

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»
Факультет управления и бизнеса
Кафедра экономики, маркетинга и психологии управления

**Специфика психологического подхода в профилактике
социально-негативных явлений в молодёжной среде ВУЗа**

Учебное пособие



Ангарск, 2018

Воронцова Е.Г. Специфика психологического подхода в профилактике социально-негативных явлений в молодёжной среде ВУЗа: учебное пособие / Е.Г. Воронцова. – Ангарск: Изд-во АНГТУ, 2018. – 144 с.

Данное пособие предназначено для волонтеров, специалистов, работающих в сфере молодежной политики, лидеров общественных молодежных организаций в проведении профилактической работы по предупреждению негативных явлений среди молодежи. Пособие включают в себя разделы «Понятие профилактики и специфика психологического подхода в профилактике социально-негативных явлений в студенчестве», «Индивидуально-психологические предпосылки, ведущие к наркотической и другим видам зависимости», «Подходы к профилактике социально-негативных явлений в студенческой среде ВУЗа», «Методические рекомендации по профилактике социально-негативных явлений в условиях психологической службы ВУЗа», информацию о всемирных и всероссийских датах борьбы с социально-негативными явлениями, а также приложения с профилактическими тренингами и квест-игрой.

Рецензенты:

Н.С. Фонталова, к.психол. н., доцент ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет».

Е.Ю. Панчук, к.п.н., доцент кафедры экономики, маркетинга и психологии управления ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет».

© Ангарский государственный технический университет

© Кафедра экономики, маркетинга и психологии управления

© Воронцова Е.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	4
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ВУЗА.	6
1.1 Понятие профилактики и специфика психологического подхода в профилактике социально-негативных явлений в студенчестве.	6
1.2 Особенности студенческого возраста и индивидуально-психологические предпосылки, ведущие к наркотической и другим видам зависимости.	9
1.3 Подходы к профилактике социально-негативных явлений в студенческой среде ВУЗа.	17
II МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ВУЗА.	24
2.1 Проблема организация психологической службы в техническом ВУЗе.	24
2.2 Методика проведения занятий в интерактивной форме.	29
2.3 Методика проведения психологических тренингов.	60
2.4 Методика квест-технологий в процессе профилактики социально-негативных явлений в студенчестве.	66
2.5 Информационные технологии в профилактике социально-негативных явлений.	69
III ИСТОРИЧЕСКИЕ ДАТЫ.	72
3.1 Международный день борьбы с наркоманией.	72
3.2 Всемирный день борьбы с курением.	73
3.3 Международный день борьбы со СПИДом.	74
3.4 Всемирный день трезвости.	78
ГЛОССАРИЙ.	84
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Тест смысловых ориентаций в адаптации Д.А. Леонтьева.	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Ролевая игра: Умей сказать «НЕТ!».	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Тренинг по профилактике алкогольной и наркотической зависимости.	104
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Тренинг по профилактике употребления психоактивных веществ «Миф и реальность».	123
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Квест-игра «Формула здоровья».	135

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемое учебно-методическое пособие «Специфика психологического подхода в профилактике социально-негативных явлений в молодёжной среде ВУЗа» посвящено рассмотрению проблемы профилактики наркомании, курения, употребления ПАВ в образовательной среде ВУЗа.

Сегодня существует острая необходимость ведения работы по профилактике социально-негативных явлений, в частности злоупотребления психоактивными веществами, возникновения различных зависимостей у студенческой молодёжи, в связи с современным состоянием проблемы наркозависимости, табакозависимости и др.

Данное пособие – результат деятельности профилактической работы в ФГБОУ ВО «АнГТУ». В пособии отражены теоретические и практические аспекты вопросов: проблемы создания психологической работы в техническом ВУЗе, сути понимания явления «профилактика», основных причин, в том числе и личностных особенностей, приводящих к различным пагубным зависимостям; подходов и направлений к профилактике социально-негативных явлений в студенческой среде ВУЗа. В методических рекомендациях пособия предложены основные методики и тематика проведения занятий, развивающих познавательную и учебную активность студентов, таких как занятий в интерактивной форме, с использованием информационных технологий, квест-технологий, психологических тренингов. Работа центра профилактики в ВУЗе, в целом, и ведение профилактики социально-негативных явлений у студенческой молодёжи в частности, будет содействовать повышению статуса и престижности Университета.

Методологическими основами создания пособия выступают исследования: культурно-историческая теория Л.С. Выготского, теоретические взгляды на развитие личности в деятельности, соотношение субъекта и деятельности, бытия и человека; концепция жизненного пути личности К.А. Абульхановой-Славской; теории деятельности А.Н. Леонтьева; концепция периодизации пси-

хического развития Д.Б. Эльконина; идеи Д.И. Фельдштейна об общественно-значимой деятельности как основном факторе профилактики асоциального поведения; эпигенетическая теория развития Э. Эриксона; социогенетическая концепция индивидуальности А.Г. Асмолова; концепция готовности к социальной деятельности как системного качества субъекта Е.Е. Кравцовой; мультисубъектная теория личности, идеи и результаты исследований субъектности В.А. Петровского; концепция базовой личности и базовых схем поведения О.И. Моткова; концепция саморегуляции А.К. Осницкого; концепция индивидуального стиля саморегуляции произвольной активности В.И. Моросановой; идеи функционального подхода В.К. Шабельникова и этнофункционального подхода А.В. Сухарева.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ВУЗА

1.1 Понятие профилактики и специфика психологического подхода в профилактике социально-негативных явлений в студенчестве

Профилактика – (греч. Prophylaktikos – предохранительный) – совокупность мероприятий, направленных на предупреждение развития заболевания или его рецидива. Задачи П.: 1. Предотвращение действия на организм болезнетворных причин. 2. Предупреждение развития заболевания путем ранней диагностики и лечения. 3. Предупредительное лечение и мероприятия, предотвращающие рецидивы болезни и переход их в хронические формы.

Профилактика, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, представляет собой комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, проводимых государством, общественными организациями, отдельными гражданами с целью предотвращения распространения и употребления психоактивных веществ (ПАВ), предупреждения развития и ликвидации негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ (безнадзорность, беспризорность, преступность, рост сопутствующих заболеваний и т.д.). Всемирная организация здравоохранения в зависимости от целей профилактической работы выделяет первичную, вторичную и третичную формы профилактики. Первичная профилактика направлена на предупреждение приобщения к употреблению психоактивных веществ, вызывающих болезненную зависимость. Целями первичной профилактики являются:

- изменение ценностного отношения детей и молодежи к наркотикам и формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающее снижение спроса на ПАВ;
- пропаганда здорового образа жизни; формирование антинаркотических установок.

Современная концепция первичного предупреждения употребления ПАВ основана на том, что в центре ее должны находиться личность несовершеннолетнего и молодого человека и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: образовательная среда, семья, досуг, включая связанное с ними микросоциальное окружение. Ввиду опасности развития зависимости даже после однократного приема ПАВ (особенно у подростков), первичная профилактика имеет приоритетное значение. Согласно современному пониманию механизмов развития патологической зависимости, воротами приобщения к наркотикам является употребление алкоголя и курение. Поэтому ведение профилактической работы должно начинаться с профилактики употребления алкоголя и курения, а также предупреждения таких социальных явлений, как педагогическая запущенность с самовольным уходом из дома, безнадзорность и беспризорность. Особое внимание стоит обратить и на пристрастие молодежи к азартным играм, т.к. темпы роста данной зависимости опережают темпы роста алкоголизма и наркомании. Работу в данном виде профилактики проводят специалисты с любым базовым образованием, которые формируют особое информационно-культурное пространство жизнедеятельности подростков и молодежи, обеспечивающее:

- передачу информации молодежной аудитории о формах поведения, поощряемых обществом, и возможностях развития молодого человека;
- предоставление альтернативы, предполагающей развитие программ, в которых молодые люди смогли бы реализовать свои возрастные мотивы и потребности (потребность в общении, самоутверждении, самореализации, автономии от взрослых, стремление к риску, поиск острых ощущений, удовольствия и др.);
- формирование устойчивых общественных представлений о возможностях развития и поддержки подростков и молодежи, путях получения помощи в случае возникновения трудных жизненных ситуаций.

Первичная профилактика является наиболее массовой, неспецифической, использующей преимущественно педагогические, психологические и со-

циальные влияния. Она влияет, прежде всего, на формирование позитивного отношения к здоровью.

Вторичная профилактика зависимости от психоактивных веществ касается лиц, которые уже имели опыт употребления наркотиков, но не обнаруживают признаков наркомании как болезни. Ее цель:

уменьшить употребление ПАВ;

предотвратить формирование хронического заболевания.

Содержание функций вторичной профилактики заключается: в постоянном социально-педагогическом наблюдении за подростками и молодежью, обладающими признаками употребления ПАВ; в обеспечении индивидуального, конфиденциального сопровождения и поддержки молодых людей и подростков, склонных к проявлениям рискованного поведения; в сохранении тайны молодого человека на всех этапах его сопровождения. Участвуют в этом виде профилактики квалифицированные специалисты с дополнительной подготовкой – психологи, психотерапевты, педагоги.

Третичная профилактика злоупотребления ПАВ проводится среди больных наркоманией и токсикоманией и направлена на восстановление личности и ее эффективное функционирование в социальной среде. Второе направление третичной профилактики – снижение вреда от употребления наркотиков у тех, кто еще не готов к прекращению их употребления. Данный вид профилактики является медицинским и осуществляется специально подготовленным квалифицированным персоналом, однако базируется на сильной структуре социальной поддержки. Этот вид профилактики требует индивидуального подхода. Активность больного в борьбе с заболеванием, осознание им собственной ответственности за свое здоровье – обязательное условие проведения третичной профилактики.

Как утверждает ряд авторов по данной проблеме, по отношению к студенческой среде, в первую очередь, целесообразно реализовывать первичную профилактику, которая может базироваться на следующих стратегиях:

- информирование студентов о видах наркотических веществ, их пагубном воздействии на организм, психику, поведение человека, а также формирование мотивации и стимулирование различными способами (пропаганды здорового образа жизни и прочее) эффективного социально-психологического и физического развития;
- формирование у студентов мотивации на социально-поддерживающее поведение;
- развитие и поддержание протективных факторов здорового социально-эффективного поведения среди молодёжи;
- развитие навыков разрешения проблем, связанных с принятием наркотических веществ (поиск социальной поддержки и т.д.) в студенческой среде [3, с. 71].

1.2 Особенности студенческого возраста и индивидуально-психологические предпосылки, ведущие к наркотической и другим видам зависимости

На сегодняшний день проблема зависимого поведения широко обсуждается в науке, поскольку современный мир наполнен соблазнами и эти соблазны легко доступны для человека. Традиционно все виды аддикций делятся на три большие группы, в которых выделяются более мелкие подгруппы: химические, биохимические (пищевые) и нехимические. В контексте социально-негативных явлений речь идёт о химической зависимости: наркомании, курении (табакокурение, пристрастие к кальяну).

Термин «зависимое поведение» появился сначала относительно алкоголизма и наркомании, а поэтому изучался в наркологии. Зависимость (аддикция) – это внутреннее состояние человека, проявляющееся в навязчивом стремлении выполнять определенные действия, которые ведут к болезни и разрушают личность индивида.

Такое поведение является деструктивным, так как препятствует личностному росту, нарушает связи и взаимоотношения между людьми. Зависимый человек становится несвободным, а также неспособным управлять своей соб-

ственной жизнью. Он не отвечает за себя и свои действия. Зависимым человек становится постепенно. Ц.П. Короленко и Т.А. Донских выделяют пять этапов формирования аддикции:

Первый этап – «Первые пробы». На этом этапе происходит сильный эмоциональный подъём, который связан с рискованным поведением или наркотическим веществом. Человек получает большое количество положительных эмоций, но ещё способен контролировать своё поведение.

Второй этап – «Аддиктивный ритм». Происходит формирование стабильного ритма применения предмета аддикции, который на определённое время в действительности улучшает психофизическое состояние. Человек, как правило, прибегает к нему в ситуации фрустрации. Межличностные отношения отходят на задний план, происходит накопление социально-психологических проблем, нарушение душевного комфорта и усиление дезадаптивных сторон поведения. Человек слабо контролирует своё поведение.

Третий этап – «Аддиктивное поведение». Возникает стереотипный механизм реагирования на требования реальности. Аддиктивные потребности становятся доминирующими в мотивационной сфере личности. Человек учащает употребление аддиктивного компонента и утрачивает контроль. Появляется защитный механизм отрицания существующих проблем. Человек не реагирует на критику его поведения и даже на проблемы близких людей. Однако на подсознательном уровне возникает чувство беспокойства, тревоги (отсюда и появление защитных реакций). Происходит внутренний конфликт между «Я прежним» и «Я аддиктивным».

Четвертый этап – «Полное преобладание аддиктивного поведения». Исходное «Я» человека разрушено, он отстраняется от общества и отчуждается от своей прежней жизни. Аддиктивный объект не приносит бывшего удовольствия, он употребляется в целях избегания страданий или «синдрома отмены». Все это сопровождается грубыми изменениями личности (вплоть до психического расстройства), контакты крайне затруднены.

Пятый этап – «Катастрофа». Разрушается не только психика и личность, но и организм (хроническое отравление приводит к постепенному разрушению органов и систем жизнедеятельности человеческого организма, а постоянные стрессы ведут к болезням сердечно-сосудистой системы). Вследствие постоянных стрессов и из-за постоянного опустошения истощаются все жизненные ресурсы. Центральные мотивы: отчаяние, безнадёжность, одиночество, изоляция от мира. Возможны случаи возникновения эмоциональных срывов: агрессия, гнев, которые сменяются угнетённостью.

Ещё одна важная характеристика аддиктивного поведения – это цикличность. Цикл состоит из следующих чередующихся этапов:

- наличие внутренней способности к аддиктивному поведению;
- усиление и напряжение;
- ожидание и оживлённый поиск объекта аддикции;
- получение объекта и получение специфических переживаний;
- расслабление;
- фаза ремиссии (относительного покоя).

Затем все они воспроизводятся с индивидуальной частотой и выраженностью. К примеру, для одних аддиктов цикл может длиться месяц, для других – один день [13].

Особенности студенческого возраста

Сегодня существует множество вариантов классификации периодов развития человека – Дж. Биррена, Э. Эриксона, Г. Крайга, в которых период личности, обучающейся в высшем учебном заведении, – студента совпадает с так называемым периодом окончания юности и началом молодости. В исследовании Б.Г. Ананьева данный период определен как поздняя юность – ранняя зрелость (18-25 лет). Студенческий возраст выделен в науке сравнительно недавно – в 1960-х годах ленинградской психологической школой под руководством Б.Г. Ананьева при исследовании психофизиологических функций взрослых людей. Выделение студенчества внутри эпохи зрелости – зрелости основано на социально-психологическом подходе. В отечественных исследованиях

характеризуется в трудах И.А. Зимней, Б.Г. Ананьева, Д.И. Фельдштейна, И.С. Кона, В.С. Мухиной др. В зарубежной психологии исследованиями возраста юности и молодости занимались Д. Бромлей, Э. Эриксон, Ш. Бюллер [2; 8; 17; 25].

В нашем исследовании при характеристике изучаемого периода мы опираемся на исследования перечисленных выше учёных, а также на психосоциальную теорию развития личности Э. Эриксона [25].

В психосоциальной теории развития личности Э. Эриксон представляет развитие как рост компетентности человека во взаимодействии с социальным окружением. Основные положения теории выражены в следующем:

- идентичность – основная ведущая характеристика теории, понимается автором как набор черт или индивидуальных характеристик, который делает человека подобным самому себе и отличным от других людей; эго-идентичность – это субъективное чувство целостности собственной личности, непрерывности и устойчивости собственного Я. Групповая идентичность – чувство принадлежности к данной социальной группе. Эго-идентичность и групповая идентичность формируются прижизненно;

- каждый человек на протяжении жизни проходит восемь стадий, на каждой из которых ему выдвигается социальное требование. Стадии могут проходить человеком благополучно или нет;

- переход от одной стадии к другой сопровождается личностным кризисом.

По мнению Эриксона развитие продолжается всю жизнь, причём каждая из стадий развития отмечается специфичным для неё конфликтом, благоприятное разрешение которого приводит к переходу на новый этап:

Первый этап – от рождения до года, конфликт между доверием и недоверием.

Второй этап – от года до двух, конфликт между автономией и сомнением.

Третий этап – от трёх до шести лет, конфликт между предприимчивостью и неадекватностью.

Четвёртый этап – соответствует фрейдовскому «латентному периоду», конфликт между творчеством и комплексом неполноценности.

Пятый этап – юность, идентификация личности и путаница ролей.

Шестой этап – ранний взрослый период, конфликт между близостью и одиночеством.

Седьмой этап – поздний взрослый период, конфликт производительности и застоя.

Восьмой этап – конфликт цельности и безнадежности.

Механизм формирования идентичности по Эриксону связан с процессом ритуализации – определенными закрепившимися формами поведения, через которые осуществляется взаимосвязь людей, их отношения. Ритуализация имеет исторический характер и особенности в различных культурах.

Под студенческим возрастом мы понимаем, вслед за И.А. Зимней, Б.Г. Ананьевым, возраст от 17-18 лет до 20-21 года. Это возраст молодых людей, обучающихся в ВУЗе с 1 по 4 курсы [2; 8]. Период поздней юности и ранней молодости связан с появлением неповторимости индивидуума, с расширением выполняемых им ролей (И.С. Кон), высокого образовательного уровня, высокой познавательной мотивации, наивысшей социальной активности и достаточно гармоничного сочетания интеллектуальной и социальной зрелости. Абульханова-Славская К.А. отмечает сложность данного периода и связывает её с социальной обусловленностью зрелых возрастов, отмечает, что именно с юности периодизация жизненного пути личности перестает совпадать с возрастной и становится личностной [1].

Ведущей деятельностью этого периода выступает учебно-профессиональная деятельность, представления о будущем определяют социальные мотивы и выступают побуждением к учебной деятельности. Основным мотивом выступает стремление приобрести социально значимую профессию. Социальная ситуация развития состоит в том, что молодому человеку нужно найти свой путь трудовой деятельности и самостоятельно определить свое место в обществе. Юность и начало молодости – период, связанный не только с

определением жизненного профессионального пути, но и учёба в ВУЗе, создание семьи, первый опыт в профессии.

Изучение профилактики социально-негативных явлений в студенческом возрасте представлено в психологической науке в аспектах рассмотрения обусловленности их употребления в зависимости от особенностей личности и социальной обстановки и ситуации, в которой личность оказалась; изучения решающих факторов в увлечении молодёжью наркотическими средствами, возникновении психофизиологических изменений, возникающих от применения наркотических средств; исследования взаимосвязи личностной зависимости с другими значимыми в этом возрасте психологическими категориями: ценностно-смысловыми ориентациями, категориями жизнестойкости, стрессоустойчивости и психологической устойчивости. Новообразования возраста рассматриваются в работах И.С. Кона, Б.Г. Ананьева, А.В. Дмитриева, В.Т. Лисовского и др. [2; 14].

Центральными психическими процессами юношеского возраста являются развитие сознания и самосознания. Благодаря развитию сознания у старшеклассников формируется целенаправленное регулирование его отношений к окружающей среде и к своей деятельности, ведущей же деятельностью периода ранней юности является учебно-профессиональная деятельность.

К новообразованиям юности И. Кон относит развитие самостоятельного логического мышления, образной памяти, индивидуального стиля умственной деятельности, интерес к научному поиску [78].

Важнейшим новообразованием этого периода является развитие самообразования, то есть самопознания, а суть его – установка по отношению к самому себе. Она включает познавательный элемент (открытие своего «Я»), понятийный элемент (представление о своей индивидуальности, качествах и сущности) и оценочно-волевой элемент (самооценка, самоуважение). Развитие рефлексии, то есть самопознания в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями обуславливает критическую переоценку

ранее сложившихся ценностей и смысла жизни – возможно, их изменение и дальнейшее развитие.

Смысл жизни – это важнейшее новообразование ранней юности. И. Кон отмечает, что именно в этот период жизни проблема смысла жизни становится глобально всеобъемлющей с учетом ближней и дальней перспективы.

Также важным новообразованием юности является появление жизненных планов, а в этом проявляется установка на сознательное построение собственной жизни как проявление начала поиска ее смысла.

В юности у молодого человека возникает проблема выбора жизненных ценностей. Юность стремится сформировать внутреннюю позицию по отношению к себе («Кто Я?», «Каким Я должен быть?»), по отношению к другим людям, а также к моральным ценностям. Именно в юности молодой человек сознательно отрабатывает свое место среди категорий добра и зла. «Честь», «достоинство», «право», «долг» и другие характеризующие личность категории остро волнуют человека в юности. В юности молодой человек расширяет диапазон добра и зла до предельных границ и испытывает свой ум и свою душу в диапазоне от прекрасного, возвышенного, доброго до ужасного, неизменного злого. Юность стремится прочувствовать себя в искушениях и восхождении, в борьбе и одолении, падении и возрождении – во всем том многообразии духовной жизни, которое свойственно состоянию ума и сердца человека. Знаменательно для самого юноши и для всего человечества, если молодой человек выбрал для себя путь духовного роста и преуспевания, а не прельстился пороком и противостоянием общественным добродетелям.

Такие новообразования как развитие самообразования, то есть самопознания, поиск смысла жизни, развитие рефлексии становятся фундаментом для развития активности личности в этом возрасте. В свою очередь активность выступает движущей силой формирования ценностных ориентаций и смыслов жизни.

Факторы, содействующие развитию социально-негативных явлений

Для всех и каждого существует риск приобрести зависимое поведение, стать активными потребителями табачной, алкогольной продукции. Социально обусловленные заболевания не могут быть результатом какого-то одного фактора – их формирует множество факторов, которые можно разделить на внешние и внутренние.

Внутренние факторы связаны с личными качествами и показывают как персональные ресурсы, так и проблемные аспекты человека в целом. В отношении появления социально обусловленных зависимостей имеется в виду следующее: низкая самооценка подростка и молодого человека, пассивная жизненная позиция, гиперактивность, агрессивность, отсутствие (нехватка) новых интересов и нежелание приобретать новые знания, неспособность самостоятельно принимать решения в критических ситуациях, низкая любознательность, неспособность разобраться в своих чувствах и эмоциях, неспособность говорить НЕТ, недоразвитые навыки общения с людьми. Внешние факторы тесно взаимосвязаны с внешним окружением молодёжи (социальным, культурным, физическим и семейным), которые оказывают сильное влияние на его поведение. К ним относятся: давление, оказываемое группой сверстников, контакт с потребителями наркотических средств, относящимися к разным возрастным группам, отсутствие удовлетворенности от учебы, работы, проблемы в семейных отношениях, одиночество, стресс, постоянные конфликты вокруг, наличие в семье проблем, связанных с алкоголем или наркотиками, жестокость в семье или сексуальное насилие, отсутствие личной свободы.

Профилактика должна касаться всех факторов, приводящих к злоупотреблению психоактивных веществ, среди которых перечислены только некоторые из них. Основная цель профилактики – помочь подростку и молодому человеку развить в себе сильную социальную личность и выработать жизненную позицию, способную противостоять факторам риска.

Практически все авторы, описывающие особенности личности наркозависимых, отмечают их инфантилизм. Психика людей, зависимых от наркотиче-

ских веществ, сохраняет черты, качества и особенности, присущие детскому возрасту, для которого характерны незрелость эмоционально-волевой сферы, что находит свое отражение в несамостоятельности решений и действий, чувстве незащищенности, пониженной критичности по отношению к себе, повышенной требовательности к заботе других о себе и т.д. Этот факт неоднократно был подтвержден данными эмпирических исследований [3; 4].

Резюмируя, следует акцентировать внимание на том, что к особенностям личности, приводящим к зависимости относится неумение переносить трудности обыденной жизни сочетающееся с хорошей переносимостью кризисных моментов. Внешне проявляемое превосходство, наряду со скрытым чувством собственной неполноценности. Внешне наблюдаемое стремление к социальным контактам, однако, наличием внутреннего страха перед долгосрочными отношениями, возможностью «привязаться» к кому-либо. Стремление говорить неправду и обвинять других, зная, что они невиновны. Такая личность не способна самостоятельно принимать важные решения. Её поведение можно охарактеризовать как шаблонное и тревожное.[4, с. 15-32].

К психологическим факторам относится неумение человека справляться со стрессами и проблемами, а также низкая самооценка и неумение дифференцировать свои чувства и потребности. Нехватка мотивации к достижению успеха, стремление избежать ответственности в сложных жизненных ситуациях, неспособность самостоятельно принимать решения, отсутствие перспектив для развития своей личности, а также толерантность к социально неодобряемым формам поведения являются психологическими факторами, влияющими на развитие зависимости.

1.3 Подходы к профилактике социально-негативных явлений в студенческой среде ВУЗа

Информационный подход основывается на том, что низкая информированность студентов о проблеме ВИЧ/СПИДа, наркомании, инфекциях, передающихся половым путем, способах защиты от ВИЧ-инфекции или недоступ-

ность достоверной информации по проблеме приводит к тому, что люди ведут рискованную жизнь.

Данный подход предполагает, что повышение уровня знаний людей о проблеме социально-негативных явлений дает им возможность осознавать близость данной проблемы и более ответственно подходить к своему здоровью, следовать безопасной стратегии жизни.

Подход развития жизненных навыков опирается на факт того, что люди ведут себя рискованно в отношении ситуаций возможного заражения ВИЧ-инфекцией или употребление наркотических веществ, поскольку не обладают навыками защиты, а также из-за недостаточного развития навыков общения, решения конфликтных ситуаций, умения говорить «нет», отстаивать свои позиции. Данный подход предполагает длительную, комплексную работу, использование различных методов профилактики, включая развитие различных жизненных навыков, повышение личной уверенности и жизненной компетентности.

Подход ценностной альтернативы опирается на факт того, что значимая деятельность способствует отказу от профилактики рискованного поведения. Данный подход предполагает продвижение ценностей здорового образа жизни.

В пособии под редакцией Дерягиной М.Б. отмечается несколько направлений работы. Среди них такие как внедрение в практику превентивных обучающих программ, создание добровольческого движения по профилактике негативных явлений, создание добровольческого движения по профилактике негативных явлений, развитие информационного пространства и информационная поддержка профилактической работы и др. [21]. Рассмотрим перечисленные направления.

1. Внедрение в практику работы учреждения молодежной политики превентивных (предупреждающих развитие различных видов зависимостей) обучающих программ – тренингов для подростков и молодежи. В этом направлении первичный профилактический уровень обеспечивается не педагогическими и воспитательными, а психологическими методами, ориентированными на раз-

витие личностных ресурсов подростков и молодежи и стратегий их позитивного поведения. Задача профилактики – не запугать аудиторию, а снабдить ее рекомендациями безопасного поведения, помочь развить навыки данного поведения. Учитывая, что большая часть проблем подростков связана с нарушением общения с социумом, профилактические программы должны быть направлены на развитие навыков общения (ассертивное поведение), принятия ответственного решения, навыков самопознания и самосовершенствования, формирования адекватной самооценки. Важными также являются такие способности, как способность разрешать конфликты, конструктивно общаться, управлять стрессом и состоянием тревоги. Превентивные программы – это системный метод профилактики, посредством которого специалисты различного профиля (психологи, инструкторы, методисты молодежных центров, кураторы волонтерских групп и др.), прошедшие специальную подготовку, могут помочь молодым людям приобрести навыки, знания и опыт, необходимые для выбора здорового образа жизни.

Превентивные программы способствуют улучшению психологического климата в коллективе, положительных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. На сегодняшний день разработано достаточное количество превентивных программ. Наиболее известные из них следующие программы: «Профилактика наркомании», «Все цвета, кроме черного» (авт. Безруких М.М., Макеева А.Г.), «Обучение жизненно важным навыкам» (авт. Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных), «Полезные привычки. Полезные навыки» (авт. Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова), «Я за здоровый образ жизни» (авт. В. Касаткина), «Счастливый подросток» (авт. Хухлаева О.В.) и др. Специалисты МУ МЦПН имеют сертификаты на ведение программ «Ключи жизни» (информационно-практический курс о здоровом образе жизни в единстве биологического, психологического, социального и духовного благополучия), «PRO Здоровый выбор» (комплексная профилактика поведения высокой степени риска среди подростков и молодежи). Работа по превентивным программам значительно расширяет спектр профилактической деятельности, т. к. здесь используются психотехнические прие-

мы: тематические «круглые столы», дискуссии, «мозговые штурмы», ролевые игры по актуальным проблемам противодействия формированию зависимости, упражнения-активаторы, мини-лекции. Эффективным считается тренинговая работа с малыми группами.

2. Создание добровольческого движения по профилактике негативных явлений. В данном случае работу по первичной профилактике среди подростков и молодежи проводят их сверстники – волонтеры. Это позволяет одновременно решить несколько задач: охватить достаточно большую молодежную аудиторию, что важно при дефиците специально подготовленных психолого-педагогических кадров; сформировать устойчивые антиалкогольные и антинаркотические установки как у самих волонтеров, так и у их собеседников, развить чувство самоуважения и ответственности; через общественно полезное дело сформировать навыки, важные для взрослой жизни, в том числе для будущей профессиональной деятельности. Волонтеры могут участвовать в апробации и распространении просветительских материалов, в творческих массовых и досуговых мероприятиях, проводить профилактические занятия в виде бесед, деловых игр, тренинговых занятий и т.д. В свою очередь участие в волонтерской деятельности помогает подросткам и молодежи реализовать свое потенциальное стремление к лидерству, на какое-то время получить права и функции взрослого человека: самостоятельное планирование деятельности, ее реализация, несение ответственности за результаты своей работы. Все это формирует у волонтеров чувство ответственности за все происходящее вокруг, помогает им выработать гражданскую позицию в отношении к общественно значимым проблемам. В городе Красноярске добровольчество в течение последних лет развивается усилиями различных государственных структур и общественных объединений. Активно работает по этому направлению и МУ «Молодежный центр профилактики наркомании», расширяя сеть молодежного движения «Здоровье моего друга». Третий год для активов волонтерских команд и их кураторов проводится Выездная Школа волонтеров, на которой ребята получают необходимые знания для работы со сверстниками, обучаются

навыкам социального проектирования, разрабатывают свои проекты по пропаганде здорового образа жизни и затем реализуют их на базе своего учреждения микрорайона. Помимо этого волонтерские команды осуществляют следующие виды деятельности: проведение акций, посвященных пропаганде здорового образа жизни и профилактике поведения высокой степени риска: «Здоровый Я – здоровый город», «Завяжи с курением», «Красноярск против курения»; проведение бесед, круглых столов для сверстников, младших школьников, взрослой аудитории; проведение анкетирования молодежи по вопросам здорового образа жизни, безопасного поведения; составление, разработка и распространение информационных материалов; информирование молодежи о деятельности МУ «МЦПН». Сейчас на основе отработанных технологий создана и работает площадка подготовки молодежных лидеров «Здоровье моего друга».

3. Развитие информационного пространства и информационная поддержка профилактической работы. Цель этого направления: путем информирования создавать в общественном сознании благоприятную среду для реализации всех направлений активной профилактической деятельности, ориентированных на формирование социально активной личности. Исходя из этого, принципы информационной работы должны сводиться к следующему: информационный подход ни в коей мере не должен превалировать над другими формами профилактической работы; предоставляемая информация должна быть уместной; информация должна учитывать особенности аудитории (возраст, пол, убеждения); информацию о различных видах психоактивных веществ следует подавать осторожно и достоверно, рассматривая все отрицательные и положительные стороны явления без искажения и преувеличения негативных последствий злоупотребления ПАВ и описаний их воздействия. Информационная поддержка профилактической работы включает в себя проведение системного мониторинга ситуации в молодежной среде, который должен не столько отслеживать отношение к наркотикам в отдельных группах несовершеннолетних, молодежи и в учреждениях, сколько указывать на успешность или неуспешность системы профилактической работы и на показатели негативной или позитивной динами-

ки наркоситуации в регионе; издание информационно-аналитических материалов, практических рекомендаций для специалистов молодежной политики и общественности (плакаты, календари, буклеты); создание сети информационных стендов. Грамотное и своевременное информирование всех целевых групп первичной профилактики позволяет повысить уровень просвещенности в вопросах наркозависимости, мобилизует общество на участие в профилактических мероприятиях.

4. Вовлечение подростков и молодых людей в творческую, интеллектуальную деятельность. Подростковый возраст требует активного вовлечения в творческую среду. В молодости, также, как и подростковом периоде, особое внимание нужно отнести к организации свободного времени, чтобы оно не стало полем проявления негативной деятельности. Участие в творческих объединениях, различных интеллектуальных конкурсах позволит молодому человеку наиболее рационально использовать свое свободное время.

5. Проведение антинаркотических мотивационных акций, фестивалей и других форм массовой работы. В нашей стране накоплен большой опыт проведения таких массовых мероприятий. Например, Марафон здоровья, в рамках которого в течение месяца в различных муниципальных образованиях проводятся многочисленные мероприятия, способствующие пропаганде ценностей здорового образа жизни, итоговым действием становятся массовые мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, который отмечается 26 июня. По итогам марафона определяются победители. Интересна такая форма, как шоу-семинар, который предполагает проведение дискуссий, обсуждение видео-сюжетов с чередованием конкурсов, игровых и танцевальных программ. Идея безалкогольной дискотеки построена на том, чтобы не кричать о проблемах СПИДа, наркомании и др. видов аддикций, а демонстрировать свою позицию: веселиться можно без употребления спиртного и наркотиков. Лозунг «Стань свободным!» делает расстановку понятий, что не наркотик дает свободу, как порой считает некоторая часть молодежи, а отказ от него. 31 мая во Всемирный день отказа от курения проводится

акция «Завяжи с курением» или «Победи сигарету», главной идеей которой является повышение информированности населения о пагубности вредных привычек и привлечение внимания к этой проблеме. 26 июня во Всемирный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков МУ «МЦПН» ежегодно проводит на одной из площадей города акцию «Здоровый Я – здоровый Город». Данные формы профилактики активно используются всеми субъектами профилактики, как на уровне учреждений, так и на уровне районов города. Например, ФГБОУ ВО «АнГТУ» проводит ежегодную профилактическую акцию «Сигарету на конфету», в г. Ангарске проводятся акции «Антидопинг» по школам и другим учебным заведениям.

II МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ВУЗА

2.1 Проблема организации психологической службы в техническом ВУЗе

Психологическое сопровождение образовательного процесса в ВУЗе и вопросы организации психологической службы в ВУЗе – проблема, всё чаще обсуждаемая представителями науки, практики и представителями Министерства образования на разных уровнях трансляции научных разработок. Такое внимание не случайно, т.к. современная система образования постоянно повышает требования к выпускнику и как к будущему профессионалу, и как к развивающейся в ходе обучения личности. В таких сложных для молодёжи условиях назревает необходимость психологической поддержки становления и развития личности студента в ВУЗе. Государственной политикой РФ предусматривается «гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности...», «создание условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей...», а также «предоставление педагогическим работникам свободы в выборе форм обучения, методов обучения и воспитания» (Закон «Об образовании РФ», ст. 3). Представители науки и государственная политика единодушно признают необходимость обеспечения решения стоящих перед системой высшего профессионального образования задач квалифицированным психологическим сопровождением. Трудности личности при поступлении в вуз разнообразны – это и проблемы адаптации к обучению в условиях ВУЗа, и проблемы, возникающие у обучающихся с ограниченными возможностями жизнедеятельности, имеющих инвалидность по общему заболеванию. Их поступление сопровождается трудностями социальной адаптации, проблемами в сфере эмоциональных отношений с окружающими людьми. В этой связи организация психологической службы в ВУЗе уместна и отвечает требованиям закона «Об образовании РФ». Статья 42 о «Психолого-

педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации» предусматривает «...психолого-педагогическое консультирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников; помощь обучающимся в профориентации, получении профессии и социальной адаптации и др.». Понятие «психологическая служба ВУЗа» рассматривается «как структурное, специализированное подразделение, которое приоритетно способствует личностно-профессиональному развитию студентов, осуществляющее свою деятельность в соответствии с принципами гуманизации образования и личностно-ориентированного подхода» [12]; «ПС – система психологического сопровождения с основными направлениями работы: систематической диагностикой и самодиагностикой; развивающей и коррекционной работой; разработкой и внедрением сопровождающих технологий на всех этапах вузовского обучения» [9]. Психологические службы в конце 20 столетия и начала текущего были созданы в ряде российских вузов и отличались различными направлениями, контингентом и методами работы. Развитие мотивации студентов к овладению профессией – цель психологической службы в Невинномысском институте экономики, управления и права, 2005 г. Профилактика наркомании студенческой молодежи и преодоление социально-негативных явлений было целью психологической службы в университетах Чистополя, Казани, Набережных Челнах в 2008 г. Психологическая служба создана для студентов заочной формы обучения с целью психологического просвещения, предупреждения дезадаптации, выявления трудностей на всех этапах обучения, содействия развитию личности студента в МГГУ им. М.А. Шолохова в г. Москве. Сегодня в Университете им. А.И. Герцена в Санкт-Петербурге ведётся очное и дистанционное консультирование, психологические тренинги, релаксационные оздоровительные программы, сопровождение адаптации студентов (в том числе иностранных) к условиям обучения в ВУЗе.

Правовой основой разработки стратегии образования и воспитания в мировой практике является Конвенция о правах ребенка, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 года, определяющая, что целью образования является всестороннее развитие личности и способностей ребенка; подготовка к активной жизни во взрослом возрасте, воспитание уважения к родителям, к основным правам человека, к природе, к ценностям своей собственной культуры и всех других культур и национальностей, подготовка ребенка к сознательной жизни в свободном обществе в духе понимания, равноправия мужчин и женщин и дружбы между всеми народами, этническими, национальными и религиозными группами, а также лицами из числа коренного населения (статья 29).

Несмотря на распространённость опыта создания психологической службы в университетах страны и достигнутое взаимопонимание между учеными и чиновниками в этом вопросе, всё же создание службы в техническом ВУЗе проблематично. Этому предшествуют – недостаток кадров, материальной, организационной и нормативно-правовой базы, а также отсутствие научно – методической и информационной поддержки вузовских психологов [9]. Ситуация усугубляется и тем, что сегодня ПС создаются только по инициативе преподавателей-психологов, работающих в вузе и администрации, поэтому каждое высшее учебное заведение самостоятельно определяет структуру ПС, ее место и функции в образовательном процессе вуза.

Вместе с тем хочется акцентировать внимание на особенностях создания психологической службы в технических университетах:

1. В техническом университете не всегда создана кафедра с психологической направленностью.

2. Квалифицированные психологи в технических вузах работают по ограниченному количеству дисциплин и направлений. Среди преподаваемых дисциплин чаще встречается «психология и педагогика» и в лучшем случае «Психология труда и инженерная психология».

3. Запросы обучающихся по наличию психологических проблем технического ВУЗа отличаются от запросов обучающихся в профильных ВУЗах, где

внедрены различные психологические направления: психологическое консультирование, психология служебной деятельности и др.

4. В техническом ВУЗе преобладают в основном инженерные направления обучения, в этой связи и проблемы у обучающихся связаны в первую очередь с комплексной профессиональной подготовкой инженерно-технических кадров для различных отраслей производства и педагогических кадров для системы профессионально-технических учебных заведений; и во вторую очередь психологические проблемы, связанные с потребностями и способностями, интересами и творческими возможностями в профессиональной деятельности, трудоспособностью, профессиональной направленностью, волевыми качествами, ценностные ориентации личности, обучающейся по направлениям бакалавриата и магистратуры. Очевидно, что в таком случае для будущего выпускника актуальным будет получение дополнительной информации через изучение вопросов психологии труда, которая занимается сферой профессионального труда и в центре внимания которой стоит задача обеспечения соответствия человека и профессии.

5. Сегодня остаются неразработанными вопросы создания специальных профилактических центров на базе технических ВУЗов. Следует особо акцентировать внимание на том, что работа в данных центрах по профилактике социально-негативных явлений должна быть организована в соответствии с «Концепцией профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде» (утв. Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г.), а также в соответствии со статьями 32 и 51 Закона Российской Федерации от 10 июля 1992 г. N 3266-1 «Об образовании»: образовательное учреждение несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса, создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.

Далее рассмотрим структуру современной системы психологической службы образования, которую фактически определило Положение о службе

практической психологии в системе Министерства образования (Приказ № 636 Министерства образования РФ от 22 октября 1999 года). В структуру Службы практической психологии образования входят три основных блока:

I. Практический блок: психологи, работающие в образовательных учреждениях различных типов и видов; учреждения (Центры) для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи; психолого-педагогические и медико-педагогические комиссии (ПМПК).

II. Блок подготовки кадров, повышения их квалификации и переподготовки: факультеты психологии высших учебных заведений; институты повышения квалификации.

III. Научно-методический блок: научно-исследовательские институты; научные подразделения ВУЗов. В качестве основной цели выступало повышение эффективности деятельности учреждений образования путем содействия полноценному психическому развитию обучающихся. Положение определило и основные направления деятельности службы: психологическое просвещение; психологическая профилактика-предупреждение; психологическая диагностика; психологическое консультирование и психологическая коррекция.

В современных ВУЗах направления психологической службы и их тематика могут варьироваться в зависимости от направленности, потребности ВУЗа. Среди направлений деятельности психологической службы в контексте профилактики социально-негативных явлений можно назвать:

- диагностическое – проведение социологических опросов, анализ реализации программы;
- информационное – издание печатных материалов по социально-негативным явлениям;
- образовательное – разработка и реализация просветительных программ по профилактике социально-негативных явлений, проведение семинаров, общественных акций, конкурсов, лекториев;
- организационное–организация деятельности волонтерской площадки.

Рассмотренные проблемы создания психологической службы в техническом ВУЗе, её структуры и нормативно-правовая база могут стать основой для создания в тех организациях, которые ещё испытывают дефицит информации для реализации подобной работы.

2.2 Методика проведения занятий в интерактивной форме [6]

Рассмотрим основные виды интерактивных форм обучения, обозначенных ещё в ФГОС ВПО по направлениям подготовки бакалавриата, магистратуры и специальностям.

Реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся:

- компьютерных симуляций;
- деловых и ролевых игр;
- разбора конкретных ситуаций;
- психологических и иных тренингов.

Далее раскроем содержание каждой формы

Дискуссия – от латинского «discussion» – рассмотрение, исследование. Дискуссия – это публичное обсуждение или свободный вербальный обмен знаниями, суждениями, идеями или мнениями по поводу какого-либо спорного вопроса, проблемы. Ее существенными чертами являются сочетание взаимодействия диалога и обсуждения-спора, столкновение различных точек зрения, позиций.

«Почему я спрашиваю тебя, – обращался Сократ к софисту Горгию, – а не говорю сам? Это делается ради беседы». Основная задача – выявление существующего многообразия точек зрения участников на вопрос или проблему и при необходимости всесторонний анализ каждой из них. Существует несколько синонимов понятия «дискуссия»: спор, полемика, дебаты, диспут.

Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. За-

дача дискуссии – обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми.

К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность.

Групповая дискуссия (обсуждение вполголоса). Для проведения такой дискуссии все студенты, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия. Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания. Традиционные материальные результаты обсуждения таковы: составление списка интересных мыслей, выступление одного или двух членов подгрупп с докладами, составление методических разработок или инструкций, составление плана действий.

Очень важно в конце дискуссии сделать обобщения, сформулировать выводы, показать, к чему ведут ошибки и заблуждения, отметить все идеи и находки группы.

Форум – это разновидность свободной дискуссии. На форуме каждому желающему дается неограниченное время на выступление при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории.

Каждый конкретный форум имеет свою тематику – достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение. Обычно форум имеет возможность поиска по своей базе сообщений. Отклонение от начальной темы обсуждения (т. н. оффтоп) часто запрещено правилами форума.

Диспут происходит от латинского *disputare* – рассуждать, спорить. Диспутом обычно называют публичную дискуссию, специально организованную для определенной аудитории – «специально подготовленный и организованный публичный спор на научную или общественно важную тему, в котором участвуют две или более стороны, отстаивающие свои позиции, называют диспутом». В тех ситуациях, когда речь идет о диспуте, имеется в виду коллективное

обсуждение нравственных, политических, литературных, научных, профессиональных и других проблем, которые не имеют общепринятого, однозначного решения. В процессе диспута его участники высказывают различные суждения, точки зрения, оценки на те или иные события, проблемы. Важной особенностью диспута является строгое соблюдение заранее принятого регламента и темы.

Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии, направленной на убеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получение определённого результата – сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

В настоящее время дебаты как форма обсуждения проблемы широко используются в преподавании дисциплин как гуманитарного, так естественнонаучного цикла. Благодаря своим особенностям - целостности, универсальности, личностной ориентированности и ориентации на самообразование учащихся, дебаты на сегодняшний день являются одной из самых эффективных педагогических технологий. Данные технологии позволяют не только овладеть соответствующими изучаемой дисциплине навыками, но и способствуют развитию творческой активности личности, формирующих умение представлять и отстаивать свою позицию, навыки ораторского мастерства, умение вести толерантный диалог и лидерские качества.

Использование дебатов в учебном процессе способствует созданию устойчивой мотивации обучения, так как достигается личностная значимость учебного материала для учащихся, наличие элемента состязательности стимулирует творческую, поисковую деятельность, а также тщательную проработку основного изучаемого материала, позволяет решать следующие задачи:

обучающие, так как способствует закреплению, актуализации полученных ранее знаний, овладению новыми знаниями, умениями и навыками;

развивающие, так как способствует развитию интеллектуальных, лингвистических качеств, творческих способностей, формируя тем самым основные общие компетентности ученика и учителя;

коммуникативные, так как учебная деятельность осуществляется в межличностном общении, обучение проходит в процессе совместной деятельности.

Дебаты развивают логику, критическое мышление, позволяют сформировать системное видение проблемы, наличие взаимосвязей событий и явлений, различных аспектов их рассмотрения, способствуют формированию культуры спора, терпимости, признанию множественности подходов к решению проблемы.

Спор – следует помнить, что психологи называют **спором** дискуссию, приобретающую характер межличностного конфликта, где каждый защищает свое «я».

Полемика подразумевает столкновение с идейным противником.

Преимущества **дискуссии** дают импульс проблемному обучению (студенты не просто пассивно получают знания, но «добывают» их, решая познавательные задачи). В процессе дискуссии формируются специфические умения и навыки: умение формулировать мысли, аргументировать их (приемы доказательной полемики), навыки критического мышления.

Дискуссию рассматривают как метод интерактивного обучения и как особую технологию. В качестве метода дискуссия используется в различных формах обучения: семинарских тренингах, деловых играх, кейс-технологиях. Дискуссия сама включает в себя другие методы и приемы: «мозговой штурм», анализ ситуаций, синектику и т.д. Темой дискуссии может быть не любой вопрос, а лишь такой, который допускает различные толкования и оценки, тесно связан с современной жизнью, затрагивает нравственные и политические взгляды обучающихся.

Ценными являются дискуссии, рассматривающие многоаспектные проблемы (технические, экономические, социальные). Это способствует формиро-

ванию умений у слушателей рассматривать вопросы неоднозначно, многосторонне.

В профессиональном обучении дискуссия применяется в тех ситуациях, когда обмен знаниями, мнениями и убеждениями может привести к новому взгляду на профессиональную деятельность, какое-либо явление, окружающих людей, а также для изменения моделей поведения, организации интенсивной мыслительной и ценностно-ориентирующей деятельности обучающихся, развития навыков межличностного взаимодействия и обеспечения обратной связи.

Являясь одной из наиболее эффективных технологий группового взаимодействия, дискуссия усиливает развивающие и воспитательные эффекты обучения, создает условия своих мыслей, позиций, обладает возможностью воздействия на установки ее участников. Цели проведения дискуссии могут быть весьма разнообразными: обучение, тренинг, диагностика, изменение установок, стимулирование творчества.

Дискуссии нужно отличать от открытых форумов, которые, как правило, посвящены вопросам более спорным и дают возможность выслушать и обсудить все аспекты этих вопросов. По степени управления различают свободные, неконтролируемые ведущим и направляемые дискуссии. В обучении взрослых дискуссия может управляться кем-либо из участников. Чтобы дискуссия была эффективной, участникам необходимо обладать определенными базовыми знаниями. Это могут быть знания, переданные посредством инструкции или полученные ранее, относящиеся к опыту, приобретенному до начала занятия, или опирающиеся на информацию, изложенную во время занятий.

Технология дискуссионного общения включает в себя четыре существенных взаимосвязанных компонента:

Познавательный (знание о предмете спора, проблемная ситуация);

операционно-коммуникативный (умение вести спор, отстаивать свою точку зрения, владеть способами осуществления логических операций);

эмоционально-оценочный (эмоциональные переживания, потребности, отношения, мотивы, оценки, личностный смысл).

Принципами организации дискуссии являются содействие возникновению альтернативных мнений, путей решения проблемы, конструктивность критики, обеспечение психологической защищенности участников.

Дискуссионный метод помогает решать следующие задачи:

- обучение участников анализу реальных ситуаций, а также формирование навыков отделения важного от второстепенного и формулирования проблемы;
- моделирование особо сложных ситуаций, когда даже самый способный специалист не в состоянии единолично охватить все аспекты проблемы;
- демонстрация характерной для большинства проблем многозначности возможных решений.

Требования к выбору проблемы дискуссии: проблема дискуссии должна опираться на имеющиеся у участников дискуссии знания, умения, опыт творческой и эмоциональной ценностной деятельности; спор должен быть основан на главных вопросах, нести в себе существенные противоречия (дискуссия – спор по существу).

Приемы введения в дискуссию:

- предъявление проблемной производственной ситуации;
- постановка проблемных вопросов;
- демонстрация видеосюжета;
- ролевое проигрывание проблемной ситуации;
- анализ противоречивых высказываний по обсуждаемой теме;
- альтернативный выбор (участникам предлагается выбрать одну из нескольких точек зрения или способов решения проблемы).

Этапы проведения дискуссии: мотивационный, содержательно-операционный, оценочно-рефлексивный.

1. Начало дискуссии.

Мотивационный (подготовительный) этап связан с подготовкой дискуссии. На этом этапе наиболее важным является стимулирование интереса к проблеме – предмету спора. С этой целью подбираются яркие способы изложения

позиции двух спорящих сторон, отрывки и цитаты из книг, содержащие элементы спора.

Особенности организации дискуссии:

- обеспечивает активное, глубокое, личностное усвоение знаний (лекция является более экономичным способом передачи знаний, дискуссия может иметь гораздо более долгосрочный эффект; активное, заинтересованное, эмоциональное обсуждение осмысленному усвоению новых знаний, а также заставить человека задуматься, изменить или пересмотреть свои установки);

- активное взаимодействие обучающихся (активное участие в дискуссии раскрепощает обучающихся, развивает коммуникативные навыки, формирует уверенность в себе; как правило, дискуссии подразумевают высокий уровень вовлеченности группы, но почти всегда имеются участники, которые проявляют пассивность, не желая присоединяться к обсуждению);

- обратная связь с обучающимися (дискуссия обеспечивает видение того, насколько хорошо группа понимает обсуждаемые вопросы и не требует применения более формальных методов оценки. Она также предоставляет членам группы шанс проверить свои убеждения и установки, подвергая их испытанию).

Функции преподавателя во время дискуссии:

- сформировать проблему и тему дискуссии, создать необходимую мотивацию, т.е. показать значимость проблемы для участников;

- создать доброжелательную атмосферу;

- сформировать вместе с участниками правила ведения дискуссии;

- добиться однозначного семантического понимания терминов, понятий, дать рабочее определение обсуждаемой темы;

- мягко вводить группу в дискуссию посредством открытых вопросов, которые требуют обсуждения;

- руководить дискуссией: поддерживать высокий уровень активности участников, соблюдать регламент, подключать пассивных участников;

- фиксировать предложенные идеи на плакате или доске, чтобы исключить повторений;
- оперативно проводить анализ высказанных идей, мнений.

2. Содержательно-операционный этап включает проведение дискуссии:

- организация пространства;
- установка правил ведения дискуссии;
- структурирование и регулирование дискуссии.

Дискуссия состоит из вступления, в котором обосновываются выбор темы, вопросы, уточняются условия дискуссии, указываются узловые моменты обсуждаемой проблемы, создается необходимый эмоциональный настрой.

Следующим элементом дискуссии является непосредственно спор. Нередко дискуссия не возникает вследствие авторитарности преподавателя. Это часто проявляется в формулировке вопросов: «Что вы мне скажете? Как вы ответите на вопрос?» Во время обсуждения проблемы должна быть обстановка соучастия, в которой можно допускать ошибки, говорить неточности, ориентироваться на собственный опыт.

Ведущий дискуссии – чаще всего преподаватель – может использовать следующие способы активизации ее участников: заострение противоположных точек зрения, подбадривание и поощрение участников спора репликами: «хорошая мысль», «интересный подход», «давайте подумаем вместе», «какой неожиданный оригинальный ответ». Следует помогать обучающимся формулировать свою мысль, размышлять вместе с ними. Это дает возможность развить сотрудничество между преподавателем и участниками, осуществлять гуманизацию учебного процесса.

Для овладения умениями доказательства и опровержения следует использовать памятку о порядке мыслительных действий:

- выслушав формулировку вопроса, определите, в чем состоит проблема;
- сформулируйте гипотезу (предположение);

- выскажите предположение, аргументируя его четко, ясно, не повторяя того, что уже сказано;

- внимательно слушайте доводы товарищей, имеющих противоположную точку зрения, найдите в них сильные и слабые стороны;

- опровергните доводы.

Дискуссия – способ отыскания решения спорной проблемы, а не только способ доказательства и опровержения, поэтому сделайте вывод, к которому привела вас дискуссия.

В ходе обсуждения преподаватель направляет обучающихся к выработке правильного решения. Не нужно торопиться отвергать ошибочные суждения и навязывать свою точку зрения. Управление ходом дискуссии производится при помощи различных направляющих, поясняющих, уточняющих вопросов.

Мастерство преподавателя заключается в умении вовремя заметить, «почувствовать» момент окончания дискуссии, иначе начнется повторение. Приемы, повышающие эффективность группового обсуждения:

- уточняющие вопросы, побуждающие более четко формулировать и аргументировать мысли («Что вы имеете в виду, когда говорите...?», «Как вы докажете, что это верно?»);

- парафраз – повторение ведущим высказываний выступающих, с целью стимулировать переосмысление и уточнение сказанного («Вы говорите, что...», «Правильно ли я понял(а), что...»);

- демонстрация непонимания – побуждение участников повторить, уточнить свое суждение («Я не совсем понимаю, что вы имеете в виду», «Уточните, пожалуйста»);

- выражение сомнения, которое позволяет убрать слабо аргументированные и непродуманные высказывания («Так ли это?», «Вы уверены в том, что утверждаете?»);

- приведение альтернативной точки зрения, акцентуация на другом подходе;

- «доведение до абсурда» – ведущий соглашается с высказанным утверждением, а затем делает из него абсурдные выводы;

- «задевающее утверждение» – ведущий высказывает суждение, заведомо зная, что оно вызовет бурную реакцию и несогласие участников, стремление опровергнуть данное мнение и изложить другую точку зрения.

3. Оценочно-рефлексивный этап состоит в подведении итогов дискуссии.

Он включает анализ выводов дискуссии, оценку правильности употребления присутствовавших в дискуссии понятий, глубины аргументов, умения использовать доказательства, опровержения, выдвигать гипотезы, учитывается культурный уровень дискуссии, умение делать выбор. На заключительном этапе можно не только указать путь решения обсуждаемой проблемы, но и поставить новые вопросы, требующие решения.

Дать пищу для раздумий – это значит увидеть перспективу развития участников дискуссионного общения. Как оценить эффективность проведения дискуссии? Выделим необходимые критерии:

- удовлетворение, получаемое учащимися после дискуссии;
- умение правильно, логично изложить свое и чужое мнение;
- культура дискуссии, соблюдаемая учащимися;
- умение учащихся пользоваться приемами доказательства, опровержения, делать выбор;
- получение в ходе дискуссии новых знаний и нового социального опыта;
- умение пользоваться имеющимися знаниями;
- умение разделять точку зрения другого;
- живой обмен мнениями в ходе дискуссии.

Опасности при ведении дискуссии:

- дискуссия вырождается в диалог;
- дискуссия не складывается из-за пассивности студентов;
- в дискуссии принимает участие лишь небольшая часть аудитории;
- дискуссия перестает быть упорядоченной.

Дискуссия является одним из видов межличностного общения, а эта деятельность является ведущей в современном образовательном процессе.

Одно из главных значений дискуссии – не столько всестороннее и глубокое решение проблемы, сколько побуждение участников задуматься над проблемой. Возможно осуществление пересмотра своих убеждений и представлений, уточнение и определение своей позиции, развитие умения аргументированно отстаивать собственную точку зрения и в то же время осознавать право других иметь свой взгляд на обсуждаемую проблему, быть индивидуальностью.

Технология дискуссионного общения – основа личностно-ориентированного образования. На ее основе обучающемуся открывается то, что ранее было скрыто из-за одностороннего видения объекта, процесса, явления. В этой технологии проявляется равенство позиций, в результате они выступают как единое целое. Умение проектировать и реализовывать диалоговые технологии – сущностная характеристика профессионализма преподавателя. Ведь педагог – «носитель проникновенного слова, которое способно активно и уверенно вмешиваться во внутренний диалог другого человека, помогая ему узнавать собственный голос».

Анализ конкретных ситуаций

Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные. В основе метода анализа конкретных ситуаций (АКС) лежит описание конкретной профессиональной деятельности или эмоционально-поведенческих аспектов взаимодействия. При изучении конкретной ситуации и анализе конкретного примера студент должен вжиться в конкретные обстоятельства, понять ситуацию, оценить обстановку, определить, есть ли в ней проблема и в чем ее суть, определить свою роль в решении проблемы и выработать целесообразную линию поведения. Метод конкретных ситуаций можно разбить на этапы:

подготовительный этап;
ознакомительный этап;
аналитический этап;
итоговый этап.

На первом этапе преподаватель конкретизирует цели, разрабатывает соответствующую «конкретную ситуацию» и сценарий занятия. При разработке важно учитывать ряд обязательных требований:

- пример должен логично продолжать содержание теоретического курса и соответствовать будущим профессиональным потребностям сегодняшних студентов;
- сложность описанной ситуации должна учитывать уровень возможностей студентов, т.е. с одной стороны, быть по силам, а с другой – вызывать желание с ней справиться и испытать чувство успеха;
- содержание должно отражать реальные профессиональные ситуации, а не выдуманные события и факты;
- студентам должны быть предоставлены четкие инструкции работы над конкретной ситуацией.

На втором этапе происходит вовлечение обучающихся в живое обсуждение реальной профессиональной ситуации. Преподаватель обозначает контекст предстоящей работы, обращаясь к компетентности обучающихся в определенной области. Знакомит студентов с содержанием конкретной ситуации, индивидуальной или групповой. В этой методике большую роль играет группа, т.к. повышается развитие познавательной способности во время обсуждения идей и предлагаемых решений, что является плодом совместных усилий. По этой причине ознакомление с описанием конкретной ситуации полезно выполнять в малой группе.

Третий аналитический этап начинается после знакомства студентов с предоставленными фактами, и предлагаются следующие рекомендации:

- выявление признаков проблемы;

- постановка проблемы требует ясности, четкости, краткости формулировки;
- различные способы действия;
- альтернативы и их обоснование;
- анализ положительных и отрицательных решений;
- первоначальная цель и реальность ее воплощения.

Результативность метода увеличивается благодаря аналитической работе студентов, когда они могут узнать и сравнить несколько вариантов решения одной проблемы.

Такой пример помогает расширению индивидуального опыта анализа и решения проблемы каждым студентом.

Так как анализ конкретной ситуации – групповая работа, то решение проблемы желательно в форме открытых дискуссий. Важным моментом является развитие познавательной деятельности и принятие чужих вариантов решения проблемы без предвзятости. Это позволяет студентам развивать умение анализировать производственные ситуации и вырабатывать самостоятельные решения, что необходимо в условиях современной рыночной экономики. Особенностью метода является то, что, перенося условия проведения урока на производство, интерактивный метод не теряет своей актуальности.

Учебные цели традиционного анализа конкретных ситуаций

При работе по методу традиционного анализа достигаются следующие цели:

- развитие аналитического мышления, применение анализа в динамике;
- привитие практических навыков работы с информацией: вычленение, структурирование и ранжирование по значимости проблем;
- выработка управленческих решений;
- освоение современных управленческих и социально-психологических технологий;
- расширение коммуникативной компетентности;

- формирование способности выбора оптимальных вариантов эффективного взаимодействия с другими людьми;
- стимулирование инноваций;
- повышение мотивации к обучению теории проблемы;
- демократизация процесса обучения.

Рассмотрение конкретных ситуаций применяется для анализа параметров реальной, практической ситуации. Анализ конкретных ситуаций (АКС) связан с творческим подходом к разрешению практической ситуации. Руководителям и специалистам приходится встречаться с множеством различных производственных ситуаций, требующих стандартных или новых решений. Задача преподавателя, обучающего студентов – помочь найти и принять оптимальное, инновационное решение, исходя из сложности анализируемых ситуаций и имеющегося времени для их разрешения.

В учебном процессе чаще всего используются три вида ситуаций: известная, подобная и неизвестная. Для решения данных ситуаций необходимо знать:

ситуация известная: для ее разрешения имеются конкретные образцы, в этом случае метод разрешения ситуации стандартный;

ситуация подобная, в этом случае ее необходимо сравнить с другими подобными ситуациями; подобные ситуации не всегда аналогичны, но в то же время могут иметь единую основу, которую можно видоизменять, приближая к рассматриваемой ситуации;

неизвестная ситуация: такая ситуация не встречалась в практической деятельности обучаемых, и ее нельзя сравнить с каким-либо образцом даже с помощью определенной модификации, следовательно – необходимо найти новый метод ее решения.

Специфика работы методом АКС

В отличие от имитационных и деловых игр, работа с конкретными ситуациями имеет свою специфику и разнообразие технологических подходов. Анализ конкретных ситуаций удобен тем, что требует значительно меньше времени, чем другие обучающие технологии. Как правило, на рассмотрение

ситуаций, например, методом традиционного анализа, требуется от 30 минут до 2 часов учебного времени. Продолжительность занятий зависит от масштабов ситуации и глубины знания студентов.

Рассмотрение ситуаций может проводиться с разделением слушателей на малые группы. Это определяется масштабами и важностью ситуаций, их новизной и неизвестностью, числом обучаемых. При подборе типовых конкретных ситуаций или разработке собственных ситуаций для обучения преподаватель должен обращать внимание, прежде всего, на актуальность их для конкретной категории слушателей. Обсуждение в группах происходит после знакомства с материалами ситуации. Каждая группа вырабатывает свою версию анализа или решения, а затем происходит межгрупповая дискуссия. При обсуждении возможны предварительное рецензирование или публичная защита решений, а также другие способы создания и поддержания эмоционального напряжения в аудитории. Подведение итогов и оценивание результатов проводятся преподавателем.

Активно воспринимаются ситуации, требующие проведения расчетов, классификации параметров, анализа нормативных документов. Если ситуация не надуманная, а максимально приближенная к практике конкретных предприятий или организаций, то наблюдается высокая мотивация к обучению. При рассмотрении новой ситуации студенты предлагают порой не один, а несколько вариантов ее разрешения, и все варианты могут оказаться правильными, так как к достижению цели можно прийти разными путями. Именно в таком случае можно говорить о наиболее эффективном использовании данной технологии.

Успешность проведения занятия методом классического, традиционного анализа ситуаций зависит от предварительной организационной и методической подготовки преподавателя, от уровня владения им самой технологией обучения, от его профессиональной и коммуникативной компетентности.

Методы работы с ситуациями

Авторы предлагают разновидности АКС:

метод кейсов;

метод инцидента;

метод проигрывания ролей (инсценировки).

Метод кейсов (кейс-метод)

Метод анализа кейсов, казусов (от лат. Casus – запутанный или необычный случай, от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов).

Непосредственная цель метода case-study – обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них.

Кейсы делятся: ***на практические*** (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительный элемент условности при отражении в нем жизни) и ***исследовательские*** (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования).

Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения. При анализе конкретных ситуаций у обучающихся развиваются навыки групповой, командной работы, что расширяет возможности для решения типичных проблем в рамках изучаемой тематики. При изучении конкретных ситуаций студент должен понять ситуацию, оценить обстановку, определить, есть ли в ней проблема и в чем ее суть. Определить свою роль в решении проблемы и выработать целесообразную линию поведения.

Метод case-study наиболее широко используется в обучении экономике и бизнес-наукам за рубежом. Впервые он был применен в учебном процессе в школе права Гарвардского университета в 1870 году. В настоящее время сосуществуют две классические школы case-study – Гарвардская (американская) и Манчестерская (европейская). В рамках первой школы целью метода является обучение поиску единственно верного решения, вторая – предполагает много-

вариантность решения проблемы. Американские кейсы больше по объему (20-25 страниц текста, плюс 8-10 страниц иллюстраций), европейские кейсы в 1,5-2 раза короче. Сегодня метод case-study завоевал ведущие позиции в обучении, активно используется в зарубежной практике бизнес-образования и считается одним из самых эффективных способов обучения студентов навыкам решения типичных проблем. Метод case-study был известен преподавателям экономических дисциплин в нашей стране еще в 20-е годы прошлого столетия. Интерес к нему возник лишь в конце двадцатого столетия.

В настоящее время активные методы обучения, в том числе метод case-study, достаточно широко применяются при подготовке экономических кадров в ряде ведущих экономических вузов России. Отличительной особенностью метода case-study является создание проблемной ситуации на основе фактов из реальной жизни.

Кейс-метод как форма обучения и активизации учебного процесса позволяет успешно решать следующие задачи:

- овладеть навыками и приемами всестороннего анализа ситуаций из сферы профессиональной деятельности;

- отработать умение востребовать дополнительную информацию, необходимую для уточнения исходной ситуации, то есть правильно формулировать вопросы «на развитие», «на понимание»;

- приобрести навыки применения теоретических знаний для анализа практических проблем;

- наглядно представить особенности принятия решения в ситуации неопределенности, а также различные подходы к разработке плана действий, ориентированных на достижение конечного результата;

- приобрести навыки вербализации, то есть ясного и точного изложения собственной точки зрения в устной или письменной форме;

- выработать умение осуществлять презентацию, то есть убедительно преподносить, обосновывать и защищать свою точку зрения;

отработать навыки конструктивного критического оценивания точки зрения других;

научиться самостоятельно принимать решения на основе группового анализа ситуации.

Хороший кейс должен удовлетворять следующим требованиям:

соответствовать четко поставленной цели создания;

иметь соответствующий уровень трудности;

иллюстрировать несколько аспектов;

быть актуальным на сегодняшний день;

иллюстрировать типичные ситуации;

развивать аналитическое мышление;

провоцировать дискуссию;

иметь несколько решений.

Существуют три основных варианта применения метода кейсов:

1. Диагностика проблемы.

2. Диагностика одной или нескольких проблем и выработка участниками занятия методов их решения.

3. Оценка студентами предпринятых действий по решению проблемы и их последствия.

Как только преподаватель выбрал подходящий вариант применения, так можно принять решение по поводу того, будет ли метод кейсов включать одну задачу или серию задач.

В зависимости от сложности этих задач метод будет применяться или в виде короткого упражнения (30-60 мин.), или в более развернутом виде. В некоторых случаях вокруг исследования какой-либо важной ситуации может быть выстроен целый курс, длящийся несколько дней. В каждом из этих вариантов обучение происходит через изложение информации в виде проблемы или серии проблем.

Эта информация может быть представлена в документальной форме (например, сообщение) или при помощи вербальных или визуальных средств

(таких, как видео и/или показ слайдов). Как только группа получает ряд данных для проверки, начинается процесс их анализа и дальнейшей детализации. Метод анализа кейсов состоит в том, что предлагается письменно или устно конкретный случай из практики (казус). Он описывается лаконично, обычно в несколько строк. Например, выражается суть конфликта или проблемы с весьма схематичным обозначением обстоятельств («случилось...»).

Такие ситуации обычно используются на лекциях-дискуссиях. Применение микроситуаций по типу: «Ваши действия?» создает возможность внести в учебный процесс элементы творчества, требует от слушателя новых самостоятельных выводов и обобщений, заостряет его внимание на изучаемом материале.

Метод анализа кейсов позволяет вовлекать в беседу слушателей путем прямого обращения, например, «Как бы Вы поступили в этом случае?», «Что Вы думаете по этому поводу?», «Какое решение Вы примете?» и пр. Этим способом следует пользоваться как для выяснения мнения отдельных слушателей, активно проявляющих себя на занятиях, так и для вовлечения в дискуссию тех, кто предпочитает отмалчиваться из-за стеснительности или по другим причинам. Метод кейсов наиболее приемлем для обучения в малых группах (или больших, но с разделением на малые). Он дает наибольшую эффективность в программах, ориентированных на развитие аналитических способностей (сбор и анализ информации, диагностика, прогнозирование).

Метод «инцидента»

Следующий широко применяемый на практике метод АКС – это анализ инцидентов (лат. Incident – случай, происшествие, столкновение, обычно неприятного характера). Этот метод отличается от предыдущего тем, что его цель – поиск информации самим обучающимся. Обучаемые вместо подробного описания ситуации получают лишь краткое сообщение об инциденте, произошедшем в какой-либо организации, например в цехе. Сообщение может быть письменным или устным по типу: «Случилось или произошло...».

Для принятия обоснованного решения студентам предлагается явно недостаточная информация, поэтому необходимо:

разобраться в обстановке;

определить, есть ли проблема и в чем она состоит;

подумать, что надо делать;

выяснить, что нужно знать для принятия того или иного решения.

Обучаемые оказываются перед необходимостью поиска дополнительной информации, следовательно вынуждены задавать вопросы «на развитие», то есть для получения новой, дополнительной информации (Что? Где? Когда? Почему? Как? Какой? Зачем?).

Некоторые пытаются после двух-трех вопросов сразу же принимать решение, несмотря на отсутствие полной информации. Преподаватель в этих случаях ставит принимаемые решения на обсуждение, предлагает слушателям задавать вопросы авторам этих решений для выяснения их обоснованности. Очень скоро студенты убеждаются, что для ответов на такие вопросы, то есть для обоснования предлагаемых решений, информации явно недостаточно. Эту информацию начинают запрашивать у преподавателя (или у группы, предлагающей ситуацию), задавая ему вопросы.

По характеру заданных вопросов можно оценить эффективность поиска информации различными группами студентов. В зависимости от целевой установки занятия и аудитории преподаватель может варьировать версию ситуации. Основное назначение данного метода – это развитие или совершенствование умений обучающихся, с одной стороны, принимать решения в условиях недостаточности информации, с другой – рационально собирать и использовать информацию, необходимую для принятия решения.

Технология внедрения в учебный процесс данного метода заключается в следующем. После сообщения об инциденте студенты запрашивают информацию у преподавателя с помощью вопросов. Он, в свою очередь, может открыть дискуссию о необходимости той или иной информации или сразу же сообщить требуемые данные. Получив необходимую и достаточную, по их мнению, ин-

формацию, студенты анализируют ее, принимают решения в небольших подгруппах по 3-5 человек, а затем выносят на общую дискуссию так же, как это делается при традиционном анализе.

После дискуссии можно отследить, какова цена запрошенной информации с точки зрения ее значимости (необходимости для решения проблемы). Эти показатели можно оговорить заранее. Это позволяет усилить мотивацию в рациональном потреблении информации и, кроме того, выработать у обучаемых аналитическое и критическое мышление, навык прогнозирования, взвешивания своих действий и намерений. Таким образом студенты приучаются собирать информацию направленно и рационально.

Преподаватель может использовать разные варианты проведения занятий:

1. *Ситуация готовится заранее* самим преподавателем, затем зачитывается та ее часть, которая является инцидентом, а после завершения процесса задавания вопросов студентами каждая подгруппа принимает свое решение и уже затем в открытой дискуссии обсуждаются его правильные и неправильные аспекты.

2. *Преподаватель рассказывает* слушателям о технологии анализа ситуаций методом «инцидента», затем дается время (15-20 мин.), и каждая команда отрабатывает свой вариант ситуации. Когда ситуации у всех команд будут разработаны, тогда начинается процедура сбора информации: инцидент (случилось); вопросы и ответы; принятие решения; презентация решения и его анализ авторами ситуации, затем другая команда действует в той же последовательности.

3. *Формы организации занятия также могут быть разными:*

- каждый запрос на дополнительную информацию обсуждается студентами, и решается вопрос о ее необходимости для принятия обоснованного решения;

- каждой подгруппе выдается вся информация, которую они запросили, а затем на общей дискуссии при обсуждении принятых решений выясняется, что именно из полученного оказалось использованным при выработке решения;

- производится как качественная оценка значимости информации для принятия решения, так и количественное ее взвешивание (в очках, баллах), то есть оценка «стоимости» запрошенной информации по сравнению с ценностью принятого решения в тех же единицах. При этом «стоимость» информации заранее оговаривается, а оценку решений обучающиеся производят коллективно.

Таким образом, слушатели приучаются собирать информацию рационально и направленно.

Деловые и ролевые игры

Ряд активных методов (в том числе метод проигрывания ролей) получили общее название «**деловые игры**». Этот метод представляет собой в комплексе ролевую игру с различными, зачастую противоположными интересами ее участников и необходимостью принятия какого-либо решения по окончании или в ходе игры. Ролевые игры помогают формировать такие важные ключевые квалификации руководителей, как коммуникативные способности, толерантность, умение работать в малых группах, самостоятельность мышления и т.д. От преподавателя требуется большая предварительная методическая подготовка при проведении ролевых игр, умение прогнозировать результаты и делать соответствующие выводы.

Деловые игры характеризуются направленностью на снятие определенных практических проблем, приобретение навыков выполнения конкретных приемов деятельности. Необходимость в играх такого типа возникает тогда, когда имеющихся способностей участников управленческой деятельности недостаточно для реализации готовых деятельностных норм, либо происходит несогласование в деятельности в результате изменения внешних условий. Поэтому возникает потребность в развитии недостающих способностей в процессе деловой игры на особой модельной площадке.

Таблица 1 – Классификация деловых игр

Классифицируемый параметр:	Сущность классифицируемого параметра
1	2
1. По видам игры	
1.1. Производственные	- ставят целью принятие решений по проблемам производства, оказание помощи предприятию, организации или учреждению по переходу на новый хозяйственный механизм, разработку стратегий выживания в условиях стагнации, нерентабельности или конкурентной борьбы
1.2. Исследовательские	- связаны с разработкой новых концепций, испытанием проблем и решений гипотетического характера, прогнозированием последствий и потенциальных проблем при внедрении нововведений
1.3. Квалификационные (аттестационные)	- проводятся для выявления уровня компетентности, квалификации специалистов, принятия решений по вопросам подбора или увольнения, продвижения, оценки и аттестации кадров, управления компетентностью персонала и предприятия

Продолжение таблицы 1

1	2
1.4. Дидактические (учебные)	- развивают репродуктивное и творческое педагогическое и психологическое мышление, адаптационные свойства и способности, профессиональные и коммуникативные знания, умения и навыки
2. По признакам деловых игр	
2.1. По цели (назначению)	- учебная, исследовательская, экспериментальная, проектировочная, производственная, аттестационная, универсальная
2.2. По форме взаимодействия участников	- с взаимодействием (установление контакта с помощью различных видов связи является обязательным элементом); - без взаимодействия (решения одной группы не влияют на результаты и поведение другой)
2.3. По динамике моделируемых ситуаций	- саморазвивающаяся, с регламентированным временем; - с произвольным (зависящим от трудностей решения задач) регламентом

Окончание таблицы 1

1	2
2.4. По способам обработки и передачи информации	<ul style="list-style-type: none"> - ручная (без применения технических средств); - с использованием обычных технических средств, оргтехники; - с использованием ПК, Интернета
2.5. По скорости игрового времени	- с реальным масштабом времени, в условно ускоренном времени, в условно замедленном времени, в произвольном масштабе времени (при отсутствии нормированного аналога в реальной жизни)
2.6. По типу коммуникации	- с использованием устной, письменной (вербальной и невербальной), визуальной, формальной, неформальной, межличностной, межгрупповой коммуникаций
2.7. По конечному продукту игры	- с материализованным конечным продуктом или с абстрактным результатом.

Деловая игра – это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Деловые игры в профессиональном обучении воспроизводят действия участников, стремящихся найти оптимальные пути решения производственных, социально-экономических педагогических, управленческих и других проблем.

Началу деловой игры предшествует изложение проблемной ситуации, формирование цели и задач игры, организация команд и определение их за-

даний, уточнение роли каждого из участников. Взаимодействие участников игры определяется правилами, отражающими фактическое положение дел в соответствующей области деятельности. Подведение итогов и анализ оптимальных решений завершают деловую игру.

Деловые игры проходят, как правило, в форме согласованного группового мыслительного поиска, что требует вовлечения в коммуникацию всех участников игры. По своей сути этот метод обучения является особой формой коммуникации. В любом типе коммуникации один из участников является **автором**, который выражает свою точку зрения. Вторым участником является **реципиентом**, который, воспринимая авторский текст, строит образ того, что понял, чтобы реконструировать авторскую точку зрения. Третьим участником коммуникации в рамках деловой игры может быть **критиком**, который, опираясь на результаты принятого решения, вырабатывает свою собственную точку зрения, более оформленную и совершенную. Четвертым участником – **организатор** коммуникации – согласует все виды работ и превращает разрозненные усилия в целенаправленное движение по совершенствованию авторской точки зрения.

Завершается деловая игра подведением итогов, где основное внимание направлено на анализ ее результатов, наиболее значимых для практики. Однако завершающая фаза может быть расширена до рефлексии всего хода игры. Объектами такой рефлексии могут стать: динамика индивидуальных, групповых, межгрупповых траекторий движения мыслительных процессов; динамика образования коллективного мнения на основе изменений в межличностных отношениях; позиционность игроков и межпозиционные отношения и т.д.

С помощью деловой игры можно определить: наличие тактического и (или) стратегического мышления; способность анализировать собственные возможности и выстраивать соответствующую линию поведения; способность анализировать возможности и мотивы других людей и влиять на их поведение.

Проведение деловой игры, как правило, состоит из следующих частей:

- инструктаж преподавателя о проведении игры (цель, содержание, конечный результат, формирование игровых коллективов и распределение ролей);

- изучение студентами документации (сценарий, правила, поэтапные задания), распределение ролей внутри подгруппы;
- собственно игра (изучение ситуации, обсуждение, принятие решения, оформление);
- публичная защита предлагаемых решений;
- определение победителей игры;
- подведение итогов и анализ игры преподавателем.

Использование деловых игр способствует развитию навыков критического мышления, коммуникативных навыков, навыков решения проблем, обработке различных вариантов поведения в проблемных ситуациях.

Основные характеристики деловой игры, отличающие ее от других интерактивных обучающих технологий, следующие:

- моделирование процесса труда (деятельности) руководителей и специалистов по выработке управленческих или профессиональных решений;
- распределение ролей между участниками игры;
- различие ролевых целей при выработке решений;
- взаимодействие участников, исполняющих те или иные роли;
- наличие общей цели у всего игрового коллектива;
- коллективная выработка решений участниками игры;
- реализация цепочки решений в игровом процессе;
- многоальтернативность решений;
- поощрение и наказание, оценка принимаемых решений участников деловых игр.

Подготовка к разработке и описанию деловой игры

1. *Материалами для игры* могут быть результаты исследования, проведенного на предприятии (например, результаты аудиторской проверки или маркетинга), печатные материалы, конкретная деятельность по управлению предприятием или персоналом, организационному развитию.

2. *Состав и количество участников игры.* Конструирование модели участников зависит в основном от анализируемой проблемы и целей (управ-

ленческих, педагогических, игровых, исследовательских и пр.). Оптимальный размер группы 5-7 человек; в каждой группе выбирается лидер и, при необходимости, распределяются игровые роли.

3. *Регламент игры.* Время, затрачиваемое на игру, определяется ее продолжительностью и количеством этапов или фрагментов, а также их сложностью с точки зрения принимаемых решений. Как правило, деловая игра длится от одного до нескольких дней, причем желательно без перерывов, и от 4 до 10 часов в день.

4. *Сценарий игры или ее блок-структура.* Сценарий обычно включает в себя развернутое изложение сущности игры и логическую последовательность ее реализации, а также вопросы, связанные с управлением игрой. Даются подробные инструкции организаторам, участникам игры, экспертам, приводятся при необходимости варианты расчетов, справки, таблицы, схемы и вся вспомогательная документация, обосновывается система оценки результатов деятельности учебных групп.

5. *Система оценивания результатов игры «компетентными судьями»* или экспертами. С этой целью в описание игры включаются специальные разработки методик оценивания: бланки, таблицы.

6. *Вспомогательный материал.* Обычно он предлагается в приложении и включает тесты, упражнения, ситуации и специальные задания для разного целевого предназначения.

7. *Организация пространственной среды.* Целесообразно такого рода информацию описывать, для того чтобы начинающий преподаватель мог предусмотреть ситуации, когда для принятия решений необходимо иметь несколько помещений или когда сценарий включает разные формы деловой коммуникации: работа в микрогруппах, дискуссия, пленум и т.д.

Порядок проведения деловой игры

В любой деловой игре можно выделить этапы, то есть последовательность шагов по ее проведению.

Введение в игру. Обычно на этом этапе участников знакомят со смыслом, целями и задачами проводимой игры, общим регламентом, осуществляют консультирование и инструктаж. Однако в случае необходимости игре может предшествовать лекция или беседа по актуальным проблемам, затрагиваемым в игре.

Разделение слушателей на группы. Оптимальный размер группы 5-7 человек; в каждой группе выбирается лидер и, при необходимости, распределяются игровые роли (например, в игре Н. Борисовой «Доклад и дискуссия» у каждой команды 7 игровых ролей: «докладчик», «провокатор», «оппонент», «визуалист», «эксперт», «регистратор» и «организатор», а в игре А. Панфиловой «Запрос» каждая группа получает коллективную роль: «инноваторы», «оптимисты», «пессимисты», «реалисты» и т.п.). Роли могут распределяться как в начале игры, так и по мере необходимости, по ее ходу. Например, для внутрикомандной работы разыгрывается один комплект ролей, а для пленума (межгруппового взаимодействия) – другой.

Погружение в игру. На этом фрагменте слушатели получают «игровое задание», например: разработать «визитную карточку команды», подготовить мини-презентацию, сделать комплимент партнерам по игре или принять участие в тренинге на совместимость. Их выбор зависит, прежде всего, от намерений и ожиданий организатора игры, а также от особенностей аудитории и времени, отводимого на такую форму занятий.

Изучение и системный анализ ситуации или проблемы. Эта работа осуществляется в каждой группе (**проблематизация**). Участники игры анализируют предлагаемую ситуацию, осуществляют диагностику и ранжирование проблем, договариваются о терминологии, формулируют проблемы и т.д. Кроме того, они получают не только информацию, материалы для анализа, но и установки по поведению и правилам игры, следовательно происходит процесс ознакомления с правилами и вхождение в ролевое поведение.

Игровой процесс. На этом этапе в соответствии с принятой в каждой группе стратегией осуществляется поиск или выработка вариантов решений,

прогнозирование возможных потенциальных проблем, рисков и других последствий рассматриваемых решений и конкретных действий. Наконец, в ходе дискуссии вырабатывается коллективное решение, затем разрабатывается и обосновывается проект, который визуализируется на плакатах, или делаются расчеты и заполняются документы, необходимые для решения и его презентации на пленуме.

Общая дискуссия или пленум. Каждая группа делегирует представителя своей команды для презентации и обоснования своих решений или проектов (обмен мнениями, оппонирование, вопросы и ответы). Для проведения межгруппового общения изменяется пространственная среда игры и распределяются специальные роли, как правило, исполняющие игровые функции («адвокат дьявола», провокатор, оппонент, критик и т.д.). На пленуме активно работают экспертные группы, которые оценивают не только результаты проективной деятельности команд, но и культуру коммуникации и презентации. По итогам дискуссии может выступить и преподаватель, но лишь с комментариями по содержанию дискуссии, по проектам, а не вообще по всей игре. Кроме того, преподавателю на этом этапе приходится вести пленум, а следовательно, ставить вопросы и корректно управлять процессом обмена мнениями.

Подведение итогов игры. Необходимость этого этапа особенно важна, так как здесь оцениваются решения и проекты, происходит знакомство с разными стратегиями, определяется их эффективность и конкурентоспособность. Кроме того, на этом этапе подсчитываются баллы, штрафные и поощрительные очки, выявляются лучшие команды, игроки, проекты. Именно на этом этапе игра получает логическое завершение, особенно если ее итоги подводит не только преподаватель – организатор игры, но и представители практики, специалисты по исследуемой проблеме. Система оценивания в конечном итоге должна соотносить планируемые цели и полученный результат игры. Кроме того, она должна предполагать оценку в определенных шкалах качества вырабатываемых решений и проектов; позволять оценивать деятельность каждого

отдельного участника и работу команды; оценивать личные характеристики участников игры.

Рефлексия (лат. reflexio – **отражение**, следствие чего-либо, размышление, полное сомнений, противоречий; анализ собственного психического состояния). Это важный фрагмент игры, устанавливающий обратную связь, позволяющий провести мониторинг мнений и выяснить степень удовлетворенности, потери и приобретения. Именно рефлексия позволяет преподавателю не просто выявить степень удовлетворенности обучаемых проведенной игрой и принятыми решениями, а услышать информацию о трудностях, которые испытали участники, об их удачах и личных достижениях.

«Выгрузка из игры». Существует много техник, способствующих «выгрузке» участников из игрового процесса, они также описаны в конце данного пособия. Их выбор зависит от целей игры (например, извлечь разумные уроки или освободить от игровых ролей, высказать критику в чей-то адрес или сказать комплимент) и игротехнической компетентности преподавателя. Завершающая часть игры может быть посвящена размышлениям участников об их будущем, о перспективах использования в учебном процессе такого рода технологий обучения, домашним заданиям и т.д. В зависимости от целей игры можно также поменять местами два последних фрагмента, так как рефлексия, кроме того, может потребовать достаточно большого времени и после нее иногда бывает сложно переключиться на игровое взаимодействие.

Таким образом, из сказанного можно сделать вывод, что **деловая игра – это сложная интерактивная технология**, позволяющая, исходя из анализа моделируемой ситуации, разрабатывать многоальтернативные решения и проекты на основе разнообразного взаимодействия и сотрудничества обучаемых руководителей и специалистов, в условиях разных ролевых интересов, интеллектуальной и эмоциональной напряженности, соревнования и экспертного оценивания.

Наконец, на деловых играх у преподавателя больше возможностей обучать деловому взаимодействию, коллективному принятию решений, формиро-

вать личностные и деловые умения и навыки, в частности развивать коммуникативную и управленческую компетентность.

2.3 Методика проведения психологических тренингов

Тренинг позволяет дать недостающую информацию, сформировать навыки устойчивости к давлению социально-опасных групп и личностей, навыки безопасного поведения. Именно в контексте тренинга можно провести самодиагностику склонности к отклоняющемуся поведению, выработать умения достигать личных целей, демонстрировать свою индивидуальность приемлемыми способами.

Для подготовки тренинга по вопросам профилактики экстремизма и терроризма необходимо учесть следующий алгоритм:

1. Определить особенности тренинга.
2. Знать контингент, для которого организуется тренинг.
3. Предусмотреть этапы проведения тренинга.
4. Провести тренинг.
5. Провести рефлексию и оценить результаты тренинга.

Начнём с того, что тренинг – это направление, активно развивающееся на протяжении последних 40 лет, в основе которого лежит обучение социально-психологическим явлениям и навыкам. В основе тренинга или Т-групп лежит идея о том, что именно в группе люди воздействуют друг на друга и эффективно изменяют свои установки и поведение. Основоположник Т-групп К. Левин утверждал, что для обнаружения и изменения неадаптивных установок и выработки конструктивных способов поведения, человеку необходимо видеть себя таким, каким обычно его видят другие [22].

Тренинг имеет множество научных и житейских определений, мы будем учитывать определение Ю.Н. Емельянова, который определяет его как группу активных методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности [5].

В контексте рассматриваемого вопроса о профилактике экстремизма и терроризма в молодёжной среде и в ВУЗе основной **целью** тренинга является повышение социально-психологической, правовой компетентности.

Задачи тренинга:

1. Закрепление знаний по психологии экстремизма и терроризма, психологии группы, содействие в формировании у участников тренинга установок признания, соблюдения и защиты прав и свобод человека и гражданина, соблюдения законов.

2. Формирование умений и навыков эффективного общения, норм социального поведения, характерного для гражданского общества.

3. Развитие способностей в самодиагностике, адекватному восприятию себя, других людей и их взаимоотношений; коррекции и развитию установок, определяющих успешное взаимодействие с людьми.

Таблица 1 – Виды тренинга и их особенности

Вид тренинга	Особенности
1. Тренинг делового или профессионального общения	Разрабатываются тренинговые программы «Тренинг партнёрского общения», «Тренинг ведения переговоров», которые используются при повышении квалификации педагогов, врачей, психологов, юристов, менеджеров и других специалистов. В их деятельности общение является профессионально значимым.
2. Перцептивно-ориентированный тренинг или тренинг сенситивности	Целью такого тренинга является обострение чувствительности к групповому процессу, к поведению других людей. Среди основных задач определены: 1) формирование и развитие способности прогнозировать поведение других людей и предвидеть результаты собственного воздействия; 2) развитие самопознания за счет снижения барьеров психологической защиты.

Основываясь на работах В.П. Захарова и Н.Ю. Хрящёвой, которые предложили разновидности задач тренинговой работы, можно определить следующие виды тренинга (таблица 1).

С.И. Макшанов предлагает виды тренинговых программ, которые можно классифицировать и как виды тренингов [5; 22]:

1. Тренинг по программам сенситивности, направленный на развитие сенситивной способности, без актуализации которой затруднено правильное понимание личностных качеств и состояний партнеров, отношений, складывающихся между людьми ведущим методическим средством сенситивного тренинга выступают психогимнастические упражнения, которые дают разнообразный материал, необходимый для осознания процесса и результатов социально-перцептивной деятельности, а также формируют среду, позволяющую каждому участнику развивать свои сенситивные способности.

2. Программы интеллектуального тренинга.

К интеллектуальным программам относятся тренинги креативности, принятия решений, гибкости мышления, стратегического мышления и т.д. Основные изменения, получаемые в интеллектуальном тренинге, происходят в характеристиках процесса трансформации образов: точности, быстроты, оригинальности, в навыках управления инсайтными формами мышления, структурирования информации.

3. Регулятивные программы, направленные на развитие навыков самоуправления, целеполагания, уверенности в себе, волевого потенциала личности. К ним относятся различные модификации методов психосаморегуляции, мотивационный тренинг, тренинг уверенности в себе, тренинг философии и стратегии жизни.

4. В четвертую группу входят программы тренинга специальных умений, к которым относятся программы тренинга ведения переговоров, тренинга формирования команды, тренинга разрешения конфликтов.

Из перечисленных видов тренинга в контексте рассматриваемой проблемы целесообразно использовать тренинг философии и стратегии жизни и тре-

нинг специальных умений по разрешению конфликтов и эффективному общению, поскольку экстремистские тенденции и терроризм как явления имеют в своей основе именно конфликтную природу личности и групп.

Рассмотрим алгоритм тренинга, который строится исходя из блоков, представленных ниже:

- 1) блока обеспечения работоспособности группы;
- 2) блока формирования мотивации у участников;
- 3) информационного блока;
- 4) обучающего блока;
- 5) личностного блока;
- 6) завершающего блока.

Подробнее остановимся на рассмотрении содержания каждого блока тренинга:

1. Блок обеспечения работоспособности группы включает в себя следующие элементы:

- а) вступительное слово, где ведущий представляет цель, задачи, ход и принципы тренинга по профилактике экстремизма и терроризма;
- б) процедуру знакомства, которая предусматривает выбор имени, формы обращения, обмен участниками личностной информацией о себе;
- в) обсуждение участниками ожиданий от занятий, своих сомнений, пожеланий;
- г) ритуал принятия участниками правил работы в группе;
- д) дополнительные мероприятия, повышающие работоспособность группы и каждого участника, например: психогимнастические упражнения на концентрацию и устойчивость внимания.

2. Блок формирования мотивации организован таким образом, что участники получают возможность проанализировать особенности своего поведения в различных ситуациях взаимодействия, услышать мнение других членов группы о том, как выглядит их поведение со стороны, какое впечатление оно производит на других людей и т.п. Основными средствами обеспечения мотивации яв-

ляются групповые дискуссии, ролевые игры, проигрывание личностных проблем. Так, темами дискуссий могут быть «Личность террориста – это нормальная личность или отклоняющаяся от психологической нормы», «Может ли семья быть источником возникновения экстремистских наклонностей личности» и т.п.; ролевые игры могут быть организованы по темам «Суд над террором как социальным явлением», в которой игра построена на принципах и ролевых функциях судебного процесса. Блок формирования мотивации предусматривает анализ и осознание участниками тренинга своих ошибок в процессе взаимодействия с другими людьми, повышает у участников неуверенность в своей дальнейшей успешности и вводит их в состояние исследовательского поиска.

Поведение участников на данном этапе переводится с импульсивного на объективированный уровень (уровень осознания) благодаря использованию в ходе занятий важнейшего методического средства «обратная связь». Блок формирования мотивации обеспечивает возможность перехода участников к обучению.

3. Информационный блок тренинга направлен на приобретение участниками группы конкретных знаний, касающихся психолого-правовых основ терроризма и экстремизма: основных понятий, детерминирующих факторов, особенностей личности террориста и жертвы, особенностей поведения при возникновении угрозы терроризма, правил поведения, предусматривающих проявление взаимопомощи, терпимость, положительный фон при общении с людьми разных национальностей, возрастов и статусов зависимости и др. Основными средствами получения информации являются групповые дискуссии, мини-лекции, диалоги участников.

4. Обучающий блок тренинга предназначен для формирования адаптивных установок во взаимоотношениях с другими людьми, развития умений и навыков в соответствии с тематикой тренинга. Так, в тренинге профилактики экстремизма и терроризма в ходе ролевых игр и психогимнастических упражнений возможно учитывать развитие и закрепление умений, необходимых для эффективного неконфликтного общения в процессе восприятия и взаимодей-

ствия с собеседником, а также обмена информацией с ним. Например, это умения адекватно отражать эмоциональное состояние и мотивы поведения собеседника; умения выбрать подходящие ситуации позицию и дистанцию в общении, создать благоприятный для общения климат отношений; умения активного и нерефлексивного слушания и др.

5. Личностный блок тренинга направлен на осознание участниками своих установок, ценностных ориентаций, личностных особенностей и их различного влияния на других людей. В ходе этого этапа целесообразно провести самодиагностику на выявление отдельных проявлений девиантного поведения, включающего вовлеченность в молодежные группы деструктивной направленности; выявление особенностей ценностно-смысловой сферы личности. С этой целью участникам тренинга можно предложить следующие тестовые методики:

- Методика диагностики к отклоняющемуся поведению (Орел А.Н.);
- Методики диагностики ведущей, доминирующей ценностной ориентации, личностной направленности, либо мотивационной тенденции (тесты Оллпорта-Вернона-Линдсея, Эдвардса Д.Х. и др.);
- Методики, направленные на исследование целостной системы или иерархии ценностных ориентаций личности (тесты Рокича, Шварца);
- Проективные методы изучения ценностно-смысловой сферы личности (методики Кантрила, Оллпорта-Гилеспи);
- Методики изучения процессов и уровня личностного развития, позволяющие судить о сформированности ценностно-смысловой сферы (САТ, УСК);
- Методики исследования жизненных целей, уровня осмысленности жизни и смысложизненных ориентаций (PIL, СЖО).

6. На завершающем этапе тренинга происходит следующее:

- а) во-первых, участники говорят о себе: что дало участие в тренинге каждому из них, что показалось полезным в работе тренинговой группы, чего не хватило;

б) во-вторых, участники тренинга дают обратную связь друг другу: что помогает (какие личностные особенности, умения и т.п.) каждому из них эффективно общаться, что мешает;

в) в-третьих, участники прощаются, при этом обмениваются телефонами, адресами, договариваются о дальнейшем сотрудничестве.

Итак, мы рассмотрели методику реализации тренинга на примере тренинга по профилактике экстремизма и терроризма в молодёжной среде. Для успешной организации работы по противодействию вовлечения учащихся в экстремистские организации и группировки необходимо знать причины и условия, способствующие развитию агрессивных настроений в молодёжной среде. В этой связи построенный таким образом алгоритм и его содержание дают возможность получить информацию о предупреждающих явлениях, обеспечить работу в группах и проанализировать личностные особенности мотивации, индивидуально-психологические особенности личности.

2.4 Методика квест-технологий в процессе профилактики социально-негативных явлений в студенчестве

Составлено по статье Кичерова М.Н., Ефимова Г.З. [11].

Одной из информационно-коммуникативных технологий является квест-технология. Понятием квест (от английского «quest» –поиск, игра-загадка) обозначают различные виды on-line и off-line игр, которые разворачиваются в виртуальном и/или реальном пространстве. Это специфическая форма игровой деятельности, которая требует от участников поиска решения поставленных задач. В современных условиях квест становится новой практикой социальной коммуникации, новым видом активного отдыха для продвинутой интеллектуальной молодежи. Компьютерные игры в стиле квест достаточно широко распространены, однако в последнее время из виртуального мира квесты стремительно проникают в реальный мир.

Квест можно определить как интеллектуальный вид игры, процесс которой разворачивается в специально подготовленном помещении, из которого участники квеста должны выбраться, решив поставленные задачи. Отличитель-

ными особенностями таких игровых практик является то, что участники должны быстро адаптироваться в новых условиях, принимать решения в самых неожиданных ситуациях. Поэтому квесты особенно интересны для студентов, молодежи.

Квест построен на коммуникационном взаимодействии между игроками. Не общаясь с другими игроками, невозможно достичь индивидуальных целей, что стимулирует общение и служит хорошим способом сплотить играющих. Квесты помогают обучающимся отлично справляться с командообразованием, помогают им наладить успешное взаимодействие в команде, прочувствовать и сформировать взаимовыручку, распределение обязанностей и взаимозаменяемость, и при необходимости научиться без паники мобилизоваться и очень быстро решать нестандартные задачи.

Квесты несут в себе элемент соревновательности, они способствуют развитию аналитических способностей. Использование квестов расширяет рамки образовательного пространства. Такова развивающая роль квестов.

Обучение происходит незаметно, ведь при решении поставленных задач можно узнать много нового. Квест – прекрасная возможность приобрести новые знания и опыт.

Изменения, происходящие в современном обществе, требуют развития новых способов образования, новых педагогических технологий, способствующих индивидуальному развитию личности, творческой инициативы, выработке у обучающихся навыков самостоятельной навигации в информационных полях, формирование универсального умения разрешать проблемы, возникающие в профессиональной деятельности.

Квесты можно использовать на различных предметах, на разных уровнях обучения в учебном процессе. Они могут охватывать отдельную проблему, учебный предмет, тему, могут быть и межпредметными.

Различают два типа квестов:

- кратковременный (используется для углубления знаний, их интеграции, рассчитан на одно занятие);

- длительный (используется для углубления и преобразования знаний обучающихся, рассчитан на несколько занятий).

Преимуществом квест-уроков является использование активных методов обучения. Квест-урок может быть предназначен как для групповой, так и для индивидуальной работы.

Обучающиеся в процессе работы над таким квест-проектом постигают реальные процессы, проживают конкретные ситуации. С точки зрения информационной деятельности при работе над квест-проектом его участнику требуются навыки поиска, анализа информации, умения хранить, передавать, сравнивать и на основе сравнения синтезировать новую информацию.

Выполняя квест-проект, обучающийся учится формулировать проблему, планировать свою деятельность, критически мыслить, решать сложные проблемы, взвешивать альтернативные мнения, самостоятельно принимать продуманные решения, брать на себя ответственность за их реализацию.

В зависимости от сюжета квесты могут быть:

- линейными, в которых игра построена по цепочке: выполнив одно задание, участники получают следующее, и так до тех пор, пока не пройдут весь маршрут;

- штурмовыми, где все игроки получают основное задание и перечень точек с подсказками, но при этом самостоятельно выбирают пути решения задач;

- кольцевыми, они представляют собой тот же «линейный» квест, но замкнутый в круг. Команды стартуют с разных точек, которые будут для них финишными.

Структура образовательного квеста может быть следующей: введение (в котором прописывается сюжет, роли); задания (этапы, вопросы, ролевые задания); порядок выполнения (бонусы, штрафы); оценка (итоги).

Технология «Квест» способна не только расширить кругозор обучающихся, но и позволяет активно применить на практике свои знания и умения.

Вопросам использования квест-технологий посвящено множество теоретических и эмпирических исследований, в том числе и посвящённых их приме-

нению в высшем профессиональном образовании. Квест-проектная деятельность в рамках образовательного учреждения имеет особую воспитательную ценность [10]: воспитывает личную ответственность; уважение к культурным традициям, истории, краеведению; формирует культуру межличностных отношений и толерантность; стремление к самореализации и самосовершенствованию; здоровьесбережение и здоровьесозидание. И.Н. Сокол предлагает подробную классификацию квестов, приведём её здесь в сокращении [23].

Образовательные квесты различаются:

- по форме проведения (компьютерные игры-квесты, веб-квесты, QR-квесты, медиа-квесты, квесты на природе, комбинированные);
- по режиму проведения (в реальном режиме; в виртуальном режиме; в комбинированном режиме);
- по сроку реализации (краткосрочные; долгосрочные);
- по форме работы (групповые; индивидуальные);
- по предметному содержанию (моноквест; межпредметный квест);
- по структуре сюжетов (линейные; нелинейные; кольцевые);
- по информационной образовательной среде (традиционная образовательная среда; виртуальная образовательная среда).

В зарубежных исследованиях, в частности в работе Kaivola T., Salomaki T., Taïna J., анализируется применение квестов, их возможности для студентов вузов. Т.А. Наумова, А.А. Баранов, Я.Л. Тараканов считают, что использование web-квестов в процессе обучения развивает у студентов лидерские качества личности [11]. Н.Г. Муравьева предлагает использовать модель мини-проектов и web-квестов, реализуя идею педагогического содействия становлению обучающегося как осмысленного субъекта социокультурного образовательного пространства [19].

2.5 Информационные технологии в профилактике социально-негативных явлений

Информатизация образования – процесс обеспечения сферы образования методологией, практикой разработки и оптимального использования современ-

ных средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ), ориентированных на реализацию психолого-педагогических целей.

Основные цели информатизации образования:

- повышение эффективности образования;
- повышение гибкости и доступности образования;
- развитие информационной культуры.

Преимущества использования ИКТ в образовании перед традиционным обучением:

1. Информационные технологии значительно расширяют возможности предъявления учебной информации. Применение цвета, графики, звука, всех современных средств видеотехники позволяет воссоздавать реальную обстановку деятельности.

2. ИКТ вовлекают обучающихся в учебный процесс, способствуя наиболее широкому раскрытию их способностей, активизации умственной деятельности.

3. Использование ИКТ в учебном процессе увеличивает возможности постановки учебных задач и управления процессом их решения. Компьютеры позволяют строить и анализировать модели различных предметов, ситуаций, явлений.

4. ИКТ позволяют контролировать деятельность обучающихся, обеспечивая при этом гибкость управления учебным процессом; компьютер способствует формированию рефлексии. Обучающая программа дает возможность обучающимся наглядно представить результат своих действий, определить этап в решении задачи, на котором сделана ошибка, и исправить ее.

ИКТ превратились из праздничного новаторского приема в повседневную необходимость. На данный момент активно развивается новая форма образования – медиаобразование.

Медиаобразование связано со всеми видами медиа (печатными, графическими, звуковыми, экранными и другими формами) и различными технологиями.

Медиаобразование – именно та форма образования, которая наиболее соответствует современной ситуации в мире, когда происходит умножение информации, ускоренная смена все новых и новых технологий.

Применять ИКТ в педагогической деятельности можно по нескольким направлениям: программная поддержка курса, контроль и коррекция знаний, презентации к урокам, проектная деятельность.

В работе используются ИКТ на разных этапах занятий: объяснение нового материала (электронные учебники, видеоролики, презентации для лекций, ментальные карты), закрепление изучаемой темы, при отработке умений и навыков (обучающее тестирование), во время проведения практических заданий (интерактивные схемы), при контроле знаний (проверочные тесты, кроссворды).

Использование программных средств на занятии имеет ряд достоинств: это и значительный объем материала, охватывающий различные разделы предмета, и наглядность подачи материала, ускорение темпа занятия за счет усиления эмоциональной составляющей.

Деятельность человека в современном мире немыслима без умения проектировать. В основу проекта закладывается конкретный результат в виде конкретного продукта. Одним из вариантов технологии проектирования является метод, о котором описано выше, – «Квест». Образовательный квест – это проблемное задание с элементами ролевой игры, для выполнения которой могут использоваться информационные ресурсы.

Впервые данная методика, основанная на принципе компьютерной игры, в которой обязательно ставится конкретная цель, а игроки, используя свои ресурсы знаний, должны добиваться максимально высокого результата, была предложена и успешно апробирована в 1995 году профессором образовательных технологий Университета Сан-Диего (США) Берни Доджем.

III ИСТОРИЧЕСКИЕ ДАТЫ

3.1 Международный день борьбы с наркоманией

Генеральная Ассамблея ООН в 1987 г. провозгласила *1 марта Международным днем борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков*, определив тем самым всю важность проблемы и проявив свою решимость расширять международное сотрудничество для достижения цели – мирового общества, свободного от наркомании. Сегодня наркомания поразила все страны мира, число употребляющих наркотики превышает 200 млн. человек. По самым приблизительным оценкам специалистов, от 3 до 4 процентов жителей планеты употребляют наркотики.

Проблема наркоманий является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для общества в целом. Это обусловлено тяжелыми медицинскими и социальными последствиями злоупотребления психоактивными веществами, среди которых на первом месте находятся характерные изменения личности. К негативным медицинским и социальным последствиям наркомании относятся: наличие ряда соматических заболеваний у пациентов, низкий процент трудовой занятости, высокая частота криминогенного поведения и судимостей, нарушения семейных связей. В конце девяностых годов проходила сессия данного органа, цель которой заключалась в том, чтобы существенно уменьшить это негативное явление во всем обществе к 2008-му году. Однако сегодня препараты наркотического типа употребляет примерно 185 миллионов граждан. При этом с каждым годом цифры становятся все более высокими и угрожающими. Последствия употребления наркотиков напрямую касаются демографической ситуации. Запрещенные препараты употребляет все больше детей и подростков, все большее количество молодых женщин принимает стимулирующие средства.

Международный день борьбы с наркоманией в России также проводится 26-го июня. Это – еще одна профилактическая мера, которая носит пропагандистский характер. В этот день, в школах и на улицах, в вузах и на рабочих местах устраиваются различные мероприятия, посвященные этой проблеме.

Уже несколько лет в нашей стране действуют специальные органы, которые контролируют распространение наркотиков и предупреждают совершение преступлений в этой сфере. Именно они и проводят мероприятия профилактического характера, выпускают различные плакаты на тему вреда таких веществ и проводят беседы со школьниками и представителями молодежи.

Современная наркомания – это не только болезнь, но и выгодный бизнес. Наркодиллеры хотят нажиться на чужом горе, после распада Советского Союза уровень преступлений на почве наркотиков в России вырос. Столь быстрое распространение пагубной зависимости вызывает обеспокоенность соответствующих органов и руководящих лиц государства. Вот почему, когда проходит день борьбы с этим явлением, проводятся мероприятия воспитательного и информационного характера.

3.2 Всемирный день борьбы с курением

31 мая ежегодно во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с курением. Борьба с табакокурением – проблема всемирного масштаба, ежегодно от этой пагубной привычки умирает около 6 миллионов человек. Международный день против курения призван привлечь внимание людей к проблемам никотиновой зависимости, высокой смертности от курения, помочь им избавиться от вредной привычки и начать вести здоровый образ жизни.

Всемирный день борьбы с табакокурением – это день, когда происходит активизация усилий всех стран в борьбе с распространением курения. С каждым годом число стран, участвующих в проводимых мероприятиях, растет, так как для всех становится очевидной проблема неуклонного распространения курения и увеличение количества смертей от этой привычки.

Факты патогенного воздействия. Неумолимая медицинская статистика утверждает, что активный курильщик сокращает продолжительность своей жизни в среднем на 21-22 года. Какие болезни поджидают человека, поддавшегося «прелести» табакокурения? Можно привести такие убедительные факты:

1. Курение наносит колоссальный вред всему организму, поскольку нет ни одного органа, который не подвергается его вредному воздействию, процент

смертности от употребления табака выше, чем от приобретенных и хронических заболеваний от активности курения.

2. При курении возникают тромбы артерий, приводящие к инфарктам и инсультам. Частота сокращений сердца у курильщика на 13-14 тысяч ударов в сутки выше, чем у некурящего человека.

3. Более 18 тысяч ампутаций нижних конечностей ежегодно в России происходит из-за эндартериита, обусловленного чрезмерным курением.

4. Более 70 канцерогенных ингредиентов табачного дыма способствуют развитию злокачественных опухолей разной локализации.

5. Выкуривая пачку сигарет, человек потребляет более 320 мл угарного газа, что уменьшает содержание гемоглобина в крови на 5-7%, вызывая кислородное голодание тканей всего организма. В составе табака обнаруживается полоний-210, накопление которого в организме в течение многолетнего активного курения можно сравнить с радиоактивным облучением.

6. Частота возникновения рака и туберкулеза легких у курильщиков в 11-13 раз выше, чем среди некурящих людей. Доказано существование прямой зависимости частоты появления рака губы, трахеи, гортани ампутаций нижних конечностей ежегодно в России происходит из-за эндартериита, обусловленного чрезмерным курением.

7. Кожа курящего человека стареет значительно быстрее, что нередко вызывает появление синдрома «табачного лица» уже в возрасте 40-45 лет. Табак значительно снижает половую потенцию: риск мужской импотенции повышается в 2,7-2,8 раз, а женской фригидности – в 2,4-2,6 раз.

От здоровья отдельных людей зависит здоровье всего человечества в целом, поэтому День борьбы с табакокурением является всемирным и был учрежден ВОЗ для спасения нынешнего населения Земли от пристрастия к табаку и защиты от него будущих поколений.

3.3 Международный день борьбы со СПИДом

Люди отмечают всемирный день борьбы со СПИДом 1 декабря. История этой болезни при этом насчитывает около 35 лет. В 1981 году в Соединенных

Штатах Америки впервые был зарегистрирован СПИД или AIDS, причиной которого является вирус дефицита иммунитета у человека (ВИЧ). После этого состоялась экстренная встреча руководителей здравоохранения из стран всего мира, на которой была достигнута договоренность об обмене информацией о ВИЧ/СПИДе и соблюдении социальной терпимости.

Часть ученых винит в возникновении ВИЧ обезьяну, которая заразила этим страшным вирусом человека еще в 20-х гг. минувшего столетия. В результате последних научных исследований было выяснено, что очагом возникновения эпидемии стала Западная Африка. В 1959 году в мире от СПИДа умер первый человек. Во всяком случае это было зафиксировано впервые. Носителем вируса оказался житель Конго. Через десять лет в Соединенных Штатах Америки у женщин легкого поведения были выявлены симптомы заболевания.

В то время ученые не придали этому значения, посчитав, что проститутки больны пневмонией. Спустя еще девять лет, в 1978 году, были зафиксированы очаги локализации этой эпидемии по всему миру – в США, Танзании, на Гаити и в Швеции.

5 июня 1981 года Американский Центр контроля над заболеваниями зарегистрировал новую болезнь — СПИД (Синдром приобретенного иммунодефицита).

Происхождение заболевания. Открытия медиков.

Ученый Майкл Готлиб пришел к выводу, что причиной возникновения болезни служит сильное поражение системы внутренних органов человека, отвечающей за иммунитет. В 1982 году СПИД стали называть заболеванием четырех английских букв «Н» исходя из того, что большей частью вирусом иммунодефицита были поражены гомосексуалисты, гаитяне, а также наркоманы, колющие героин, и больные, страдающие гемофилией. Примечательно, что наличие сниженного иммунитета ранее фиксировалось у детей, родившихся раньше срока. Однако исследования медиков показали, что больные СПИДом страдали приобретенным вирусом иммунодефицита, но никак не врожденным. Вирусное происхождение заболевания было открыто ученым из Франции –

Монтанье. В 1983 году в лимфатических узлах страдающего СПИДом человека им был найден вирус, который был назван LAV. Через год Роберт Галло, возглавляющий Институт вирусологии университета Мэриленда, выступил с заявлением, в котором сообщалось, что найдена настоящая причина болезни. Его исследование заключалось в выделении вируса из крови больного. Изолированный ретровирус был назван HTLV-III и оказался таким же, как и LAV.

В 1985 году ученые пришли к выводу, что вирус иммунодефицита передается человеку через кровь, грудное молоко и половым путем. Благодаря разработанному тесту донорскую кровь впервые стали проверять на наличие вируса иммунодефицита. Еще одно открытие потрясло мир в 1986 году. Вместе со своими коллегами Монтанье открыл новый вирус, который был обнаружен в Гвинее-Бисау и на Островах Зеленого Мыса. Сравнительный анализ показал, что оба вируса – совершенно разные, отличные друг от друга инфекции, вызванные разными возбудителями, имеющие различный ход течения болезни и симптоматику. При этом было доказано, что оба вируса существуют довольно давно, в частности, до начала распространения пандемии СПИДа.

Всемирный день борьбы со СПИДом (World AIDS Day) впервые отмечался 1 декабря 1988 года после того, как на встрече министров здравоохранения всех стран прозвучал призыв к социальной терпимости и расширению обмена информацией по ВИЧ/СПИДу. Ежегодно отмечаемый 1 декабря Всемирный день борьбы со СПИДом служит делу укрепления организованных усилий по борьбе с пандемией ВИЧ-инфекции и СПИДа, распространяющейся по всем регионам мира. Организованные усилия направлены на укрепление общественной поддержки программ профилактики распространения ВИЧ/СПИД, на организацию обучения и предоставления информации по всем аспектам ВИЧ/СПИД.

Понимая все возрастающие сложности, связанные с пандемией ВИЧ/СПИДа, ООН создала в 1996 году союз шести всемирных организаций. Названная Совместной программой Объединенных Наций по проблемам ВИЧ/СПИДа (JointUnitedNationsProgrammeon HIV/AIDS, UNAIDS), программа объединяет в качестве спонсоров этого совместного проекта Детский фонд

ООН, Программу ООН по развитию, Фонд ООН по вопросам народонаселения; Организацию ООН по вопросам образования, науке и культуре (ЮНЕСКО), Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ) и Всемирный банк.

UNAIDS поддерживает долгосрочные глобальные проекты по профилактике ВИЧ-инфекции и СПИДа; помогает борьбе за права человека независимо от ВИЧ-статуса, осуществляет помощь странам во всем мире посредством проведения обучения мерам профилактики, поддержки исследований по вопросам ВИЧ/СПИДа и работы с программами расширения международного фронта борьбы с ВИЧ/СПИДом.

Всемирный день борьбы со СПИДом стал ежегодным событием в большинстве стран. Хотя 1 декабря определена как дата для проведения Дня, во многих сообществах организуется ряд мероприятий, проводимых в течение недель и дней до и после официального празднования.

Символом борьбы со СПИДом является красная ленточка, ни одна акция в этой области не обходится сейчас без нее. Эта ленточка как символ понимания СПИДа была задумана весной 1991 года. Ее идея принадлежит художнику Франку Муру. Он жил в провинциальном городке штата Нью-Йорк, где соседняя семья носила желтые ленты, надеясь на благополучное возвращение своей дочери-солдата из Персидского залива.

Ленты как символ появились впервые во время Войны в Заливе. Зеленые ленты, похожие на перевернутую букву «V», стали символом переживаний, связанных с убийствами детей в Атланте. Художник решил, что ленточка могла быть метафорой и для СПИДа тоже.

Идея была принята группой «Visual AIDS». Поскольку организация состояла из профессиональных художников и менеджеров от искусства, реклама видимого символа борьбы со СПИДом была сделана весьма удачно. Все началось очень просто. Вот отрывок из ранней рекламной листовки «Visual AIDS»: «Отрежьте красную ленту 6 сантиметров длиной, затем сверните в верхней части в форме перевернутой «V». Используйте английскую булавку, чтобы прикрепить ее к одежде».

Проект «Красная ленточка» был официально начат на 45-ой ежегодной церемонии вручения наград «TonyAwards» 2 июня 2000 года. Всем номинантам и участникам было предложено (и довольно успешно) приколоть такие ленты. Согласно пресс-релизу, анонсирующему проект «Красная ленточка»: «Красная лента (перевернутое «V») станет символом нашего сострадания, поддержки и надежды на будущее без СПИДа. Самая большая надежда, связанная с этим проектом – это то, что к 1 декабря, Всемирному дню борьбы со СПИДом, эти ленты будут носить во всем мире».

Информация составлена по материалам сайта:
<http://fb.ru/article/166761/vsemirnyi-den-borbyi-so-spitom-dekabrya-istoriya>

3.4 Всемирный день трезвости

Существует три основных праздника, которые посвящены борьбе и профилактике алкоголизма:

- Всемирный День Трезвости, который отмечается 3 октября;
- Всероссийский день трезвости и борьбы с алкоголизмом – 11 сентября;
- День профилактики алкоголизма – 7 июля.

3 октября – Всемирный день Трезвости и борьбы с алкоголизмом (алкогольной зависимостью).

«Отчего люди пьют? Оттого, что после выпивки все наполняется смыслом, все достигает высшего накала. Вывод: люди пьют от беспомощности или в знак протеста» (Камю А.).

Алкоголики награждают своих потомков различными тяжкими недугами, среди которых почетное место занимают психические заболевания (В. Каннель).

3 октября россияне соблюдают неофициальную традицию – россияне, как и большинство наций, живущих в разных странах мира, празднуют Всемирный день трезвости.

11 сентября – Всероссийский день трезвости и борьбы с алкоголизмом.

Православные храмы в этот день сентября осуществляют памятные крестные ходы, проводят молебны, верующим прихожанам священнослужите-

ли рассказывают о пагубности алкогольной зависимости. Так как это считается церковным праздником – в этот день принято обмениваться поздравлениями, но обычно, поздравлений заслуживают те люди, которым удалось справиться с алкоголизмом.

Те, кто решился вести трезвый, праведный образ жизни в этот день дают обет перед всем честным миром, а священнослужители благословляют таких людей на Богоугодное дело. Люди ставят свечи к иконам Иоанна Крестителя, а также иконе Неупиваемая Чаша, молятся за здоровье своих близких, прося оградить их души от греха пьянства. Священнослужители советуют в этот день проводить за праведными занятиями, посетить церковь, послушать воззвания о важности неприятия алкоголя.

День профилактики алкоголизма – 7 июля, устанавливался для того, чтобы дать людям понять, что их любовь к спиртным напиткам очень часто заканчивается очень плохо. Намного лучше вести здоровый и активный образ жизни, чем потом страдать от множественных проблем со здоровьем, рушить собственные семьи и становиться лишней частью общества. Алкоголизм является очень серьезным заболеванием и поэтому важно проводить его профилактику не только для взрослых личностей, но и для детей, у которых только формируются взгляды на жизнь.

Грамотная и своевременная профилактика алкогольной зависимости поможет в жизни избежать ряда следующих проблем:

- постоянные ссоры и недоразумения в семье;
- распад семейных пар;
- совершение мелких или даже больших преступлений в обществе;
- психические и физические проблемы у большинства членов общества;
- рождение детей с психологическими и физическими проблемами;
- насилие в семье и за ее пределами.

Алкоголизм является зависимостью, от которой избавиться очень сложно и поэтому проведение грамотных профилактических мер во всех регионах страны требуется в обязательном порядке. Профилактические меры должны

начинаться уже на территории конкретного дома, в кругу семьи, ведь только такие меры могут дать хорошие результаты. Родители должны объяснять детям, что пить много алкоголя и делать это часто плохо, при этом воспитывая культуру употребления спиртного. Если ребенка приучают со школьного возраста к нормам культуры употребления спиртного в компании, то он будет знать, как пить алкоголь правильно и никогда не превысит допустимой всеми установленными нормами дозировки.

Как проводить профилактику в пределах дома.

Поскольку день профилактики алкоголизма именно 7 июля, в это время проводятся масштабные акции, направленные на то, чтобы донести людям информацию о вреде чрезмерного приема спиртного. Но такие общественные программы проводятся не каждый день, и поэтому каждый должен заниматься грамотной профилактикой в условиях собственного дома. Особое внимание нужно уделить воспитанию детей. Важно приучить их еще со школьного возраста к культуре употребления алкоголя. Детям в условиях дома нужно объяснять следующие, очень важные моменты:

- до момента наступления совершеннолетнего возраста, пробовать даже слабый алкоголь не стоит;
- спиртное содержит в своем составе этиловый спирт, а он плохо влияет на работу мозга и физическое здоровье;
- покупать слабоалкогольные напитки не стоит, даже если они содержат очень много спирта, ведь там есть много синтетических и химических веществ, которые вызывают привыкание и способствуют увеличению веса;
- девочкам, даже если они стали женщинами, пить спиртное допускается очень редко и в небольших количествах, в случае, когда они не хотят получить зависимость и в будущем планируют стать матерями здоровых деток.

Показывать ребенку, что злоупотреблять алкоголем плохо, нужно на собственном примере. Если родители ведут активный и здоровый образ жизни, при этом являются счастливыми и мало ссорятся, то, конечно же, их малыш захочет брать такой пример и будет использовать его в жизни.

При этом думая о детях, не стоит забывать и о профилактике для взрослых. Люди должны научиться четко понимать, что решать проблемы с помощью спиртного не нужно, ведь это может только усугубить ситуацию. Если взрослый человек уже попал в компанию, то ему стоит знать позволенную к употреблению дозу и пить спиртного понемногу. Конечно же, взрослые должны помнить, что чем чаще в компаниях они будут пить спиртное, тем больше вероятность к привыканию.

Алкоголь и алкогольная зависимость – одна из наибольших проблем общества. Сегодня многие из нас на фоне более отрицательных проблем не обращают внимание на пристрастие к алкоголю, а зря. «Зеленый змей», а именно так называют алкоголь, несет огромную опасность не только для тех, кто его употребляет, но и для окружающих, а также для потомков. Алкогольная зависимость в большинстве случаев возникает по причине неумения переживания стрессов и неумения получить от жизни необходимые удовольствия и релаксацию. Тяга к спиртному возникает в большинстве случаев, когда человек ощущает себя никчемным, несостоявшимся и никому не нужным. Есть несколько причин для злоупотребления алкоголем и первое место среди них занимает социальная. То есть копирование опыта предков и окружающих.

Всемирный день трезвости призывает мировую общественность дать бой употреблению алкогольных напитков и хоть один день в году, но всей планетой, не употреблять горячительные напитки. В каждом городе и стране этот праздник отмечают по-разному. Но почти везде в честь Всемирного дня трезвости проводятся общественные акции и конференции, информационные мероприятия, распространяющие сведения о вреде и необратимом действии алкоголя на человеческий организм.

Одно из самых грозных медико-социальных последствий употребления алкоголя – алкогольная болезнь (алкоголизм). Употребление алкоголя стало массовым явлением, даже обычным. Пьют для храбрости, «с обиды», чтобы «расслабиться» или «взбодриться», без повода и по любому поводу.

Алкоголизм – тяжелое заболевание, вызванное зависимостью от алкогольных напитков. Оно возникает при систематическом употреблении спиртного на протяжении длительного времени. Несмотря на тяжелые последствия такого злоупотребления, алкоголик не может справиться с сильной и практически постоянной тягой к спиртному. Даже если он какое-то время воздерживается от употребления горячительных напитков, сформировавшийся алкоголизм продолжает развиваться, принося беды и самому человеку, и людям, его окружающим.

Проявления алкоголизма – это постоянная потребность чувствовать опьянение, расстройство психики, соматические и неврологические нарушения, ухудшение работоспособности, утрата социальных связей и деградация личности. Поэтому борьба с пьянством и алкоголизмом имеет первостепенное значение в нашем обществе. Алкоголь, как и наркотики, патологически влияют на человеческий организм. Доказано, что алкогольная болезнь поражает все жизненно важные органы, приводит к развитию дефицита витаминов группы В (никотиновой и фолиевой кислот) и витамина С, а также минеральных веществ, таких как цинк и магний.

Будьте внимательны к себе и своим близким! Вот первые признаки серьезной проблемы:

1. Желание много выпить и опьянеть.
2. Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.
3. Изменение поведения при употреблении спиртного: человек становится агрессивным, шумным.
4. Человек не помнит, что с ним происходило, когда он выпивал.
5. Прием спиртных напитков независимо от времени суток - утром, на работе, перед тем, как сесть за руль автомобиля и т.д.
6. Появление похмельного синдрома: человеку нужно выпить спиртного на следующий день утром, чтобы снять болезненные ощущения (головную боль, тошноту, слабость).

7. Привычку выпивать начинают замечать окружающие.

8. Привычка выпивать ведет к проблемам на работе и дома.

Алкоголь – верный способ оставить ваши желания несбывшимися.

Употребляя алкоголь человек может потерять:

1. Жизнь: каждая четвертая смерть прямо или косвенно связана с алкоголем.

2. Здоровье: 100 граммов водки увеличивают вероятность автомобильных аварий в 130 раз.

3. Детей: 50000 детей ежегодно рождаются с расстройствами, связанными с воздействием алкоголя.

4. Семью: более 50% разводов происходят из-за алкоголизма одного из супругов.

5. Свободу: более 35% преступлений совершается в состоянии «Белой горячки», которая развивается под влиянием длительного злоупотребления спиртными напитками.

Алкоголизм – заболевание хроническое, поэтому он требует длительного комплексного лечения. Алкоголизм – этот диагноз, к сожалению, в нашей стране очень распространён. В России алкоголизм всегда был одной из главных проблем общества, и он влек за собой другие неприятности в разных сферах жизни. Борьба с алкоголизмом в нашей стране ведется постоянно, и для этого были испробованы многие способы. Борьба с пьянством осложняется нежеланием многих людей видеть проблему в алкогольной зависимости. Не только сами пьющие, но также их родственники зачастую не считают болезнью алкоголизм на его ранних стадиях, а относят его к проявлению человеческой слабости. Это происходит до тех пор, пока не становятся заметными психические отклонения у любителя горячительных напитков. Самой эффективной стратегией борьбы с алкоголизмом в наше время является *пропаганда здорового образа жизни*, причем, не только государственными, но и общественными организациями.

Алкоголизм – это порождение варварства – мертвой хваткой держит человечество со времен седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского (Лондон Д.).

ГЛОССАРИЙ

Алкоголизм – заболевание, характеризующееся патологическим влечением к приему алкогольной и спиртосодержащей продукции, формированием алкогольного абстинентного синдрома, хронической алкогольной интоксикацией.

Алкогольная зависимость – одна из наиболее распространенных видов зависимостей, заставляющая человека употреблять спиртные напитки. Вначале алкоголь принимается ситуативно, для того, чтобы снять стресс. Постепенно организм привыкает к регулярному приему спиртных напитков, начинает «требовать» поступление алкоголя. В результате человек просто не может жить без приема спиртных напитков. Если несколько дней не употреблять алкоголь, может возникнуть серьезное осложнение – алкогольный делирий (в народе называемый «белая горячка»).

Волонтеры здоровья – это студенты с активной жизненной позицией, которым не безразличны проблемы распространения наркомании, курения, алкоголизма.

Волонтеры против ВИЧ/СПИДа – это добровольные помощники, объединённые идеей противостояния ВИЧ/СПИДу.

Зависимость – навязчивая потребность, ощущаемая человеком, выполнить определенные действия.

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека.

Курение – вариант зависимости, когда табак и его производные необходимы человеческому организму для нормального функционирования.

Наркомания – заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

Наркотическая зависимость – в ее основе лежит необходимость принятия химических веществ – наркотиков, вызывающих расстройства восприятия (иллюзии, галлюцинации), нечувствительность к боли, ступор.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – медленно прогрессирующее инфекционное заболевание, характеризующееся нарушениями функций иммунной системы и суммой различных клинических признаков.

Токсикомания – болезнь, выражающаяся во влечении к употреблению некоторых токсичных для организма веществ, препаратов.

Профилактика наркомании, токсикомании и алкоголизма – совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании, токсикомании и алкоголизма.

Профилактика правонарушений – совокупность организационных, правовых, экономических, социальных, демографических, воспитательных и иных мер по выявлению и устранению причин и условий совершения правонарушений или недопущению правонарушений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Абульханова К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности / К.А. Абульханова-Славская // Проблемы психологии личности. – М. – 1982. – С. 34-41.
- 2 Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Серия «Мастера психологии». – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
- 3 Булычева Е.С. Противодействие наркомании и наркопреступности несовершеннолетних в образовательных учреждениях / Е.С. Булычева // Правовое государство: Теория и практика. – 2011. – № 22. – С. 70-76.
- 4 Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. – М.: МОДЭК, 2003. – 240 с.
- 5 Емельянов Ю.Н., Кузьмин Е.С. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга / Ю.Н. Емельянов, Е.С. Кузьмин. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1988. – 203 с.
- 6 Ермакова Т.И., Ивашкин Е.Г. Проведение занятий с применением интерактивных форм и методов обучения: учеб.пособие / Т.И. Ермакова, Е.Г. Ивашкин. – Нижний Новгород: Изд-во Нижегородского технического ун-та, 2013. – 158 с.
- 7 Захарова Г.И. Теория и методика психологического тренинга: учебное пособие / Г.И. Захарова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 43 с.
- 8 Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов. – Изд. второе, доп., испр. и перераб. / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2000. – 384 с.
- 9 Калтаева М.В. Теоретические и организационные основы становления и развития психологической службы ВУЗа: автореф. дис. ...кан.психол. наук 19.00.07 / М.В. Калтаева. – Нижегор. гос. архитектур.-строит. ун-т. Н. Новгород, 2011. – 36 с.
- 10 Каравка А.А. Урок-квест как педагогическая информационная технология и дидактическая игра, направленная на овладение определёнными компетенциями / А.А. Каравка // Мир науки. – 2015. – №3. – С. 20.

- 11 Кичерова М.Н., Ефимова Г.З. Образовательные квесты как креативная педагогическая технология для студентов нового поколения // Мир – 2016. – Том 4. – № 5 [Электронный ресурс]. – URL: <http://mir-nauki.com/PDF/28PDMN516.pdf> (05.04.2018).
- 12 Колосов Е.В. Психологическая служба вуза: теориями практика / Е.В. Колосов, В.Н. Бобылёв, В.А. Кручинин // Высшее образование в России. – 2007. – № 3. – С. 10-13.
- 13 Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире / Ц.П. Короленко. – Новосибирск: Наука, 1990. – 222 с.
- 14 Лисовский В.Т., Дмитриев А.В. Личность студента. – Ленинград: Издательство Ленинградского университета, 1974. – 168 с.
- 15 Матвеева Н.В. Ролевая игра и веб-квест: новый взгляд на традиционный метод // Среднее профессиональное образование. – 2014. – №4. – С. 45-47.
- 16 Миллер В.В. Организация самостоятельной работы студентов с использованием веб-квест технологии // Тенденции науки и образования в современном мире. – 2015. – №2. – С. 9-14.
- 17 Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб.заведений / В.С. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия». – 608 с.
- 18 Наумова Т.А., Баранов А.А., Тараканов Я.Л. Развитие лидерских качеств личности у студентов вуза // Наукоеведение. – 2015. – Том 7. – № 4 [Электронный ресурс]. – URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/108PVN415>.
- 19 Николаева Н.В. Образовательные квест-проекты как метод и средство развития навыков информационной деятельности у учащихся // Вопросы Интернет-образования. – 2002. – №7.
- 20 Никифоров Г.С., Макшанов С.И., Луцких И.М. Психология менеджмента / Г.С. Никифоров, С.И. Макшанов, И.М. Луцких; под.ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1997. – 272 с.

21 Профилактика негативных явлений в молодежной среде: методическое пособие; под ред. Дерягиной М.Б., зам. директора МУ «МЦПН». – 2-е изд., испр. и доп. – Красноярск: изд-во Краевого методического центра «Профилактика негативных явлений в молодежной среде», 2008. – 37 с.

22 Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2003. – 208 с.

23 Сокол И.Н. Классификация квестов / И.Н. Сокол // Молодийвчений. – 2014. – Вып. №6 (09). – С.138-140.

24 Lewin K. A. Dynamic Theory of Personality / K. Lewin. – N.Y.: McGraw-Hill, 1935.

25 Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. / Общ.ред. и предисл. Толстых А.В. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ТЕСТ «Смысл жизни и ориентации»

адаптирован Д.А. Леонтьевым, СЖО

ФИО _____ Пол _____ Группа _____ Курс _____ Возраст _____

Инструкция испытуемым: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на Ваш взгляд, одинаково верны).

Таблица – Противоположные утверждения СЖО

		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Обычно мне очень скучно								Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цель и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал

Продолжение таблицы «Противоположные утверждения СЖО»

		3	2	1	0	1	2	3	
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна								Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной								Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе								Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство								Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13.	Я человек очень обязательный								Я человек совсем необязательный
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию								Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств

Окончание таблицы «Противоположные утверждения СЖО»

		3	2	1	0	1	2	3	
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей								В жизни я нашел свое призвание и цели
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились								Мои жизненные взгляды вполне определились
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни								Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею								Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение								Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Ключ к тесту СЖО

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия. При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила: – в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. – в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Например: в пункте первом 2 «сырых» балла будет равняться 6 «стандартным» баллам; в пункте втором 2 «сырых» балла будет равняться 2 «стандартным» баллам. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия. После перевода всех «сырых» баллов в «стандартные» мы будем работать только со «стандартными».

Тест смысловых ориентаций включает, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысловых ориентаций и два аспекта локуса контроля. В субшкалах баллы суммируются выборочно по некоторым пунктам.

Субшкала 1. (Цели) – пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2. (Процесс) – пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3. (Результат) – пп. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4. (Локус контроля – Я) – пп. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5. (Локус контроля – жизнь) – пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Общий показатель ОЖ – сумма баллов во всех пункты теста.

Интерпретация субшкал:

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Относительно высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая не сложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о

том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией.

Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроль – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Нормы, необходимые для оценки результатов, приведены в таблице ниже.

Шкала	Мужчины	Женщины		
	x	s	X	s
1-Цели в жизни	32,90	5,92	29,38	6,24
2-Процесс жизни	31,09	4,44	28,80	6,14
3-Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4-ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5-ЛК-жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общий показатель ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Ролевая игра

Умей сказать «Нет»

Цель: научиться правильно вести себя в ситуации, когда кто-то из окружающих предлагает закурить, попробовать алкогольный напиток.

Ведущий: Нет ни одного человека на земле, который хотел бы стать рабом. Но некоторые по слабости и безволию становятся рабами вредных привычек.

Как же уберечься от этого? Как не попасть к ним в рабство?

Здесь может быть только один ответ:

Надо научиться говорить... «Нет» (дети хором отвечают).

Ведущий. Сейчас мы разделимся на 3 группы и разыграем некоторые ситуации.

Важно не просто ответить «Нет!», но и повести себя таким образом, чтобы у предлагавшего больше не возникло желания настаивать и по возможности избежать ссоры, скандала.

При инсценировке ни в коем случае нельзя переходить рамки приличия – использовать грубый нажим. Как только правила вежливости оказались нарушены – обидчик извиняется.

Прежде чем мы начнем, хочу дать некоторую пищу для размышлений. Отказ может принимать разные формы.

Отказ-соглашение (формальный отказ). Человек согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается сразу дать согласие. Проявляется как в содержании ответа, так и интонационно. Например:

Вы не хотите выпить чаю?

Спасибо, но мне так неудобно вас затруднять...

Отказ-обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный, конкретный момент он не может его принять. Как правило, отказ направлен на внешние обстоятельства, которые мешают принять предложение. Например:

- Пойдем завтра в кино?

- С удовольствием, но завтра у меня курсы.

Отказ-альтернатива. Отказ может быть направлен на предложение или внешние обстоятельства, однако при удачных формах отказа не затрагиваются личные чувства предлагающего, поскольку дается понять, что общение с ним желательно. Трудность в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение. Например:

Пойдем завтра в бассейн?

Давай лучше поиграем в футбол.

Отказ-отрицание. Обычно направлен на само предложение или предлагающего. Человек дает понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение.

Нет, я не поеду на байдарках, потому что боюсь воды.

Нет, я не буду стригать свои волосы, т.к. длинные волосы мне больше идут.

А теперь сами ситуации:

а) В дверь позвонили. Инга открыла дверь – на пороге стояла Дарья, ее давняя подруга. Девушки уселись на кухне и стали оживленно обсуждать новости. «Слушай, Инга, давай покурим...».

б) Ты оказался на дне рождения в незнакомой компании ребят, тебе сделали замечание по поводу того, что ты отказываешься выпить шампанского. Твои действия.

в) На дне рождения Олег первый раз выпил пиво. «Поехали, я же могу вести автомобиль» – обратился он к Сергею.

г) Этого дня Димка ждал очень долго. Совершенно неожиданно Лена – девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась Димке, пригласила его на день рождения. Праздник получился очень веселым. Все танцевали, играли, даже пускали фейерверки, наконец, все уселись за стол с именинным пирогом. В этот момент папа Лены достал из шкафа большую красивую бутылку:

«Ну что, думаю, ради праздника можно выпить!»

Большинство ребят за столом оживились. Димка насторожился...

Ведущий. Очень важно найти в себе силу воли и твердость характера, чтобы отказаться от вредных привычек.

Подведение итогов: Как вы считаете, нужно ли было говорить о наших привычках? В какие моменты нашего мероприятия вы чувствовали себя уверенно, комфортно? Когда вам было скучно, или наоборот, весело?

Имитационная игра: «Сумей сказать «НЕТ»».

Цель: Демонстрация участникам мастер-класса технологии ролевой игры, направленной на формирование у обучающихся навыков аргументированного отказа «Добрый день! Меня зовут Екатерина Ивановна!

Мне бы хотелось также с вами познакомиться.».

Разминка «Знакомство»: назови своё имя и своё увлечение, хобби.

Ведущий: Всё в мире с чего-то начинается, любые наши привычки, зависимость от табака начинаются с 1-й сигареты.

У каждого человека есть выбор курить или отказаться от курения.

Проблему выбора можно решить для себя раз и навсегда, но чаще всего это не удаётся, и человек сталкивается с данной проблемой неоднократно...

Известно, что даже те ребята, которые хорошо знают о вреде курения и не хотят начинать курить, все-таки закуривают вместе со своими друзьями. И сейчас я предлагаю ответить на следующие вопросы:

1. Почему подростки начинают курить?

(Варианты ответов: из любопытства, потому что это модно, из подражания взрослым, за компанию).

2. Кому труднее всего отказаться, если будет предложено закурить: взрослому, компании курящих сверстников или близкому другу?

(Обсуждаются все высказанные варианты).

Ведущий: А сейчас я предлагаю проиграть ситуацию, при которой один участник предлагает закурить другому. Задача второго участника – отказаться. Все остальные участники внимательно следят за диалогом. Суть этой игры заключается в отработке очень важного психологического навыка – отказа. Этот

навык может пригодиться не только в конкретном случае, когда вас принуждают курить, но и в любой жизненной ситуации, если вам предлагают сделать то, чего вы не хотите, например: пойти в незнакомое место, съесть то, что вы не любите, и т.д.

(По желанию участников двое ведут диалог, предложенный ведущим, а остальные внимательно следят за их разговором).

Ведущий: Вы все внимательно следили за диалогом, и сейчас я попрошу высказать свое мнение о том, кто был убедительнее, кто победил в споре и похоже ли это на реальную ситуацию.

(Идет обсуждение).

Примечание: примеры диалогов.

Обозначим участников как А и Б.

А - Давай закурим!

Б - Мне нельзя.

А - Почему?

Б - Меня родители увидят.

А - А мы отойдем за угол.

Б - Мне нельзя, я недавно болел, мне курить вредно.

А - Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Б - А я наши сигареты не курю.

А - У меня иностранные.

Б - А я от спичек не прикуриваю.

А - А у меня зажигалка.

Б - Меня родители увидят.

А - Мы пойдем в подвал.

Б - В замешательстве и не знает, что ответить.

Участники считают, что победил А.

Комментарий ведущего: По-моему ни разу не был использован очень существенный аргумент: «Я не хочу». Ведь если ваш друг, которого вы боитесь обидеть отказом, не учитывает такой аргумент, значит, он рискует обидеть вас

– он не уважает ваших желаний. Далее, аргументы Б сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самый весомый с вашей точки зрения аргумент и настаивайте на нем.

Пример другого диалога. Назовем участников В и Г.

В - У меня есть сигареты, давай покурим.

Г - Ой, что ты, я не могу!

В - А почему?

Г - От меня будет пахнуть табаком.

В - Ну и что?

Г - Родители узнают.

В - А ты к ним не подходи.

Г - Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала? «Ты что, курила?»

В - А ты воспользуйся туалетной водой.

Г - Тогда родители учуют.

В - Не знает, что еще предложить.

По мнению участников, победила Г.

Комментарий ведущего: В этом случае Г придерживалась пусть довольно фантастической и причудливой, но вполне определенной версии. Если бы В продолжала настаивать на своем, она бы тем самым высказала неуважение к семейному укладу и родителям Г, поэтому диалог прекратился.

Третий пример. Участники Е и Ж.

Е - На, кури.

Ж - Я не буду.

Е - А что тогда сюда пришел?

Ж - Просто так.

Е - Ну, тогда иди отсюда.

Комментарий ведущего: Считается, что эта ситуация вполне типична. При таком жестком прессинге, когда подросток поставлен перед выбором – курить или лишиться расположения группы, – возможен уклончивый ответ типа «Я уже бросил», «Что-то сейчас не хочется». Такая ситуация затруднительна и связана с высоким риском начала курения.

В то же время необходимо помнить: чем ниже ваш статус в группе, тем жестче давление группы на вас. И на предложение «На, кури», ответить «Отстань» или «Кури сам, если хочешь», может ответить человек, обществом которого группа дорожит. И поэтому, необходимо знать, что грубое давление – во все не признак внимания и заботы со стороны группы, а проявление неуважения к личности.

Рефлексия:

Какая роль тебе досталась?

Было ли тебе комфортно играть роль взрослого (подростка)?

Знакомы ли тебе проигрываемые ситуации? Сталкивался ли ты с ними или твои друзья?

Что было легким в проблемной ситуации?

Что было самым трудным в проблемной ситуации?

Что ты вынес для себя из этой ролевой игры?

Что можно добавить в игру?

Ролевая игра «Умей сказать «Нет».

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора. Работа проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

Время 30 мин.

Сосед (лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.

Сосед (лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.

Сосед (лидер двора) предлагает попробовать наркотик «за компанию».

Сосед (лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

Сосед (лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль уговаривающего, другой – отказывающегося. Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Психологи дают такие советы:

- просто сказать «Нет» без объяснения;
- отказаться и объяснить причины отказа;
- отказаться и уйти;
- говорить, как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «Нет», «Не буду»;
- не обращать внимания на предложение закурить;
- постараться объединиться с тем, кто тоже не курит;
- постараться избегать курящих компаний [6].

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «Нет». Этот тест нельзя назвать серьезным и научным, но он может показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою силу воли, учиться самостоятельности. Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

Тест «Подверженность вредным привычкам».

Предлагаем вам пройти тест для определения степени подверженности вредным привычкам, основанный на выявлении ваших повседневных предпочтений. Он поможет предотвратить возможные, но нежелательные начинания. При выборе варианта А начисляйте себе по 1 баллу, Б – 2 балла, В – 3 балла.

1. Часто ли вы заглядываете на кухню, чтобы перекусить?

А. Да, я действительно люблю это делать.

Б. Я строго соблюдаю определенный режим питания.

В. Нет, у меня не возникает такого желания.

2. Какое место вы бы выбрали для отдыха?

А. Красивую северную страну.

Б. Мегалополис с его достопримечательностями и кипучей жизнью.

В. Морской курорт, с пляжами и яхтами.

3. Вам предлагают выпить пару рюмочек «за компанию». Как вы поступите?

А. Откажусь, ссылаясь на проблемы со здоровьем.

Б. Покину компанию, «вспомнив» о неотложном деле.

В. Безоговорочно приму предложение.

4. Какой вид спорта вы считаете самым подходящим для себя?

А. Волейбол.

Б. Футбол.

В. Фехтование.

5. Неожиданно для вас к вам приходят друзья с бутылкой шампанского и предлагают приятно провести время. Как вы поступите?

А. Буду подбирать отговорки и искать разные способы, чтобы они оставили меня.

Б. Могу отреагировать по-разному, в зависимости от настроения.

В. Я, безусловно, обрадуюсь.

6. Вы были приглашены на торжество и, явившись, обнаружили, что там очень много людей. Как вы к этому отнесетесь?

А. Как здорово! Обожаю общение с разными людьми.

Б. Это лучше, чем сидеть дома.

В. Ничего хорошего. Большое количество людей, собравшихся вокруг меня, начинает раздражать.

7. На каком транспорте вам удобнее ездить на дальние расстояния?

А. На автобусе.

Б. На самолете.

8. В поезде.

Подсчитайте, что вышло в итоге: если вы набрали от 7 до 11 баллов, ваша склонность минимальна; если от 12 до 17, она находится на среднем уровне; если она превышает 17 баллов, будьте осторожны: со своей впечатлительностью вы без труда окажетесь в опутывающем со всех сторон кольце вредных привычек либо «подружитесь» с одной из них, но начнете проявлять к ней нездоровый интерес.

Проблема пагубных пристрастий в глобальном масштабе образовалась на почве невежественности, эгоистичности людей и жажды наживы.

Упражнение «Тосты».

Цель упражнения: позволить в игровой форме исследовать ситуацию «соблазна». Участие в обсуждении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

Участникам группы предлагается придумать десять поводов для того, чтобы пригласить своего приятеля к выпивке.

Далее группа делится на пары и дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен отказаться, находя убедительные аргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5-7 минут, когда аргументы первого участника закончатся, партнеры меняются ролями. Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

- Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?
- Что помогало вам отказаться?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тренинг по профилактике

алкогольной и наркотической зависимости

Цели тренинга:

- сформировать у подростков негативное отношение к принятию наркотиков;
- выработать навыки отказа от наркотиков, научить их отстаивать свои интересы.

Задачи тренинга:

- осознать мотивы, толкающие людей на употребление наркотиков;
- обеспечить достаточную информированность молодёжи о вреде наркотических веществ и алкоголя;
- разрушить иллюзии и ложные представления относительно алкоголя и наркотиков;
- развивать у подростков и молодёжи навыки общения друг с другом, умение жить в обществе.

Встреча №1.

ЗНАКОМСТВО В ГРУППЕ.

Цели и задачи:

- познакомить участников между собой;
- обеспечить атмосферу принятия и безопасности;
- выработать правила групповой работы;
- прояснить ожидания участников и познакомить их с программой занятий.

Информирование участников, введение новых понятий и терминов:

ТРЕНИНГ – активные методы работы в группе, направленные на решение каких-либо личностных проблем (в данном случае – на профилактику наркотической и алкогольной зависимости).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – определенный тип жизнедеятельности человека, благодаря которому он способен выполнять профессиональные, общественные и бытовые функции в оптимальных для здоровья условиях.

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – форма деструктивного поведения, которое приносит вред самому человеку и обществу, это уход от реальности посредством изменения своего психического состояния.

РЕФЛЕКСИЯ – процесс самопознания человеком своего внутреннего состояния, оценка своих ожиданий и впечатлений от групповой работы.

УПРАЖНЕНИЕ «СНЕЖНЫЙ КОМ»

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый последующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

УПРАЖНЕНИЕ «САМЫЙ-САМЫЙ МОЙ ПЛАКАТ»

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов: 1. Имя. 2. Возраст. 3. Знак зодиака. 4. Мой любимый цвет.

Нарисовать: а) чем я люблю заниматься; б) так я выгляжу, когда счастлив; в) вот мое любимое место.

Эти плакаты прикрепляются на груди и участники в произвольном порядке ходят по комнате, знакомясь друг с другом в течение 15 минут.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛЕДНИЙ – ЛИШНИЙ».

Участники рассаживаются на стулья, ведущий становится в центр круга. Он задает любой вопрос, приходящий ему в голову, а все, кто ответил бы на этот вопрос утвердительно, меняются местами (ведущий тоже принимает участие). Таким образом, один из них, не успевший занять свободный стул, становится ведущим, придумывает и задает новый вопрос и т.д.

НАПРИМЕР: «Меняются все, кто по знаку зодиака Овен!» или «Меняются все юноши» или «Меняются те, у кого зеленые глаза!» и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЧЕМ Я ЗДЕСЬ?»

Участники по кругу говорят о том, зачем они пришли на тренинг, чего ждут от занятий, о своих целях и желаниях. Для прояснения групповых ожиданий задаются следующие вопросы:

Что бы я хотел получить от занятий?

Что мне может помочь?

Что мне может помешать?

Чего я жду от ведущего группы?

УПРАЖНЕНИЕ «ГРУППОВЫЕ ПРАВИЛА».

Есть несколько вариантов по выработке групповых правил. Можно предложить высказаться желающим о том, какие они хотели бы установить на занятиях правила, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно. Ведущий фиксирует на ватмане все предложения, затем идет короткое обсуждение. Вот некоторые из правил:

Закон «ОО» (о пунктуальности).

Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, другие молча слушают, и, прежде, чем взять слово, поднимают руку.

Без оценок: принимаются разные точки зрения, никто никого не оценивает.

«Здесь и теперь»: то, что происходит на занятии, остается между участниками и не выходит за пределы круга.

Правило «стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

Групповые правила можно не записывать на ватмане, а нарисовать.

РЕФЛЕКСИЯ «МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ»

Каждый из участников, кто хотел бы высказаться, говорит о своих ощущениях от занятия, о своих чувствах и пожеланиях.

ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ «ЛЕСЕНКА».

Участники тренинга с закрытыми глазами ходят по комнате и стараются построиться по росту.

Встреча №2.

ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ АЛКОГОЛЬНОЙ И НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

Цели и задачи:

- осознание собственного опыта, связанного с алкоголем и наркотиками;
- осознание мотивов, толкающих людей на употребление;
- дурманных средств;
- выяснение имеющихся предрассудков и ложных представлений.

Информирование:

НАРКОМАНИЯ – болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в список наркотиков и появление зависимости от этих веществ.

ЭЙФОРΙΑ – состояние безграничного счастья, обычно неадекватно оцененное человеком.

ДИСФОРΙΑ – тоскливо-злобное настроение.

ТОКСИКОМАНИЯ – болезнь, проявляющаяся в зависимости от веществ, не включенных в список наркотиков (транквилизаторы, нитрокрашки, циклодол, пары ацетона, клея, эфедрон).

НАРКОТИКИ – вещества, прием которых вызывает изменение психики человека (опийные, гашишные).

ПРИВЕТСТВИЕ «Я – АССОЦИАЦИЯ».

Каждый из участников тренинга (по кругу) называет свое имя, добавляя к нему тот предмет, животное, явление и т.д., с которым он себя ассоциирует. Остальные, называя свое имя, повторяют предыдущие.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗДРАВСТВУЙ!».

Все стоят в кругу. Ведущий мысленно рассчитывает участников на 1 – 3. Всем первым номерам он на ухо говорит: «Чукчи!», вторым: «Японцы!», треть-

им: «Европейцы!». После этого образовавшиеся команды здороваются своим способом с остальными и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧУВСТВА».

Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда они общались с человеком, злоупотребляющим алкоголем или наркотиками. В течение 5 минут они делятся друг с другом этим опытом в парах, при этом один в течение этого времени рассказывает, а другой слушает, затем роли меняются. После этого в общем кругу составляется список чувств, которые испытывали участники, когда рассказывали и когда слушали.

Чувства говорящего – чувства слушающего.

Раздражение – сочувствие.

Возмущение – интерес.

Жалость – возмущение.

Обида – отвращение.

Презрение – понимание.

Недоверие – сожаление.

Вина – уважение.

Ответственность и т.д.

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ЗАЧЕМ ЛЮДИ УПОТРЕБЛЯЮТ АЛКОГОЛЬ».

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь. Ведущий фиксирует все ответы по мере поступления на ватмане, поощряя к активности всех участников. В конце подводится итог и обобщение, задается вопрос о том, были сделаны какие-либо открытия. В ходе обсуждения надо обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя, и есть ли другие способы достичь этого эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических

упражнений, прогулок, посещений дискотеки, разговора с подругой или другом и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕДАЙ НЕВИДИМЫЙ ПРЕДМЕТ».

Участники по кругу передают друг другу какой-то невидимый предмет (при этом каждый должен передавать то, что, как ему кажется, он получил от своего соседа). В конце упражнения все высказываются по поводу того, что им передали, что передавали другому человеку они сами и что при этом чувствовали.

Цель упражнения: Научить участников эмпатийным переживаниям и умению чувствовать другого человека, развивать взаимопонимание и сплоченность в группе.

Причины потребления и следствия наркотиков.

Также в режиме мозгового штурма подростки выделяют причины употребления наркотиков и последствия.

Причины последствия:

Скука, скандалы дома.

Поиск новых приключений, денежные трудности.

За компанию, плохое самочувствие.

Чтобы расслабиться, столкновение с законом.

Для вдохновения, истощение.

Обычно оказывается последствий значительно больше, что позволяет оценить наглядно степень риска.

УПРАЖНЕНИЕ «МИФЫ».

Участники группы делятся на четверки. В подгруппах они должны вспомнить все мифы, касающиеся наркотиков, которые знают. Например: «Марихуана совершенно безопасна».

«Алкоголики – люди без будущего».

«Под наркотиком усиливаются сексуальные ощущения».

«В жизни все надо попробовать».

«Достаточно 1 раз попробовать, чтобы стать наркоманом».

Затем организуется дискуссия, в ходе которой каждая группа отстаивает свою точку зрения. После этого, уже в кругу, обсуждаются все мифы.

После упражнения полезно дать участникам дополнительную информацию, развенчивающую мифы, и статистические данные, существующие в обществе.

РЕФЛЕКСИЯ ДНЯ. «ТВОИ ОЩУЩЕНИЯ ОТ ЗАНЯТИЯ»

Каждый из участников (по желанию) говорит о своих чувствах и ощущениях прошедшего дня, делится впечатлениями.

ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ.

1. «ТОЛКАНИЕ».

Участники становятся в круг, прижимаясь друг к другу. После этого они начинают толкаться.

2. «ПОДАРОК».

Участники по кругу дарят своему соседу тот подарок, который им хотелось бы сделать, при этом подарок чисто символический.

Встреча № 3.

Отработка умения говорить «Нет».

Цели и задачи:

- осознание различий, существующих между людьми; принятие их такими, какие они есть;
- тренировка навыков отстаивания своих интересов, умения говорить «нет», нон-конформизм.

Информирование:

ЗАВИСИМОСТЬ – состояние периодической или хронической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического вещества. Зависимость характеризуется высокой толерантностью от вещества, влечением продолжать употребление вещества и возникновением проблем, обусловленных злоупотреблением этим веществом.

ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – неспособность воспринимать реальность как все люди, субъективное переживание собственной нормальности через ощущения.

ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – зависимость тканей организма, наличие толерантности и абстинентного синдрома.

АБСТИНЕНЦИЯ – болезненные ощущения в организме, вызванные отсутствием в нем вещества, вызывающего зависимость, ломка.

УПРАЖНЕНИЕ «ИМЯ».

Каждый член группы по кругу произносит свое имя три раза с разной интонацией. Группа повторяет имя 3 раза, выдерживая интонацию представляющегося.

УПРАЖНЕНИЕ «МЫ ПОХОЖИ».

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречному по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- ты похож на меня тем, что...;
- я отличаюсь от тебя тем, что... .

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему «Чем мы похожи»; затем 4 минуты на тему «Чем мы отличаемся». По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и трудно сделать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы в сущности похожи и в тоже время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД».

В центр комнаты помещается коробочка, в которой лежит какой-либо предмет. Участникам предлагается следующая инструкция: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в то же время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?» Далее участники по очереди

выполняют упражнение. В итоге идет обсуждение того, как легко было выполнять это упражнение, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

Цель: осознать свое поведение в ситуации запрета.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ОТКАЗ».

Преимущества отказа от приема алкоголя в группе и недостатки отказа от приема алкоголя в группе сверстников.

Варианты

- сохранить здоровье;
- «белая ворона»;
- быть сильным;
- потерять прежних друзей;
- избежать неприятностей;
- насмешки;
- проблемы с законом;
- законное поведение и т.д.

После сбора мнений проводится обсуждение. Упражнение призвано создать основу для способности делать осознанный выбор.

УПРАЖНЕНИЕ «ТОСТЫ».

Дается задание участникам составить список аргументов в пользу выпивки (тосты), 10 вариантов. Далее группа делится на пары и дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен вежливо отказаться, найдя контраргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5-7 минутони меняются ролями. Во время общего обсуждения выделяются те варианты отказа, которые были наиболее эффективными, кроме того, участники делятся своими чувствами, возникшими в той или иной роли.

УПРАЖНЕНИЕ «ШПРИЦ».

Упражнение делается по кругу. Инструкция: тот, у кого в руках находится шприц, должен предложить соседу справа уколиться якобы имеющимся в шприце наркотиком; задача второго отказаться; делается 3 попытки, после чего

шприц передается тому, кто отказывается, и так далее по кругу. В конце проводится короткое обсуждение, отмечаются те варианты отказа, которые были наиболее убедительны, и те случаи, когда у «искусителя» сохранялось настойчивое желание продолжить уговоры.

УПРАЖНЕНИЕ «РОЛЕВАЯ ИГРА».

А. Две подружки.

Двое желающих принимают на себя роли подружек, которые встретились как-то вечером на квартире, пока родителей нет дома. Задача одной – уговорить другую выпить с ней спиртное, используя всевозможные аргументы. Другая должна во что бы то ни стало отказаться. Продолжительность такого взаимодействия 15 минут. По окончании остальные участники дают обратную связь той подружке, которая отказывается, с целью выделить моменты, наиболее удачные в плане отстаивания своей позиции и те, что были неубедительны.

Б. Сходная ситуация, но уговаривающей стороной должен быть парень, а отказывается девушка; предполагается, что между ними взаимная симпатия. Остальное аналогично.

РЕФЛЕКСИЯ ДНЯ. «ПУТАНИЦА».

Инструкция: «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг, потянем руки к середине круга. По моей команде одновременно возьмемся за руки и сделаем так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась одна чья-то рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами».

Далее предлагается распутаться, не разнимая рук. Упражнение завершается одним из 3-х вариантов:

Все участники окажутся в одном кругу.

В результате окажется 2 или больше независимых круга.

Образуются круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Встреча № 4.

Игра. Информирование. Участники делятся на группы и своими словами объясняют термины. Затем термины уточняются.

Перечень терминов: депрессия, передозировка, привыкание, страхи и т. д.

ДЕПРЕССИЯ – психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и так далее), двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

ПЕРЕДОЗИРОВКА – передозировка наступает в момент, когда тело не может справиться с действием алкоголя или другого препарата наркотического или медицинского характера. Это происходит из-за превышения доз или употребления нескольких препаратов одновременно. Сочетание наркотиков увеличивает возможность наступления передозировки.

ПРИВЫКАНИЕ. Абсолютно все наркотики провоцируют серьезные осложнения для здоровья, но те из них, которые считаются тяжелыми, вызывают физиологическое привыкание уже после нескольких употреблений. Все обменные процессы быстро подстраиваются под эти препараты, поэтому отказ от них становится мучительным для человека. В результате он принимает одну дозу за другой, тем самым укорачивая свою жизнь.

СТРАХИ – психотические расстройства в результате потребления психоактивных веществ, возникающее во время или непосредственно после употребления психоактивного вещества характеризуется яркими галлюцинациями (обычно слуховыми, но часто затрагивающими более одной сферы чувств аффектом (от сильного *страха* до экстаза).

ПРИВЕТСТВИЕ «ГРУППОВОЙ НАТЮРМОРТ».

Каждый участник говорит, с каким предметом в данный момент он себя ассоциирует. В итоге из этих предметов составляется групповой портрет-натюрморт.

УПРАЖНЕНИЕ «ДИСПУТ».

Задается тема для обсуждения:

«Допустимо ли употребление наркотиков в обществе?»

«Эффективно ли бороться с алкоголизмом при помощи сухого закона?» и

т. д.

Все рассчитываются на 1 – 2. Первые номера отстаивают одну точку зрения, а вторые – противоположную. Действие идет по кругу, при этом отвечающий должен перефразировать предыдущего участника, а затем возразить, обращаясь к следующему по кругу участнику. Когда круг закончится, упражнение продолжается, но точки зрения меняются на противоположные, благодаря нечетному количеству участников. Таким образом, каждый будет отстаивать противоположные точки зрения, что формирует более осознанную позицию в отношении алкоголя и наркотиков, кроме того, происходит тренировка навыков отстаивания своей позиции в процессе общения.

УПРАЖНЕНИЕ «КОЛОКОЛ».

Все участники вместе с ведущим встают в круг, взявшись за руки. Делая вдох, все вместе резко выбрасывают руки вверх, затем на выдохе, также резко наклоняясь, опускают руки вниз произнеся «Бум-м!» (изображая колокол). Частоту ударов регулирует один из участников. Цель: снять напряжение, сплотить группу.

РЕФЛЕКСИЯ ДНЯ.

ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ «СКАЖИ КОМПЛИМЕНТ».

Участники по кругу говорят друг другу комплименты. Круг потом можно повторить еще раз.

Встреча № 5.

«АЛКОГОЛЬ: ОТНОШЕНИЕ, ПОНИМАНИЕ, ПРОБЛЕМЫ».

Цели и задачи:

- осознание своего отношения к алкоголю;
- понимание того, как влияет алкоголь на взаимоотношения с другими людьми;
- выделение признаков, по которым можно сказать, что имеется алкогольная проблема.

ИНФОРМИРОВАНИЕ.

АЛКОГОЛИЗМ – болезнь, вызванная зависимостью от приема спиртосодержащих напитков.

ПРИВЕТСТВИЕ «МОЙ СПОСОБ».

Участникам предлагается поздороваться со всеми своим способом. Остальные по кругу повторяют.

УПРАЖНЕНИЕ «МЯЧ – ИМЯ».

Мячик перекидывается по кругу, тот, кто кидает его, называет имя человека, которому кидает мяч. Игра проводится в очень быстром темпе. Цель: ввести участников в рабочее состояние; групповое сплочение.

УПРАЖНЕНИЕ «МНЕНИЕ».

Участникам предлагается представить себя в нескольких социальных ролях и с этих позиций ответить на следующие вопросы:

Допустимо ли употребление алкоголя подростками?

С какого возраста можно употреблять алкоголь?

Какова реакция на то, что подросток употребляет алкоголь?

Какова доля ответственности за то, что подросток употребляет алкоголь?(в %).

ПРИМЕР

Роли: родитель, педагог, врач, психолог, друг, подросток.

Варианты:

Тревога, вызвать родителей, напугать, узнать, в чем дело, это его дело, это мое дело.

70%, 20%, 10%, 10%, 0%, 50%.

На индивидуальную работу дается 10 минут, затем все ответы обсуждаются, суммируются на ватмане. Особый акцент делается на вопросе ответственности, необходимо помочь подросткам осознать ответственность за совершаемые поступки и то, насколько эти поступки совпадают с их намерениями, т.е. являются на самом деле желательными.

НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ «АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ».

Зачитываются предложения под диктовку, во время паузы участники должны их закончить:

Когда я вижу пьяного, я чувствую...

Алкоголик – это...

Человек с алкогольными проблемами – это...

Общаясь с алкоголиками, мне труднее всего бывает...

Когда я смотрю на поведение алкоголика, я понимаю...

Когда я замечаю, что мне трудно отказаться от приема алкоголя, я знаю, что...

Главным признаком алкогольной зависимости, как мне кажется, является...

Затем участники в парах зачитывают свои предложения. Следует отметить как самые типичные, так и отличные варианты ответов.

УПРАЖНЕНИЕ «АТОМЫ».

Представьте, что все мы – атомы. Они все время двигаются и иногда соединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все будем двигаться по комнате, и я буду говорить, какое-то число, и вы будете объединяться.

РЕФЛЕКСИЯ ДНЯ «ПЕРЕДАЧА ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ».

Все становятся в круг. Пожимая друг другу по очереди руку, надо попрощаться с ним, передавая ему какое-либо чувство (радость, поддержку, ласку и т.д. потом чувства называются).

Встреча № 6.

ДИСКРИМИНАЦИЯ.

Цели и задачи:

- дискриминация и проблема наркомании;
- понимание своей ответственности в построении отношений с другими людьми;
- осознание понятия «дискриминация» как явление принадлежности к тому, что воспринимается как чуждое; ярлыки; значение общественного мнения.

ИНФОРМИРОВАНИЕ.

ДИСКРИМИНАЦИЯ – принадлежность к кому-то или чему-то, что воспринимается как чуждое.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – контроль человека за своей деятельностью, с точки зрения общественных норм и принципов, умение самому отвечать за свои поступки.

КОНФОРМИЗМ – влияние на человека групповых правил, его согласие с ними, даже если они противоречат личному мнению по вопросу, несамостоятельность, боязнь принимать решения самому или идти против мнения большинства.

НОН-КОНФОРМИЗМ – самостоятельность в принятии решений и в поступках, независимость от группы, умение отстаивать свои интересы.

ПРИВЕТСТВИЕ «Я – ХОРОШИЙ».

По кругу каждый называет 5 своих положительных и 3 отрицательных качества.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗА КРУГОМ».

Все участники, кроме одного, становятся в круг. Инструкция: стоящие в кругу должны не пустить в круг того, кто за ним; последнему, наоборот, нужно попасть в круг; пропустивший будет выдворен за круг. По окончании все делится своими чувствами, плавно переходя на тему дискриминации. Далее предлагается вспомнить ситуацию, когда участники подвергались притеснениям. Этим опытом делятся в парах или выносят несколько ситуаций на общий круг.

Обращается внимание на то, как мы реагируем на дискриминацию, какие чувства мешают нам быть более справедливыми, и как мы платим впоследствии за допущенный произвол.

УПРАЖНЕНИЕ «ОБСУЖДЕНИЕ ИСТОРИИ».

«Володя и Катя дружат уже больше года. Последнее время Катя стала замечать, что Володя сильно изменился, стал часто пропускать уроки, у него появились «подозрительные» друзья. Однажды на дискотеке Володя позвал Катю в пустой класс и признался, что уже несколько месяцев балуется «ханкой», ему это нравится, но он не считает себя наркоманом; Катя ему очень нравится, и поэтому он ей предложил попробовать уколоться вместе. Катя была сильно встревожена, от предложения отказалась и в тот же вечер рассказала о случившемся своей подруге Тане; та ее внимательно выслушала, но вмешиваться не стала, сказав, что это не ее проблема.

После бессонной ночи Катя наутро решила рассказать обо всем еще одной однокласснице. Она знала, что у Светы от наркотиков в прошлом году погиб брат. Света тут же взяла инициативу в свои руки, заверив Катю, что все уладит. Она сообщила о случившемся классному руководителю. Был собран экстренный педсовет и поставлены в известность родители Володи. В результате от юноши отвернулись сверстники, только Дима, его друг с третьего класса, оставался рядом и уверял, что все это можно пережить. Володя наркотики больше не употребляет, но с Катей отношения нарушились».

После чтения участникам необходимо определить рейтинг персонажей рассказа, отвечая на вопросы:

Кто вызывает большую симпатию?

Чьи действия были наиболее правильными?

Группа делится на подгруппы по 4 – 5 человек, в которых осуществляется обмен мнениями, желательно прийти к общей точке зрения. Затем идет общая дискуссия. Ключевые понятия: «ответственность» и «дискриминация».

РИСУНОК «КАКОЙ Я ВИЖУ ПРОБЛЕМУ НАРКОМАНИИ».

Надо нарисовать, как участники видят наркоманию и наркоманов. Потом рисунки выкладываются в круг и идет обсуждение.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОЙДИ МИМО СКАЛЫ».

На полу чертится линия. Участники выстраиваются по ней. Первый в цепочке должен пройти мимо «скалы», которую составляют остальные. Далее по цепочке. Потом идет обсуждение, где было проходить легко, кто пропускал идущего, кто строил ему преграды, что чувствовали участники.

НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ «ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ».

Проводится аналогично описанному ранее.

Быть ответственным для меня означает...

Некоторые люди более ответственны, – это люди, которые...

Безответственные люди – это...

Самый тяжелый вид ответственности для меня – это ...

Ответственного человека я узнаю по ...

Чем сильнее моя ответственность, тем больше я ...

Я побоялся нести ответственность за ...

Быть ответственным по отношению к самому себе – это...

Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и кругу. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень ответственности за свои чувства, мысли, поступки. Проводятся отличия в понимании «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим».

РЕФЛЕКСИЯ ДНЯ. «ПРОЩАНИЕ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ».

Все участники выходят в круг. Тренер предлагает каждому участнику согнуть руки в локтях на уровне груди, при этом ладони направлены в центр круга. Далее один из участников выходит в центр круга, закрывает глаза, находит поочередно ладони каждого. При касании рук он мысленно прощается с участником и передает ему чувства благодарности за прожитое вместе время. Каждый участник повторяет эту процедуру.

Встреча № 7.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Цели и задачи: рефлексия проведенных занятий и полученного на них опыта «заземление»

ПРИВЕТСТВИЕ «АПЛОДИСМЕНТЫ».

Каждый из участников выходит в круг и представляется по имени (можно по имени-отчеству, фамилии, т.е. как удобно самому представляющемуся). При этом группа точно знает, что перед ней знаменитая, выдающаяся личность. Поэтому она встречает участника аплодисментами и бурными овациями.

УПРАЖНЕНИЕ «СКУЛЬПТУРА ЗАВИСИМОСТИ».

Участники путем «броуновского движения» делятся на группы по 3 человека. Каждая из них должна придумать и показать скульптуру любого вида зависимости (алкогольной, наркотической и т.д.). Когда одна группа показывает, остальные должны попытаться угадать, что она обозначает. После этого показывающие говорят, что они имели в виду, создавая композицию, и почему именно этот вариант выбрали.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЙ.

Участники по кругу делятся своими впечатлениями, отвечая на вопросы:

Что я хотел от занятий?

Чему я научился во время обучения?

Над чем хотел бы работать дальше?

Как буду использовать полученный опыт в повседневной жизни?

Что мне может в этом помешать?

Какие ресурсы (качества, способности, знания и т.д.) есть у меня, чтобы преодолевать препятствия?

УПРАЖНЕНИЕ «ЭПИТАФИЯ».

Один из участников тренинга выходит из комнаты. Остальные должны придумать ему небольшое стихотворение, отражающее память о работе в группе. Вышедший же, в свою очередь, пишет на листке, как ему кажется, вспомнят

о нем остальные. Потом можно каждому лично или всем вместе проверить, как совпали эти результаты.

УПРАЖНЕНИЕ «ГРУППОВОЙ ПОРТРЕТ».

Цель: Составить групповой портрет. Группа обсуждает, какую часть тела каждого человека взять на составление общего портрета. На основании этого он и составляется.

ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ «ПРОЩАНИЕ».

Стоящим в кругу участникам предлагается помахать всем рукой, стоя в круге лицом друг к другу. Далее все поворачиваются спиной к кругу, оборачиваются и снова машут друг другу рукой. Затем отходят еще на шаг и повторяют движение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Тренинг по профилактике употребления психоактивных веществ

«Миф и реальность»

Пояснительная записка.

Употребление психоактивных веществ (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.

Цель тренинга: обозначение проблем, связанных с наркоманией, и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Задачи тренинга: (1) повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании; (2) изменение отношения детей к наркомании; (3) умение сказать «Нет наркотикам»; (4) формирование мотивации к сохранению здоровья.

Организационные аспекты: группа подростков в возрасте 10-14 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; состав группы – 20 подростков; тренер принимает участие в ряде игр, являясь в этот момент 21-м игроком; необходимо предусмотреть наличие технического персонала, который осуществлял бы помощь тренеру.

План-конспект.

Введение (30 мин).

Группа располагается вдоль стены, дается команда: «Вы – стрелка измерительного прибора. Эта стена – нулевая отметка, противоположная стена – максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение, усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т.д.)». Участники располагаются по комнате,

тренер отмечает наиболее активных и наиболее пассивных игроков, игроков, не уверенных в своих силах. Упражнение повторяется несколько раз, измеряются различные параметры. В идеале помощники регистрируют показатели каждого игрока, чтобы сравнить их с таковыми в ходе и в конце тренингового занятия.

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личных ожиданиях от тренинга.

Мозговой штурм «Почему люди употребляют наркотики?» Принятие правил работы (10 мин).

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение. Правила таковы: (1) говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища; (2) желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий; (3) критикуя – предлагай; (4) не давать оценок другим участникам; (5) вся личная информация, сообщённая на тренинге, является закрытой. По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

Оценка уровня информированности (40 мин).

Ведущий просит группу ответить на вопросы: (1) существует ли проблема наркомании в нашем обществе?; (2) сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?; (3) что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?; (4) насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи?; (5) как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли?; (6) знаете ли вы, что наркоманы погибают от наркотиков?

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, тренер должен опираться на полученные данные измерений, предлагать высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы (а бывает он крайне низким; нам пришлось столкнуться с полным незнанием каких-либо фактов об опасности применения ПАВ в ряде подростковых групп) следует избегать изложения материала в лекционной форме. Особенность тре-

нинговой работы – участие всех каналов получения информации, выработка положительного личного опыта.

1. Игра «Спорные утверждения».

Цель: эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

«Совершенно согласен»

«Согласен, но с оговорками»

«Совершенно не согласен»

«Не имею точного мнения»

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав мнения каждого из участников, ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

Наркомания – это преступление.

Лёгкие наркотики безвредны.

Наркотики повышают творческий потенциал. (Нет. Ухудшает способности, вводит в депрессию).

Наркомания – это болезнь.

У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.

Прекратить употреблять наркотики 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 от наркотиков 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.

Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.

Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатными, если государство хочет решить эту проблему.

Наркоманы – это не люди.

Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие.

2. Оценка усталости.

Все участники выстраиваются вдоль стены и должны сделать столько шагов до следующей стены, на сколько они устали. Следующая стена – максимум усталости.

3. Показ фильма о наркоманах.

В фильме должны быть показаны наркоманы во время «ломки», короткие интервью с рассказом о проблемах, возникающих в связи с приёмом наркотиков. В конце фильма короткая статистика о смертности среди наркоманов.

4. Игра «Ассоциации» (можно по группам)

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Для игры необходимы ручки и листы бумаги.

1 вариант: Даётся задание: «назовите 2 - 3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите – «наркотики», «наркомания», «зависимость»».

После чего участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации.

2 вариант: Ассоциации со словом НАРКОТИК (на каждую букву свою ассоциацию, дальше подсчитывается количество положительных и отрицательных ассоциаций).

5. Игра «Словесный портрет».

Группа при помощи жеребьёвки делится на четыре микрогруппы по пять человек. Группе даётся задание описать наркомана.

6. Ролевая игра «Семья».

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

Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

Задача каждого участника – найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

7. Игра «Марионетки».

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель «кукловодов» – перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу»,

не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?

Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

8. «Альтернатива»: работа в группах – найти альтернативы причин употребления и альтернативы употребления наркотиков подростками.

Таблица – Причины употребления наркотиков и их альтернативы

ПРИЧИНЫ	АЛЬТЕРНАТИВА
1	2
Самовыражение	Спорт, любовь, хобби
Любопытство	Знание
Как все	Индивидуальность характера
Слабо (нет не «слабо»)	Сила воли, характер
Проблемы с родителями	Умения – навыки – опыт убеждения
Проблемы с девушкой (юношей)	
Интерес	Расслабление («свой среди своих»);
Веселье	Физические нагрузки
Нечего делать	Цирк, дискотека, клуб
За компанию	Уход из компании
Протест	Самореализации в социально-приемлемой деятельности
Одиночество	Родители, педагоги, специалисты
Непонимание окружающих	Компромисс
Ощущение остроты впечатлений	Экстремальные виды спорта
Назло	Доброта, попытка понять, объяснить
Насильно (заставили)	Милиция, ФСНК, оборона
Мода (ТВ, реклама)	

Таблица – Последствия употребления наркотиков

МЕДИЦИНСКИЕ	ПРАВОВЫЕ	СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
1	2	3
Ломка	Правонарушение	Замкнутость
Передозировка	Преступление	Одиночество
Смерть	Тюрьма	Деграция личности
Заболевание ЗППП	Общественно-опасные деяния	Нищета: духовная и материальная
СПИД	Знакомство с законом	Семья: отношения с родственниками
Гепатит С		Изгой
Цирроз печени		Суицид
Сердце		Асоциальные группировки
Нервная система		Генофонд
Мозг		Безработица
Весь организм изменяется		Нездоровый образ жизни
Потомство		Друзья
Половое созревание (секс)		Цель – профессия
Взросление (вес)		Снижение самооценки
Внешность		Самоутверждение через: хобби, любовь
Вымирание нации	Снижение налоговых поступлений. Преступления. Уменьшение бюджета.	Деграция общества

Как возникает зависимость? Как правило, люди ищут в наркотиках что-то приятное или интересное для себя. **Все начинается с решения «просто попробовать».** Никто не хочет оказаться наркоманом. Тот, кто идет на это, считает, что именно он является тем человеком, который сумеет выти «сухим из воды». Действие наркотиков коварно. Сначала возникает приятное чувство, кажется,

что никакой опасности нет, можно отказаться любой момент. Но приятные ощущение в данном случае наживка на крючке. Чем привлекательней наживка, тем сильнее заглатывается крючок и формируется *психологическая зависимость*.

Появляется это уже после нескольких проб наркотика, а часто – с первого раза. Коварство наркотиков состоит в том, что первые ощущения – самые яркие. Возникает желание их повторить, а может, и усилить. Но острота этих ощущений все время ускользает, блекнет. Это толкает на увеличение дозы и более частое употребление. Так возникает и прогрессирует наркотическая зависимость.

Употребление наркотика зачастую выполняет защитную функцию, предохраняет психику от «перегрузок», с которыми сталкивается человек в жизни, только вот цена у такой защиты оказывается чрезвычайно высока – утеря самой реальности и самого себя, причем как в прямом, так и в переносном смысле. **Наркоманы умирают, калечатся, попадают в тюрьмы, сходят с ума.**

Упражнение-тренинг

Ведущий говорит:

Представьте, что кто-то пытается заставить вас сделать что-то неприятное, опасное, просто плохое.

Что подсказывает вам ваш ум?

Грязные мысли:

Если я скажу «Нет!», со мной не будут дружить.

А если я откажусь, то они могут дразнить меня.

А вдруг я останусь один, если скажу им «нет»?

Честные мысли:

Это мой выбор!

Я смогу победить свой страх!

Это нужно сказать, и я сделаю это!

Релаксационный комплекс

Под музыку ведущий спокойно и медленно говорит: «Сядьте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и медленно. Вдох – сила и погружение, выдох – уверенность и спокойствие. При каждом вдохе силы нарастают. Это приносит удовольствие. Эти силы помогают сделать правильный выбор в любой ситуации. Силы помогут сказать «нет!» в любой ситуации. Ваше тело почувствовало силу. Вообразите, как ваш голос произносит: «Нет!» Все силы, которые вам нужны, находятся в вас. Это ваша сила! Она поможет сделать все так, как нужно! Решайте, когда её использовать. Это ваша сила! Ясные мысли помогут её использовать. Никто не сможет отнять у вас вашу силу. Ваш ясный ум – только ваш! Ваша сила – только ваша сила! Теперь пошевели пальцами, рукой, открыли глаза и сказали вслух: «Я смогу сказать «Нет!», когда это нужно!».

КТО ЭТО? Косвенные признаки употребления наркотиков и наркотической зависимости.

Можно отличать наркоманов в толпе по внешним признакам. Они не абсолютны, но все же часто помогают. Вообще, наружность употребляющих наркотики не всегда бывает совершенно ужасной. Если Вы будете ориентироваться на внешние признаки, помните, что они не подходят к наркоманам с небольшим стажем:

1. Длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки.
2. Неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения.
3. Отрешенный взгляд.
4. Часто – неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук; темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков».
5. Осанка чаще сутулая.
6. Невнятная, «растянутая» речь.
7. Неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта.
8. Явное стремление избегать встреч с представителями властей.

9. Раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы.

10. После его появления в доме у Вас пропадают вещи или деньги.

11. Следы уколов наркоманы обычно не показывают, но иногда их можно заметить на тыльной стороне кистей, а вообще-то наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно, и следы нужно искать во всех областях тела, не исключая кожи на голове под волосами. Часто следы уколов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые тяжёлые по ходу вен.

В ОМУТЕ НАРКОМАНИИ

Наркотик – это ужасное слово вошло в наш обиход ещё в начале 90-х годов. Но, кажется, только сейчас мы начинаем понимать и принимать на себя тяжёлые последствия этого молодёжного увлечения.

Андрей – подросток-наркоман. Увлекался наркотиками 4 года. В возрасте 15 лет Андрей попал в компанию «трудных подростков». Пьющие водку, курящие травку, а иногда и балующиеся различными наркотическими средствами, ребята предложили Андрею испытать кайф на себе. Как известно, в крупном городе достать заветную коробочку порошка не составляет труда, и в этой компании всё чаще и чаще стали появляться различные наркотические средства.

Начал Андрей с безобидной, на первый взгляд, травки, а потом в его жизнь перешли более серьёзные наркотики: кокаин, героин, винт, марихуана, экстази... Незаметно для себя Андрей понял, что стал зависим от наркотиков. И с этого момента жизнь пятнадцатилетнего парня превратилась в сплошной кошмар. Он не мог прожить и десяти часов без очередной дозы, а денег катастрофически не хватало. От безысходности Андрей пошёл с друзьями-наркоманами на заработки. Воровали везде: на улицах, на рынках, в метро, в магазинах, словом, где можно было хоть чем-нибудь поживиться. К своему шестнадцатилетию Андрей стал законченным наркоманом. Перестал посещать школу, часто врал, не ночевал дома. Из симпатичного, высокого, с крепким телосложением парня, Андрей превратился в грязного оболтуса. На него перестали обращать внимание девушки. К сожалению, мама Андрея поздно заметила,

что с сыном творится что-то неладное. Парень жил с бабушкой, т.к. его родители развелись, мать работала на высокооплачиваемой работе и редко бывала дома.

Лучшая клиника, лучшие доктора, психологи. Но, к сожалению, помощь пришла слишком поздно. После первого анализа крови врачи вынесли приговор: СПИД. При этом, Андрей не винил никого из родных и близких, – а лишь себя одного. От него отказались все друзья, а помогали в тот тяжёлый момент лишь самые близкие люди – мама и бабушка, которые до конца надеялись на помощь медиков. Но, к сожалению, медицина не всегда бывает всесильна. И через восемь месяцев его не стало. Андрей похоронен на одном из московских кладбищ. Самую дорогую цену заплатил он за подражание своим друзьям и минутный кайф от наркотического опьянения. Таких историй много, гораздо больше, чем тех, которые имеют счастливый конец.

Упражнение «Причины и следствия потребления наркотиков»

Также в режиме мозгового штурма участники выделяют причины употребления наркотиков и последствия.

Причины	Последствия
Возможны такие варианты, как:	
скука	скандалы дома
поиск новых впечатлений	денежные трудности
за компанию	плохое самочувствие (ломка)
чтобы расслабиться	столкновение с законом
для вдохновения	истощение
и т.д.	и т.д.

Упражнение «Что вы действительно думаете?»

Упражнение направлено на осознание предрассудков и ценностей, определяющих поступки подростков. Группа делится на подгруппы по 4 человека, выдаются карточки с написанными на них предложениями. В подгруппе участники по очереди поднимают, зачитывают эти карточки и высказываются за или против, делается короткое обсуждение.

Предложения:

Курение должно быть запрещено во всех публичных местах. Поведение молодежи сильно ухудшилось. Алкоголиков и наркоманов нужно изолировать от общества. Нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать чистые иглы и шприцы. Женщины, больные наркоманией или алкоголизмом, не должны иметь детей. Могут быть предложены и другие спорные высказывания, относящиеся к теме зависимости и поведения молодежи.

Время на работу в подгруппах – 10-15 минут. После этого в общем кругу участники делятся результатами получившегося обсуждения. Можно наглядно на доске или ватмане представить спектр имеющихся мнений: Пример:

№ высказывания	Согласны	Не согласны
1	5	5
2	3	7
3	4	6
4	5	5
5	2	8

В ходе обсуждения обращается внимание на то, что не редко наше отношение к тому или иному явлению диктуется предрассудками и ложными представлениями, что может рождать дискриминацию отдельных категорий людей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Квест-игра «Формула здоровья»

Цель: пропаганда ЗОЖ, профилактика употребления наркотиков.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здоровье – наш бесценный дар.

Оно не безгранично.

Оно напоминает шар,

И все в нем гармонично.

В нем есть любовь и красота,

Есть ценность и величие.

Все укрепляет доброта.

А символ – наша личность.

Здоровье – наш бесценный дар,

Который дан от Бога.

И все готовы мы отдать

Лишь только б быть здоровым.

Но так бывает не всегда –

Сердиться мы не будем,

И если вдруг придет беда,

Мы встанем все, поможем людям.

Добрый день, дорогие гости и участники нашей квест-игры «Формула здоровья». Мы рады приветствовать вас на нашем мероприятии, которое посвящено актуальной проблеме ЗОЖ. А начнем наше сегодняшнее мероприятие с объявления конкурса слоганов, девизов и кричалок, посвященных здоровому образу жизни.

Оценки командам.

Ведущий: наша квест-игра проводится в четыре этапа: этап «Нет – вредным привычкам», этап «здоровое питание», «Здоровье не купишь» и в «здоровом теле – здоровый дух». Команды получают маршрутные листы для заданий трех этапов, по завершению которых, мы собираемся для проведения заключи-

тельного маршрута «В здоровом теле – здоровый дух», место сбора следует также найти по заданиям, которые вы получите у организаторов этапов.

ЭТАП «Нет – вредным привычкам»

За правильный ответ присуждается очко.

Родина табака:

а. Южная Америка;

б. Южная Африка;

в. Южный полюс.

Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую называли...:

а. Папиросо;

б. Сигаро;

в. Самокрутка.

Кто обнаружил в табаке никотин?

а. Жан-Жак Руссо;

б. Жан-Поль Бельмондо;

в. Жан Нико.

Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от...:

а. Насморка;

б. Мигрени;

в. Простуды.

В какой стране табак в XVI веке был объявлен «забавой дьявола»?

а. В Испании;

б. В Италии;

в. В Бразилии.

Книга, написанная английским королем Яковом I в 1604 году, называется...:

а. «О вреде табака»;

б. «О пользе курения»;

в. «Об истории трубки».

Самый популярный способ употребления табака в США до XIX века?

а. Курение;

б. Нюханье;

в. Жевание.

Кого называют «курильщиками поневоле»?

а. Тех, кто находится в обществе курящих;

б. Тех, кого заставляют курить принудительно;

в. Тех, кто курит в тюрьме.

В XIX веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запретов на курение?

а. Медики;

б. Пожарные;

в. Церковь.

При каком царе за курение табака – «дьявольского зелья» в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь?

а. При Петре I;

б. При Михаиле Федоровиче;

в. При Алексее Михайловиче.

В школах Китая курильщиков ожидает изнурительное наказание. Какое?

а. Тренировка на велотренажере;

б. Бег на 1,5 км.;

в. Мытье полов в школе.

Широко ведется борьба с курением в Болгарии. Какие профессии объявлены там «профессиями некурящих»?

а. Учителей и медиков;

б. Пожарных и милиционеров;

в. Егерей и подводников.

В 1934 году во французском городе Ницце компания молодежи устроила соревнование – кто выкурит больше папирос! Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончалась, выкутив...:

- а. 40 папирос;
- б. 50 папирос;
- в. 60 папирос.**

Задание №2

На столе разложены билеты с вопросами. Игроки выбирают билет и отвечают на вопрос без подготовки:

1. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. *(Табачный дым)*

2. Как влияет алкоголь на организм подростка? *(Задерживает его умственное, психическое и физическое развитие)*

3. Какое заболевание чаще всего связывают с курением? *(Рак лёгких)*

4. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? *(Острый алкогольный психоз – белая горячка)*

5. Сколько в среднем живет человек после того, как стал наркоманом?

- 10 лет;

- 5 лет;

- 12 лет.

6. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушье? *(Снижается, а затем угнетается активность дыхательного центра)*

7. Торговцы наркотиками рассуждают так: «наркоманскому быдлу и так сойдёт», - и добавляют в наркотики для увеличения прибыли ...:

- муку;

- мел;

- стиральный порошок.

8. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство? *(У родителей – наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными)*

9. При какой концентрации алкоголя в крови может наступить смерть?
(0,6 – 0,7 %)

10. Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержит табачный дым? (Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк, и др.)

ЭТАП «Здоровое питание»

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? (Вода).

2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь» (Витамины, *vita – жизнь*).

3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день (Зубная щётка)

4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе? (Минеральная вода)

5. В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп (Чеснок)

6. В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека (Морковь).

ЭТАП «Здоровье не купишь»

I Отвечаем на вопросы

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (Утренняя зарядка)

2. Наука о чистоте тела (Гигиена)

3. Тренировка организма холодом (Закаливание)

4. Что даёт человеку энергию? (Пища)

5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями (*Антитела*)

6. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строго режима дня? (*Л.Н. Толстой*)

7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца (*Плавание*)

8. Его не купишь ни за какие деньги (*Здоровье*)

9. Какие фрукты, овощи и растения используют для лечения простуды? (*Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей*)

10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (*Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями*)

11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (*Бактерия*)

12. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? (*Лекарственные растения*)

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? (*Сон*)

14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (*Витамин Д*)

15. Для того, чтобы стать по-настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и Что ещё? (*Хорошее здоровье*)

II Что должно быть в аптечке? Цель: составить наиболее полный и достаточный список препаратов и принадлежностей для аптечки, разъяснить необходимость. Подведение предварительных итогов по квест-игре.

ЭТАП «в здоровом теле – здоровый дух» (спортивные состязания): Наиболее долгосрочный выдох по времени (измеряется в секундах); количество приседаний на команду; пройди прямо по линии, глядя вперёд и вытянув в стороны руки. **Подведение итогов игры, награждение.**

