
Научная обоснованность реализуемых в системе образования практик психолого-педагогической работы с детством

Scientific Validity of the Practices of Psychological and Pedagogical Work with Childhood Implemented in the Education System

Программа по профилактике употребления психоактивных веществ «НЕзависимость»

Колесник Светлана Александровна

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ГОБУ МО ЦППМС-помощи),
г. Мурманск, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2884-5358>, e-mail: kolesnik.s.a@yandex.ru

Огородникова Наталья Евгеньевна

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ГОБУ МО ЦППМС-помощи),
г. Мурманск, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2033-0763>, e-mail: ruby306@yandex.ru

Шмуйлович Елена Вячеславовна

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ГОБУ МО ЦППМС-помощи),
г. Мурманск, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5930-512X>, e-mail: elenashmuilovich@gmail.com

В статье представлено описание программы, которая ориентирована на подростков, воспитывающихся в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, у которых уже отмечены эпизоды употребления психоактивных веществ либо имеющих признаки формирующейся зависимости в ее начальной стадии. Данная профилактическая программа разработана с учетом особенностей детей-сирот и направлена на вторичную профилактику употребления психоактивных веществ. Результаты апробации программы свидетельствуют о положительной динамике ее участников по критерию самоконтроля и саморегуляции поведения. Выявлено повышение предусмотрительности и осторожности у воспитанников, даже в ущерб получению новых впечатлений и информации. Одним из результатов апробации программы стало выявление необходимости введения дополнительного диагностического инструментария, направленного на измерение различных способов преодоления негативных жизненных ситуаций и способов взаимодействия с окружающим социумом.

Ключевые слова: дети-сироты, употребление психоактивных веществ, развитие внутренних ресурсов, критическое отношение, социально одобряемая активность.

Для цитаты: Колесник С.А., Огородникова Н.Е., Шмуйлович Е.В. Программа по профилактике употребления психоактивных веществ «НЕзависимость» [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2022. Том 19. № 3. С. 28–51. DOI:10.17759/bppe.2022190302

Program on the Prevention of Substance Use “Independence”

Svetlana A. Kolesnik

Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Assistance, Murmansk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2884-5358>, e-mail: kolesnik.s.a@yandex.ru

Natalia E. Ogorodnikova

Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Assistance, Murmansk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2033-0763>, e-mail: ruby306@yandex.ru

Elena V. Shmuylovich

Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Assistance, Murmansk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5930-512X>, e-mail: elenashmuilovich@gmail.com

The article describes the program, which is focused on adolescents who are brought up in organizations for orphans and children left without parental care, who have already experienced episodes of psychoactive substance use, or who have signs of an emerging addiction in its initial stage. This preventive program has been developed taking into account the characteristics of orphans and is aimed at secondary prevention of the use of psychoactive substances. The results of the approbation of the program testify to the positive dynamics of its participants in terms of self-control and self-regulation of behavior. An increase in foresight and caution among pupils was revealed, even to the detriment of obtaining new impressions and information. One of the results of testing the program was the identification of the need to introduce additional diagnostic tools aimed at measuring various ways to overcome negative life situations and ways of interacting with the surrounding society.

Keywords: *orphans, substance use, development of internal resources, critical attitude, socially approved activity.*

For citation: Kolesnik S.A., Ogorodnikova N.E., Shmuylovich E.V. Program on the Prevention of Substance Use “Independence”. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2022. Vol. 19, no. 3, pp. 28–51. DOI:10.17759/bppe.2022190302 (In Russ.).

Обоснование практической актуальности

Одним из направлений работы Координационного центра содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, ГОБУ МО ЦППМС-помощи является составление, распространение, а также реализация дополнительных образовательных программ профилактической и просветительской направленности с обучающимися и воспитанниками организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Взаимодействуя с центром помощи детям, оставшимся без попечения родителей, обсуждая с ними особенности поведения современных подопечных, пришли к совместному выводу о необходимости разработки новой профилактической программы, которая бы учитывала особенности детей-сирот и имела акцент на вторичную профилактику употребления психоактивных веществ. Детям, воспитывающим-

ся в центрах помощи, сложно заботиться о себе и конструктивно самовыражаться, так как в их жизни присутствует большой отрицательный опыт, который формирует их стратегию поведения.

Употребление ПАВ среди несовершеннолетних — это явление, которое вызывает большое опасение со стороны общества. Влияние ПАВ на созревание личности описывали в своих работах отечественные и зарубежные ученые: А.Е. Личко, Ц.П. Короленко, Б.Г. Херсонский, Н.С. Курек, В. Файн, Г. Штилер, А. Эйчхорн и др.

Профилактика зависимости от наркотических средств и психотропных веществ представляет собой стратегии, направленные либо на снижение влияния факторов риска заболевания наркоманией, токсикоманией или алкоголизмом, либо на усиление действия факторов, которые понижают восприимчивость к этим зависимостям. Определенные жизненные обстоятельства или факторы могут либо способствовать, либо препятствовать началу употребления психоактивных веществ.

Программа ориентирована на подростков, воспитывающихся в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, у которых уже отмечены эпизоды употребления психоактивных веществ либо имеющих признаки формирующейся зависимости в ее начальной стадии.

В основу программы лег комплекс тренинговых занятий с подростками, которые может реализовывать специалист учреждения (педагог-психолог, социальный педагог) или приглашенный специалист при отсутствии кадрового ресурса в организации. Реализация программы рассчитана на 2 месяца, периодичность встреч 1 раз в неделю, продолжительность встречи 1 час 30 минут. Целевая аудитория — подростки 14–16 лет.

В программе дано подробное описание тренинговых занятий, которые позволяют формировать бережное отношение к себе, развивать навыки противостояния давлению и ответственно подходить к принятию решений.

В содержание программы входит перечень широко известных игротерапевтических и психогимнастических приемов, психологических игр на развитие коммуникативных навыков и командообразование.

Программа имеет профилактическую направленность и адресована педагогам-психологам, занимающимся проблемами социальной адаптации учащихся к изменяющимся социальным условиям, профилактики аддиктивного и девиантного поведения.

Описание проблемной ситуации, цели и задач программы

Существует категория детей, которые имеют меньше защитных механизмов. К такой категории относятся дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей. На территории Мурманской области есть ряд учреждений помощи детям, оставшимся без попечения родителей:

- государственное областное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Мурмашинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Журавушка» (ГОБУ МЦПД «Журавушка»);
- государственное областное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Кандалакшский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Берег» (ГОБУ КЦПД «Берег»);
- государственное областное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Мурманский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Ровесник» (ГОБУ МЦПД «Ровесник»);
- государственное областное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Мончегорский дом-интернат для умственно отсталых детей» (ГОБУСОН «МДИУОД»).

В данных учреждениях подавляющее большинство воспитанников — подростки, которые имеют один или несколько факторов риска. Среди них:

- проблемы физического и психического здоровья;
- рождение и воспитание в семье больных алкоголизмом, наркоманией родителей,
- 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 доходов в семье;
- неспособность освоить школьную программу, прогулы в школе;
- проблемы межличностного общения в семье, школе, со сверстниками.

Цель программы — создание условий для развития внутренних ресурсов несовершеннолетнего, способствующих его успешной социальной адаптации, направленной на снижение случаев употребления ПАВ.

Задачи:

- повышение уровня информированности о последствиях употребления ПАВ;
- развитие критического отношения к своим действиям и поступкам через осознанное принятие решений;
- включение подростка в социально приемлемое окружение и проявление социально одобряемой активности.

Целевая аудитория, описание ее социально-психологических особенностей

Вне семьи развитие ребенка идет по особому пути, с формированием специфических черт личности, проявляющихся в особых эмоциональных комплексах (незащищенность, импульсивность, низкая эмпатия и др.). И.В. Климова, Л.Н. Водопьянова и Н.И. Салькова выделяют следующие отличительные особенности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей: повышенная агрессивность, сверхчувствительность, капризность, упрямство, враждебность, нетерпеливость, часто проявляющиеся невротические тенденции, трудность в общении, признаки психического напряжения.

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 14 до 16 лет, имеющих статус «ребенок-сирота» или «ребенок, оставшийся без попечения родителей» и относящихся к группе риска по употреблению психоактивных веществ.

Научные, методологические, теоретические и нормативно-правовые основания программы

Нормативно-правовой основой для разработки данной программы явились следующие нормативно-правовые акты:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 03.08.2018 № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 04.06.2018 № 136-ФЗ);
- Федеральный закон от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями от 27.06.2018 № 170-ФЗ);
- Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 года № 520-р, с изменениями на 18 марта 2021 года);

- Письмо Минобрнауки России от 10 февраля 2015 года № ВК-268/05 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;
- Комплекс мер, направленных на развитие системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в системе образования Мурманской области, на период 2021–2023 годы (утвержден Приказом Министерства науки и образования Мурманской области от 29 декабря 2020 года № 1777);
- Устав ГОБУ МО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Теоретической основой программы явились труды отечественных авторов: А.Е. Личко и В.С. Битенский считали, что для подростков термин «аддиктивное поведение» является наиболее адекватным, и выделили пути, по которым оно развивается; Л.А. Сухинский и Э.А. Татаревский предложили схему алкогольной зависимости; В.С. Собкин с сотрудниками провели детальный анализ мотивации приобщения к употреблению алкоголя и наркотиков и выявили гендерные различия в реализации данных форм девиантного поведения, а также предположили, что имеет место возрастная динамика изменения мотивации.

Методологической основой данной программы явились следующие принципы.

1. *Принцип системности* предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной социальной и эпидемиологической ситуации в отношении наркоситуации.
2. *Принцип стратегической целостности* определяет единую целостную стратегию профилактической деятельности, обуславливающую основные стратегические направления и конкретные мероприятия.
3. *Принцип многоаспектности* предполагает сочетание различных аспектов профилактической деятельности:
 - образовательный аспект, формирующий базовую систему представлений и знаний об организации профилактической работы, социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях злоупотребления ПАВ;
 - социальный аспект, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни;
 - психологический аспект, направленный на формирование стрессоустойчивых личностных ресурсов, позитивно-когнитивных оценок, а также установок «быть успешным», быть способным сделать позитивный альтернативный выбор в трудной жизненной ситуации.
4. *Принцип аксиологичности (ценностной ориентации)*. Этот принцип включает формирование у детей и подростков мировоззрения, основанного на понятиях об общечеловеческих ценностях, привлекательности здорового образа жизни, законопослушности, уважения к личности, государству, окружающей среде, которые являются ориентирами и регуляторами их поведения. Принятие общечеловеческих ценностей и норм поведения является одним из основных морально-этических барьеров злоупотребления ПАВ.
5. *Принцип ситуационной адекватности* означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономической ситуации в образовательной среде, обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянства, развития и совершенствования профилактической деятельности с учетом оценки эффективности и мониторинга ситуации.
6. *Принцип индивидуальной адекватности* подразумевает разработку профилактических программ с учетом возрастных, культурных, национальных и других особенностей целевых групп.
7. *Принцип соблюдения прав человека* — профилактические действия не должны нарушать права и свободы человека.

Описание используемых методик, технологий, инструментов

В процессе создания профилактической программы преимущественно использовались работы следующих авторов:

- Людмила Анн «Психологический тренинг с подростками» (СПб: Питер, 2005);
- Энвер Джулиман, Лиллиан Юрт «Стройте мосты, не стены. Методическое пособие для некоммерческих организаций, занимающихся вопросами правового просвещения» (Архангельск: АРОО «Рассвет», 2010. 448 с.);
- Методические рекомендации для педагогических работников, родителей и руководителей образовательных организаций по педагогическому, психологическому и родительскому попечению и сопровождению групп риска вовлечения обучающихся в потребление наркотических средств и психотропных веществ (М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2016. 42 с. https://minobr.49gov.ru/common/upload/22/editor/file/Metodicheskie_rekomendatsii_narkotiki.pdf);
- Методика выявления обучающихся с отклоняющимся поведением с маркерами отклоняющегося поведения, рекомендована к использованию письмом Министерства образования Московской области от 11.02.2021 г. № исх-2114/16-21а (использование рекомендаций и карт наблюдения внесено после апробации программы в 2021 г., https://psiholog-rmo.ru/wp/wp-content/uploads/2021/02/20210212-otkl_poved_markery.pdf).

Для более эффективного достижения поставленной цели в рамках программы используются следующие **методы и приемы работы**:

- *ролевые игры* — позволяют рассмотреть различные решения проблемы с разных сторон и увидеть другие пути разрешения сложных ситуаций;
- *мини-лекции* — позволяют эффективно передать теоретическую информацию;
- *дискуссии* — предоставляют возможность каждому высказать свое мнение, защищать его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других;
- *релаксационные методы* — способствуют снятию мышечного и нервного напряжения;
- *разминки* — используются для активизации работы и снятия напряжения;
- *арт-терапевтические упражнения* — помогают проявиться психологическим переживаниям, о которых трудно говорить.

Сроки, этапы и алгоритм реализации программ

На базе общеобразовательной организации или организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, формируются группы из 7–12 подростков, относящихся к «группе риска» по употреблению ПАВ. Программа рассчитана на реализацию в течение 2 месяцев. Профилактическая работа с несовершеннолетними заключается в проведении 8 занятий с элементами тренинга по 1,5 астрономических часа каждое периодичностью 1 раз в неделю.

Программа состоит из **трех основных этапов**.

1. *Подготовительный этап* включает в себя мотивационную работу с подростками с целью комплектации группы подростков, которые будут посещать тренинговые занятия. По итогам работы составляется график занятий, регулируются вопросы с местом проведения встреч и ответственными лицами. При необходимости составляется приказ со списком участников и всеми организационными вопросами. Срок работы на данном этапе составляет около 2 недель.

2. *Основной этап*. На данном этапе происходит реализация конспектов занятий. Срок реализации — 2 месяца.

3. *Заключительный этап*. Анализируются результаты работы на основе итоговой диагностики и сопоставления ее с первичной диагностикой для отслеживания эффективности проделанной работы. При необходимости составляются рекомендации для дальнейшего планирования работы. Срок подведения итогов — 1 неделя.

Перечень и описание программных мероприятий

Каждое занятие имеет свое наименование, цель и задачи. Включает в себя часть теоретического и часть практического блока.

№	Наименование занятия	Краткое содержание занятий	В том числе		Форма контроля
			теор.	практ.	
1	«Знакомство»	Информирование участников группы об основных вопросах, связанных с профилактикой ПАВ в подростковой среде; формирование мотивации к работе по программе; первичная диагностика отношения к различного рода зависимостям.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение, анкета по проблеме наркомании, тест потребности в поиске ощущений.
2	«Повышение уровня информированности о последствиях употребления ПАВ»	Расширение представлений участников группы о различных последствиях употребления ПАВ.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
3	«Миф или реальность»	Расширение представлений участников группы о наркоситуации в обществе и отношении человека к наркотикам.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
4	«Стресс и стрессоустойчивость. Способы поведения в стрессовых ситуациях»	Актуализация представлений подростков о стрессе, стрессовых ситуациях, стрессоустойчивости; обучение участников группы конструктивным способам преодоления негативных переживаний.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
5	«Ценности человека»	Расширение представлений участников группы о ценностях человека, которыми он обладает.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
6	«Формирование зависимости. Созависимость»	Информирование участников группы по вопросам опасности формирования зависимых состояний; формирование правильной оценки подростками своих взаимоотношений с окружающим миром.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
7	«Самоконтроль и постановка целей в достижении жизненного успеха»	Обучение участников группы навыкам развития самоконтроля и постановки целей.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
8	«Внутренние и внешние ресурсы как защитный фактор в стрессовых ситуациях»	Формирование позитивной Я-концепции, внимания к собственной личности и активизация ресурсного состояния участников группы. Выявление уровня усвоения группой информации по основным вопросам, связанным с профилактической про-	30 мин	1 час	Анкета обратной связи, анкета по проблеме наркомании, тест потребности в поиске ощу-

	граммой и употреблением ПАВ в подростковой среде.			щений.
Всего часов:		4 час	8 час	
		12 час		

Структура каждого занятия соответствует структуре тренинга.

1. *Приветствие.* Создание в группе положительной эмоциональной атмосферы, благоприятных условий для работы во время тренинга.
2. *Основная часть.* Изучение заявленных тем занятий. Использование упражнений и игр исходя из задач тренинга.
3. *Рефлексия занятий.* Обсуждения результатов тренинга. Выявление затруднений, с которыми столкнулись участники в ходе занятий.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Реализовывать профилактическую программу рекомендовано специалистам социально-психологической или психологической службы образовательной организации или организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, имеющим опыт ведения практических занятий с подростками в вопросах профилактики употребления ПАВ, а также имеющим знания о психологических особенностях детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Реализовывать программу могут педагог-психолог, социальный педагог, возможно привлечение классного руководителями или воспитателя. Более эффективную работу возможно построить, если подростки уже имеют контакт с ведущим до реализации программы. При отсутствии кадрового ресурса возможно приглашение специалистов городских или областных центров психолого-педагогической и социальной помощи. Для повышения профессиональной компетенции ведущим программы рекомендовано ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы.

Перечень необходимых учебных и методических материалов представлен внутри программы в конспекте каждого занятий.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Ответственность	Администрация образовательной организации или организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Организация системы работы по реализации профилактической программы. Контроль за исполнением назначенными лицами реализации программы.
	Педагог-психолог и социальный педагог	Организация качественных психолого-педагогических занятий. Контроль за качеством, адаптированностью и актуальностью материала программы. Сбор и хранение актуальной информации о несовершеннолетних, которые участвуют в реализации программы.
	Классный руководитель или воспитатель	Инициативное и ответственное участие в реализации программы с участием воспитанников или подопечных.
	Ребенок	Личное самочувствие, активность и заинтересованность в освоении программы.
Права	Администрация образовательной организации или организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Своевременное оповещение о невозможности участия в каком-либо занятии или выходе из программы.
	Педагог-психолог и социальный педагог	Адаптация материала и внесение изменений в его содержание при необходимости.

	Классный руководитель или воспитатель	Адаптация материала и внесение изменений в его содержание при необходимости.
	Ребенок	Дополнительная индивидуальная работа со специалистами учреждения по запросу, возможность выйти из программы, если это будет необходимо.
Обязанности	Администрация образовательной организации или организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Организация системы работы учреждения по реализации программы. Контроль за исполнением реализации программы назначенными лицами.
	Педагог-психолог и социальный педагог	Проведение качественного психологического тестирования подростков. Сопровождение классного руководителя или воспитателя по вопросам реализации программы. Организация и проведение занятий с подростками.
	Классный руководитель или воспитатель	Наблюдение за динамикой группы в промежутках между занятиями. Включенность в реализацию занятий. Анализ положения детей в группе.
	Ребенок	Своевременное оповещение о невозможности участия в каком-либо занятии или выходе из программы.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав ее участников

Гарантией прав участников при реализации программы выступают следующие принципы, помогающие легче включиться в работу, создать комфортную психологическую атмосферу в группе, снять эмоциональное напряжение:

- принцип добровольного участия как во всей программе, так и в отдельных занятиях и упражнениях;
- принцип учета возрастных особенностей участников;
- принцип диалогового взаимодействия, равноправного полноценного межличностного общения на занятиях, основанного на уважении участников;
- принцип обратной связи, получение от всех участников информации о результатах их действий в ходе занятий для дальнейшей корректировки профилактического эффекта;
- принцип самодиагностики, самораскрытия участников, осознание и формулирование ими собственных лично значимых достижений и трудностей;
- принцип постоянного состава, способствующий групповой динамике и самораскрытию участников;
- принцип конфиденциальности.

Гарантией прав участников программы также является соблюдение Конвенции о правах ребенка, соблюдение законодательства Российской Федерации и персональная ответственность ведущих программы за психологическую атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях, этического кодекса и прав всех участников программы.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляют директор ППМС-центра, начальник структурного подразделения по работе с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, директор организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Система организации контроля за реализацией программы включает в себя следующие мероприятия:

- анализ текущей документации по реализации программы;
- текущий контроль реализации программы (посещение занятий);
- итоговый контроль по результатам реализации программы.

Ожидаемые результаты реализации программы

Для анализа качества освоения программы используется система оценки достижения планируемых результатов, которая включает в себя входную и итоговую оценки с использованием «Анкеты для проверки знаний по проблеме ПАВ» и теста «Диагностика потребности в поиске ощущений» М. Цукермана, Карты наблюдений благополучия учащегося (элемент из методики выявления обучающихся с отклоняющимся поведением с маркерами отклоняющегося поведения).

Участники, успешно освоившие программу, должны знать:

- о влиянии употребления ПАВ на состояние здоровья и социальные последствия для общества;
- о способах преодоления различных негативных ситуаций;
- о методах саморегуляции и противостояния стрессу.

Участники, успешно освоившие программу, должны уметь:

- конструктивно взаимодействовать с окружающими и выражать собственные эмоции;
- осознанно отказываться от опасных предложений и критически оценивать информацию о ПАВ.

Критерии оценки достижения планируемого результата. Оценка достижения планируемого результата возможна через применение измерения ряда показателей.

Критерий	Методика оценки / диагностический инструментарий	Кто заполняет / оценивает
Информированность участников о последствиях употребления ПАВ	Анкеты для проверки знаний по проблеме ПАВ	Подросток
Самоконтроль поведения — сознательная активность по управлению своими поступками в соответствии с убеждениями и принципами	Тест «Диагностика потребности в поиске ощущений» М. Цукермана	Подросток
Принятие одноклассниками — оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности	Индикатор карты наблюдения из Методики выявления обучающихся с отклоняющимся поведением с маркерами отклоняющегося поведения (индикатор: положение в классе и взаимоотношения со сверстниками)	Классный руководитель / воспитатель
Социальная активность — активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия	Индикатор карты наблюдения из Методики выявления обучающихся с отклоняющимся поведением с маркерами отклоняющегося поведения (индикатор: свободное время)	Классный руководитель / воспитатель

После заполнения бланков ответственные специалисты анализируют и сопоставляют данные, отмечают изменения в количественных и качественных характеристиках. Возможна оценка каждого воспитанника, анализ его результатов, а также данных группы в целом.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы. На наш взгляд, наиболее значимые факторы, которые влияют на достижение поставленных целей и задач, следующие:

- *квалификация специалистов:* знания об особенностях детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, об особенностях детей подросткового возраста; наличие опыта ведения тренинговых занятий; опыт занятий с детьми и подростками, имеющими склонность к деструктивному поведению;

- **мотивация:** заинтересованность участников, которые включены в реализацию программы, в достижении поставленной цели;
- **коммуникация:** умение выстраивать эффективную коммуникацию между ведущими и участниками программы; ведущими и администрацией, осуществляющей контроль за реализацией программы;
- **организация рабочего пространства:** тренинговые занятия проводятся в одном помещении, которое оснащено необходимым оборудованием; имеет комфортные условия для проведения занятий, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям.

Сведения о практической апробации программы

Практическая апробация проходила на базе ГОБУ «МЦПД «Ровесник» г. Мурманска в период с 06.02.2020 г. по 26.03.2020 г. Программа проводилась с воспитанниками учреждения в возрасте 14–17 лет, списочный состав участников — 18 (восемнадцать) человек.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

Результаты проведения тренинговых занятий по программе «НЕзависимость» за период апробации с 06.02.2020 по 26.03.2020 представлены в двух гистограммах. В диагностической процедуре приняли участие все участники программы (18 воспитанников организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей).

На гистограмме «Уровень информированности» (рис. 1) представлены результаты заполнения «Анкеты для проверки знаний по проблеме ПАВ» участниками программы.

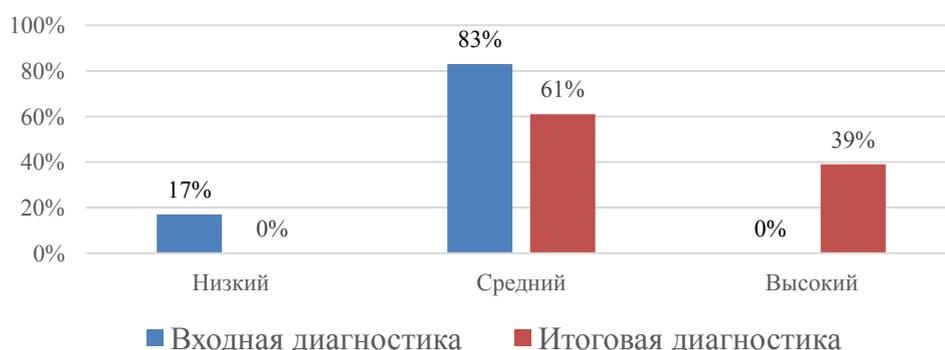


Рис. 1. Уровень информированности

Входная диагностика уровня информированности о влиянии ПАВ выявила следующие результаты:

- отмечается преимущественно средний уровень информированности участников о причинах употребления и последствиях употребления ПАВ;
- в большинстве вопросов у участников возникают затруднения в выборе ответа.

Такие результаты указывают на то, что воспитанники организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, не всегда осознают причины и последствия употребления ПАВ, что часто подростки не задумываются о влиянии ПАВ на жизнь человека.

При анализе итоговой диагностики, также представленной на гистограмме, выявлена группа участников программы, которые имеют высокий уровень информированности, также значительно снизился процент неопределенных ответов участников. Данные результаты свидетельствуют о положительной динамике по критерию информированности участников программы о последствиях употребления ПАВ.

На гистограмме «Уровень потребности в поиске ощущений» (рис. 2) представлены результаты оценки уровня самоконтроля поведения, измеряемого с помощью теста «Диагностика потребности в поиске ощущений» М. Цукермана.

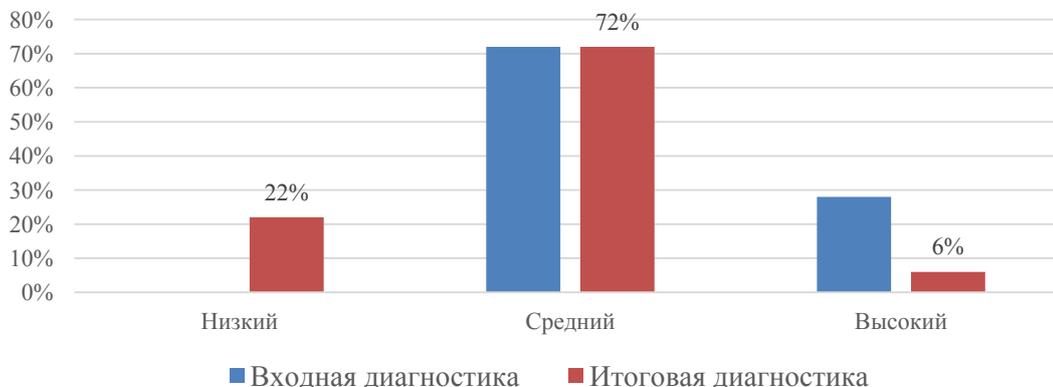


Рис. 2. Уровень потребности в поиске ощущений

На этапе входной диагностики у большинства участников выявлен средний уровень поиска ощущений. Выявлен процент детей, около 1/3 всех респондентов, которые имеют высокий уровень поиска ощущений. Данных воспитанников легко спровоцировать на участие в рискованных мероприятиях и авантюрах, они сложно контролируют степень риска и опасности.

По результатам итоговой диагностики выявлено снижение количества воспитанников с высоким уровнем поиска ощущений (с 28% в начале реализации программы до 6% после ее завершения). У ряда несовершеннолетних отмечается низкий уровень потребности в поиске ощущений (22%). На этапе вводной диагностики участников, попавших в данную категорию, выявлено не было. Дети с низким уровнем поиска ощущений предпочитают стабильность и упорядоченность всему неизвестному и неожиданному.

Данные результаты свидетельствуют о положительной динамике участников программы по критерию самоконтроля и саморегуляции поведения. Выявлено повышение предусмотрительности и осторожности у воспитанников, даже в ущерб получению новых впечатлений и информации.

Одним из результатов апробации программы стало выявление необходимости введения дополнительного диагностического инструментария, направленного на измерение различных способов преодоления негативных жизненных ситуаций и способах взаимодействия с окружающим социумом.

В 2021 году в программу «НЕзависимость» была включена методика «Карта наблюдений благополучия учащегося», направленная на выявление принятия / непринятия подростка его социальным окружением, на выявление способов взаимодействия с социумом. Карта является элементом методики выявления обучающихся с отклоняющимся поведением с маркерами отклоняющегося поведения, рекомендованной к использованию письмом Министерства образования Московской области от 11.02.2021 г. № исх-2114/16-21а.

Описание занятий¹

Занятие 1. «Знакомство».

Цель: информирование группы по основным вопросам, связанным с профилактикой ПАВ в подростковой среде; формирование мотивации к работе по программе; первичная диагностика отношения к различного рода зависимостям.

¹ Описание занятий дается в сокращенном виде. Полная версия: <https://rospsy.ru/node/859>

Материал и оборудование: флипчарт, листы бумаги, ручки, фломастеры или цветные карандаши, таблички с утверждениями «Перспективы наркомана», бланки анкет для диагностики.

Ход занятия.

1. Знакомство.

Цель: познакомить участников с содержанием совместной работы.

Ход упражнения: презентация ведущих. Информирование участников тренинга о количестве и частоте встреч, продолжительности каждого занятия, формах работы.

2. Разминка «Снежный ком».

Цель: создание доброжелательной атмосферы, снятие напряжения.

Ход упражнения: участники поочередно называют свое имя и показывают какое-либо действие (необходимо придумать свое уникальное действие, оно не должно повторяться у других участников). И так, пока все участники до последнего в круге не произнесут имена и не повторят действия всех тех, кто уже представился до него.

3. Упражнение «Выработка правил группы».

Цель: демонстрация участникам группы демократического и безопасного стиля общения; выработка толерантных правил групповой работы.

Необходимый материал: наглядный материал — правила группы.

Ход упражнения: ведущий предлагает участникам ознакомиться с правилами группы, комментирует, а участники голосуют за принятие правил.

Рекомендуемый список толерантных правил группы.

1. Конфиденциальность.
2. Принимать другого участника группы таким, какой он есть.
3. Сотрудничать с другими участниками группы.
4. Быть готовым слышать и не оценивать мнение другого участника, отличающееся от вашего.
5. Не доминировать.
6. Право сказать «нет».
7. Уважать права другого человека.

4. Анкетирование.

Цель: выяснение отношения участников к употреблению ПАВ, алкоголя и табакокурению в подростковой среде.

Необходимый материал: анкеты, ручки.

5. Упражнение «Зависимость-независимость».

Цель: анализ качеств, способствующих формированию позиций «зависимой» и «независимой» личности.

Ход упражнения: ведущий предлагает назвать ассоциации, которые возникают у подростков при слове «зависимость». Ответы фиксируются на доске или листе бумаги. Далее подбираются синонимы к слову «независимость». Акцент делается на позитивной окраске этого понятия (сила, уверенность, ответственность, решительность, самостоятельность и т. д.). Ребята отвечают на вопрос: «Какие слова вызывают больше позитива?»

Ведущий: «В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. О нем человек начинает задумываться рано. Но среди подростков есть такие, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от своих собственных пагубных пристрастий. Давайте попробуем разобраться в причинах, почему подростки выбирают такой путь» (ребята называют причины, а ведущий записывает их на доске или листе ватмана).

Наиболее типичные ответы:

- любопытство (60% попробовавших наркотик становятся наркозависимыми);
- давление группы, отсутствие навыка отказа;
- попытка решить семейные или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками;
- возможность привлечь внимание;
- скука, неумение интересно проводить свободное время.

К чему это приведет, обсудите в группах, заполняя таблицу «Перспективы наркомана».

6. Упражнение «Перспектива».

Цель: выявить причины возникновения зависимого поведения, способствовать осознанию причин выбора подростками здорового образа жизни.

Ход упражнения: участники разбиваются на группы, получают таблицу и при обсуждении друг с другом заполняют бланк на тему «Перспектива зависимого человека».

Утверждение	всегда	часто	редко
1. Ухудшение здоровья			
2. Потеря доверительных отношений с близкими людьми			
3. Потеря друзей			
4. Уголовная ответственность			
5. Физическая зависимость			
6. Снижение успехов в школе			
7. Потеря возможности учиться, работать			
8. Денежные проблемы			
9. Контакт с криминальным миром			
10. Духовная бедность, узость интересов			
11. Использование сильных наркотиков			
12. Преждевременная смерть			

7. Упражнение «Создание образа зависимого человека».

Цель: выявить причины возникновения зависимого поведения, способствовать осознанию причин выбора подростками здорового образа жизни.

Ход упражнения: заполнение таблицы из предыдущего упражнения «Перспектива зависимого человека» помогут в выполнении этого задания. В группе создается образ человека, который соответствует признакам, отмеченным в таблице. Участники разбиваются на 6 групп, каждая группа рисует одну из частей тела человека: голова, туловище, правая нога, левая нога, правая рука, левая рука. Далее все части собираются в единую фигуру и происходит обсуждение того, как он выглядит; как сложилась семейная жизнь и карьера; каковы его жизненные перспективы и т. д. Назовите чувства, которые вызывает в вас этот человек. Что чувствуют по отношению к нему его родственники?

Ведущий: «Люди, употребляющие ПАВ, болезненно выглядят, их семьи распадаются, они не держатся на работе, в перспективе их ждет смерть. В начале нашего занятия мы говорили о том, что подростки стоят в начале жизненного пути, они начинают задумываться о том, какой будет их жизнь. Начинают ее постепенно выстраивать. Подросток, становясь зависимым от ПАВ, отрезает себе этот путь».

8. Подведение итогов.

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Ход выполнения: участники группы дают обратную связь относительно занятий, своего самочувствия и настроения.

Занятие 2. «Повышение уровня информированности о последствиях употребления ПАВ».

Цель: расширение представлений участников группы о последствиях различных видов зависимостей.

Материал и оборудование: мяч, 3 листа формата А2, фломастеры, карточки с названиями ролей для игры «Полет жизни».

Ход занятия.

1. Шерринг.

Цель: актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

Ход выполнения: участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Разминка. «Я не тормоз».

Цель: сплочение группы, создание доверительных отношений, настрой на работу.

Ход выполнения: все участники стоят в кругу. Ведущий просит рассчитаться по порядку и запомнить каждому свой номер. Затем в круг встает первый из участников и называет 2 числа, например, 3 и 15. Те подростки, чьи это номера, меняются местами, и тот, кто стоит в кругу, пытается встать на место одного из названных номеров. Тот, кто не успел занять место игрока с номером, встает в центр круга и говорит «Я не тормоз». Все участники ему отвечают: «А мы заметили» и т. д. Далее идет обсуждение того, как участники чувствовали себя во время игры, что ощущали те, кто стоял в кругу.

3. Упражнение «До и после».

Цель: расширение представлений о последствиях различных негативных привычек.

Оборудование: 3 листа формата А2, фломастеры.

Ход выполнения: участники делятся на три группы, каждой группе предоставляется лист формата А2 и фломастеры. Каждая группа получает карточку с названием одной из вредных привычек человека.

Первый этап упражнения. Задача участников — изобразить человека, который в течение десяти лет имел названную привычку (на выполнение задания дается 15 минут). Группы демонстрируют свои работы, рассказывают о последствиях привычки для организма человека.

Второй этап упражнения. Инструкция: «Человек, которого вы изобразили, в один прекрасный день решил изменить свою жизнь. Он полностью отказался от своей вредной привычки и заменил ее полезными. Возьмите фломастеры и изобразите на этом же человеке, как он будет выглядеть через десять лет после отказа от своей привычки» (15 минут). По окончании рисования группы демонстрируют свои работы и отвечают на следующие вопросы:

- удалось ли исправить человека?
- в чем возникли трудности?
- в реальной жизни возможно ли исправить все последствия?

4. Информационный блок «Последствия зависимостей».

Наркомания. Если обратиться к «Большому энциклопедическому словарю», то в нем мы находим следующее определение: наркомания (от греч. *narke* — оцепенение и *mania*) — болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, вызывающим в малых дозах эйфорию, в больших — оглушение, наркотический сон.

Основные причины начала употребления наркотиков:

- из любопытства,

- за компанию,
- от скуки,
- чтобы успокоиться после ссоры, конфликта, «снять стресс»,
- чтобы не быть «белой вороной»,
- для самоутверждения, чтобы казаться старше, популярнее среди сверстников,
- ради удовольствия,
- потому что не умеют отказывать,
- думают, что смогут остановиться, когда захотят.

Наркозависимость — это заболевание, которое полностью разрушает все важнейшие сферы человеческой жизни. За небольшой срок приема наркотических веществ наркоман приобретает целый ряд болезней и теряет дорогих и близких людей. Вместе с ним страдает вся его окружение.

Интенсивная работа жизненно важных систем вынуждена забирать энергию у других частей организма, что приводит к их истощению и заболеванию. Истощенные резервы не успевают пополняться — начинается интенсивный износ органов. Сопутствующие наркомании заболевания: сифилис, гепатиты В и С, рак, ВИЧ, сепсис, тромбофлебиты, воспаления легких, туберкулез, костные заболевания, выпадение зубов, поражения кожи, некроз. В мозге человека наркотические вещества вплетаются в обменные процессы нервных клеток. Их наличие вносит путаницу и дисбаланс, что ведет к нарушениям работы мозга и организма в целом, в отдельных случаях к его гибели. В общем, эта болезнь затрагивает все существующие органы в теле человека, нарушает их работу, вплоть до отказа функционирования.

Болезнь прогрессирует, для получения удовольствия наркозависимый вынужден постоянно повышать дозу.

В среде молодежи бытует ошибочное мнение, что употребление каннабиноидов не вызывает привыкания. Эти так называемые «легкие наркотики» со временем приводят к необратимым последствиям в организме человека. Гашиш часто служит своеобразным «трамплином» к более тяжелым наркотикам.

Также остро стоит вопрос о социальных последствиях наркозависимых. Постоянный гормональный дисбаланс приводит к изменениям поведения, характера и личности, что неизбежно влечет разрушение социального статуса и благополучия. Известно множество случаев, когда даже после разового употребления люди сходили с ума.

Наркозависимый неизбежно скатывается по социальной лестнице. Он утрачивает контакты с близкими, семьей, затем знакомыми, своим кругом общения и становится изгоем, антисоциальным элементом.

У человека, пристрастившегося к наркотикам, меняется поведение. Он склонен к колебаниям настроения, вспышкам насилия, мнительности и другим формам экстремального поведения.

Человек, который болен наркоманией, часто испытывает финансовые трудности. Во многих случаях наркоман прибегает к насилию в отчаянии, из-за «ломки». Если он или она жаждет выпить, сигарету или наркотик, но не в состоянии удовлетворить эту тягу, то прибегает к насилию, чтобы выместить свою злость.

Пребывая в подобном состоянии, такой человек теряет интерес ко многим сферам жизни, легко утрачиваются ценности и принципы, сформированные в прошлом. Ведущей потребностью является стабилизация своего состояния, т. е. получение очередной порции наркотика. Наркомами управляет пристрастие к наркотикам, и они сделают все, чтобы удовлетворить его.

Подростковый возраст наиболее уязвим для возникновения зависимостей. Это напрямую связано с гормональными изменениями в организме, активно происходящими в теле подростка, нарушением баланса определенных гормонов (дофамина, норадреналина и т. п.), который изначально присутствует у подростка.

Последствия начинаются с первого применения и увеличиваются в прогрессии по мере продолжения употребления ПАВ.

Алкоголизм. В медицинской энциклопедии алкоголизм определяется так: это заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием. Не следует ставить знак равенства между пьянством (неумеренным потреблением спиртных напитков) и алкоголизмом как болезнью. Пьянство порождает алкоголизм, но не является болезнью.

На сегодняшний день алкоголизм является одной из главных причин высоких показателей смертности в нашей стране.

Алкоголь всасывается в кровь и разносится по всем системам и органам, нарушает физиологические процессы, затрудняет работу органов. Организм воспринимает поступившее вещество как яд и пытается избавиться от него или расщепить на безопасные элементы.

Первое время последствия воздействия этанола на организм не так заметны, однако при регулярном употреблении уже очень скоро после приема алкоголя начинают проявляться тревожные симптомы.

Из-за губительного воздействия алкоголя на клетки головного мозга и центральную нервную систему у пьющего человека наблюдается множество психоэмоциональных расстройств. Последствиями чрезмерного употребления алкоголя в течение продолжительного времени могут стать серьезные патологии: умственная деградация, слабоумие, галлюцинации, амнезия, инсульт, психозы (в частности, белая горячка) и т. д.

Вследствие хронического алкоголизма сосуды головного мозга становятся чрезвычайно хрупкими, появляется риск их разрыва.

Большая часть выпитого спиртного попадает в желудок. Всасываясь в стенки, этанол вызывает ожог слизистой, провоцирует воспалительные процессы и сопутствующие заболевания.

Печень — этот тот орган, который страдает от отравляющего действия алкоголя, пожалуй, наиболее значительно. В органе начинают происходить патологические изменения, вызывающие появление и развитие опасных заболеваний.

Жидкость, попавшая в организм, фильтруется почками. Накопившиеся токсины становятся причиной нарушения кровообращения в тканях почек. Далее почки перестают образовывать и выводить мочу, что приводит к сильнейшей интоксикации.

Проходя через легкие, токсины высушивают легочную поверхность, бронхи, трахею. Как следствие, алкоголик испытывает недостаток кислорода, одышку, приступ удушья.

После злоупотребления алкоголем как у мужчин, так и у женщин страдают репродуктивные функции. Употребления алкоголя в больших количествах увеличивает риск патологий плода и негативно влияет на здоровье будущего ребенка. Кроме того, алкоголизм одна из наиболее частых причин беспорядочных половых связей. Проходящие зачастую в антисанитарных условиях, со случайными партнерами, без предохранения, они значительно увеличивают риск заражения инфекциями и венерическими заболеваниями.

У детей и подростков зависимость развивается гораздо более стремительно, чем у взрослых. Последствия приема алкоголя для здоровья у детей и подростков также проявляется значительно быстрее, вследствие чего нарушается качество разных сфер жизни: учебы, отношений с близкими, друзьями, социальным окружением. У подростков часто меняется настроение от безудержной веселости до глубочайшей депрессии, что имеет свои последствия в виде причинения непоправимого ущерба здоровью и жизнедеятельности.

Употребление алкоголя часто приводит к следующим социальным последствиям: драки, скандалы, потеря близких людей, кражи, сексуальное насилие, материальный ущерб, оскорби-

тельное поведение, сопротивление полиции при аресте, вождение в нетрезвом виде, высокий процент суицидов среди алкоголиков.

Курение. Курение формирует у человека труднопреодолимую зависимость. Эффект от употребления никотина схож с действием наркотика. Процесс курения способствует выработке мозгом дофамина. Гормон отвечает за получение удовольствия организмом, по этой причине у человека возникает стойкое привыкание к табаку.

Табак — это медленный яд. Первыми начинают развиваться болезни, для которых в организме созданы наиболее благоприятные условия. Снижается функция регенерации тканей. Курение оказывает влияние на мозг, легкие, сердце, желудок, кожные покровы, иммунитет, конечности, а также на нервную, репродуктивную, мочевыводящую системы. Список патологий, которые возникают вследствие его употребления, широк.

Внешний вид человека вполне явно отражает постепенные изменения, которые со временем происходят в организме курильщика: дряблая кожа неестественного оттенка, преждевременные морщины, темный или желтый налет на зубах и кончиках пальцев, ломкие тусклые волосы, деформация губ, вызванная постоянным держанием сигареты, кариес, «кашель курильщика», осиплость голоса, постоянный запах сигаретного дыма от одежды, волос и дыхания.

Вторичный никотиновый дым имеет те же негативные последствия для организма, что и его употребление напрямую. По этой причине запрещается курение во многих местах общественного пользования.

Результатом вдыхания табачного дыма является повышение риска развития у человека онкологических заболеваний. У детей многократно повышается риск развития рака мозга.

У потомства курящих мужчин отмечается в 5 раз больше физических и психических аномалий. Сигаретный дым крайне негативно влияет на развитие плода в утробе матери.

Человек, страдающий пагубной привычкой, больше подвержен стрессу. Вялость, апатия, отсутствие сил — такие состояния может отмечать у себя курильщик еще с утра.

Исследования показали, что курение снижает продолжительность человеческой жизни на 10–13 лет. Свыше 4 миллионов погибает от последствий никотиновой зависимости.

5. Упражнение «Марионетка».

Цель: дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

Ход выполнения: участники разбиваются на две группы. В каждой выбирается «марионетка» и «кукловоды». Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается «марионетку» переместить из пункта А в пункт Б. Перемещение осуществляется полностью «кукловодами». После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управляющих ее движениями.

Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта; важно показать, что состояние зависимости и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными. Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией «наркоман — наркотик», так и со своеобразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстников.

6. Скульптура «Полет жизни».

Цель: дать возможность участникам почувствовать на себе силу поддержки значимых для человека сфер жизни.

Ход занятия: участникам раздаются их роли: «Полет жизни», «Друг», «Воспитатель», «Спорт», «Общество», «Свобода выбора», «Самореализация», «Успех», «Доверие», «Счастье», «Творчество», «Работа», «Правила» и т.д. Ведущий или участник (при наличии достаточного ко-

личества человек) может играть роль «Зависимости». Каждому можно раздать по поддерживающей фразе исходя из роли («У тебя все получится», «Горжусь тобой», «Будешь здоровым», «Заработаем на отдых» и т. д.).

Создается фигура, олицетворяющая «Полет жизни»: участник на одной ноге (на носочках) парит в процессе жизни, руки расправлены в стороны, как крылья у птицы. Участник пробует занять такую позицию.

- Легко ли находиться в таком положении?
- Какие чувства испытываешь в этом состоянии?

После чего остальные участники по очереди помогают первому удержать равновесие в таком положении. Допускается аккуратно наклонять фигуру в разные стороны. Участникам необходимо поддерживать основную фигуру.

Затем, когда фигура находится в обычном положении, «Зависимость» уводит остальные роли по одному, по мере того, как идет нарушение сфер жизни из-за приема наркотических веществ, алкоголя и т. д.

После упражнения необходимо снять роли со всех участников.

Обсуждение:

- как фигура себя чувствовала: с поддержкой? когда фигуру наклоняли в разные стороны? когда сферы жизни покидали основную фигуру?
- какие эмоции испытывали остальные участники?

7. Подведение итогов.

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятием и получить отзывы, закрепить положительные эмоции, создать позитивное настроение.

Ход выполнения: участники группы дают обратную связь относительно занятия, своих чувств и настроения.

Занятие 3. «Миф или реальность».

Цель: расширение представлений о наркоситуации в обществе и отношении человека к наркотикам.

Материал и оборудование: картинки со сферами жизни; таблички с названиями «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не имею точного мнения»; листы с циферблатом; фломастеры.

Ход занятия.

1. Шерринг.

Цель: актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

Ход выполнения: участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Разминка.

Цель: налаживание доверительных отношений с группой.

Ход выполнения: каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я на этой неделе...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!»

3. Упражнение «Сферы жизни».

Цель: формирование представлений о влиянии алкогольного и наркотического опьянения на сферы деятельности человека.

Ход упражнения: что же такое ПАВ и в чем их коварные свойства? Крупнейшие умы мира отмечали, что беды, причиняемые потреблением ПАВ, превышают те беды, что несут человечеству чума, голод и война вместе взятые. Чем же они опасны? Перед вами ряд картинок, изображающих различные сферы деятельности (школа, производство, транспорт, самолет, магазин, улица, дорога и пр.). Выберите любую картинку и подумайте, какие последствия для окружающих могут быть, если присутствует человек в наркотическом или алкогольном опьянении.

Примерные ответы детей:

- наркоман-водитель или пешеход могут стать причиной аварии на дороге;
- наркоман-пассажир может получить травму, может травмировать других (например, в метро упасть с эскалатора);
- наркоманы-водители теряют контроль над собой, устраивают гонки на дорогах;
- наркоман-водитель может уснуть за рулем, и машина станет неуправляемой;
- на дороге обстановка меняется очень быстро. Нужно обладать хорошей реакцией, трезво оценивать ситуацию. У наркотически пьяного человека реакция заторможена, он невольно может стать виновником несчастия. Потом придется ремонтировать машины, оплачивать лечение пострадавших. Наркомания дорого обходится на транспорте.

На картинках представлены некоторые случаи, однако сложно себе представить какую-либо сферу деятельности человека, на которую бы не влияли вещества.

4. Ролевая игра «Цель».

Цель: формировать у подростка осознанную позицию в отношении вредных привычек и выработать у него навыки аргументированной защиты.

Ход упражнения: выбирается ведущий, который задает себе цель, которую он хотел бы достичь. На доске написано слово «цель», до которой ведущий должен добраться. Между ведущим и целью стоят вредные привычки — участники занятия, которые выполняют свою роль («наркотик», «сигарета», «пиво», «энергетические напитки», «компьютер», «социальные сети»). Ведущий старается пробиться сквозь них к цели, но «вредные привычки» не дают это ему сделать. Каждая из «привычек» говорит от имени своей роли о том, как она будет мешать главному герою, а он должен придумать способ справиться с ней. Каждый из учащихся со своей позиции приводит аргументы.

5. Информационный блок.

Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Иногда человек совсем не задумывается над тем, что читать лежа — это вредная привычка, которая наносит серьезный вред здоровью. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков.

Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок, сосуды, головной мозг). Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется и поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих. Также определенный вред здоровью и формированию личности человека наносит и стремление часто играть в компьютерные игры, общение online. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересуют окружающий мир, они многого могут не успеть узнать в жизни. Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них очень трудно отказаться, т. к. они вызывают зависимость (болезнь). Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам и в результате погибает.

6. Упражнение «Миф или реальность».

Цель: повышение информационной грамотности в вопросах о ложных представлениях влияния наркотической зависимости на общество.

Ход упражнения: ведущий предлагает участникам занять определенные места в кабинете в соответствии со следующими утверждениями: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не имею точного мнения». После выбора позиции ведущий поясняет каждое из утверждений.

Миф	Описание
Употребление алкоголя и сигарет не способствует распространению наркомании	Алкоголь и сигареты являются легализованными наркотиками. Как правило, первая проба курительной смеси или какого-то другого нелегального наркотика происходит именно в тех компаниях, где просто принято курить сигареты и выпивать алкоголь. Когда человек находится под воздействием алкоголя или табака — ему уже не представляется чем-то опасным попробовать «нечто новое», поскольку алкоголь и сигареты лишают его адекватного, трезвого восприятия реальности. Согласно исследованиям специалистов, практически все наркозависимые начинали свой путь в наркоманию с курения сигарет и употребления алкоголя.
В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики	Часто так говорят люди, заинтересованные в том, чтобы новички решились и продолжали «пробовать» наркотики всю оставшуюся недолгую жизнь. После пробы наркотиков просто «за компанию» вряд ли вы захотите (и сможете) попробовать что-то другое. Много, что для вас на самом деле интересно сейчас, после начала употребления наркотиков окажется недоступным. Кажется, что наркотики — это одна из дверей, которую интересно открыть. На самом деле эта дверь сама захлопывается за вами, и вы оказываетесь запертыми в маленькой камере.
Наркотики помогают общению и сближают людей	Фактически наркотики сближают людей подобно алкоголю. А много ли у вас друзей, которых вы приобрели в состоянии алкогольного опьянения? Вряд ли. С течением времени круг интересов наркоманов неизбежно сужается. В конце концов его интересы сводятся к наркотикам и всему, что с ними связано. Вот и выходит, что алкоголиков объединяет бутылка, а наркоманов объединяет наркотик. О каком-то духовном единстве речь не идет. Просто им легче так добывать наркотики. Практически у наркоманов нет друзей, есть только знакомые. Существует довольно интересный факт, что любой наркотический препарат обладает поразительным свойством развивать эгоизм. Наркоман не считает зазорным кинуть своего недавнего партнера по приобретению наркотика.
Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут	Довольно редко они рассказывают о себе, что «живут прекрасно», только чтобы не признавать свои проблемы. Чаще же от них можно услышать примерно следующее: «Дурак я, что связался с наркотиками, теперь никак не бросить...» И каждый из тех, кто употребляет наркотики много лет, хоть раз, да пытался отказаться от них. Если у тебя все в порядке, то зачем вообще наркотики?
Наркотические препараты помогают создавать позитивное настроение	Этот миф не обманывает, он только не договаривает часть правды. Нельзя отрицать тот факт, что наркотики могут улучшить настроение. Но мало кто из наркоманов говорит об обратной стороне медали подобного способа улучшения настроения. Вполне понятно, что чем чаще наркоман обращается к наркотикам для получения позитивного настроения, тем меньше у него появляется возможностей приобрести положительное настроение без них. Такой процесс практически необратим. Вся суть состоит в том, что такие маленькие радости жизни, как дружба, любовь, юмор и т. п., практически становятся неконкурентоспособными с ощущением состояния, которое дает наркотик. Говорить о том, что такие чувства у наркомана полностью отсутствуют, нельзя. Они у него есть, но они извращены нарко-

	тиком до крайней степени и неразрывно связаны с ним в его сознании. В конце, концов создается такая ситуация, когда без наркотика не может быть никакого положительного настроения. Сознание наркомана становится рабом наркотика, который становится единственным шансом испытывать радости жизни. Для наркомана наркотик становится единственным лучом света в «сумраках обыденной» жизни. Стоит ли менять свою свободу и радости жизни на сомнительные, возможно, более яркие, но мимолетные ощущения от приема наркотиков?
Чистые наркотики безвредны	Наркотики вызывают зависимость, неважно, «чистые» они или нет. А зависимость «выбивает» из нормальной жизни — теряешь друзей, не можешь ни работать, ни учиться. Возникают проблемы в отношениях с близкими людьми и с властями. Потом из-за этой зависимости начинаешь увеличивать дозу. К тому же не существует «чистых» нелегальных наркотиков — все, что продается, в той или иной степени загрязнено побочными «и иногда ядовитыми» примесями.
Употреблять или не употреблять наркотики — личное дело каждого	Если жить в полном одиночестве, то это могло бы быть личным делом. А так за это расплачиваются другие: лечат травмы и болячки, оплачивают больничные листы, работают — пока человек «балдеет», страдают от его выходок и «вытаскивают» его из полиции после них же. Кроме того, наркоманы неизбежно встают на путь преступлений, чтобы добыть средства на наркотики, втягивают в наркоманию других людей, в первую очередь, детей. Потребление наркотиков не является личным делом, так же как и не является личным делом воровство и грабеж. Государство с помощью законов регулирует некоторые виды общественных отношений и деяний своих граждан именно потому, что они не являются «личным делом», в т. ч. производство, распространение и употребление наркотиков.

7. Упражнение «Круг нашей жизни».

Цель: задуматься о своей жизни и о жизни людей рядом с вами.

Ход упражнения: психолог чертит на доске большой круг и предлагает задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре части пунктирными линиями.

В каждой четверти шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет, сколько времени у него уходит на:

- школу,
- сон,
- друзей,
- домашнее задание,
- семью,
- одиночество,
- работу по дому,
- на все остальное.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

- доволен ли тем, как проходит день?
- пусть в идеале, но какие границы хотелось бы вы изменить в этом круге?
- что легко, а что сложно изменить в вашей жизни?
- чего не хватило для верного отображения вашей жизни?
- почему мы все-таки ждем и стремимся к изменениям?

8. Подведение итогов.

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятия, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Ход выполнения: участники группы дают обратную связь относительно занятия, своего самочувствия и настроения.

Литература

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб: Питер, 2005.
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. Учебное пособие для специалистов и дилетантов. СПб: Речь, 2014.
3. Колесов Д. В. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни. М.: Дрофа, 2002.
4. Корнилова Т., Григоренко Е., Смирнов С. Подростки групп риска. СПб: Питер, 2005.
5. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». Практическое руководство для школьного психолога. М.: Генезис, 2015.
6. Кристева Ю. Бахтин, слово, диалог и роман // Вестник Московского университета. Серия 9. Филология. 1995. №1. С. 97–125.
7. Образование в области профилактики аддиктивных форм поведения. В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами» / Хасан Б.И. и др. М.: Вариант, 2003.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982.
9. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике. М.: Генезис, 2017.
10. Шабанов П.Д., Штакельберг О.Ю. Наркомании: патопсихология, клиника, реабилитация. СПб, 2000.
11. Шилова Т.А. Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. Практическое пособие. М.: Айрис Пресс, 2015.

References

1. Ann L. Psikhologicheskii trening s podrostkami. Saint Petersburg: Piter, 2005 (In Russ.).
2. Breslav G.E. Psikhologicheskaya korrektsiya detskoj i podrostkovoj agressivnosti. Uchebnoe posobie dlya spetsialistov i diletantov. Saint Petersburg: Rech', 2014 (In Russ.).
3. Kolesov D. V. Bolezni povedeniya. Vospitanie zdorovogo obraza zhizni. Moscow: Drofa, 2002 (In Russ.).
4. Kornilova T., Grigorenko E., Smirnov S. Podrostki grupp riska. Saint Petersburg: Piter, 2005 (In Russ.).
5. Krivtsova S.V., Mukhamatulina E.A. Trening "Navyki konstruktivnogo vzaimodeistviya s podrostkami". Prakticheskoe rukovodstvo dlya shkol'nogo psikhologa. Moscow: Genezis, 2015 (In Russ.).
6. Kristeva Yu. Bakhtin, slovo, dialog i roman. Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 9. Filologiya = Moscow University Philology Bulletin, 1995, no. 1, pp. 97–125 (In Russ.).
7. Khasan B.I. et al. Obrazovanie v oblasti profilaktiki additivnykh form povedeniya. V pomoshch' obrazovatel'nomu uchrezhdeniyu: "Profilaktika zloupotrebleniya psikhoaktivnymi veshchestvami". Moscow: Variant, 2003 (In Russ.).
8. Selye H. Stress bez distressa [Stress without distress]. Moscow: Progress, 1982 (In Russ.).
9. Sirota N.A., Yaltonsky V.M., Khazhilina I.I., Viderman N.S. Profilaktika narkomanii u podrostkov. Ot teorii k praktike. Moscow: Genezis, 2017 (In Russ.).
10. Shabanov P.D., Shtakelberg O.Yu. Narkomanii: patopsikhologiya, klinika, reabilitatsiya. Saint Petersburg, 2000 (In Russ.).
11. Shilova T.A. Psikhodiagnostika i korrektsiya detei s otkloneniyami v povedenii. Prakticheskoe posobie. Moscow: Airis Press, 2015 (In Russ.).

Информация об авторах

Колесник Светлана Александровна

педагог-психолог, Координационный центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ГОБУ МО ЦППМС-помощи), г. Мурманск, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2884-5358>, e-mail: kolesnik.s.a@yandex.ru

Огородникова Наталья Евгеньевна

педагог-психолог, Координационный центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ГОБУ МО ЦППМС-помощи), г. Мурманск, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2033-0763>, e-mail: ruby306@yandex.ru

Шмуйлович Елена Вячеславовна

педагог-психолог, Координационный центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ГОБУ МО ЦППМС-помощи), г. Мурманск, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5930-512X>, e-mail: elenashmuilovich@gmail.com

Information about the authors

Svetlana A. Kolesnik

Teacher-Psychologist, Coordinating Center for Assistance to the Family Placement of Orphans and Children Left Without Parental Care, Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Assistance, Murmansk, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2884-5358>, e-mail: kolesnik.s.a@yandex.ru

Natalia E. Ogorodnikova

Teacher-Psychologist, Coordinating Center for Assistance to the Family Placement of Orphans and Children Left Without Parental Care, Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Assistance, Murmansk, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2033-0763>, e-mail: ruby306@yandex.ru

Elena V. Shmuylovich

Teacher-Psychologist, Coordinating Center for Assistance to the Family Placement of Orphans and Children Left Without Parental Care, Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Assistance, Murmansk, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5930-512X>, e-mail: elenashmuilovich@gmail.com

Получена 16.09.2022

Received 16.09.2022

Принята в печать 04.12.2022

Accepted 04.12.2022