рассказа (можно работать в группах по 3–4 человека).

Работа:

1. «Последствия употребления алкоголя». Обсуждение. Запись на доске (ватмане).
2. Упражнение «Коллаж». Участникам группы раздают по листику формата А3 или ватмана, журнал с иллюстрациями, ножницы, клей-карандаш и предлагают сделать в виде коллажа человека (его жизнь), который на протяжении многих лет употребляет алкоголь. Обсуждение.
3. «Какие способы получения удовольствия вы знаете?» Обсуждение. Запись на доске.

Выход: Упражнение «Реклама здорового образа жизни». Можно сделать в виде коллажа или нарисовать.

Завершение: Итоговый круг «Полезное-интересное».

Занятие 9. «Человек как социальное существо. Формирование навыков общения.»

Задачи занятия:

Дать участникам представление о различных способах общения, сформировать навыки эффективного общения.

Материалы: ручки, карандаши, фломастеры, листы бумаги, ватман.

Вход: Игра «Общение руками». Участники разбиваются на пары, становятся друг напротив друга, берутся за руки и закрывают глаза. По команде ведущего, только при помощи рук (без слов) здороваются, прощаются, ссорятся, мирятся и т.д.

Работа:

1. «Какие существуют способы общения?» Запись на доске (слова, мимика, жесты, позы, взгляды). Вербальное, невербальное общение.
2. Обсуждение на тему: «Как важно разговаривать друг с другом», «Самое тяжелое наказание — молчание».
3. «Правила общения». Обсуждение. Запись на доске.
 - Называя собеседника по имени и глядя ему в глаза, мы показываем свое уважение, искренность и открытость.
 - Улыбаясь во время разговора, мы демонстрируем свое дружелюбие и уверенность в себе.
 - Давая собеседнику возможность обсудить важные для него темы, мы показываем свою способность учитывать интересы окружающих.
 - Наш интерес убеждает собеседника, в том, что мы неравнодушны к его словам, и они не пропадут даром.
 - Если мы будем оскорблять личность собеседника, он посчитает, что мы не сможем его понять, и решит, что разговаривать тут не о чем, а может и разозлиться — и вместо разговора будет драка.

Окончательный вариант:

- обязательно улыбайтесь;
- слушайте внимательно и показывайте свою заинтересованность;
- старайтесь хотя бы немного поговорить о том, что интересно и приятно собеседнику;
- обращайтесь к собеседнику по имени и смотрите ему в глаза;
- не оскорбляйте собеседника и не давайте негативных оценок его личности.

Выход: Работа в парах. Проиграть в парах все правила общения.

Завершение: Каждый участник обводит свою руку на листе бумаге, и пускает по кругу, остальные пишут ему пожелания.

Занятие 10. «Семья как единый организм. Понятие гармоничной семьи. Алкогольная зависимость в семье. Какой я вижу свою будущую семью».

Цели занятия:

1. Выяснить у участников группы, что такое гармоничная семья?
2. Выяснить, почему химическая зависимость в семье влияет на ребенка?
3. Попытаться спланировать свою будущую семью.

Материалы: ручки, карандаши, фломастеры, ножницы, клей-карандаш, ватман, маркер, чистые листочки бумаги, бумага формата А3.

Вход: Упражнение «Атомы». Все участники становятся в круг.

Инструкция: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так (ведущий показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например, три. И тогда атомы должны объединиться по три в каждой.

Работа:

А. «Что такое семья? Чем отличается гармоничная семья от дисфункциональной?» Обсуждение. Запись на доске.

Б. Рисунок «Моя семья». Обсуждение.

Признаки гармоничной семьи (С.А.Кулаков)

1. Все члены общаются между собой, умеют слушать друг друга. В спорах учитывается мнение каждого члена семьи.
 2. Ответственность и обязанности разделяются между всеми членами семьи.
 3. Члены гармоничной семьи поддерживают друг друга, умеют распределить и выполнять обязанности другого члена в случае изменения ситуации (командировка, болезнь).
 4. Каждый член семьи верит в себя, имеет адекватную самооценку, доверяет другим.
 5. В гармоничной семье учат уважать других людей, их различия во вкусах: уважают вкусы, выбор друзей, время препровождение подростка.
 6. Все члены семьи обладают общей системой ценностей, знают свои права. Существуют семейные традиции, дети знают своих предков, свои корни.
 7. Коалиции между членами семьи динамичны и изменчивы.
 8. В семье ценится чувство юмора, воспитывается позитивное отношение к жизни.
 9. Уделяется внимание духовной жизни.
 10. Уделяется время развлечениям.
 11. Поощряется совместный прием пищи.
 12. Поощряется альтруизм.
 13. Члены семьи создают условия для своего личностного роста.
 14. Члены семьи не стесняются обращаться за помощью и поддержкой к специалистам в случае кризиса или появления проблем.
- В. «Почему алкогольная зависимость в семье влияет на подростка?» Обсуждение.

Г. «Моя будущая семья». Коллаж. Обсуждение.

Выход: Итоговый круг «Интересное-полезное».

Завершение: Пожелать друг другу всего хорошего.

Занятие 11. «Понятие группового давления и принятие собственного решения. Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я. Умение говорить «Нет».

Цели занятия:

1. Сформировать навыки устойчивости к давлению среды.
2. Сформировать навыки выражения и отстаивания собственного мнения, принятие собственного решения.
3. Сформировать умение говорить «Нет».

Вход: Упражнение «Грани моего Я». Изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов вокруг центра, их размер и другие особенности. Обсуждение.

Работа:

1. «Кто, в каких ситуациях оказывал на вас давление?» Обсуждение. Запись на доске.

Виды давления:

- лесть
- шантаж
- уговоры
- угрозы, запугивание
- насмешки
- похвала
- подкуп
- подчеркнутое внимание
- призыв «делай как мы»
- обман

2. Участники разбиваются на пары и проигрывают каждый вид давления (в уговорах можно использовать тему употребления алкоголя). Обсудить, кто поддался влиянию, давлению? Почему? Что мешало сказать «Нет»?

Приемы отказа от предлагаемого алкоголя.

1. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами.
2. «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?
3. Сменить тему.
4. «Продинамить».
5. Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что.
6. Попытаться испугать их: описать какие-нибудь страшные истории.
7. «Обходить стороной».

Обсуждение

Выход: Нарисуйте альтернативное занятие употреблению алкоголя. Обоснуйте, почему оно хорошее, полезное. Отстаивайте свою точку зрения.

Завершение: Обменяйтесь друг с другом последним заданием.

Занятие 12. «Завершение работы. Подведение итогов».

Задачи занятия:

1. Подвести итоги работы.
2. Проработать то, что было не совсем понятным.
3. Завершение. Ритуальное прощание.

Материалы: карандаши, фломастеры, листочки бумаги, ватман, маркеры, клубок ниток, чай, напиток, одноразовая посуда, сладости.

Вход: Игра «Найди свою пару». В мешочке находятся карточки с названиями животных (каждого по паре). Участники группы по очереди вытягивают карточку, не показывая остальным. При помощи жестов (без слов) найти свою пару.

Работа:

1. Проработать ту часть тренинга, которая была проработана неокончательно.
2. Подведение итогов.

Выход: Игра «Клубок». Ведущий держит в руках клубок, затем бросает его любому участнику, при этом удерживая ниточку. Участники бросают друг другу клубок, пока не получится паутинка. «Теперь мы связаны друг с другом нитью». Затем разрезать, и каждый получит по своей ниточке.

Завершение: Праздничное чаепитие.

Предполагаемые результаты и эффективность проделанной работы.

Предполагаемые результаты работы:

1. Уменьшение факторов риска употребления алкоголя среди подростков.
2. Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.
3. Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления алкоголем.

Критерии оценки эффективности работы.

- Уменьшение факторов риска злоупотребления алкоголем среди подростков;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию аутодеструктивных форм поведения;
- наличие навыков противодействия окружающей среде, решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;

— развитие стратегий проблемпреодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском употребления алкоголя.