

УКД 61

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»

**СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА
ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Егорова Т. Н.,

*КГБУСО «СРЦН «Парус надежды», Приморский край, г. Владивосток,
Российская Федерация*

E-mail: lena-cybina@mail.ru

Чернецова Е. А.,

*КГБУСО «СРЦН «Парус надежды», Приморский край, г. Владивосток,
Российская Федерация*

E-mail: chernetsovael@mail.ru

***Аннотация.** Социально-психологическая практика профилактики употребления психоактивных веществ «Будьте здоровы» ориентирована на неприятие зависимости от психоактивных веществ (ПАВ), формирование культуры здоровья – понимания ценности здоровья и здорового образа жизни, с соблюдением правил безопасности подачи информации. Только сформированность и осознание личностной ценности здоровья позволят ребёнку понять, почему и чем для него опасно знакомство с одурманивающими веществами.*

***Ключевые слова:** профилактика, предупреждение, употребление психоактивных веществ, тренинг.*

«BE HEALTHY!»

**SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PRACTICE
PREVENTION OF SUBSTANCE USE**

T. N. Egorova,

KGBUSO SRTSN Sail of Hope, Primorsky Krai, Vladivostok, Russian Federation

E-mail: lena-cybina@mail.ru

*E. A. Chernetsova,
KGBUSO SRTSN Sail of Hope, Primorsky Krai, Vladivostok,
Russian Federation*

E-mail: chernetsovael@mail.ru

Abstract. *The socio-psychological practice of preventing the use of psychoactive substances «Be healthy» is focused on the rejection of dependence on psychoactive substances (SAW), the formation of a culture of health - understanding the value of health and a healthy lifestyle, in compliance with the rules for the safety of information. Only the formation and awareness of the personal value of health will allow the child to understand why and why it is dangerous for him to get acquainted with intoxicating substances.*

Keywords: *prevention, prevention, substance use, training.*

Употребление психоактивных веществ (далее – ПАВ, веществ, вызывающих зависимость), включая наркотические вещества, является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. По современным статистическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ, подростки.

Вопросы лечения наркотической зависимости в настоящее время разработаны только в общих чертах. Лечение наркоманий - долгий, многоступенчатый процесс с большим риском неудачи. Поэтому ведущее место в снижении числа наркоманов занимает профилактика наркотической зависимости, и в первую очередь - среди молодежи.

Главная отличительная черта профилактики наркотической зависимости - разъяснение подросткам не столько медицинских последствий употребления ПАВ, о которых они в общих чертах осведомлены, сколько последствий социальных. Для подростков особенно актуально мнение не медицинских экспертов, а их возрастного окружения, являющегося референтной группой в

этот период. Наиболее эффективным методом профилактической работы являются в указанном контексте тренинговые занятия.

Тренинговые занятия с подростками имеют ряд особенностей - они должны проводиться квалифицированными тренерами, владеющими информацией по проблеме наркомании, и тренинговыми приемами. Упражнения, игры должны носить дискуссионный подтекст, не навязывать однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

Цель:

- Предупреждение употребления наркотиков и других психоактивных веществ подростками.

Задачи:

1. повысить уровень информированности подростков о зависимости и воздействии психоактивных веществ на личность;
2. формировать у подростков мотивацию к сохранению здоровья.

Целевая группа:

- группа подростков в возрасте 10 - 17 лет;
- Желательно, чтобы возраст подростков был одинаков, если же приходится работать с разновозрастной группой, необходимо следить, чтобы при делении группы на команды учитывался возрастной состав;

Количественный состав группы:

- 8 – 10 человек.

Продолжительность работы группы за одно занятие:

- 60 минут.

Материально-техническое обеспечение:

- игр указано в описании каждой игры. Для проведения тренинга необходимо просторное помещение (не менее 50 кв. м.), мебель (столы, стулья), канцелярские принадлежности, аудиоколонка.

Ожидаемый результат:

- Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.
- Уменьшение влияние факторов риска на употребление наркотиков и других психоактивных веществ подростками.
- Снижение риска употребления наркотиков и алкоголя, прежде всего подростками.

Отслеживание эффективности

в программу включена подборка тестов, анкет для проведения индивидуальной и групповой диагностики уровня осведомленности подростков, участвующих в программе, о вредных привычках, психоактивных веществ, мерах профилактики. Анкетирование поможет выявить отношение участников к проблеме употребления ПАВ среди молодежи.

Формы работы:

- ролевые игры, дискуссии, деловые игры, контекстное обучение, беседы с элементами рассуждения.

Социальной эффективностью данной программы:

является социальный компонент – помощь в социальной адаптации, овладение навыками общения. При работе происходит повышение уровня социальной активности. Раскрывается внутренний потенциал: жизнестойкость, целеустремленность, оптимизм.

Благодаря данной программе у воспитанников происходит снижение психического напряжения, улучшение эмоционального состояния.

Занятия № 1, 2, 3 «Враги твоего здоровья»	Цели: · знакомство с группой, введение в проблему.
Занятие № 4 «Подари себе жизнь»	Цель: · обозначение проблем, связанных с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.
Занятие № 5 «Умей сказать: «Нет»	Цель: · дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.
	Цель:

Занятие № 6 «Безопасное поведение»	<ul style="list-style-type: none">· формирование навыков безопасного поведения, умения говорить «нет» в рискованных ситуациях, связанных с употреблением психоактивных веществ.
Занятие № 7 Подведение итогов	Цель: <ul style="list-style-type: none">· подведение итогов участия в программе, получение обратной связи от детей, создание памятки «Сумей сказать нет!»

Содержание программы

Занятие № 1 - Знакомство. Враги твоего здоровья.

Цель:

- знакомство с группой, введение в проблему.
- Приветствие «Пожмём друг другу руки».
- Разминка «Бурундуки».
- Упражнение «Скрепка».
- Анкета «Что ты знаешь о табакокурении».
- Информационный блок – Никотин.
- Тест «Незаконченное предложение».
- Упражнение «Незаметный предмет».
- Тест «Мои знания о курении».
- Дискуссия «Почему люди курят?».
- Упражнение «За и против».
- Дискуссия «Как бросить курить?».
- Рефлексия.

Занятие № 2 - Понятие личности. Структура моей и твоей личности.

Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности.

Развитие личности.

Цель:

- сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

- Упражнение «Кто Я».
- Упражнение «Я никогда не...».
- Мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность».
- Рисунок «Что мне нравится в себе».
- Игра в границы «Скажи стоп!».
- Игра «Путаница».

Занятие № 3 - «Ответственность, что это для тебя?»

Цель:

- подвести итог значения слова - ответственность

Приветствие

- давайте крепко пожмём друг другу руки и скажем несколько приятных слов друг другу, начиная от ведущего, участники по кругу передают приветствия.
- Дискуссия: Ответственность, что значит для тебя? Как развить в себе ответственность?
- Анкета «Отношение к алкоголю».
- Информационный блок – Алкоголь.
- Показ презентации «Пивной алкоголизм».
- Мозговой штурм: «Перечислите причины, по которым люди пьют или не пьют пиво».
- Упражнение «Аргументы».
- Не дай обмануть себя!
- Рефлексия.

Занятие № 4 - Подари себе жизнь

Цель:

- обозначение проблем, связанных с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.
- Приветствие (см. 1-е занятие).
- Разминка.

- Анкетирование - выявления степени информированности о вредных привычках.
- Упражнение «Самочувствие».
- Информационный блок - Наркотические средства
 - Что понимается под незаконным оборотом наркотиков?
 - Какие бывают виды наркотиков?
 - Как воздействуют наркотики на организм?
 - Что такое «ломка»?
 - Что такое токсикомания?
 - Каковы основные признаки того, что человек употребляет токсические вещества?
 - Является ли наркомания болезнью, которую надо лечить?
 - С какого возраста обычно начинают потреблять наркотики, и каков возраст самого молодого наркомана, зарегистрированного сейчас?
 - «Проверь себя» - анкета «Что ты знаешь о наркотиках»
 - В чем опасность потребления наркотиков, и так ли актуальна сегодня эта проблема?
 - Если принять наркотики один раз, для пробы, может ли это привести к смерти?
 - Правда, что если человек - наркоман, то он рано или поздно заболеет СПИДом?
 - Можно ли попасть в тюрьму, имея дело с наркотиками?
 - С какого возраста наступает уголовная ответственность за совершение преступлений, связанных с наркотиками?
 - Существует ли ответственность за рекламу или пропаганду потребления наркотиков?

- Предусмотрена какая-либо ответственность за потребление наркотических или токсических веществ несовершеннолетним, не достигшим 16 лет?
- Анкета «Отношение к наркомании».
- Игра «Спорные утверждения».
- Игра «Ассоциации».
- Рефлексия.

Занятие № 5 - Умей сказать: «Нет!»

Цель:

- дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.
- Приветствие (см. занятие № 1).
- Разминка.
- Упражнение «Плот».
- Мозговой штурм «В каких ситуациях нужно сказать: «Нет?»
- Дискуссия «Как избежать ситуаций, опасных для вашего здоровья?».
- Упражнение «Подарок».
- Упражнение «Моток пряжи».
- 6 способов сказать: «НЕТ».
- Упражнение «Откажись от рискованного поведения».

Занятие № 6 - Безопасное поведение

Цель:

- формирование навыков безопасного поведения, умения говорить «Нет» в рискованных ситуациях, связанных с употреблением психоактивных веществ.
- Приветствие (см. занятие № 1).
- Разминка.
- Упражнение «Сигнал».

- Упражнение-тест «Шаги».
- Упражнение «Сумей отказаться».
- Упражнение «Истории на тему: «Радости жизни» - побуждение к размышлениям о том, что приносит или могло бы приносить им радость в жизни / Упражнение «Солнце радости».
- Упражнение «Два мнения».
- Упражнение «Личность наркомана (по Рольфу Хартену)», где выясняется, что не существует особой личности – наркомана, а каждый из нас обладает свойствами, которые приписываются наркоманам. Наркомания и зависимость – это тема, которая касается всех, правда, в разных проявлениях и с разными последствиями.
- Рефлексия.

Занятие № 7 - Подведение итогов

Цель:

- подведение итогов участия в программе, получение обратной связи от детей, создание памятки «Сумей сказать: «Нет!»
- Заключительная анкета «Вредные привычки. Как им противостоять?».
- Упражнение «Правила уверенного поведения».
- Упражнение «Прощание».

Список используемой литературы:

1. Адлер А.: Наука жить / А. Адлер Эксклюзивная классика: ООО Издательство АСТ, 2023 – Текст непосредственный.
2. Алешина Ю.Е.: Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина Библиотека психологии и психотерапии: Изд. 2-е. - М.: Независимая фирма Класс, 2014 - 208 с. - Текст непосредственный.

3. Атватер И. Я Вас слушаю / Иствуд Атватер Советы руководителю, как правильно слушать собеседника: М., 2018 - Текст непосредственный.
4. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире: Новосибирск, Наука: Сиб. отделение, 2010 - 222,[2] - Текст непосредственный.
5. Мельник Э.В. О природе болезней зависимости (алкоголизм, наркомания) / Э.В. Мельник Алкоголизм. Руководство по выздоровлению для пьющих людей и их близких людей: Практическая медицина, Одесса, 2018 - Текст непосредственный.
6. Морли С., Шефферд Д., Спенс С. Методы когнитивной терапии в тренинге социальных навыков /Ст. Морли, Дж. Шефферд, С. Спенс. Методические материалы для специалистов в области тренинга и психотерапии: Санкт-Петербург : Институт тренинга, 2016. – 46 с. - Текст непосредственный.
7. Перлз Ф. С., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии / Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлин Психологические технологии: Москва: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2005 (ГУП Смол. обл. тип. им. В.И. Смирнова) - 227, [1] с. - Текст непосредственный.
8. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ. М. М. Исениной ; общ. ред. и предисл. [с. 5-33] Е. И. Исениной. - Москва : Прогресс : Универс, 2004 – 479 с. - Текст непосредственный.
9. Сидоренко Е.В. Комплекс «неполноценности» и анализ ранних воспоминаний в концепции Альфреда Адлера / Е.В. Сидоренко: Экспериментальная групповая психология : Комплекс «неполноценности» и анализ ранних воспоминаний в концепции А. Адлера : Учеб. пособие / Санкт-Петербург. гос. ун-т. - СПб. : СПбГУ, 2013. - 152 с. - Текст непосредственный.
10. Щербатых Ю.В. Семь смертных грехов. Психология порока / Ю.В. Щербатых Семь смертных грехов, или Психология порока для верующих и

неверующих = Психология порока для верующих и неверующих: Москва: Астрель, 2010. - 478 с. - Текст непосредственный.

11. Польшинская В.У. Верный выбор сделай сам! / электронный ресурс <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/grupповoi-trieningh-po-profilaktikie-pav-viernyi-vybor-sdielai-sam> - Текст электронный.

12. Игры, упражнения, дискуссии по профилактике ПАВ / электронный ресурс <https://ppt-online.org/281480> - Текст электронный.

Информация об авторах:

Егорова Татьяна Николаевна, педагог-психолог КГБУСО «СРЦН «Парус надежды»

Российская Федерация, 690024, г. Владивосток, ул. Маковского, д. 123.

Egorova Tatyana Nikolaevna, teacher-psychologist of KGBUSO «SRCN» Sail of Hope»

123 Makovsky St., Vladivostok, 690024, Russian Federation.

Чернецова Елена Александровна, педагог-психолог КГБУСО «СРЦН «Парус надежды»

Российская Федерация, 690024, г. Владивосток, ул. Маковского, д. 123.

Chernetsova Elena Alexandrovna, teacher-psychologist KGBUSO «SRCN» Sail of Hope»

123 Makovsky St., Vladivostok, 690024, Russian Federation.

Поступила в редакцию / Received 01/02/2025.

Принята к публикации / Accepted 07/02/2025.

Опубликована / Published 14/02/2025.