

**Семинар-тренинг для педагогов по теме:
«Профилактика ПАВ в детско-подростковой среде»**

Цель:

-Формирование профилактического и воспитательного ресурса педагогов, направленного на предотвращение употребления ПАВ детьми и подростками.

Задачи:

- Повысить психолого-педагогическую грамотность педагогов по профилактической тематике;
- Расширение информационного поля в контексте проблемы
- Формирование ценностного отношения к физическому и психическому здоровью детей и подростков.
- Формирование эмоциональной, когнитивной и поведенческой установки на неприятие употребления ПАВ;

Материалы: карандаши, белые листы бумаги, скотч, доска с проектором

Ход семинара.

I. Вводная часть

1. Знакомство участников семинара с темой и целью семинара.

В последние годы мы наблюдаем значительный рост употребления психоактивных веществ.

Темп распространения в нашей стране заставляют опасаться за здоровье молодежи.

В подростковом возрасте дети очень любознательны, активно “познают мир”, в то же время они еще очень доверчивы, полны ощущения собственной неуязвимости.

Из-за этих особенностей они нередко могут попадать в опасные для жизни ситуации. Поэтому встает необходимость предупреждения начала экспериментирования с токсическими веществами, вызывающими зависимость, обучения детей навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях. В этот период особенно важно развитие определенных социально-психологических навыков, обсуждение с подростками тех проблем, с которыми они часто сталкиваются один на один, проблем общения, отношений с людьми, как взрослыми, так и ровесниками. Возникает необходимость выработки навыков, способствующих формированию установки на здоровый образ жизни. Часто в школах проводятся занятия и лекции, на которых учащимся рассказывают о вреде курения, алкоголя и наркотических веществ. Чтобы уберечь молодежь от пагубного влияния, необходимо проводить профилактические занятия.

2. Упражнение «Знакомство»

Надо назвать свое имя и назвать ассоциацию, с которой соотносим понятие профилактика.

Ведущий: в ходе работы каждый педагог получит возможность расширить представления о современных подходах профилактики и формировании навыков здорового образа жизни, предлагает принять правила.

Принятие правил.

- **Общение по принципу “здесь и теперь”**
Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
- **Конфиденциальность**
Все, что происходит во время семинара, не разглашается и не обсуждается вне тренинга.
- **Я-высказывания**
Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.
- **Искренность**
Во время семинара говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.
- **Уважение к говорящему**
Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.
- **Не опаздывать. Отключать мобильные телефоны.**
Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь.

3. Мини-лекция « Уровни профилактики ».

Профилактика – это та форма работы, которая позволяет через развитие личности формировать установки на здоровый образ жизни, не "запугивая" детей. Так как, часто запугивая, мы настраиваем подростков против себя, они перестают нам доверять, считая, что мы "давим" на них и даем недостоверную информацию.

Поэтому, для достижения успеха в вопросах профилактики потребления наркотических и других психо-активных веществ в работе с подростками необходимо главный упор делать на развитии личностных качеств и социальных навыков подростков, обучать детей новым формам поведения, формировать стрессоустойчивость, воспитывать личность, способную самостоятельно и ответственно строить свою жизнь. В связи с этим неотъемлемой частью курса по позитивной профилактике употребления ПАВ являются **занятия, направленные на формирование гармоничной личности, на осознание ценности здоровья.**

При оценке употребления психоактивных веществ всегда необходимо проявлять тактичность и осторожность. Особенно это относится к работе с несовершеннолетними, имеющими наркологические проблемы, так как необоснованные подозрения в употреблении наркотических веществ могут сами по себе оказаться психотравмирующим фактором и, в свою очередь, подтолкнуть к их реальному употреблению.

Слайд

Профилактика -это комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания или выраженной патологии можно рассмотреть три вида профилактики.

Виды профилактики:

Первичная профилактика — система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска. Ряд мероприятий первичной профилактики может осуществляться в масштабах государства.

Цель первичной профилактики направлена на:

А) Развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию зависимости от ПАВ.

Б) Формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

В) Создания благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

Вторичная профилактика

Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву явления

В международной практике можно выделить следующие

Основные модели профилактики злоупотребления ПАВ:

Медицинская модель ориентирована преимущественно на медико-социальные последствия наркомании и предусматривает в основном **информирование учащихся о негативных последствиях приема наркотических и иных психоактивных средств на физическое и психическое здоровье.**

Образовательная модель направлена на обеспечение детей и молодежи полной информацией о проблеме наркомании и обеспечение свободы выбора при максимальной информированности.

Психосоциальная модель своей главной целью утверждает необходимость развития определенных психологических навыков в противостоянии групповому давлению, в

решении конфликтной ситуации, в умении сделать правильный выбор в ситуации предложения наркотиков

Выделяют несколько уровней профилактики злоупотребления ПАВ среди детей.

1 уровень — превентивный

Это четкая и доступная информация для детей, подростков, родителей, учителей с целью разъяснения не столько вреда наркотиков, сколько пользы здорового образа жизни, формирования здорового морально — психологического климата, создания условий для разумной организации в проведении свободного времени, разъяснения определенных норм поведения.

Работа должна проводиться по определенным принципам:

1. индивидуальная направленность;
2. выявление групп риска с использованием различных методов (медицинских, психологических, педагогических и др.);
3. работа с лицами групп риска по групповым и индивидуальным программам;
4. организация специальных лагерей для детей с девиантным поведением. Следует иметь в виду, что чаще в "рядах наркоманов" могут оказаться подростки с акцентуациями и психическими заболеваниями.

Профилактика I уровня — это работа учителя и классного руководителя, забота родителей и родных, внимание школьного психолога и врача. Это повседневная работа, требующая определенных знаний по проблеме.

Анализируя обстановку в области профилактики в России, следует сказать, что первичной профилактикой наркомании преимущественно занимается система образования, в основном образовательные учреждения среднего звена — школы, профессиональные училища, менее активно — колледжи, лицеи.

Основные принципы обеспечения активной первичной профилактической работы.

Реально действующая на территориальном уровне активная антинаркотическая профилактика должна быть основана на взаимодействии педагогов, школьной психологической службы, психиатров-наркологов, работников социальных служб и правоохранительных органов. Их совместная деятельность должна опираться на следующие базовые положения:

- зависимость от наркотических, психоактивных веществ легче предупредить, чем лечить, поэтому профилактическая антинаркотическая работа в образовательной среде должна быть системной и концептуально обоснованной на основе модели активной антинаркотической профилактической помощи и законодательно разрешена в образовательных учреждениях (концептуальные и законодательные рамки);

- целевое воздействие должно быть комплексным и осуществляться при личностном, семейном и социальном (школа, общество) взаимодействии (формирование и развитие социальной системы профилактики употребления психоактивных веществ и социальной поддержки на основе совместной работы специалистов, общественных объединений (группы родительской поддержки) и волонтеров, осуществляющих активную профилактику в регионе);

- в превентивных образовательных программах в условиях угрожающей наркологической ситуации основное внимание следует уделять формированию ценностей здорового образа жизни, развитию личностных ресурсов, препятствующих употреблению психоактивных веществ, а также развитие у несовершеннолетних жизненных навыков противостояния агрессивной среде, которая провоцирует потребление наркотиков (разработка комплекса дифференцированных обучающих программ профилактики употребления наркотиков среди детей и подростков);

В своих основах первичная профилактическая помощь при распространении наркоманий в детско-подростковой среде должна опираться на школьную психологическую службу, на подразделения центров психолого-педагогической реабилитации, на формирование широкой сети консультативных пунктов для детей и подростков. Все вместе они должны

обеспечивать тесное межведомственное взаимодействие при работе специалистов с "проблемными детьми" по месту их жительства, а также родительских объединений, подростковых групп само- и взаимопомощи в школах и микрорайонах.

- Информационно-просветительное направление – антинаркотическая, антиалкогольная и антитабачная реклама, реклама здорового образа жизни в СМИ, телевизионные и радио программы, профилирующие Интернет – ресурсы.

- Организационно-досуговое направление - деятельность образовательных и социальных служб, обеспечивающих вовлечение несовершеннолетних в содержательные виды досуга: клуба по интересам, спортивная деятельность, общественные движения.

Целью профилактического компонента в образовательной среде является:

- Развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию зависимости от ПАВ;

- Формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни;

- Создание благоприятного доверительного климата и условий для успешной психологической адаптации.

4. Работа в мини- группах: «Причины и факторы риска употребления ПАВ»

Участники объединяются в 3-4 команды, каждая из которых готовит свои варианты причин и факторов риска употребления психоактивных веществ, а также последствия такого употребления. После, каждая команда предлагает свои варианты. Мнения групп обсуждается.

- Употребление ПАВ
- Появление новых форм зависимого поведения (социальные сети, интернет)
- Повышение риска суицида.

5. Ролевая игра «Подросток в асоциальной семье».

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии для выхода; анализ влияния семьи на психологическое здоровье ребенка.

Ведущий предлагает следующее задание: «Сейчас каждой группе будет предложена ситуация. Познакомиться с ситуацией, распределить роли, каждая микро -группа разыгрывает свою ситуацию.

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

1. Описать и проиграть ситуацию.
2. Оценить возможные сложности в поведении ребенка.
3. Рекомендации по работе с семьей. Чем может школа? Обсудить наиболее приемлемые способы решения проблемы.

Задача каждого участника – найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию. После чего каждая микро -группа разыгрывает свою ситуацию, затем необходимо обсудить наиболее приемлемые способы решения проблемы.

Ситуации:

1. Родители: мама работает продавцом, папа часто выпивает, курит. Дети: мальчику 12 лет, девочке 6 лет.
2. Семья неполная. Семья в разводе. Папа приходит иногда по праздникам. Мама много работает, бабушка авторитарна по отношению к подростку 15 лет.
3. Отец мало занимается ребенком, не работает. Мама – работает в больнице, все время проводит на работе. Дети: сыну -14 лет, дочери 12 лет.
4. Полная семья, отец предприниматель, выпивает. Мама – часто болеет, домохозяйка, ноупотребляет табак (курит), дочери -11 года, сыну – 16 лет.

Каждая группа выполняет задание, ведущий обобщает результаты:

- стиль воспитания;
- факторы риска.

Материалы представляются в виде проектов на больших листах ватмана.

Ведущий задает вопрос: «Чем все семьи похожи?» Хотят, чтобы дети были успешны. Родители, к сожалению, могут не видеть проблем, если покажем скрытые конфликты, дадим информацию, поможем семье в разрешении проблемы, связанной с поведением ребенка.

6.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.

7. Задание «Определение своего критика».

Цель задания: рефлексия чувств.

Предлагается вспомнить и написать на бумаге, как вы думаете, если себя ругает подросток, что при этом говорит. Прошу составить как можно подробный список ситуаций, в которых себя ругает подросток, и портится его настроение, написать причины, почему он себя не принимает

Обсуждение, проанализировать ситуации

Например:

Нерациональное убеждение: я плохой, когда я поступаю глупо, плохо

Рациональное убеждение: я человек, который плохо поступил, но я не плохой человек

8.Упражнение «Позитивные точки»

Цель: помогает сбалансировать стрессовую ситуацию, ослабить эмоциональный накал, найти варианты решения проблемной ситуации.

Можно выполнять сидя и стоя. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальное положение точек – посередине зрачка. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

9.Упражнение «Мудрость».

Ведущий предлагает участникам представить себя в роли родителя.

Задание 1.

Ведущий:Подумайте, пожалуйста, в течение одной минуты, как можно продолжить фразу «Мой ребенок...». А теперь свяжите эту фразу с чертами характера своего ребенка и в течение 5 минут письменно 10 раз продолжите ее в разных вариантах, указывая черты характера вашего ребенка. Например: «Мой ребенок аккуратен», «Мой ребенок невнимателен».

Посмотрите на качества, которые вы написали. Разделите их на две группы: первая — те, которые вас устраивают в вашем ребенке; вторая — те, которые вы бы хотели изменить в нем.

Посмотрите, каких качеств больше — положительных или отрицательных? Выберите, с какими из отрицательных качеств вы хотели бы сейчас поработать, отметьте их для себя. Отложите на время свои листочки.

Задание 2.

Ведущий:Теперь я предлагаю вам обратиться к своему житейскому опыту. Представьте, что вы сейчас находитесь перед большим современным супермаркетом. В нем три этажа:

- на 1 -м этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества;
- на 2-м этаже — обычные товары средней цены и качества;
- на 3-м этаже продаются самые лучшие, качественные, добротные, шикарные вещи.

На каком этаже вы бы хотели приобретать товар?

Когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» — был умный, добрый, посещал музыкальную школу или школу с углубленным изучением иностранного языка. Может быть, воплотил наши несбывшиеся мечты... Но, к сожалению, в жизни так не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть что-то от 1 -го, 2-го и 3-го этажа. И ваш ребенок не исключение, вы убедились в этом. В нем есть то, что вам нравится, и то, что вы бы хотели изменить.

Работа проходит в группах по 5-6 человек.

Ведущий: Посмотрите на качества, которые вы выделили в своем ребенке, требующие, по вашему мнению, изменения. Выберите два из них, которые являются для группы более или менее общими.

Я предлагаю вам сейчас прорекламирровать эти качества с целью их продажи — то есть в этих качествах, чертах характера надо найти положительные моменты и рассказать об этом так, чтобы другие группы захотели их купить. Внимание! Сейчас я предлагаю вам выбрать выступающего и прорекламирровать качества характера, с которыми вы работали в группах.

Процедура: один человек от группы представляет рекламу, участники других групп помечают у себя те качества, которые они захотели приобрести.

Выступление каждой группы.

Ведущий: Сейчас я предлагаю желающим по кругу назвать качества, которые они решили приобрести, по возможности прокомментировав причину своего выбора (например: упрямство, так как это близко к настойчивости...).

Обсуждение:

- Легко ли вам было выполнять эту работу?

- В чем сложность?
- Увидели ли вы что-то новое в этом качестве, черте характера?
- Согласны ли вы с тем, что эти черты характера нужны в жизни человека?

В процессе обсуждения ведущий подводит участников группы к пониманию того, что все эти качества необходимы в жизни каждого человека: происходит смена иррациональных родительских установок.

10.Упражнение на релаксацию: «Порхание бабочки»

Цель: оптимизация эмоционального состояния. Формирование «якорей» для самокоррекции эмоционального состояния. Поддержание групповой сплоченности.

Возможно проведение под спокойную расслабляющую музыку.

Инструкция: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. Постепенно ветер усиливается, на небе появляются тучи, скоро пойдет дождь, а может быть, даже начнется гроза.. Но вы знаете безопасное место, куда можете улететь и переждать грозу. Это недалеко. Но только вы знаете туда дорогу. Ветер становится все сильнее, но вы скоро будете в безопасности. Вы уже чувствуете знакомый аромат. Это ваш любимый цветок, он растет в том месте, куда вы летите, где никакой ветер и дождь вам не страшны. Вот вы и на месте. Здесь нет дождя, нет ветра, сюда не придет гроза. Вы под надежной защитой. И здесь растет ваш любимый цветок. Теперь вы отчетливо чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вы вдыхаете его аромат. Дышите глубоко и спокойно. Вам хорошо и уютно здесь. Вы отдыхаете. Наверное, дождь уже закончился. Вы плавно взмахиваете крыльями и поднимаетесь над цветком, прощаясь с ним до следующей встречи. Вы летите обратно. Солнышко снова выглядывает и согревает все вокруг. Появляются другие бабочки и мотыльки. Они порхают вокруг и улыбаются вам. Откройте глаза и ответьте на их улыбки».

Ритуал прощания.

У меня в руках свеча. Представьте, что свеча — это наша жизнь, которая изо всех сил старается гореть ярко, чтобы нам было светло и тепло. Она призывает нас жить и быть настоящими людьми, в которых есть искра живого огня и которые не позволяют погасить ее в себе. Я хочу передать вам свечу как символ яркой здоровой жизни. Пусть ее огонь зажжет в наших сердцах стремление жить, творить, приносить детям и подросткам пользу! Передавая ее, скажите и вы друг другу пожелания.

Завершение занятия.

Участники делятся своими впечатлениями, дают обратную связь.

Список литературы

1. Ананьева, Г. Родителям о наркотиках и наркомании [Текст] / Г. Андреева, Т. Андреева, В.Ловчев. — Казань, 1999. - 342с.
2. Березин, С.В. Психология ранней наркомании [Текст] / С.В. Березин, К.С. Лисецкий - Самара, 2000. - 407с.
3. Битенский, В.С. Наркомания у подростков [Текст] / В.С. Битенский. Киев.1988.- 372с.
4. Игры: обучение, тренинг, досуг [Текст] / Под.ред. В.В. Петрусинского- М.,1994. - 105с.
5. Кривцова, С.В. Практическое руководство для школьного психолога [Текст] / Е.А. Мухаматулина .- М.,1997. - 248с.
6. Крыжановская, Л.М. Психология семьи: проблемы психолого-педагогической реабилитации [Текст] / Л.М. Крыжановская. - М., 2005 – 156 с.
7. Леванова, Е.А. Готовясь работать с подростками [Текст] / Е.А. Леванова.- М., 1993. - 105с.
8. Легальные и нелегальные наркотики; Практическое руководство по проведению уроков профилактики среди подростков в 2-х частях. Часть 1. - СПб, 1996.-87с.
9. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения [Текст] В 2 т. / А.Н. Леонтьев. - Т. I. М., 1983. - 437 с.
10. Личко, А.Е. Подростковая наркомания [Текст] / А.Е. Личко, В.С. Битенский. - М., 1991. - 334с.
11. Маюров, А. Н. Антинаркотическое воспитание школьников [Текст] / А.Н. Маюров // Основы социальной педагогики / Под ред. В.А. Попова. — Владимир, 1995. - 470с.
12. Профилактика наркоманий и токсикоманий у подростков. /Сост. В. Ю. Котляков, О. В. Смердов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 1997г. – 64с.
13. Наркомания и токсикомания у подростков и детей./ В. А. Жмуров, Л. Г. Красовская. – Иркутск, 1992г.
14. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов.- СПб.: Речь, 2003.

