

Муниципальное бюджетное учреждение  
“Музей г. Северска”

Просветительская  
программа



**“Будущее  
без наркотиков.”**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человек испокон веков искал и ищет способы доставить себе удовольствие, облегчить свои страдания, либо иным образом спрятаться от пугающей его действительности путем применения различных одурманивающих веществ. Все многообразие видов наркомании существует издавна, и наш век высоких технологий не внес ничего принципиально нового в этой области.

Так, в странах Индокитая действовали традиции потребления листьев каннабиса; в Южной Америке индейцы употребляли (жевали) листья кока; в Юго-Восточной Азии было распространено потребление различных опиатов (опиум-сырец, гашиш и некоторые другие). Такого рода немедицинское потребление наркотических веществ было небольшим и объяснялось в основном национальными и религиозными традициями, которые не только предусматривали использование наркотиков в своих практиках, но и ограничивали их потребление.

Развитие науки и техники, интенсивная урбанизация, расширение экономических связей между Западом и Востоком привели к тому, что на рубеже XIX – XX вв. потребление наркотических веществ в Европе и странах Северной Америки резко возросло и приобрело черты целой социальной проблемы.

Наркомания, а вместе с ней алкоголизм и курение – настоящее бедствие (бич) современного человека, потому что они ведут не только к физической и нравственной деградации зависимых людей, но и разрушают жизнь тех, кто находится рядом. Кроме того, негативные явления, порождаемые потреблением психоактивных веществ, таят в себе большую опасность для общества в целом: снижение трудоспособности, рост смертности населения, высокий уровень преступности.

Осознание серьезности проблемы заставило государства не только создать законодательства, регулирующие данные общественные отношения, но и принять международные меры борьбы с распространением наркотиков (Шанхайская опиумная комиссия (1909), Конвенция о наркотиках (1912), Женевское соглашение о запрещении производства, внутренней торговли и использования очищенного опиума (1925), Конвенция о психотропных веществах (1971)).

Несмотря на существующие запреты и ужесточения мер наказания в отношении употребления, хранения и распространения наркотических веществ количество наркоманов возрастает, и ни у одной из стран нет единого решения данной проблемы. Наркомания уносит жизни тысяч людей, и все чаще жертвами становятся дети и подростки.

В нашей стране наркомания уже давно вошла в разряд социальных проблем. По данным ООН Россия занимает 3-е место, после Афганистана и Ирана, по количеству людей с наркотической зависимостью. Официальная статистика по наркомании приводит цифру – 500 тыс. человек, однако это те, кто добровольно встали на медицинский учет, по неофициальным данным регулярно принимают наркотики 5 млн. россиян. По данным информационно-аналитического отдела ФСКН России по Томской области на начало 2012 г. в регионе зарегистрировано 6494 наркопотребителя. Данный показатель более чем на 50% выше среднероссийского значения и более чем на 17% - показателя по СФО. Неснижающиеся темпы наркотизации в Томской области подтверждаются данными станции скорой медицинской помощи (ССМП). Так, подразделениями ССМП ежедневно осуществляется в среднем 4 выезда, связанных с немедицинским потреблением НС и ПВ, по общему показателю это на 16% больше, чем в 2011 г. Кроме того, в 2012 г. на территории Томской области зафиксировано появление 8 новых видов веществ, не запрещенных к свободному обороту, но оказывающие на организм человека действие, сравнимое с употреблением наркотиков. За 9 месяцев 2012 г. в области зарегистрировано 1508 наркопреступлений, что выше результата за аналогичный период предыдущего года на 24%. Число несовершеннолетних, совершивших наркопреступления, составило 11



человек, кроме того, к уголовной ответственности привлечено 28 студентов и учащихся. (Официальные данные информационно-аналитического отдела Управления ФСКН России по Томской области за 9 месяцев 2012 года).

А ведь каких-нибудь 25-30 лет назад у нас о наркомании говорилось чаще всего как о чисто западной проблеме. Реально существовавшие в СССР наркоманы жили где-то в параллельной реальности, наверное, потому и пропустила Россия тот момент, когда эта беда стала частью нашей повседневной жизни. Ребятишки 10-11 лет, курящие на улицах, даже не прячась от взрослых, пьяные подростки, тусующиеся на лавочках, мамыши, толкающие коляски с сигаретой или бутылкой пива в руках, шприцы в подъездах и под окнами многоквартирных домов - все это каждый из нас видел неоднократно.

Нет такой семьи, которую не затронула бы эта проблема. Если обошла стороной беда, и у вас нет родственников – наркоманов, то наверняка знаете семьи, в которых это горе случилось. Неужели мириться с такой реальностью? Одним из действенных средств борьбы с затопляющей страну бедой является популяризация среди детей и подростков, пока еще свободных от зависимости медицинских знаний о вреде употребления психоактивных веществ.

Просветительская программа<sup>2</sup> «Будущее без наркотиков» сформирована исходя из следующих основных принципов:

- ориентация на расширение информированности граждан в вопросах пагубного влияния различных наркотических веществ на организм и личность человека; распространяет знания и социальные ориентиры необходимые в повседневной жизни;

- учет специфики интересов и познавательной потребности целевой аудитории программы: подростков и молодых людей, которые сами не употребляют психоактивные вещества, но находятся в группе риска, так как имеют среди своих родственников, друзей, знакомых людей, страдающих наркотической или алкогольной зависимостью;

- достоверность предлагаемых сведений;

- учет возможностей аудитории воспринять и освоить сообщаемые знания и сведения;

- соответствие пропагандируемых и распространяемых знаний современному уровню развития науки;

- учет региональных и местных особенностей территории.

Цель программы - разработка и реализация специфической музейной технологии антинаркотической профилактики путем погружения посетителя выставочными средствами в ситуацию индивидуального выбора при решении проблемы первого шага к потреблению психоактивных веществ.

Задачи:

- создание антинаркотической интерактивной выставки «Выбор – за ВАМИ!»;

- проведение на основе выставки мероприятий, направленных на первичную профилактику потребления психоактивных веществ, пропаганду здорового образа жизни, приобщение к духовной культуре через практическую, творческую деятельность.

Стационарная выставка располагается на 274 м<sup>2</sup> (мобильная версия на 50-100 м<sup>2</sup>) В архитектурно-художественном плане она представляет собой лабиринт из узких ходов и экспозиционных камер. Наглядные материалы представлены фотографиями, плакатами, лозунгами, инсталляциями, тематическими композициями с сопроводительными текстами. Для усиления эмоционального воздействия в интерьерах подвала, реанимационной палаты, комнаты наркомана, используется звуковое сопровождение, контрастное и направленное освещение. Цветовое решение выставки – мрачные красно-черные тона, противостоящие позитивным жизнеутверждающим цветам радужного спектра.

Антинаркотическая выставка «Выбор – за ВАМИ!» сопровождается экскурсией, где посетителю предлагаются две дороги. **Одна** ведет в наркотическое безумие к тупику, из которого обратного пути нет, только кладбище. Путешествуя по лабиринтам



наркотического капкана, посетитель участвует в интерактивных играх Белой Феи: «Марионетка», опросах «Почему дети и подростки употребляют наркотики!» или «Если кто-то тебе предлагает попробовать наркотик, значит, зачем-то ему это нужно!», моделировании «Портрета наркомана», рассчитываясь качествами личности, которые выбрал сам посетитель в начале пути. Шаг за шагом посетителю предстоит выработать свое негативное мнение об употреблении никотина, алкоголя, наркотиков. Другая дорога направлена на формирование жизненных навыков, позитивное взаимодействие с окружающими. Альтернативный зал – место обсуждения экскурсии, открытого общения с психологом, проведения психологических тренингов.

### Содержание программы:

№№	Наименование разделов и тем
1.	Интерактивная антинаркотическая выставка «Выбор – за ВАМИ!»
1.1.	Наркомания: мифы и реальность. Легенды Белой Феи. Стереотипы, способствующие вовлечению в употребление ПАВ детей и подростков. Социальные последствия наркомании.
1.2.	Почему люди употребляют наркотики? Почему люди продают наркотики? Что для тебя важнее – кайф или твоя личность? Интерактивные опросы, заставляющие посетителей задуматься над проблемами.
1.3.	Что происходит с наркоманом в результате потребления психоактивных веществ? Медицинский аспект. Сопутствующие заболевания, последствия для потомства наркозависимых родителей.
1.4.	ВИЧ – на острие иглы. Основы профилактики ВИЧ-инфекции.
1.5.	Мне не все равно, а тебе? Выбери ЖИЗНЬ! Единственный способ не стать наркоманом – отказаться от первого опыта потребления ПАВ – ценности и преимущества здорового образа жизни.
2.	Экскурсия по выставке «Выбор – за ВАМИ!»
3.	Круглый стол.
3.1.	«Профилактика потребления ПАВ детьми и подростками в Северске».
3.2.	«Роль общественных объединений в первичной профилактике потребления психоактивных веществ».
4.	Анонимное анкетирование посетителей выставки.
5.	Проведение практических занятий и семинаров для родителей, педагогов, сотрудников инспекции по делам несовершеннолетних.
6.	Беседы с представителями Русской Православной Церкви.
6.1.	Проповедь настоятеля храма Владимирской иконы Божьей Матери «Толерантность».
6.2.	Беседа священника храма Владимирской иконы Божьей Матери отца Михаила «Летний лагерь «Вифлеемская звезда».
7.	Психологические тренинги.
7.1.	«Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения и других видов химических и нехимических зависимостей»
7.2.	«Способы совладания с трудными ситуациями»
7.3.	«Профилактика учебного и других видов стрессов»
7.4.	«Жизненные навыки» Занятия 1-2.



Тематико – экспозиционный план выставки «Выбор – за ВАМИ!».

Авторы: Е. Гребенюк, Т. Назаренко, Т. Новичихина, М. Пасюков, Ю. Прядухин, О. Шульгина.  
Художник: В. Левин.

Экспозиционная площадь составляет 18х18 (288) кв.м. В архитектурно-художественном плане выставка представляет лабиринт из узких ходов и экспозиционных камер, в каждой из которых размещаются отдельные комплексы. Несущие конструкции выполнены из металлических, деревянных и пластмассовых материалов, выгородки-щиты - из оргалита. Наглядные материалы представлены фотографиями, плакатами, лозунгами, картами России и Северска, инсталляциями, куклами - марионетками, тематическими композициями с сопроводительными текстами. Для усиления эмоционального воздействия в интерьерах «подвала», «реанимационной палаты», «комнаты наркомана» используется звуковое сопровождение, контрастное и направленное освещение. Цветовая композиция выставки решена в мрачных черных, красных тонах, которым противопоставлены позитивные, жизнеутверждающие цвета - желтый, голубой и зеленый. На плакатах с ведущими текстами и иллюстрациями указана символика выставки и штамп «При финансовой поддержке Института «Открытое Общество» (Фонд Сороса –Россия)».

Каждому посетителю выставки предлагается две «дороги». Одна ведет в наркотическое безумие, в тупик, из которого обратного пути нет, а в финале только тьма или кладбище. Другая дорога направлена на формирование жизненных навыков, препятствующих приобщению к одурманивающим веществам, на утверждение личностной позиции «в моей жизни нет места наркотикам», на позитивное взаимодействие с окружающими. Путешествующим по лабиринтам наркотического капкана предлагаются вопросы и варианты ответов, помогающие выработать собственное негативное мнение об употреблении никотина, алкоголя, наркотиков.

Авторы проекта далеки от мысли, что с помощью выставки «Выбор - за ВАМИ!» они смогут остановить употребление наркотиков. Но если хотя бы одна рука, потянувшаяся к шприцу с одурманивающим зельем, остановится, значит цель, которую они ставили перед собой, достигнута.

Авторы проекта благодарят:

центр АНТИСПИД г. Томска, молодежный медицинский центр «Наша клиника», молодежную социальную службу «Озон» г. Томска, Анатомический музей СГМУ г. Томска, газету «Диалог», Северскую телекомпанию, Центральную городскую библиотеку и Профсоюзную библиотеку - за информационную поддержку; городской совет по профилактике наркозависимости, комитет по делам молодежи, управление образования, УВД ЗАТО Северск, ЦМСЧ – 81 (наркологическое и реанимационное отделение), комиссию по делам несовершеннолетних, Детскую художественную школу - за содействие в создании экспозиции выставки.

Экспозиционный комплекс	Образ. Экспонаты.	Ведущие тексты	Звуковое сопровождение.	Интерактив	Примечание
Перед входом в лабиринт.	Выставка плакатных рисунков, представленных на конкурс «XXI век – свободный от наркотиков!» 107 рисунков.	«Выбор – за ВАМИ!» При финансовой поддержке Института «Открытое общество» (Фонд Сороса, Россия) и поддержке Администрации ЗАТО Северск. Мы, авторы проекта, далеки от мысли, что с помощью выстав-	Музыка «Пинк Флойд»	Перед входом каждый посетитель набирает 6 разноцветных бумажек с написанными на них положительными качествами - ценностями, которыми расчитывается с Белой Феей для того, чтобы пройти в следующую камеру.	Посетитель получает предупреждение, что выставка построена как имитация жизненного пути наркомана.







	личностей, употреблявших наркотики.				«Нолс», 25 лет, передозировка. Джон Бонем "Led Zepelin" Отравление алкоголем. Умер в 33 года.	ми буквами по черному.
	Джимми Хендрикс, рок-музыкант	Передозировка. Умер в 27 лет.				
	Дженис Джоплин, рок - певица	Передозировка. Умерла в 27 лет.				
	Ривер Феникс, киноактер	Передозировка. Умер в 23 года				
	Элвис Пресли, рок - певец	Сердечный приступ на фоне наркозависимости. Умер в 42 года.				
	Мерилин Монро, киноактриса	Самοубийство на фоне наркозависимости и хронического алкоголизма. Умерла в 36 лет.				
	Курт Кобейн, рок - музыкант, группа «Нирвана»	Самοубийство на фоне наркозависимости в 26 лет.				
	Джим Моррисон, рок - музыкант «Doors»	Сердечный приступ на фоне наркозависимости, Умер в 28 лет				
	Сид Вишес, рок-музыкант, "Sex pistols"	Передозировка. Умер в 21 год				
	Брайн Джонс, рок - музыкант, "Rolling Stones"	Передозировка. Умер в 27 лет.				
	Бон Скотт, рок - музыкант?, "AC/DC"	Захлебнулся рвотными массами в наркотическом опьянении. Умер в 33 года.				
	Владимир Высоцкий, - артист театра и кино, бард, поэт.	Сердечный приступ на фоне наркозависимости и алкоголизма. 42 года.				
	Олег Даль, киноактер.	Отравление алкоголем, 40 лет.				
	Ричи Мэник, «Манник стрит причерс»	Наркоман. Пропал без вести в 25 лет.				



Дети Цветов. Золотая легенда.	Фотографии хиппи и фестиваля «Вудсток».	Некоторые знаменитые и великие люди стали наркоманами. Ни один наркоман не стал знаменитым и великим.		
Белая Фея.	Изображение «Рокковой красотки» – символ наркомании. В руках – свиток с текстом. Высота – ок. 2 м. Плоское цветное изображение.	Я обещаю тебе: -Спасение от скуки жизни, расширение сознания, раскрытие невероятных способностей. -Решение твоих проблем, забвение горя и несчастной любви. -Незабываемые ощущения, неземные удовольствия. -Крутую жизнь, встречи с интересными людьми. -Повышение физических возможностей. -Вызов прогнившей морали. -Полную свободу твоего «Я».		
Альтернатива	УРНА Вход в конференц-зал. Скромная дверь.	Ты идешь дальше? Заплати! Отдай одно из твоих качеств!  Иди к нам!!!	Выбрасывается первая бумажка.	
			В зале находится человек, который отговаривает решивших выбрать альтернативный вход и отправляет их в лабиринт.	
<b>2. ТЫ ЗНАЕШЬ, О ЧЕМ МЫ ГОВОРИМ.</b>				
По потолку протянута рыболовная сеть, которая временами свисает над человеком.	Ты видел использованные шприцы в подезде? Твои друзья пробовали наркотики? Они употребляют наркотики?			Имитация периода эпидемической наркотизации с большим перерывом между приемами наркотика.



			<p>Они предлагали тебе наркотики? Тогда ты знаешь, о чем мы говорим.</p> <p>Слово «НАРКОТИКОС» в переводе с греческого означает «носящий удар», «поражающий». Что это за удар, на кого он нацелен?</p> <p>На январь 2003 года в Томском областном наркологическом диспансере на учете состоит более 5000 потребителей наркотиков, но реально – по оценкам экспертов - эту цифру надо увеличить в 7-8 раз.</p> <p>В нашем родном и любимом Северске живут более 112 000 граждан. Каждый пятый житель города – подросток или молодой человек в возрасте от 7 до 22 лет. На 1 января 2003 года на учете в наркологическом диспансере состоит 617 наркозависимых, из них 76 – подростки в возрасте 12 – 16 лет. Официально зарегистрировано более 1300 случаев употребления одурмивающих веществ, но для оценки реального масштаба проблемы эту цифру надо умножить на 7-8. Теперь ты видишь, что эта проблема – рядом с тобой?</p>		
			<p>ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО и не сможешь разделить свою боль, обиду, и ты не знаешь, как начать разговор с родителями о наркотиках, и ты сомневаешься в доводах тех, кто предлагает попробовать, но тебя интересует дос-</p>	<p>Фото обычных молодых людей на дискотеке шоу – театра «Наш мир» г. Северск.</p>	

		<p>товерная информация о воздействии одурманивающих средств – НЕ ОТЧАИВАЙСЯ, ТЕБЕ ПОМОГУТ. ПОЗВОНИ 005 – ЭТО ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ. Будь уверен, тебя услышат и поймут.</p> <p>Ты не лучше и не хуже. Ты – другой!</p>			
	<p>Стадо 1. Пасущиеся овцы Декоративное панно – аппликация.</p> <p>Стадо 2. Стадо на бойне. Фото.</p>	<p>Не поддавайся стадному чувству!</p> <p>Лучше быть белой вороной, чем овцой.</p>			
	<p>Плакат «Хотел казаться привлекательным?»</p> <p>Интерактивный опрос: «Почему люди начинают употреблять наркотики?»</p>	<p>Готовые карточки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-чтобы уйти от проблем в школе, с друзьями, с родителями;</li> <li>-просто от скуки;</li> <li>-просто так, за компанию;</li> <li>-хочется быть крутым;</li> <li>- нравится рисковать;</li> <li>-за один раз ничего не случится;</li> <li>-твое мнение</li> </ul>			<p>Напротив каждого ответа набить гвоздики, куда посетитель вешает заранее заготовленные бирки.</p>
		<p>Пять заповедей «Как не стать жертвой наркомана»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прежде, чем приобрести порцию дури, хорошенько подумай, на фига тебе это надо? (Кроме проблем – ничего хорошего).</li> <li>2. Если ты все-таки купил эту дрянь из любопыт-</li> </ol>			



		<p>ства - не поленись до-нести ее до унитаза. (Именно там ее место).</p> <p>3. Боже упаси тебя согласиться передать кулек или пакет с сомнительным содержимым даже своему другу. (Скорее всего ты вляпаешься в грязную историю).</p> <p>4. Каким бы заманчивым ни показалось предложение «испробовать это счастье» - <b>ОТКАЖИСЬ!!!</b> (Бесплатным бывает только сыр в мышеловке).</p> <p>5. Если, попробовав этой дури, ты не прочь повторить – не забывай: за все надо платить. (Ты знаешь цену? Твоя жизнь!)</p> <p><b>ЛЮБОЙ ВЫБОР В ЖИЗНИ - ЭТО В ИТОГЕ ВЫБОР ПОСЛЕДСТВИЙ.</b></p>		
	<p>Белая фея – та же красотка, но с похмельным лицом и сияном под глазом.</p> <p>УРНА</p>	<p>Тебя отговаривают? Да что они знают про твою жизнь?</p> <p>Пойдем дальше! Там еще интереснее. Только заплати!</p>		<p>Выбрасывается еще одна бумажка с положительным качеством.</p>
<p><b>3. БИЛЕТ В ОДИН КОНЕЦ.</b></p>				
<p>Комплекс «Дверь в мир нелегальных наркотиков».</p>	<p>Банка и бутылка из-под пива. Пачка сигарет</p>	<p>Дверь в мир нелегальных наркотиков. Не все, кто курит, становятся наркоманами, но практически все, кто курит «травку», начинали с курения обычного</p>		<p>С этого момента начинается стадия регулярной наркотизации. Частое употребление наркотика, но не ежеднев-</p>

		<p>табака. Не все, кто курит травку, переходят на более жесткие наркотики – опиум, героин, но практически все, кто употребляет наркотики внутривенно, начинали с этой «травки», а перед этим просто курили.</p> <p>Вот сколько алкоголя содержится в напитках:          Банка Пива (375 мл) = стакан вина (187 мл) = стопка водки (50 мл).</p>			ное.
	<p>Плакат «Праздник пи-пивной нужен нам с тобой?!»</p> <p>Плакат «Кладбище»</p>				
	<p>Интерьер подвала.          Грязные исписанные стены. Лежанка из старой панцирной сетки, сиденья – ящики. Куча мусора, под ней – имитация экскрементов.          На полу – разбросанные шприцы, пустые сигаретные пачки, пластиковые бутылки и банки из-под пива, окурки, консервные банки и прочий мусор.          На стене – постер. Имитация канализационных труб.</p> <p>Документальные фотографии север-</p>	<p>«Легкий» наркотик обещает желсткую зависимость.</p> <p>Мир, в котором я живу...</p> <p>Я обещала тебе спасение от повседневной скуки, расширение сознания, крутую жизнь, встречи с интересными людьми. Нравится?</p>			
		<p>Наркомания есть упражнение в безумии.</p>			



	ских подъездов. Мусор (пивные бутылки и банки, окурки, шприцы)					
	Плакат «Обливаемый из канализации»					
	Красивая бутылочка с запахом тушеного мяса и уксуса.	Понюхай: так пахнет наркомания!			Предлагается посетителям понюхать бутылочку	
	Плакат «Снежный ком»	Каждый наркозависимый вовлекает в употребление наркотика 12-15 человек.				Стадия «глухого периода», когда человек не воспринимает никакую негативную информацию о наркотиках, даже предупреждения «собратъев по несчастью».
	Ватка с кровью. Шприц (использованный), кровявое пятно. Початый тюбик помады.	Ты видел использованные шприцы и кровь в подъезде, беседке, общественном туалете или во дворе? Знай и помни! Нельзя никогда, ни при каких условиях, ни при каких обстоятельствах брать в руки брошенный шприц или трогать чужую кровь. Это опасно для твоего здоровья. Ты можешь заразиться СПИДом или другой заразой! Думай о себе, береги себя.				
	Плакат «Токсикоман»					
	След на асфальте в виде слезуэта, обведенного мелом вокруг трупа.	Это след человека, умершего от передозировки. Ты хочешь оставить такой же?				
	Фото. Побочные эффекты употребления наркотиков. -Язвы и абсцессы на	С тобой этого не случится. Сегодня. И даже завтра. Только через 4-5 лет употребления наркотиков.				

	<p>теле наркомана. -Гангренозные язвы. - Сифилис. Фотографии опустившихся наркоманов</p>				
	<p>Плакат если кто-то предлагает тебе наркотик, значит ему это зачем-то нужно? Зачем?</p>	<p>Если кто-то предлагает тебе попробовать наркотик, значит ему это зачем-то нужно. -Он хочет испытать тебя, на «слабо попробовать» -Он хочет посадить тебя на наркотик, чтобы качать из тебя деньги. -Ты ему нравишься, он хочет чтобы ты с ним «расслабился». -Он о тебе заботится, не хочет, чтобы ты был «белой вороной». -Он просто хочет тебя угостить. -Твой вариант.</p>		<p>Посетитель вешает заранее заготовленные бирочки на гвоздики, вбитые в щит.</p>	<p>Стадия возникновения физической зависимости. Механизм демонстрации физической зависимости.</p>
<p>Интерактивная игра «Марионетка». На щите – петли из веревки, в которые посетитель может просунуть руки и ноги.</p>	<p>ДАВАЙ ПОИГРАЕМ? ПРАВИЛА ИГРЫ. Ты - марионетка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ты не имеешь права на собственные желания и действия.</li> <li>2. Ты подчинен моей воле.</li> <li>3. Ты должен беспрекословно подчиняться.</li> </ol> <p>Я – кукловод.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я имею право на все.</li> <li>2. Ты против? А мне какое дело?</li> <li>3. Если тебе надоело – помотри наверх.</li> </ol>		<p>Возможность примерить на себя роль марионетки.</p>		



		Белая фея.				
	На сетке над стеной висит красная табличка «Я имею право на все!»					
	Белая фея в грязной одежде. Лицо одуриловатое, похмельное.					
	УРНА	Надоло здесь? Идем домой! Выброси в урну еще одну бумажку.			Урна, куда бросается еще одна бумажка с качеством.	
<b>4. КВАРТИРА – ТЮРЬМА – ТРАНЗИТ.</b>						
<b>Решение твоих проблем. Забвение горя и несчастной любви. Вызов прогневившей морали.</b>						
Квартира	Фотографии запущенных квартир. 8 шт.	Мой дом – моя крепость...		Радиомонтаж «Исповедь наркомана» По мотивам дневника Б. Росек.		
Комплекс «Квартира наркомана».	На полу постель из старых, грязных матрасов и рваного одеяла. Старая футболька. Электрическая плитка в плохом состоянии. Завал из пустых пивных и водочных бутылок, пакетиков от сухариков-киришечек, использованных шприцов и т.д. Старые стулья (разнокалиберные), на них – грязная рубашка и джинсы. На стене постеры: обнаженная женщина, «Металлика», «Бон	Бессилие (День наркомана). -Утро... разочарование в том, что проснулся. Злость от того, что нет наркотика, и взять негде, а так нужно. -Раздумье... Возможные варианты добычи необходимого. -Безразличие... будь что будет, Главное найти, ведь в таком состоянии – не жизнь. -Усталость... от жизни. -Решительность... готов разорвать любого. -Жалость, стыд, понимание, страх... нашел (украд). -Радость, эйфория... поездка за дозой. -Нетерпение... нужно быстрее. -Ожидание... -Разочарование... мало.				

	Джови», «Нирвана»	-Раздумье... не болею, но нужно еще, ожидаемого эффекта нет. -Злость... даром прожитый день, эффекта так и не добился, хотя после принимал еще два раза. -Спокойствие, смирение... завтра будет другой день, завтра будет все хорошо, завтра брошу. -Доброта, мысли о близких, интерес к жизни...			Фотографии раскиданы так, что очень трудно пройти дальше, не наступив на них. Перед посетителем стоит выбор – топтать ногами лица людей или искать другой путь, прыгивая и перешагивая через них.	
	Куча семейных фотографий, по которым прошлись грязными ногами. Сверху лежат фотографии детей и родителей.					
	Плакат «Может быть, ты вернешься?».					
	Плакат «Детей не бросать»					
	Надпись на полу.	У ТЕБЯ ДВЕ ДОРОГИ: ТЮРЬМА И...				
	Плакат «Жених и невеста»					
	Трехколесный велосипед	Он не дождался малыша.				
	УРНА				Посетитель бросает в урну бумажку с еще одним положительным качеством.	
Замочная скважина.	Компьютер с сюжетами документальных фильмов о наркоманах.					
	Плакат «Предлагаю тебе вончий образ жизни!»					
	Очередная Белая Фея с морщини-	Я ОБЕЩАЛА ТЕБЕ ЗАБВЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ БЕД. ТЕБЯ				



Тюрьма	стым лицом пропью, в рваном, грязном платье.	ВЕДЬ УЖЕ НИЧТО НЕ ТРЕВОЖИТ. ДАЖЕ СЛЕЗЫ МАТЕРИ.		
		Уголовный кодекс РФ предусматривает уголовную ответственность с 16 лет за незаконное изготовление, хранение, сбыт, пересылку, хищение и приобретение наркотических веществ; за выращивание растений, содержание наркотических веществ; за склонение к употреблению наркотических веществ, организацию притонов, выдачу и подделку рецептов на получение психотропных лекарств.		
	Коллаж из газетных вырезок. Статьи о наркомании и преступлениях, связанных с наркотиками. Сетки с фотографиями общего вида тюремных камер. Одна – на полу.	Современная статистика		
	Снимки из Северского СИЗО. 8 штук	Я обещала тебе погрязение ус- тоев прогнившей морали. Нравится результат?		
	На стене надписи разными почерками.	- Какой дурак сказал, что тюрьма исправляет наркоманов? - А какой дурак решил, что их исправляет армия?!		
	УРНА	Пойдем. Впереди – забываемые ощущения. Да выбрось ты эту бумажку!		

**5. БОЛЬНИЦА.**  
Повышение физических возможностей.

Красный коридор.	Плакат « Наркотики – ЭТО:» Фотоколлаж: Патология у потомства алкололиков и наркоманов. Фотоколлаж «СПИД не пугают ни тайга, ни болота!» - змей, составленный из увеличенных фотографий вируса СПИДа.	Через нас всех текут время и пространство.  Статистика современная.			
	Плакат «Культурист» истыканный шприцами. Органы, которые наиболее поражаются наркотиками.	Нет ни легких, ни тяжелых наркотиков. Есть просто наркотики.			
	Белая Фея. Очередной вариант. С провалившимся носом, отвратительная, грязная старуха.	<b>Я ОБЕЩАЛА ТЕБЕ ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.</b>			
	УРНА	А платить кто будет?!			Посетитель бросает в урну бумажку с еще одним положительным качеством.
<b>Больничная палата. Незабываемые ощущения</b>					
Комплекс «Больничная палата».	Белые стены. Кровавая, застеленная казенным бельем, - постель человека, только что перенесшего ломку. Система с капелюшкой.	Приляг, отдохни!			Полежать на кровати. Написать имена и возраст людей, погибших от наркотиков (на заранее помещенных на стену листах).



	Фотографии из нар- кологического от- деления ЦМСЧ – 81, из реанимаци- онного отделения. 9 шт.						
	Рядом – Белая Фея в виде полуразло- жившегося трупа. УРНА	Я ОБЕЩАЛА ТЕБЕ НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ОЩУЩЕНИЯ. ПРАВИТСЯ?					Посетитель бросает в урну послед- нюю бумажку с еще одним положи- тельным качеством.
<b>6. КЛАДБИЩЕ.</b>							
	Фотографии под- линных могил с северского кладби- ща. Портреты, фа- милии имена – за- биты. Центральный экс- понат – фотография могилы с надписью НЕИЗВЕСТНЫЙ.						
Комплекс «Могила»	Имитация могилы. Стоят два венка с надписью «Дорого- му сыну». На табуретах: в пла- стмассовой плошке несколько караме- лек и шприц.	Ты мечтал о таком будущем? Я обещала тебе свободу. Ты ее получил?					
Комплекс «Выход»	Первая красная дверь с надписью ВЫХОД. За дверью плакат с монстрами	Земные дороги ведут не в Рим... Поверь мне, и скажи им всем: Земные дороги все приходят сюда... В дом вечного сна КРЕМАТОРИЙ					

	Вторая красная дверь. За дверью плакат с изображением перкошенного ужасом лица.	Поколение NEXT - надежды нет. MATRIX CATCH YOU		
	Третья дверь. За дверью плакат с изображением Белой Феи, сгребанной с земли.	Смерть – истинная свобода!! Белая Фея.		
	Черная дверь с надписью «НЕТ ВЫХОДА!». Выводит через темный тамбур в первый комплекс.			
<b>Я выбираю жизнь!!!</b>				
XXI век - свободный от наркотиков	Отдельно расположенная экспозиционная камера - дискуссионный зал для проведения антинаркотической просветительской программы «XXI век - свободный от наркотиков». На столе – раздаточная литература. Каждый посетитель может сделать бочку из цветной бумаги и прикрепить ее в зале.	Билль о правах человека. Молодежная хартия «XXI век против наркотиков». Брошюра «Что я должен знать о наркотиках» и т.п.		Посетитель может изготовить сувенир - символику выставки в технике бумажной пластики (маленькие цветные бабочки, цветы и т.д.) и забрать собой в знак солидарности за мир свободный от наркотиков.
	Композиция из воздушных шаров «Бабочка»			
Я выбираю жизнь!	Рисунки учащихся Северской детской			



	Художественной школы и членов шахматного клуба ВИД, 14 шт.			
	Рекламные тексты Центра детского творчества с указанием предлагаемых кружков и секций, молодежных спортивных клубов.			

*Сопровождающая просветительская программа выставки.*

Период экспонирования интерактивной выставки «Выбор - за ВАМИ!» ( 6 месяцев) сопровождается антинаркотическая просветительская программа «Будущее без наркотиков». Её разработкой и подготовкой занимается просветительская группа проекта. Программа включает проведение следующих мероприятий на выставочной площадке:

- Открытие интерактивной выставки «Выбор - за ВАМИ!» с проведением экскурсии и круглого стола «XXI век - свободный от наркотиков»;
- Проведение анонимного анкетирования каждого посетителя выставки (ежедневно на период работы выставки);
- Проведение экскурсий – еженедельно (среда, четверг, пятница, суббота);
- Оказание консультативной помощи врачам-наркологами и психологами – еженедельно (среда, четверг, пятница);
- Проведение круглых столов (еженедельно);
- Проведение дискуссионных клубов, мониторингов (дважды в месяц);
- Проведение специалистами практических занятий и семинаров для родителей, педагогов, сотрудников инспекции по делам несовершеннолетних (дважды в месяц);
- Обучение волонтерских групп сотрудником Центра социально-психологической помощи семье и детям (дважды в месяц);
- Проведение городской антинаркотической акции (в заключительный период работы выставки).

АНКЕТА  
посетителей антинаркотической выставки «Выбор – за ВАМИ!»

1. Оказалось ли для Вас посещение выставки «Выбор – за ВАМИ!» полезным?

А - да, я узнал(а) новую, полезную информацию	Б - да, мне было интересно	В - нет, все это я уже знал	С - нет, мне было неинтересно

2. Какой раздел выставки произвел на Вас наибольшее впечатление? (выбрать не более 2-х ответов)

Подвал	С тобой этого не случилось	Дискотека	Женщины и невесты	Дети алкоголиков и наркоманов	Девушка, убитая наркотиками	Скотобойня	Квартирант наркомана	Тюрьма	Кладбище	Альтернативный зал

3. Как вы считаете, подростки, использующие наркотические, токсические вещества чаще всего их получают: (%)

А – от своих одноклассников	Б – от своих друзей-ровесников	В – от знакомых взрослых	С – от незнакомых торговцев наркотиками (взрослых)	Д – от незнакомых торговцев наркотиками (молодых людей)	Е – не знаю

4. Как Вы думаете, в Вашем классе подростки курят сигареты, потребляют алкогольные напитки? (%)

А - никто	Б – 1-2 человека	В – около трети	С – около половины	Д - большинство

5. Как вы думаете, в Вашем классе подростки потребляют наркотические вещества?

А - никто	Б – 1-2 человека	В – около трети	С – около половины	Д - большинство

6. Пробовали ли Вы (примерно в каком возрасте) курить сигареты, пить алкогольные напитки? (%)

А – никогда не пробовал и не собираюсь	Б – пробовал в 10-12 летнем возрасте	В – пробовал в 13-15 летнем возрасте	С – пробовал в 15-16 летнем возрасте	Д – пробовал, употреблял, и бросать не собираюсь



7. Как вы считаете, от кого зависит Ваше здоровье? (%)

А – от родителей	Б – от педагогов	В – от врачей	С – от самого себя	Д – от общества (государства, идеологии, законов)

8. Как Вы считаете, кто должен проводить мероприятия по наркопрофилактике для подростков? (%)

А - педагоги	Б - врачи	В - родители	С – сотрудники правоохранительных органов	Д – обученные профилактической работе сверстники (волонтеры)

9. Посоветовали бы вы посетить выставку «Выбор – за ВАМИ!» своим знакомым и родственникам? (%)

А - да	Б - нет

10. Хотели бы Вы обучиться профилактическим методам работы и проводить её со своими сверстниками и младшими школьниками, т.е. стать волонтером? (%)

А - да	Б - нет

Круглый стол  
«Роль общественных объединений в первичной профилактике потребления  
психоактивных веществ».

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЯ.

1. Тема: «Роль общественных объединений в первичной профилактике потребления психоактивных веществ».
2. Тип мероприятия: «круглый стол» (выбор обусловлен большими возможностями «круглого стола» для обсуждения острых и актуальных вопросов).
3. Место проведения – МБУ «Музей г. Северска»
4. Вступительное слово ведущего:

Человек выходит в мир, но еще не знает, как себя в нем вести. Можно пробовать многие роли. «Пробующее поведение» - фактически вынужденная форма существования, которая влечет за собой много опасностей (алкоголь, наркотики, другие формы зависимости), возникает риск социально и нравственно «прогореть». Особенно уязвимы в этом отношении подростки, в силу характерных возрастных особенностей. С одной стороны, они болезненно переживают непонимание взрослых и неизбежно возникающее чувство одиночества. С другой – им необходимо удовлетворять потребность в эмоционально насыщенном общении, независимости, выработке привлекательных личностных качеств (смелость, умение постоять за себя, самостоятельность в принятии решения и т.д.). В этом смысле общество несет огромную ответственность, потому что обязано предложить каждому подростку достойную альтернативу самому легкому и в тоже время самому страшному и бесперспективному пути взросления.

Цель мероприятия - разработка документа с предложениями общественных организаций и объединений по первичной профилактике потребления ПАВ в рамках сотрудничества между общественными организациями и объединениями города, государственными структурами и религиозными конфессиями. (5 минут).

5. Слово начальника Северского межрайонного отдела Управления федеральной службы РФ по контролю за наркооборотом Томской области. «Наркоситуация в г.Северске и основные направления работы северского отдела УФС РФ по контролю за наркооборотом» (5 мин).
6. Слово специалиста КБ-81 по психиатрии и наркологии «Ситуация по потреблению ПАВ среди несовершеннолетних». Рассказ о работе «Подросткового кабинета» на базе психоневрологического диспансера (10 мин).
7. Слово консультанта Управления молодежной и семейной политики администрации ЗАТО Северск «О методах работы, основных мероприятиях и акциях УМСП КиС Администрации ЗАТО Северск, направленных на первичную профилактику употребления ПАВ» (5 мин).
8. Слово настоятеля Троицкого храма г. Томска «О создании и работе реабилитационного центра «Взыскание погибших» при храме» (10 мин).
9. Слово представителя благотворительного фонда «Рука помощи» «О практической деятельности томского благотворительного фонда «Рука помощи» в отношении людей, попавших в трудную жизненную ситуацию» (10 мин).
10. Дискуссия участников круглого стола (Свободный микрофон).

НА МЕРОПРИЯТИИ ПРИСУТСТВУЮТ:

- заместитель Главы Администрации ЗАТО Северск по социальным вопросам:



- ВРИО начальника Управления молодежной и семейной политики, культуры и спорта Администрации ЗАТО Северск;
- начальник Северского межрайонного отдела Управления федеральной службы РФ по контролю за наркооборотом Томской области;
- представитель пресс-службы УМВД РФ по ЗАТО Северск;
- методист ресурсного центра Управления образования;
- священнослужители Томской и Асиновской епархии;
- преподаватели и студенты СТИ НИЯУ МИФИ;
- сотрудники МБУ «Музей г. Северска», участники просветительской программы «Будущее без наркотиков»;
- представители общественных организаций: «Родители против наркотиков», ОМО СХК, «Детско-юношеский парламент», «Молодая гвардия», Благотворительный фонд «Рука помощи», Молодежный клуб при ЦГБ, волонтеры проекта «Профилактическая работа психоневрологического диспансера с подростками», ребята из волонтерского центра при УМСП КиС Администрации ЗАТО Северск, активисты Северского промышленного колледжа.

#### ИТОГИ МЕРОПРИЯТИЯ.

В ходе дискуссии участники пришли к выводу, что, несмотря на положительную тенденцию, которая наблюдается в нашем городе, острота проблемы не ослабевает.

В настоящее время возможности профилактики используются не в полной мере, было решено развивать взаимодействие между общественными организациями и объединениями, государственными структурами и религиозными конфессиями. Организовать городской семинар-тренинг для обобщения опыта деятельности общественных организаций, решающих задачи профилактики этого явления, помощи проблемным лицам, организации работы по системной консолидации таких структур.

В рамках взаимодействия было решено провести ряд совместных мероприятий. Так, например, 7 февраля в рамках сотрудничества на базе выставки «Выбор - за Вами!» уже была проведена совместная акция Молодежного парламента, Отдела по делам несовершеннолетних УМВД и фонда «Рука помощи» для трудных подростков.



## Психологические тренинги

1.Тема: «Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения и других видов химических и нехимических зависимостей»

Цель тренинга: обозначить проблемы, связанные с наркоманией, алкоголизмом, табакокурением, другими видами химических/нехимических зависимостей и предупреждение первого употребления психоактивных веществ.

Задачи тренинга: повышение уровня информированности детей о проблеме зависимостей; изменение отношения детей к химическим и нехимическим зависимостям; умение отказаться от первого употребления психоактивных веществ; формирование мотивации к сохранению здоровья.

Организационные аспекты: целевая группа - подростки в возрасте 10-16 лет; количество участников – 20-25 подростков; ведущий тренер и соведущий обученный волонтер, близкий по возрасту целевой группе, осуществляющий помощь тренеру; время работы группы рассчитано на 1,5 часа.

План и этапы тренинга:

1 этап: знакомство и выработка правил группы (15% от общего рабочего времени тренинга).

Все участники, включая ведущих, располагаются по кругу. Ведущие рассказывают о себе, теме тренинга, правилах работы тренинговой группы, своей профессиональной и волонтерской деятельности, личных ожиданиях от тренинга, просят участников представиться так, как они хотели бы называть себя во время тренинга, и рассказать о своём отношении к поставленной проблеме и своих предложениях относительно групповых правил. Знакомство проводится с использованием игровых техник, выбираемых с учетом возрастных и личностных характеристик собравшейся группы (игры: «Снежный ком», «Имена- качества», «Имя- прилагательное на первую букву имени», «Знакомство по парам», «Поиск общего» и др.)

В завершении 1 этапа принимаются правила совместной работы. Примерные типичные правила: быть активным; соблюдать установленный временной регламент; не перебивать - говорящего может прервать только ведущий; правило поднятой руки - желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий; не критиковать, а предлагать; не давать оценок другим участникам; сохранять конфиденциальность - вся личная информация, сообщённая на тренинге является закрытой. По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

2 этап: актуализация проблемы (15% от общего рабочего времени тренинга).

Для актуализации проблемы «Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения и других видов химических и нехимических зависимостей» используются техники обсуждения, дискуссии, «мозговой штурм», работа в «малых группах».

Ведущий просит группу ответить на вопросы: существует ли проблема зависимости в нашем обществе; знаете ли вы, какие бывают зависимости (химические и нехимические); насколько опасна проблема зависимости среди молодёжи; как эта проблема может повлиять на будущее людей; сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие; знаете ли вы тех людей, которые погибли от зависимости?

Важно, чтобы участники были заинтересованы в предстоящей работе и чувствовали свою причастность к проводимому тренингу. Этот этап необходим для определения актуальности предлагаемой тематики и определения её эмоциональной значимости для участников.

Этап актуализации завершается подведением итогов дискуссии ведущим.

3 этап: информационный (20-30% от общего рабочего времени тренинга).

Это – самый важный этап тренинга, т.к. знания - это основа, на которую опираются навыки, взгляды и ценности. На этом этапе участники приобретают основную информацию и знания по проблеме химических и нехимических зависимостей. Используются методы игрового и лекционного информирования.

Основная информация по теме тренинга:



**ЗАВИСИМОСТЬ** - сильное, неуправляемое стремление продолжать употребление какого-либо психоактивного вещества (ПАВ) или стремление продолжать заниматься какой-либо деятельностью (игра, интернет и др.), игнорируя отрицательные последствия этого.

**ПАВ** - любое вещество, влияющее на чувства людей (зрение, слух, обоняние, вкус), мысли и поведение.

**ИСТОЧНИКИ ЗАВИСИМОСТИ:**

<u>Химические вещества:</u> Никотин Алкоголь Наркотики Кофе, чай, еда и т.п.	<u>Нехимические:</u> Игровые автоматы Компьютер, телевизор Мода, работа, развлечения и т.п.
--	--

По этим источникам все зависимости делятся на химические и нехимические.

**Что такое НАРКОТИК?**

**ЮРИДИЧЕСКИ** – условно выделенная наиболее опасная группа ПАВ, употребляемая многими людьми и поражающая общество по типу эпидемии

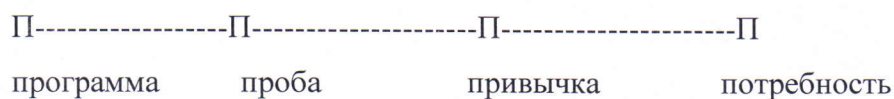
**БИОЛОГИЧЕСКИ** – группа ПАВ, отвечающая 3-м признакам:

- 1-меняет состояние сознания
- 2-требует увеличение «дозы»
- 3-вызывает зависимость

**Механизм развития любой зависимости**

Наиболее наглядно и доступно о механизме развития зависимости рассказывал наш врач-нарколог и психотерапевт, к.м.н. - Юрий Иванович Прядухин. Он же разработал и доказал механизм развития любой зависимости, назвав его «ПРИНЦИПОМ ЧЕТЫРЁХ «П».

Принцип 4-х «П» (по Ю.И.Прядухину)



Рассмотрим формирование любой зависимости по Принципу 4 «П»

**Первая «П» - ПРОГРАММА** — закладывается в бессознательной сфере ребёнка до 5-летнего возраста. Всё, что ребёнок видит до 5 лет жизни, воспринимается им без критики (т.к. до этого возраста преобладает наглядное мышление) и запечатляется, как своеобразная картинка-инструкция в бессознательном.

В детских садах города Томска примерно в 1994 году проводился научно-психологический эксперимент: детям 4-летнего возраста дали задание изобразить, поиграть в праздник. И, независимо от того — происходила ли игра в элитном, платном садике, или в садике, расположенном в рабочем квартале — все дети изображали ПРАЗДНИК практически одинаково: встречали гостей, провожали к столу, разливали воображаемые напитки, произносили тосты, «чокались», танцевали, падали под стол и т.п., т.е. изображали поведение пьяного человека. Затем, с возрастом, они забудут эту свою игру, но



специалистам она указывает на наличие в бессознательной сфере этих детей так называемой

## АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОГРАММА рано или поздно приводит к **ПРОБЕ (вторая «П»)**,

заложенного в ПРОГРАММЕ вещества (а сейчас мы наблюдаем и подрастающих детей не только из семей, употребляющих алкоголь и табак, но и различные наркотики: «ханку», героин, марихуану и т.п.).

ПРОБА происходит тоже по программному поводу: если ребёнок до 5-летнего возраста был свидетелем пьяных праздников — он пробует по поводу какого-то праздника: для поднятия настроения, расслабления, облегчения общения и т.п., если -же он стал свидетелем траурного, печального события — он пробует во время своего стресса, тоски, одиночества и т.п., с целью отвлечься, отдохнуть, заглушить боль. Т.е. мы сами, взрослые, «даём в руки» ребёнку это «универсальное лекарство» и «засоряем» его подсознание подобной ПРОГРАММОЙ, лишая ребёнка в дальнейшем его настоящего, свободного выбора и заставляя его в будущем совершить эту ПЕРВУЮ ПРОБУ.

Периодические пробы программного вещества по программным же поводам, приводят к **ПРИВЫЧКЕ (третья «П»)** употреблять это психоактивное вещество, расширяя и арсенал поводов, и арсенал напитков. Растёт количество эпизодов употребления и крепость напитков.

Привычка употреблять ПАВ, в свою очередь, приводит к **ПОТРЕБНОСТИ (четвёртая «П»)** употреблять его и дальше. Сначала потребность носит психологический характер, затем она становится и физической.

Психологическая потребность проявляется наличием стойкой связи в восприятии человека между эффектом от вещества, возникающем в его психической сфере (расслабление, опьянение, изменение настроения и т.д.) и самим веществом; своеобразной зависимостью между веществом и изменением своего психического (психологического) состояния.

Физическая потребность проявляется уже физическими, физиологическими симптомами:

снижается, затем исчезает защитный рвотный рефлекс на ПАВ, растёт доза необходимого для опьянения вещества, формируется похмельный синдром, когда алкоголь, вызвавший плохое самочувствие сам же начинает выступать в качестве лекарства от него.

Так постепенно (через праздники и удовольствия) формируется алкогольная болезнь. И знание о механизме её формирования, осмысленное отношение к себе, критическая оценка своей личности, своего физического состояния, своей наследственности поможет каждому составить свою собственную, индивидуальную программу профилактики.

4 этап: практических навыков (40-50% от общего рабочего времени тренинга).

Когда участники уже располагают необходимой информацией можно переходить к закреплению полученных знаний, т.е. на этап практических навыков. Здесь отрабатываются те или иные виды поведения в различных ситуациях, разыгрываются различные сценки, взятые из реальной жизни.

Игры: «Спорные утверждения», «Миф или реальность» и др.

Примеры спорных утверждений:

- Наркомания - это преступление.

- Лёгкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал.
- Наркомания - это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Прекратить употреблять наркотики или играть на игровых автоматах можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркомания не излечима.
- Зависимые - это не люди.

### Ролевая игра "Зависимость"

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Участники делятся на 3-4 микрогруппы; каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает химической или нехимической зависимостью или кому-то предлагают попробовать ПАВ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Варианты распределения ролей в микрогруппе:

наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос);  
 подросток, человек, предлагающий попробовать «травку», друзья и одноклассники подростка;  
 подросток, проводящий всё время за компьютером, его родители, одноклассники, учитель;  
 игроман, его бывшие партнеры по спорту, его друг, близкая подруга...

Каждая группа разыгрывает свой вариант проблемной ситуации, после чего проводится обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы всеми участниками тренинга.

### 5 этап: завершение тренинга (5-10% от общего рабочего времени тренинга).

Целью данного этапа является подведение итогов всего тренинга, оправдание ожиданий участников, оценка участниками новизны и актуальности, полученных ими знаний и навыков, возможности их использования в реальной жизни (использовались анкеты обратной связи).

В завершении: игры-«ледоколы» (для снятия напряжения, релаксации) или коллективный рисунок: «Я в будущем», «Здоровый человек», «Моё будущее», «Здоровье», «Счастье» и т.п.



## 2. Тема: «Способы совладания с трудными ситуациями»

Цель тренинга: обозначить психологические проблемы, субъективно трудные для детей и подростков и получить знания и навыки их преодоления.

Задачи тренинга: повышение уровня информированности детей о психологических проблемах и способах их преодоления; развитие навыков асертивного поведения; умение принятия конструктивного решения; развитие личностных качеств, помогающих справляться с трудностями.

Организационные аспекты: целевая группа - подростки в возрасте 10-16 лет; количество

участников – 20-25 подростков; ведущий тренер и соведущий обученный волонтер, близкий по возрасту целевой группе, осуществляющий помощь тренеру; время работы группы рассчитано на 1,5 часа.

План и этапы тренинга:

1 этап: знакомство и выработка правил группы (15% от общего рабочего времени тренинга).

Используются игры и упражнения на знакомство; вырабатываются правила совместной групповой работы на тренинге (примерно, как в 1 тренинге).

2 этап: актуализация проблемы (15% от общего рабочего времени тренинга).

Для актуализации темы: «Способы совладания с трудными ситуациями» можно использовать технику «мозгового штурма» тех реальных и актуальных трудных жизненных ситуаций, с которыми сталкивались или о которых знают участники тренинга (участники в свободном порядке кратко перечисляют возможные проблемы, а соведущий записывает их на листе флипчарта), после чего в процессе обсуждения, анализа и обобщения, записанные проблемы условно делятся на несколько групп (проблемы, связанные с одноклассниками, друзьями, учителями, родителями и другие межличностные проблемы).

Этап актуализации завершается подведением итогов дискуссии ведущим.

3 этап: информационный (20-30% от общего рабочего времени тренинга).

Работа в «малой группе»: участники делятся на 4 подгруппы, каждой из которых дается задание предложить и описать вариант решения одной из выделенных в предыдущей совместной работе проблем (проблема, связанная с одноклассниками, друзьями, учителями, родителями и др.) и проанализировать те ресурсы, которые помогли справиться с этой проблемой. В дальнейшем проводится взаимная презентация работ «малых групп».

Основная информация по теме тренинга:

1. Основное содержание трудных ситуаций на протяжении подросткового - юношеского периода.
2. Что такое совладающее поведение?
3. Возрастная динамика стратегий совладающего поведения в трудных ситуациях и их направленности: от ориентированных на помощь других людей - до ориентированных на собственные возможности, позволяющие самостоятельно справиться с возникшей трудностью.
4. Конструктивные и неконструктивные способы решения проблем, их последствия.
5. Личностные ресурсы (принятие себя, принятие других, сформированный внутренний локус контроля, эмоциональный комфорт) для выбора активных и наиболее продуктивных стратегий совладания в трудных ситуациях.
6. Что такое асертивное поведение?
7. Вербальные и невербальные проявления поведения.



## СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

	ПАССИВНОЕ	АССЕРТИВНОЕ	АГРЕССИВНОЕ
<b>основа поведения</b>	Пренебрежение собственными правами и потребностями.	Уважение прав и потребностей своих и других.	Пренебрежение к правам и потребностям других.
<b>особенности поведения</b>	Позволяют другим нарушать их права и не считаться с их потребностями. Сами скрывают или игнорируют свои потребности и чувства. Склонны жаловаться. Страдают из-за неудовлетворения собственных потребностей. Заискивают.	Знают свои сильные и слабые стороны. Отдают себе отчет в своих чувствах. Ясно выражают свои чувства. Позитивно относятся к себе и окружающим. Обычно достигают того, что хотят. Умеют справляться с конфликтами. Адекватно реагируют на критику.	Доминирует. Занимается только собой. Безразличен к другим. Враждебное отношение к другим. Всё вынужден завоёвывать (требует всё, что хочет - забирает всё, что хочет). Страдает от одиночества.
<b>направленность личности</b>	На отношения	На достижение цели	На себя
<b>отношение к нему других</b>	Его жалеют. С ним не считаются. Его презирают.	Ему симпатизируют. Его уважают. Его любят. С ним хотят дружить.	Он не приятен. Его не любят. Его боятся.
<b>самооценка</b>	Снижена.	Адекватна.	Завышена

«ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА»

-----ПАССИВНОЕ ----- АССЕРТИВНОЕ-----АГРЕССИВНОЕ-----

### ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Знают, что хотят
2. Знают свои сильные и слабые стороны
3. Отдают себе отчет в своих чувствах
4. Ясно выражают свои чувства
5. Позитивно относятся к себе и окружающим
6. Позитивно формулируют то, что хотят
7. Если хотят что-либо изменить, четко, ясно и коротко формулируют то, чего хочется
8. Считают что окружающие, в большинстве случаев, не собираются навредить

9. Говорят людям, когда не нравится их поведение, но сохраняют атмосферу дружеского диалога и придерживаются этикета
10. Хотят чтобы «победили» обе стороны, если это возможно
11. Стремятся к тому, чтобы их любили, но не в ущерб собственным интересам (зрелый социальный обмен – это учет интересов обеих сторон, равное удовлетворение потребностей обеих)
12. Хвалят всё, достойное поощрения
13. Что бы ни произошло, настаивают на своём
14. Относятся к своим действиям, как к игре, как к тренировке. Понимают, что негативные чувства уменьшают вероятность удовлетворения даже справедливых требований
15. Обычно достигают того, что хотят
16. Довольны своим поведением и не испытывают «угрызений» совести
17. Их обычно любят, им симпатизирует большинство

#### ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Позитивное отношение к себе (говорить о себе позитивно; избегать ругани в общении; быть вежливым и добрым с самим собой; мысленно просматривать «фильмы» своих успехов; проводить время с людьми, которые тебя понимают и любят; не брать на себя нереальные обязательства; награждать себя за успехи; принимать похвалу и комплименты)
2. Позитивное отношение к другим
3. Умение справляться с конфликтными ситуациями (овладение внешним рисунком поведения в конфликте – найти соответствующую позу, выражение лица, интонацию; найти «золотую середину», баланс интересов; дискуссию вести спокойно, контролируя её ход»; придерживаться своего мнения; быть готовым поступиться мелочами; в крайнем случае, использовать технику «заезженной пластинки»)
4. Умение реагирования на критику (согласиться со справедливой критикой в свой адрес; извиниться за допущенные промахи; как можно быстрее завершить дискуссию на тему совершенного «прегрешения»; предложить выход и по возможности поскорее осуществить задуманное; в случае несправедливой критики не падать духом – простить несовершенному апоненту выпад)
5. Владение «техникой отказа» («спасибо, нет»)
6. Владение «техникой просьбы»  
(1-комплимент 2-высказывание просьбы 3-предложение своих услуг)

4 этап: практических навыков (40-50% от общего рабочего времени тренинга).

Упражнение: «Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы».

Желающим членам группы предлагается продемонстрировать в предлагаемой гипотетической ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы. При выполнении данного упражнения необходимо учитывать, что невербальное поведение говорит о нашем состоянии не меньше, чем вербальное.

Ведущий просит у группы обратной связи относительно агрессивного, уверенного и неуверенного поведения каждого участника.

Ролевая игра: «Спасибо, мне это не нужно!»

Участники разыгрывают ситуации, в которых под различными предлогами предлагается употребление алкоголя или наркотика; отработывают варианты



уверенного и эффективного поведения, направленного на противостояние негативному влиянию социального окружения.

Ролевая игра: «Помоги мне»

Участники разыгрывают ситуации, в которых они просят у другого человека помощи или содействия в чем-либо; отработывают «технику просьбы» (комплимент, высказывание просьбы, предложение своих услуг); закрепляют навыки ассертивного поведения.

5 этап: завершение тренинга (5-10% от общего рабочего времени тренинга).

Целью данного этапа является подведение итогов всего тренинга, оправдание ожиданий участников, оценка участниками новизны и актуальности, полученных ими знаний и навыков, возможности их использования в реальной жизни.

Упражнение: «Мой портрет в лучах солнца».

Ведущий просит ответить на вопрос: "Почему я заслуживаю уважения?"; при этом предлагается нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет, а вдоль лучей написать свои достоинства, все хорошее, что каждый о себе знает; и нужно постараться, чтобы у солнца было как можно больше лучей.



### 3. Тема: «Профилактика учебного и других видов стрессов»

Цель тренинга: обозначить виды стрессов и стрессоров, изучить и отработать навыки их преодоления.

Задачи тренинга: повышение уровня информированности детей о психологических и физических стрессах, способах их преодоления; развитие навыков самонаблюдения, распознавания, понимания и конструктивного выражения своих чувств; развитие личностных качеств, помогающих справляться со стрессами.

Организационные аспекты: целевая группа - подростки в возрасте 10-16 лет; количество

участников – 20-25 подростков; ведущий тренер и соведущий обученный волонтер, близкий по возрасту целевой группе, осуществляющий помощь тренеру; время работы группы рассчитано на 1,5 часа.

План и этапы тренинга:

1 этап: знакомство и выработка правил группы (15% от общего рабочего времени тренинга)

Используются игры и упражнения на знакомство; вырабатываются правила совместной групповой работы на тренинге (примерно, как в 1 тренинге).

2 этап: актуализация проблемы (15% от общего рабочего времени тренинга).

Свободная дискуссия и последующая самостоятельная работа в «малых группах» по теме тренинга с презентацией полученных результатов всем участникам тренинга.

Этап актуализации завершается подведением итогов дискуссии ведущим.

3 этап: информационный (20-30% от общего рабочего времени тренинга).

1- Информация о стрессе.

Стресс (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Впервые физиологический стресс описан Гансом Селье, как общий адаптационный синдром. Термин «стресс» он начал использовать позднее.

Селье выделил 3 стадии общего адаптационного синдрома:

1. реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей)
2. стадия сопротивляемости
3. стадия истощения

Для каждой стадии описаны характерные изменения в нервно-эндокринном функционировании.

Стресс — это не просто душевное волнение или нервное напряжение. В первую очередь, стресс — это универсальная физиологическая реакция на достаточно сильные воздействия, имеющая общие симптомы и фазы (от активации физиологического аппарата до истощения).

Изначально Селье рассматривал стресс исключительно как разрушительное, негативное явление, но позже Селье пишет:

«Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования... С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации».

Ганс Селье, "Стресс жизни"

Позже Селье ввёл дополнительно понятие «положительный стресс» (эустресс), а «отрицательный стресс» обозначил, как дистресс.

## 2 - Информация о стрессорах.

Стрессоры – факторы, которые могут вызывать стресс; делятся на физические (тепловой, холодной и др.) и психологические (сильные эмоции и чувства, переживания, испытания, экзамены, кризисы и др.).

## 3 – Информация о способах профилактики и совладания со стрессом.

Существует 2 группы таких методов: физические и психологические. В форме дискуссии или подвижной игры (игра: «Поменяйтесь местами те, кто ... » - каждым желающим участником называется один из способов преодоления стресса: спорт, сон, танцы, релаксация, медитация, приятная музыка, ароматерапия, теплая ванна, душ и др.) разбираем способы, которые используются многими людьми для преодоления стрессов.

## 4 этап: практических навыков (40-50% от общего рабочего времени тренинга).

Изучение и практическая отработка, одного из эффективных способов совладания со стрессом – аутогенной тренировки по методу Шульца (первой ступени этой тренировки).

### **Аутогенная тренировка по методу Шульца**

Включить приятную музыку (спокойную, без слов, можно - классическую или «звуки природы»).

Делать сидя или лёжа, в положении без каких-либо перекрестов конечностей.

Лучше закрыть глаза, но можно и не закрывать.

Мысленно или вслух проговаривать следующий текст (при этом стараться представить в своем теле те ощущения, о которых говорите):

1. Моя правая рука тяжелая (повторять примерно 5 раз, до возникновения ощущения приятной, расслабляющей тяжести, при повторениях словами усиливать свои ощущения, например: «тяжелеет», «становиться тяжелой», «стала тяжелой», «тяжелая», «приятно тяжелая» и т.д.).
2. Мне легко и спокойно (повторять 2 раза).
3. Моя левая рука тяжелая (5 раз).
4. Мне легко и спокойно (повторять 2 раза).
5. Моя правая нога тяжелая (5).
6. Мне легко и спокойно (повторять 2 раза).
7. Моя левая нога тяжелая (5).



8. Мне легко и спокойно (повторять 2 раза).
9. Моя правая рука теплая (5).
10. Мне легко и спокойно (повторять 2 раза).
11. Моя левая рука теплая (5).
12. Мне легко и спокойно (повторять 2 раза).
  
13. Моя правая нога теплая (5).
14. Мне легко и спокойно (повторять 2 раза).
15. Моя левая нога теплая (5).
16. Мне легко и спокойно (повторять 2 раза).
  
17. Моё солнечное сплетение теплое (5).
18. Мне легко и спокойно (повторять 2 раза).
  
19. Мой лоб приятно прохладен (5).
20. Мне легко и спокойно (повторять 2 раза)

5 этап: завершение тренинга (5-10% от общего рабочего времени тренинга).

Целью данного этапа является подведение итогов всего тренинга, оправдание ожиданий участников, оценка участниками новизны и актуальности, полученных ими знаний и навыков, возможности их использования в реальной жизни.

В завершении - упражнение на самоопределение своих чувств и эмоций, проводится по кругу всеми участниками: «Вижу, слышу, ощущаю» (каждый быстро, не задумываясь, говорит о том, что он видит, слышит и ощущает в данный момент времени, «здесь и сейчас», например: «Вижу ведущего, слышу звук машины за окном, ощущаю - стул под собой»).



#### 4. Тема: «Тренинг жизненных навыков» Занятие 1.

Организационные аспекты: целевая группа - подростки в возрасте 10-16 лет; количество участников – 20-25 человек; ведущий тренер и соведущий - обученный волонтер, близкий по возрасту целевой группе, осуществляющий помощь тренеру; время работы группы рассчитано на 1,5 часа.

##### План и этапы тренинга:

##### 1) Упражнение «Знакомство» (несколько вариантов):

- участники по очереди называют свое имя и прилагательное на ту же букву, отражающее его личные особенности, повторив перед этим имя всех предыдущих участников. Например: «Валентин – волевой, Анна – артистичная, Света - смелая и т.д.»;
- участники называют по очереди свое имя и показывают какое-либо движение или жест, характеризующие его. Вся группа хором повторяет имя и движение, стараясь понять, что за человек представляющийся;
- участникам по очереди предлагается назвать себя так, как хотелось бы, чтобы его называли в группе, как его называли в детстве, и как его будут называть, когда он станет взрослым. Группа повторяет все три варианта хором;
- участники разбиваются на пары, и каждый участник по очереди рассказывает в течение 5 минут своему партнеру о том, с чем ему в жизни повезло. Затем каждая пара представляет себя в круг следующим образом: один из партнеров сидит, другой стоя за спиной сидящего партнера, кладет ему руки на плечи и представляет своего партнера от его имени. Например, Галина, представляя Веру, говорит: «Я - Вера», и рассказывает о Vere так, будто это она сама. Затем то же делает другой партнер;
- всем участникам предлагается распределиться по комнате по следующим признакам: слева – направо, от самых светлых волос до самых темных волос, от голубоглазых до кареглазых; объединиться в группы по дате рождения: зима, весна, лето, осень; построиться по алфавиту в соответствии с начальной буквой своего имени.

##### Цель упражнения:

- узнать и запомнить имена участников;
- снять напряжение, особенно в группах, где участники незнакомы или малознакомы друг с другом;
- поближе познакомиться.

##### 2) Упражнение «Ожидания»:

Ведущий просит участников письменно ответить на ряд вопросов, а затем поделиться ответами в кругу.

##### ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ДЛЯ ОБДУМЫВАНИЯ ВОПРОСЫ

- Что я хотел бы получить от занятий в группе?
- Что мне в этом может помочь?
- Что мне может помешать?
- Как я узнаю, что получил то, что хотел?

После того как участники ответят на эти вопросы у себя в тетрадях, они говорят о своих ожиданиях и опасениях в кругу. Ведущий записывает их на ватмане, разделив его на две колонки.

Ожидания участников	Опасения участников
---------------------	---------------------

##### 3) Следующий важный шаг в работе группы – это принятие правил работы в группе.

Ведущий объясняет, что для того, чтобы группа могла эффективно решить поставленные перед ней задачи, необходимо договориться о правилах взаимодействия в группе. Лучше, если эти правила будут предлагать сами участники. Они могут быть следующими:

- безоценочность высказываний;
- уважение (правило равенства);



- говорить по очереди (не перебивать);
- правило активности;
- правило искренности;
- сохранение тайны (конфиденциальность);
- не опаздывать;
- правило «стоп»: если человек по какой-то причине не хочет участвовать в упражнении, он говорит «Стоп!».

Каждое предлагаемое правило разъясняется и принимается только в том случае, если с ним согласен каждый участник группы. Правило записывается на ватмане и вывешивается на всех занятиях. Они могут дополняться, изменяться по желанию участников группы.

#### 4)Игра-разминка «Ураган» (другое название «Сильный ветер дует на того, у кого...»)

#### 5)Работа по заданной теме.

Ведущий берет мяч в руки и предлагает участникам назвать ассоциации, которые у них возникают, когда они слышат слова «профилактика наркомании». Чаще всего звучат следующие ассоциации: скука, лекции, нотации, бесполезность, предупреждение, специалисты, надоело, что-то неопределенное, страх, беспомощность и т.д. Ведущий записывает их на доске, а потом поясняет:

**ПРОФИЛАКТИКА** – это предупреждение заболевания, комплекс мер, направленных на защиту человека от болезни. Для того чтобы сделать профилактику эффективной, необходимо знать, что может способствовать возникновению и развитию заболевания. А так как алкоголизм и наркомания – это болезни, необходимо определить, что может помочь вам не заболеть этими страшными заболеваниями.

#### 6)Упражнение «Чувства»

Участникам предлагается вспомнить ситуации их жизни, когда им приходилось общаться с зависимыми людьми – курильщиками, алкоголиками, наркоманами. Ведущий предлагает назвать чувства, которые они испытывали во время этого общения. Как правило, называются такие чувства, как жалость, презрение, ненависть, желание помочь, обида, боль, непонимание, бессилие, страх, брезгливость, растерянность, злость, отвращение и т.д.

Работает вся группа, а ведущий записывает называемые чувства на доске и резюмирует: «Чувства, перечисленные вами, достаточно тяжелые, часто противоречивые. Такие же или подобные чувства испытывают по отношению к зависимым и многие другие люди. Одни относятся к ним как к больным людям, другие - как к преступникам, а, следовательно, и чувства - разные в том и другом случае».

Анализ чувств помогает участникам осознать, то, насколько они эмоционально относятся к этой теме.

#### 7) Заполнение таблицы

Ведущий просит участников разделить на 3-4 группы. Группам предлагают в течение 15-20 минут обсудить и всем вместе заполнить следующую таблицу:

Что заставляет подростков употреблять ПАВ (причины)	Что они получают в результате употребления ПАВ	Что должен знать и уметь человек, чтобы добиваться желаемого без употребления ПАВ
---	--	---

Ведущий переходя от группы к группе, может инициировать и поддерживать обсуждение, после того как группы завершат свою работу, они представляют результаты работы в круг.



Чаще всего среди причин называют следующие: за компанию, из любопытства, чтобы не быть «белой вороной», назло, чтобы приобщиться к миру взрослых, из-за желания получить необычные ощущения, по незнанию, под давлением, чтобы забыться или расслабиться.

Анализируя совместно колонку «Последствия», ведущий поясняет, что наркотики влияют на физическое и психическое здоровье человека, на его отношения с семьей, друзьями, на его будущую карьеру и на жизнь в целом. Ведущие не должны перегружать информацией запугивающего характера, а лучше в качестве аргументов использовать научные и статистические факты.

В третьей колонке таблицы, как правило, отмечают следующее: умение общаться, умение противостоять давлению и говорить «нет», умение справляться со стрессами, сильная воля, цель в жизни, саморазвитие, ценности здорового образа жизни, позитивное восприятие самого себя, самоуважение, умение осознанно принимать решение и делать правильный выбор, знание факторов риска и последствий употребление ПАВ.

#### 8) Впечатления от совместной работы

Ведущий благодарит всех за активность и просит поделиться впечатлениями от совместной работы:

- на какие вопросы в процессе работы было труднее всего отвечать?
- что нового узнали или осознали в процессе работы?
- что помогало, что мешало в групповой работе?

После рефлексии ведущий сообщает участникам, что последующие занятия будут направлены на развитие тех качеств и навыков, которые ребята написали в третьей колонке таблицы. Именно это и является главным для профилактики наркотической и алкогольной зависимости.

Чтобы дать возможность участникам отдохнуть после напряженной интеллектуальной работы, ведущий предлагает сделать разминку.

#### 9) «Слушайте и смотрите»

Все участники встают и повторяют за ведущим действия и слова до тех пор, пока не объявится следующий ведущий. Например, «Слушайте и смотрите, я самолет, летающий под облаками и качающий крыльями» Ведущий движется по комнате, разведя руки в стороны подобно крыльям самолета, покачивая ими из стороны в сторону и имитируя рев мотора. Все участники повторяют все действия ведущего. Как только какой-то участник скажет «Слушайте и смотрите!», группа начинает выполнять его движения. Предусматривается смена 4-5 ведущих. За это время участники успевают подвигаться, снять напряжение и даже повеселиться.

#### 10) Если еще осталось время и силы...

Если еще осталось время и силы для работы и группа трудоспособна, можно в режиме мозгового штурма составить список доступных альтернатив наркотикам и алкоголю. Чаще всего в этом списке встречаются: общение с друзьями, дискотека, занятия спортом, разговор с другом, приемы саморегуляции, участие в общественно полезном деле, новые друзья, хобби, творчество. Помощь специалистов.

#### 11) Конец занятия.

В конце занятия ведущий просит участников поделиться впечатлениями от всего занятия и высказать свои пожелания на будущую работу, договаривается о месте и времени следующей встречи.



## 5. Тема «Тренинг Жизненных навыков». Занятие 2.

Занятие начинается с приветствия и разминки.

### 1) Упражнение «Странный город»

«Все мы – жители странного города, в котором все люди гуляют по главной улице города и все время здороваются друг с другом. Когда часы на башне бьют час – они здороваются тыльными сторонами ладоней, когда два – правой рукой дотрагиваются до левого уха встречного, три – здороваются спинами, 4 – коленями. Итак, давайте гулять и здороваться». Ведущий хлопками имитирует удары часов. После игры у всех, как правило, хорошее настроение и группа готова к работе.

### 2) Упражнение «Мифы»

Вначале ведущий напоминает о правилах работы в группе. Затем предлагает участникам выполнить упражнение «Мифы», в ходе которого участникам последовательно предлагаются высказывания, на которые они могут ответить «да» или «нет» или «может быть». В зависимости от того, что они думают по поводу этого высказывания.

Цель упражнения – осознание участниками существующих предрассудков и мифов в отношении алкоголя и наркотиков.

Участники, собравшиеся у одной из табличек «да», «нет», «может быть», высказывают по очереди свое мнение в своей микрогруппе, после чего представитель от группы приводит аргументы в защиту своего мнения в кругу. Затем ведущий зачитывает следующие высказывания.

- наркомания - это не болезнь, а распущенность;
- достаточно один раз попробовать наркотик, чтобы стать наркоманом;
- все наркоманы – преступники;
- марихуана - совершенно безопасно;
- алкоголь повышает настроение;
- наркоман может бросить колоться в любой момент и т.д.

Ведущему очень важно аргументированно опровергать заблуждения некоторых подростков.

Утверждение: «Есть возможность развивать контролируемое употребление наркотиков. После недолгой фазы зависимости наркоман сам прекратит употребление»  
Опровержение: «Наркотики в любом случае приводят к зависимости, и невозможно предсказать, как быстро тот или иной человек станет наркоманом. Иногда даже первая проба может привести к смерти, тяжелому отравлению и или заражению СПИДом. Кроме того, наркотик никогда не останавливается на достигнутом и продолжает разрушение. Чем дольше период зависимости, тем сложнее возвращаться к нормальной жизни. Даже если человек в результате смог освободиться от наркотиков ценой огромных усилий специалистов, родственников, друзей, а главное, своих собственных, то последствия употребления все равно остаются на долгие годы.

Утверждение: «У каждого есть своя собственная зависимость»

Опровержение: «Наркотики приводят к тяжелой зависимости. Для достижения желаемого эффекта наркоману приходится постоянно увеличивать дозу. Вся жизнь и все мысли наркомана посвящены лишь наркотику и проблеме его добывания, рано или поздно наркоманы теряют способность трезво рассуждать, думать о своем здоровье, налаживать контакты с другими людьми. В результате может оказаться так, что он лишится возможности самостоятельно существовать в окружающем мире. Наркотики



вызывают столь сильную зависимость, что наркоман уже не способен избавиться от нее по собственному желанию. Поэтому ее нельзя смешивать с другими видами зависимости.

Утверждение: «Чистые наркотики безвредны»

Опровержение: «Все наркотики за короткое время поработают человека и делают его тяжело зависимым человеком. Наркотики разрушают личность наркомана, делают его пассивным и апатичным человеком. Наркоманы пренебрежительно относятся к семье, друзьям, самоизолируются от общества, все более ограничивая свои связи с миром, кругом таких же заинтересованных только в наркотике лиц. Эти люди теряют чувство ответственности за себя и за других, и часто не способны ни работать, ни учиться. Финал многих наркоманов – смерть, если не физическая, то духовная. Наркотики отрицательно влияют на наследственность. Их употребление ослабляет иммунитет и разрушительно сказывается на здоровье.

Утверждение: «Человек имеет право осознанно употреблять наркотики. Этим он не приносит вреда окружающим».

Опровержение: наркоман всегда находится в зависимости от наркотика, поэтому он не может свободно принимать решения, в том числе и об употреблении наркотика. Наркозависимые люди нуждаются в помощи специалистов, способных помочь им прекратить саморазрушение. Часто молодые люди попадают в круг наркоманов и начинают свою наркологическую карьеру из-за незнания в полной мере разрушительных последствий употребления наркотиков. Если бы эти люди знали, насколько их жизнь, здоровье, будущее окажутся под угрозой, то большинство из них, вероятно, вовсе бы отказались от употребления и даже не стали бы пробовать наркотики. Наркоманы приносят вред не только себе, но и окружающим, они часто не в состоянии поддерживать нормальных отношений с людьми, так как готовность нести ответственность за семью, друзей и собственные поступки быстро утрачивается. Из-за этого, в первую очередь, страдают близкие наркомана. Наркотики делают человека равнодушным к окружающим, исключают его из жизни общества и, в конечном итоге, превращают в отверженного, а его близких обрекают на страдания и боль.

Обычно группе предлагается 4-5 высказываний для обсуждения, после чего ведущий коротко дает правдивую информацию, развенчивающую мифы.

### 3) Рефлексия упражнения «Мифы»

- Что нового вы узнали в упражнении?
- Что было для вас трудно, а что легко?
- Какие впечатления остались у вас от услышанной информации?

### 4) Игра «Дракон»

После проводится разминка на снятие напряжения, например «Дракон». Участники групп встают друг – за - другом, держа впереди стоящего участника за талию. Первый человек – «голова» дракона, последний – «хвост». Задача «головы» - поймать «хвост», задача «хвоста» - убежать от «головы». Все остальные участники, решив для себя, кому они будут помогать – «голове» или «хвосту», крепко держатся друг – за – друга, образуя тело дракона.

### 5) Мозговой штурм «Отказ»

В режиме мозгового штурма участники выполняют упражнение «Отказ», в котором перечисляют преимущества и недостатки отказа от приема ПАВ. Возможны следующие варианты:

Преимущества отказа	Недостатки отказа
Сохраняю здоровье	Стану белой вороной
Буду сильным	Буду немодным

Избегу неприятностей с законом Сделаю карьеру Сохраню друзей	Могу потерять друга Подвергнусь насмешкам
--	--

Важно, чтобы было найдено больше преимуществ отказа.

6) Игра «Мы строим дом»

Все участники группы вместе с ведущим встают в круг, берутся за руки и присаживаются на корточки. Хором повторяя за ведущим слова, группа медленно поднимается вверх, усиливая громкость голоса от шепота до крика: «Мы строим первый этаж» (шепотом), немного приподнявшись: «Мы строим второй этаж» (чуть громче), еще немного приподнявшись: «Мы строим третий этаж» (еще громче) и так до девятого этажа, когда все участники стоят в полный рост с поднятыми вверх руками.

7) Завершение занятия

Ведущий просит поделиться впечатлениями от занятия и высказать свои пожелания, затем благодарит всех за работу и прощается.



Материал для проведения анонимного анкетирования и психологических тренингов предоставлен врачом-психотерапевтом Психоневрологического диспансера ФГУЗ КБ № 81 Е.К. Гребенюк.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб., 2001.
2. Битенский В. С. и др. Наркомании у подростков. Киев, 1989.
3. Вторушина Ю.А., Кондинская Ю.А., Баляева П.В., Гынгазов А.Е. Профилдактика ВИЧ/СПИДа и наркомании среди подростков и молодежи // Методическое пособие по проведению обучающих семинаров-тренингов// Томск: «Велес-Пресс», 2004.
4. Выготский Л.С. Динамика и структура личности подростка // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии // Под ред. И.И.Ильясова, В.Я.Ляудис. М., 1980.
5. Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний. – М.,1998.
6. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М., 1983.
7. Кле М. Психосексуальное развитие подростка. М., 1993.
8. Прядухин Ю.И. Мы можем это сделать // Материалы к проведению профилактики потребления психоактивных веществ у подростков и молодежи// Северск, 2001.
9. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии. М.: «Аспект Пресс», 1999.
10. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М., 1995.