

Управление социальной защиты населения Липецкой области

ОКУ «Кризисный центр помощи женщинам и детям»

Подходы, методы и модели профилактики
немедицинского потребления наркотических средств,
психотропных веществ и их аналогов,
а также потребления иных веществ
(для учреждений, предоставляющих социальные услуги
несовершеннолетним и их семьям)

Липецк
2018

Содержание

Введение	3
1. Основные формы профилактики	4
2. Основные модели профилактики	6
3. Методы профилактической работы	8
4. Профилактический тренинг	10
Список литературы	18

Введение.

Резкие изменения в нашей стране в течение последних десятилетий привели к нарушениям социальной адаптации у населения, которые отозвались ростом потребления психоактивных веществ в молодежной среде.

Основной возраст алкогольного или наркотического дебюта – это возраст подростковый, являющийся критическим периодом в развитии человека. Это время сильных психофизиологических изменений, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни. Выйдя из-под опеки взрослых, подростки оказываются неподготовленными ко многим ситуациям социального риска. К рискованному поведению подростка может привести значимая для него группа, которая приобретает серьезное значение в формировании растущей личности. Среди особенностей развития подростков выделяются интенсивное формирование чувства собственного Я и при этом недостаточный уровень социальной компетентности.

Профилактика зависимостей, заболеваний, асоциального, нездорового поведения не может осуществляться без систематического формирования у детей, подростков, молодежи навыков здорового жизненного стиля. Их следует проводить одновременно с привлечением всех органов и учреждений системы профилактики, общественных организаций, средств массовой информации. Мероприятия и акции по профилактике аддиктивного поведения и формированию здорового образа жизни могут проводиться в различных формах. Когда мы говорим о профилактике злоупотребления теми или иными веществами, естественно мы обращаемся в первую очередь к учащимся, поскольку именно в этом возрасте и этой среде происходит массовое приобщение к наркотикам. Однако в профилактике необходимо обращение и к окружающему взрослому населению, которое несет ответственность за подрастающее поколение. Проблема профилактики должна рассматриваться во всей ее целостности.

Основные формы профилактики.

Поведение человека определяется шестью основными группами факторов:

1. Демографическими и биологическими факторами (возрастом, полом, врожденными психологическими задатками и потребностями);
2. Окружающими людьми (родителями – их поведением, отношением к ребенку, знаниями, педагогическими навыками и контролем; педагогами – их вниманием, знаниями, опытом, способностями; товарищами – их отношением к употреблению психоактивным веществам, влиянием, сплоченностью);
3. Уровнем и качеством полученных знаний;
4. Сложившимися социально-психологическими и духовно-нравственными нормами, установками, ценностями;
5. Сформированными личностными и социальными навыками (уровнем самоконтроля, способностью общения, целенаправленностью. Умением говорить «нет», отказа от того, что опасно или вредно, противостоять негативным факторам);
6. Социально-общественными и экономическими условиями окружающей среды (социальной организацией и дезорганизацией общества, уровнем безработицы, организацией досуга, влиянием телевидения, кинофильмов, рекламы...).

Эксперты выделяют 72 фактора риска возникновения наркотической зависимости. Они имеют разную значимость и действуют на уровне:

1. человека (желание изменить и поднять настроение, быть радостнее, снять стресс, «отключиться» от неприятностей, и т.д.);
2. семьи (отсутствие взаимопонимания, конфликты, и т.д.);
3. товарищей (употребление наркотиков сверстниками, их психологическое давление, и т.д.);
4. общества (доступность и дозволенность наркотиков, бедность, плохие социальные условия, и т.д.).

Основными факторами профилактики наркомании являются правильное воспитание в семье, религиозность, хорошие сверстники, программы формирования позитивных жизненных навыков, ценностей и потребностей, просветительные программы и т.д.

Цели профилактики:

1. повышение уровня знаний о влиянии наркотиков на физическое и психическое здоровье человека, на его будущее;

2. формирование норм, установок, ценностей на здоровый образ жизни и негативное отношение к использованию наркотических средств;
3. формирование личной ответственности за свое поведение;
4. формирование личностных и социальных навыков, способностей говорить «нет» тому, что может помешать осуществлению позитивных планов и целей.

Пути достижения целей:

1. уроки, лекции, беседы, дискуссии, тренинги, ролевые игры;
2. занятость полезным делом, создание условий для этого;
3. обучение родителей;
4. контроль поведения ребенка;
5. социально-средовое воздействие. Нейтрализация негативного воздействия среды, склонной к употреблению наркотиков. Вовлечение в среду, отрицающую употребление наркотиков.
6. разработка и использование эффективных профилактических методов и программ, повышение квалификации педагогов и психологов.

Основные формы профилактики:

- *Педагогическая профилактика* - это воспитание детей, формирование личности, обладающей необходимыми знаниями и навыками, развитие способности быть свободным от наркотиков, которые распространены в окружающем мире. Обладание самодостаточностью, сильным характером, ясными взглядами, развитыми интересами. Педагогическая профилактика наркомании должна осуществляться постоянно, начиная с дошкольного возраста.

- *Медицинская профилактика* - заключается в сознательном отношении к своему здоровью, формированию здорового образа жизни, отрицательного отношения к наркотикам и выработке навыков отказа от них. Цель медицинской профилактики - научить ребенка ценить и сохранять свое здоровье и здоровье окружающих.

- *Социальная профилактика* - это мероприятия направленные на создание социальных условий, препятствующих возникновению и распространению наркомании. А именно: улучшение духовных, экономических, культурных, бытовых сторон жизнедеятельности человека. Занятия трудовой деятельностью, физкультурой, искусством и т.д.

Процесс профилактики, таким образом, определяется как процесс получения информации, формирования норм, установок, ценностей, личностных и социальных навыков под воздействием окружающих людей и социально-общественных и экономических условий окружающей среды. В настоящее время разработаны и используются многообразные подходы, методы и модели профилактики, учитывающие врожденные задатки и потребности, социально-средовое окружение.

Основные модели профилактики.

Разработка программ профилактики наркомании основана на использовании тех или иных моделей. Рассмотрим некоторые, наиболее известные, модели профилактики наркомании, которые можно с той или иной эффективностью использовать для профилактики наркомании.

1. *Информационная (медицинская) модель* основана на предоставлении информации о влиянии наркотических веществ на здоровье человека и его судьбу. Она является своего рода моделью «устрашения». Такая модель чаще всего используется сегодня в школьной и родительской практике. Она является полностью когнитивной и предполагает, что если человек будет знать об опасности употребления определенных веществ, то будет от них воздерживаться. Такой взгляд оказался чересчур упрощенным. Удовлетворить любопытство к наркотикам простыми рассказами о них невозможно. Поведение человека определяет слишком много факторов и потребностей, в том числе желание походить на товарищей. Информация хотя и является важнейшим фактором формирования поведения, но часто не играет в этом большой роли. Практика показала, что небольшой первоначальный эффект, производимый новой информацией, в дальнейшем особой роли не играет. Широко используемые школьные программы профилактики табакокурения, употребления пива, созданные чисто в когнитивном стиле, оказались безрезультатными.

Основные формы обучения, используемые в этой модели: уроки, лекции, семинары, конференции, мини-спектакли.

Недостатки данной модели:

- слабая способность детей, подростков и молодежи к восприятию информации и прогностическим функциям, их пассивная роль на занятиях;
- возможность повышения любопытства к наркотическим веществам, вследствие получения информации.

Информационные программы должны комбинироваться с другими программами и способствовать росту уровня знаний учащихся.

Использование информационной модели может вызывать негативные последствия. Бабаян Э.А. и Гонопольский М.Х., обсуждая подходы к профилактике наркомании, пишут: «Профилактика наркомании, прежде всего не может и не должна быть публичной, так как может стать причиной нездорового интереса к наркотикам. Лекции, доклады, беседы - могут принести непоправимый вред, а не пользу, так как вызывает у слушателей повышенный интерес, любопытство к возможным ощущениям. И поэтому

рекомендуется проводить лишь индивидуальные беседы с лицами, в отношении которых установлен факт немедицинского потребления наркотических средств, их родственниками, педагогами, работниками милиции, юридическими органами».

Доктор психологических наук, профессор Александр Сухарев разработал свою методику профилактики наркомании: «Что понимается под профилактикой? Дети! Наркотики - это плохо, вредно, от них умирают, бывает СПИД. Но именно эти слова вызывают у подростков негативизм («А я попробую!») и любопытство («А что будет?»). «Нельзя проводить профилактику наркотической зависимости, говоря о наркотиках».

Если часто говорить о наркотиках, использовать слово «наркотик», то это может вызвать даже обратную реакцию. Однажды специалисты провели опрос среди сотрудников, занимающихся профилактикой наркомании, не возникало ли у них желание попробовать их, и большинство ответили, что любопытство иногда возникает, хотя и полностью контролируется. Поэтому произносить слова «наркотик», «психоактивное вещество» лучше реже, но так, чтобы дети эмоционально сильно отреагировали. Психолог Гарифулин считает, что профилактика должна быть очень эмоциональной, либо ее лучше не проводить.

Информационная модель профилактики должна комбинироваться с другими моделями профилактики. Вместе с тем, учитывая простоту ее использования и тот факт, что она является основой любой профилактической работы, необходимо разрабатывать методы повышения ее эффективности.

2. Образовательная модель наряду с информационной частью включает обучение ряда навыкам, необходимым для принятия решения. Основа образовательной модели – информация, поэтому образовательная модель сходна с информационной, но акцент сделан на обучение навыкам, необходимым для принятия решения. При этом решение должно быть принято на основании достоверной информации лично подростком. Принятие решения разделено на несколько этапов. На основании этих поэтапных шагов для подростка были разработаны рекомендации по принятию решения в следующих направлениях: оценка проблемы, взвешивание альтернатив, обдумывание решения, твердость в осуществлении принятого решения, несмотря на мнение окружающих.

Основные формы реализации модели: уроки, лекции, семинары, тренинги, ролевые игры.

По эффективности эта модель является промежуточной между информационной моделью и моделью формирования жизненных навыков.

3. Модель формирования жизненных навыков расширяет эффективность образовательной модели. Суть этой модели: изложение информации о здоровье, о вреде и недопустимости употребления психоактивных веществ, затем обучение навыкам, необходимым для принятия решения, развитие самоуправляемого поведения, навыков преодоления негативного социального

давления, решения проблем межличностного общения, разработка планов самосовершенствования, обучение стратегиям принятия решений и устойчивости к социальному влиянию. Формирование жизненных навыков, позволяющих контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать коммуникативные навыки и вносить изменения в окружающую среду – это довольно сложная и трудоемкая работа, но очень эффективная по своим результатам.

Основные формы обучения: уроки, лекции, семинары, психотерапевтические занятия, тренинги, ролевые игры, направленные на освоение определенных поведенческих схем, навыков отказа.

Методы профилактической работы.

Лекция – наиболее быстрый способ предоставления необходимой информации неограниченному количеству слушателей. Недостатком этого метода является то, что лекция ставит участника в пассивную позицию слушателя, не рекомендуется для работы с подростками.

Чтение – хорошо забытое многими молодыми людьми занятие. Может происходить в одиночку или в компании, дома или в вагонах, на диване или на стуле, в ванной или в соседней с ней комнате, но не позволяет достичь глубокого усвоения информации, перехода информации в знание или навык.

Аудио-визуальные средства – люди любят смотреть кино, слушать радио. Поэтому просмотр или прослушивание материала – замечательный способ для эмоционального переживания информации.

Использование наглядных пособий – используя наглядные пособия, ведущий помогает участникам запоминать и усваивать информацию. Наглядными пособиями для семинаров могут быть: диаграммы, слайды, макеты, модели, раздаточный материал, буклеты, плакаты.

Обсуждение в группах – позволяет участникам поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определенной темы. Дискуссии и «мозговые штурмы» ценны тем, что позволяют участникам думать, подробно рассказывать о собственных выводах, выслушивать самые разнообразные мнения других.

Обучение практикой действия – это ролевые игры, проигрывание ситуаций, практические занятия, самостоятельные исследования. Приобретенный таким образом опыт помогает выработать навык, усвоить информацию, полученную на тренинге, позволяет сформировать из информации знания.

Выступление в роли обучающего – хочешь выучить и понять сам – объясни другому.

По оценке различных режимов обучения, были определены следующие показатели эффективности:

- чтение текстового материала (10%);

- восприятие информации на слух (20%);
- восприятие визуальной информации (30%);
- сочетание визуальной – аудиальной информации (50%);
- обсуждение информации с другими (70%);
- данные, полученные на основе собственного опыта (80%);
- объяснение материала другому (90%).

Учебно-методический комплект по профилактике на основе использования видеофильмов и компьютерных технологий – это комплексный подход эффективных режимов обучения: чтение текстового материала (10%) + восприятие информации на слух (20%) + восприятие визуальной информации (30%) + сочетание визуальной – аудиальной информации (50%) + обсуждение информации с другими (70%).

Стили подачи информации

Позитивный стиль – подача информации в положительно окрашенных эмоциональных тонах, жизнеутверждающих (например, моя фантазия и т.п.).

Устрашающий – основная задача данного стиля – вызвать страх.

Отрицательный – данный стиль предполагает отрицание наличия проблемы (например, проститутки распространяют ВИЧ, соответственно – это их проблемы, а нас это не касается).

Рациональный – либо логический, вся информация основана на конкретных фактах, данных, хорош, если информация из надежного, достоверного источника.

Морализаторский – информация подается с позиции неких вечных ценностей, хорош, к примеру, при подаче информации об отсрочивании начала сексуальной жизни.

Эмоциональный – основан на вызывании каких-то сильных эмоций, человек переживал, соответственно запомнил свои чувства, свое отношение к данной проблеме.

Юмористический – то, над чем мы долго и весело смеялись, запоминается навсегда.

Барьеры при восприятии информации

Понятийный – искажение информации происходит за счет того, что участники общения вкладывают в одни и те же понятия (термины, эпитеты и т.д.) разный смысл.

Барьер способа передачи – искажение и потеря части информации происходит за счет использования лишь одного канала восприятия, неравномерности функционирования каналов, «технических сложностей» при попытках воспринять зрительную информацию на слух, кинестетическую – зрительно, и т.д.

Барьер неготовности к восприятию информации – какие здесь могут быть причины: недостаточная концентрация внимания, неприятие смысла услышанного, негативное отношение к говорящему, усталость слушающего, ограниченность во времени, недостаточные навыки слушания.

Ассоциативный барьер – «слушающий» уходит в собственные переживания, ассоциированные с темой услышанного, что приводит к фрагментарному и интерпретативному восприятию услышанного.

Профилактический тренинг.

Тренинг (от англ. train — обучать, воспитывать) - деятельность, направленная на приобретение знаний, умений и навыков, коррекцию и формирование способностей и установок, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности, совокупность различных приемов и способов, направленных на развитие у человека тех или иных навыков и умений, особый метод получения знаний, который отличается от своих аналогов тем, что все его участники учатся на собственном опыте настоящего момента. Это специально созданная благоприятная среда, где каждый может с легкостью и удовольствием увидеть и осознать свои плюсы и минусы, достижения и поражения. Благодаря тому что ситуация тренинга учебная, ни один из участников не рискует уже сложившимися отношениями и взглядами, а приобретает и использует новый опыт.

Сейчас подробнее остановимся на тренингах, как одном из важнейших и наиболее сложном способе проведения профилактических занятий.

Теория и методика проведения тренингов

Цели профилактического тренинга: сохранение здоровья и улучшение качества жизни людей; изменение поведения на менее рискованное.

Задачи профилактического тренинга:

- повышение уровня информированности о проблеме;
- изменение отношения людей к проблеме;
- выработка и развитие навыков сохранения здоровья;
- формирование мотивации к сохранению здоровья.

В различных видах тренингов используется, как правило, один и тот же набор методических приемов:

1. групповые игры и упражнения;
2. ролевые игры;
3. основной метод тренинга - групповая дискуссия;
4. мозговой штурм.

Групповые игры и упражнения – большая группа психотехник, применяющихся в работе с группой с разными целями:

- с целью разогрева, создание доброжелательной и рабочей атмосферы;
- с целью актуализации проблемы, над которой предстоит работа в группе;
- с целью отработки новых навыков поведения;
- с целью релаксации, снятие напряжения у участников;
- ритуалы завершения рабочего дня, тренинга.

По форме могут быть вербальные (с помощью речи, например, высказывания по кругу); использующие художественные средства (рисование, лепка, куклы, маски); двигательные (танец, живая скульптура, подвижные игры, физические упражнения) и любые другие.

Групповые игры и упражнения.

При их проведении важно обращать внимание на соответствие выбранной игры теме, этапу тренинга, уровню сплоченности группы и т. д. Чем младше группа, тем более игровыми должны быть упражнения. В подростковой группе игры и упражнения, в которых предполагается телесный контакт или достаточно глубокое самораскрытие участников, нужно проводить только тогда, когда группа достаточно сплочена. Как только вы почувствуете «потерю контакта» или возросшую напряженность, необходимо провести подвижные игры или физические упражнения, снимающие напряжение.

Также важно, чтобы инструкция к игре и вся последовательность действий были понятны всем с первого раза без переспрашивания.

Крайне важный момент – обсуждение впечатлений после игры или упражнения. Если при играх-энергетиках достаточно ограничиться вопросом «Как себя чувствуете», либо «Можем переходить к работе?», то при упражнениях, посвященных работе над определенной темой, обсуждение играет решающую роль. Здесь важно, соблюдая правила работы в группе (не перебивать, высказываться только от своего имени, не давать оценок другим, не оправдываться, промолчать, если говорить трудно) каждому участнику дать возможность высказаться и описать свое впечатление от игры. Если времени мало, можно предложить высказать свое впечатление одной фразой: «Самым важным для меня сейчас было...». Ведущий при этом подбадривает тех, кому трудно говорить, выражает сочувствие тем, кто говорит о тяжелых испытаниях, тактично прерывает тех, кто «тянет одеяло на себя».

Игры-энергетики – наиболее простые по форме и ограниченные по времени игровые разминки. Используются на этапе знакомства, для создания в начале дня или рабочего этапа доброжелательного настроения, атмосферу эмоциональной безопасности, группового сплочения. Могут использоваться простые физические упражнения – ходьба, прыжки, касание соседей, контакт глазами, пение.

Игры-проблематизации. Их цель – настроить участников на работу, актуализировать знания по проблеме, либо их чувства, воспоминания участников.

Мы попытались объединить в группы существующие игры, но некоторые из них могут попадать и в другие разделы. Например, игры на знакомство служат и для запоминания имен, а разминки могут решать сразу несколько задач. При подборе игр ведущему стоит оценивать их с точки зрения всех тех задач, решению которых они могут способствовать.

Игры на знакомство - это начало групповой работы, знакомство с участниками группы, также способ выразить себя, свое настроение, состояние, характер, представить группе каждого ее члена. Такие игры - важный шаг к тому, чтобы каждый член группы чувствовал себя комфортно и уверенно.

Игры на запоминание имен помогают запомнить имена всех участников группы для облегчения дальнейшего общения. Такие игры применяются, как правило, при проведении нескольких занятий, если участники не знакомы. На единичном семинаре делать этого нет необходимости.

Игры на снятие тактильного барьера позволяют снять неловкость, скованность, стеснение, которые возникают, когда человек попадает в незнакомую группу. Один участник группы может позволить себе спокойно подойти к другому, положить руку ему на плечо, поправить ему прическу и т.п. Все начинают чувствовать себя увереннее, комфортнее. Игры на снятие тактильного барьера лучше проводить сразу после игр на знакомство, чтобы создать в группе атмосферу доверия и высокой работоспособности.

Игры на освоение пространства (любые игры с передвижением). Во время этих игр можно передвигаться по помещению, бегать, прыгать, чтобы почувствовать себя уверенно, комфортно.

Игры на внимание. Их задача - сконцентрировать внимание участников, подготовить их к предстоящей работе, повысить работоспособность. Эти игры целесообразно проводить в начале работы, а также когда группа устала.

Игры на доверие. Формирование доверительных отношений в группе. Эти игры целесообразно проводить не в первую или единственную встречу, а при длительной работе с группой (когда уже сформировалась атмосфера доверия).

Игры на снятие агрессии. Во время проведения семинара между участниками могут возникнуть конфликты, проявиться негативные эмоции. Задача этих игр - помочь "выпустить пар", громко крича, топая ногами, размахивая руками, разрывая газету, изображая борьбу с кем-то и делая все, на что хватит фантазии ведущего.

Игры на поднятие эмоционального тонуса. Их функция - развеселить, поднять настроение, создать атмосферу умиротворения, радости и приподнятости духа, позволить участникам поблагодарить друг друга за хорошую работу. Такие игры целесообразно проводить в конце занятий.

Игры-разбивки проводятся в случае, если нужно разбить группу на команды, мини-группы. Эти игры легко придумать самим или переделать из любой знакомой игры, проявив немного фантазии.

Метод ролевой игры.

Игры на отработку и апробирование новых моделей поведения или отношения к ситуации применяются после того, как проблема выявлена и совместно ведущим и группой определен путь ее решения. Наиболее оптимальная форма – ролевая игра. Для ее проведения необходимо:

- точно смоделировать тип ситуации на заданную тему;

- переходить к отработке навыков тогда, когда у всех будет достаточно ресурсов и желания попробовать;

- в конце упражнения обязательно обсудить вопрос «что из полученного во время игры опыта я перенесу в жизнь и как».

В ролевых играх участникам предоставляется возможность:

- показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях;

- разработать и использовать новые стратегии поведения;

- отработать, пережить свои внутренние опасения и проблемы.

Ролевые игры – это небольшие сценки спланированного или произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций. Бывают двух типов:

- на этапе актуализации проблемы;

- на этапе отработки навыков.

Ролевая игра – это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники семинара. Игра позволит приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в жизни. Участник исполняет роль какого-нибудь персонажа, а не свою. Это помогает человеку экспериментировать. И не бояться, что его поведение будет глупым. В первые игры лучше включать людей более уверенных, выбрать тех, на кого ориентируется группа. Ведущий следит за тем, чтобы игровая ситуация или поведение участников не травмировали кого-нибудь.

На анализ игры отводится в 2 раза больше времени, чем на игру. Сначала вопросы лучше адресовать участникам: «Как себя чувствовал во время игры?» и «Что помогало, а что мешало решать поставленную задачу?». После этого можно спросить всех: «Какое впечатление произвела на вас ролевая игра?»

Если игра проводится на этапе актуализации проблемы, то обсуждение необходимо подвести к тому, какие вопросы и проблемы подняла игра, и с чем интересно и важно было бы работать далее. Если игра проводится на этапе отработки новых навыков, то обсуждение строится вокруг вопросов: «Какие действия участников вели к успеху, а что можно было сделать по-другому? Кто может предложить и показать более эффективные варианты? Как можно перенести опыт этой игры в жизнь?»

Во время дискуссии о ролевой игре важно обсуждать ее как отвлеченную ситуацию (это все лишь игра, эксперимент), можно согласиться с тем, что в жизни вел бы себя иначе, можно согласиться, что ситуация влияет, но в жизни многое делаем так же. Важно не позволять одному участнику играть однотипные роли, чтобы он не остался этим персонажем в глазах товарищей. Необходимо устанавливать лимит времени на игру, вмешиваться или прекращать, если что-то пошло не так и может навредить участникам.

Метод групповой дискуссии.

Этот метод в том или ином виде используется почти во всех методах и на всех этапах тренинга. У подростков споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и изменениям они поддаются проще. Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему необходимо подытожить рассуждения всех сторон, обсудить сходство и различие позиций. При проведении групповой дискуссии необходимо поддерживать участвующих, активизировать пассивных членов группы.

Примерная схема проведения

	По отношению к теме	По отношению к группе
Запуск дискуссии	Знакомство, если необходимо. Предложить тему, определить время, показать значимость темы для всех участников. Наметить ожидаемый результат. Начать сбор мнений.	Ввести правила групповой работы (возможно распределить обязанности членов группы). Следить, чтобы обсуждение было групповым.
Поиск совместного решения	Собрать максимальное число мнений по теме (мозговой штурм). Делать промежуточные обобщения. Не критиковать высказывания участников.	Поддерживать позитивную рабочую атмосферу (юмор). Не допускать личных конфронтаций. Следить, чтобы участвовали все.
Принятие решения	Выделять общее (те решения, с которыми согласны все) и проблемные точки. Если проблема не решена полностью – ориентировать на следующее обсуждение (наметить срок). Сравнить достигнутый результат с исходным.	Назвать имеющиеся противоречивые мнения, если общее решение не достигнуто. Принять промежуточное решение, устраивающее всех. Сохранять хорошие отношения в группе.

В конце групповой дискуссии подчеркнуть вклад каждого участника в обсуждение, поблагодарить каждого.

Метод мозгового штурма.

Мозговой штурм (генерация идей) – хороший способ быстрого включения всех членов группы в работу на основе свободного выражения своих мыслей по рассматриваемому вопросу.

Основные правила:

- сформулировать вопрос/задание;
- фиксировать/записывать все поступающие предложения;
- не критиковать и не оценивать поступающие на этом этапе идеи, мысли, предложения.

Методика проведения.

Ведущий разбивает группу на подгруппы по 3-6 человек (можно простым способом «на первый, второй, третий рассчитайся», но интереснее использовать игры-разбивки) и предлагает им обсудить ситуацию. Задание для участников обычно начинается с вопросов «Почему? Зачем? Как решить? Что можно сделать?», т.е. требуется найти решение или ответ на вопрос.

Этапы мозгового штурма:

1 этап (10-15 мин.) Один из участников записывает все поступающие предложения на листе, ватмане или в тетради. Главный принцип – «количество порождает качество».

2 этап (5 мин.) Микрогруппа обсуждает и выбирает те высказывания, которые кажутся участникам наиболее полезными и приемлемыми.

3 этап (15 мин.) Каждая группа представляет результаты своих трудов. Тренер записывает все наработанные предложения на ватмане или доске, уточняя формулировки, обсуждая реалистичность и приемлемость предложенных способов.

Этот метод помогает демократически и ненавязчиво обсуждать многие проблемы, определить уровень знаний и основные направления интересов участников. Собранная информация может служить основой для более глубокой работы и дискуссий.

Конечно, это не все существующие группы игр и упражнений.

Оценка эффективности тренинга.

Тренинг считается эффективным, если достиг своей цели. В связи с этим можно выделить следующие критерии оценки эффективности:

- повышение уровня информированности;
- формирование установок на изменение поведения;
- формирование адекватной самооценки;
- повышение ответственности подростков за собственные поступки;
- развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
- формирование позитивных жизненных целей;
- повышение мотивации и способности к их достижению;
- оценка тренинга как процесса.

Для этого можно использовать обсуждение, анкетирование.

Главное отличие профилактического тренинга в том, что его может провести инструктор, не имеющий специального психологического (психотерапевтического) образования. Профилактический тренинг развивает коммуникативные навыки, в процессе его проведения затрагиваются проблемы ответственного поведения.

Структура тренинга.

Все профилактические тренинги могут быть разные по продолжительности (от 1,5-часового тренинга–семинара до 3-дневного). Но все они состоят из одних и тех же этапов. Однако объемное соотношение

этих этапов в каждом отдельном тренинге может быть различным. Это зависит от:

- целей семинара (если это только информационный семинар, этап формирования практических навыков может быть сильно сокращен);
- целевой группы (чем моложе целевая группа, тем больше игр-разминок, игр на сплочение группы и тем меньше информационный блок);
- продолжительности семинара;
- уровня подготовленности группы (если группа хорошо информирована, большее количество времени можно посвятить навыкам и обсуждению социальных явлений).

Этапы проведения тренинга.

1. Введение (5% рабочего времени). Вступительное слово ведущего;
2. Приветствие (5% рабочего времени). Если есть незнакомые в группе, необходимо провести знакомство.
3. Ожидания участников – в начале каждого занятия необходимо выяснить ожидания участников. Это важно как для обучающихся, так и для тренера. (3% рабочего времени).

В конце каждого занятия или всего семинара-тренинга необходимо получить от участников обратную связь. Это позволит узнать о впечатлениях участников занятия, об их эмоциональном состоянии и пожеланиях на будущее.

Методы получения обратной связи разнообразны: от вопроса "Кто хотел бы поделиться своими мыслями?" до достаточно глубокого, эмоционального и содержательного анализа работы. Выбирая метод, необходимо учитывать количество привлеченных людей, особенности группы (в том числе, готовность участников раскрывать своих чувства). В случае большого количества участников выслушать мнение каждого будет трудно, в особенности для нетерпеливой части группы. Поэтому можно использовать то, что позже легко обобщить (анкеты, рисунки и др.). Если же группа небольшая - лучше не упускать возможность услышать эмоциональную оценку прошедшего занятия или семинара, попробовать проанализировать впечатления участников.

4. Принятие правил работы группы (5% рабочего времени).
5. Оценка уровня информированности – чтобы не повторять хорошо известную участникам информацию, тренер должен выяснить, что они знают о проблеме (5-10% рабочего времени).
6. Основная часть:
 - актуализация проблемы – этот этап проходит красной нитью через весь семинар. Его можно использовать для того, чтобы пробудить у участников интерес к проблеме, сформировать у них мотивацию к изменению поведения, а также для того, чтобы они осознали проблему как значимую. Задача этого этапа – сделать проблему актуальной для каждого участника;

- информационный блок (20 – 40% времени);
- приобретение практических навыков (коммуникативных, принятия решений, изменения стратегии поведения) - (20 – 60%);

7. Завершение работы, получение обратной связи (5% времени).
Рефлексия занятия. Каждое тренинговое занятие рекомендуется начинать и заканчивать рефлексией его участников о своих состояниях, ощущениях, чувствах, которые они испытывали на прошлом или на только что закончившемся занятии.

8. Прощание.

Список литературы

1. Стратегия Государственной антинаркотической политики Российской Федерации. // Указ Президента Российской Федерации № 690 от 9 июня 2010 года.
2. Валентик Ю.В. Психогенетическая модель личности пациента с зависимостью от психоактивных веществ / Ю.В. Валентик // Наркология. 2002. №9.
3. Валентик Ю.В. Научно-методическое обоснование системы оценки и предупреждения различных форм зависимости в детско-молодежной среде (зависимость от азартных игр, компьютерная зависимость, зависимость от новых психоактивных веществ): Методические рекомендации для педагогов, социальных педагогов, школьных психологов / Ю.В. Валентик – М.: Изд-во РУДН, 2005.
4. Валентик Ю.В. Стандарты реабилитации несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами (методическое пособие) / Ю.В. Валентик, А.Н. Булатников - М.:Изд. «Терра», 2004.
5. Зарецкий В.В. Формирование социально-значимого поведения у детей и молодежи – ресурс безопасности жизни: Методические материалы. В.В. Зарецкий, Филиппов В.Н., Булатников А.Н., Андреев Р.Н. – Якутск: Изд-во ИРО и ПК имени С.Н. Донского-II. 2014.
6. Руководство по реабилитации несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами./ Под ред. Ю.В. Валентика. – М.: Издательский дом «ГЕНЖР», 2003.
7. Сирота Н.А. Программы формирования здорового жизненного стиля / Н.А. Сирота - М.:, 2000.
8. Соборникова Е.А. Формирование личностной саморегуляции у лиц с аддиктивными расстройствами. Методическое пособие / Е.А. Соборникова, А.Н. Булатников, Л.М. Савченко, Е.М. Соболев, Е.М. Новиков – М.: РМАПО, 2010.