



МАСТЕР
ПРОФИЛАКТИКИ

Сборник
методических материалов
для работы с группой

6

АЛКОГОЛЬ -
КАКОВА РЕАЛЬНОСТЬ

 ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



КАК РАБОТАТЬ С ДОКУМЕНТОМ

Документ содержит информацию, достаточную для самостоятельной подготовки к тренингу по теме «Алкоголь – какова реальность?»:

Как работать с документом.....	2
Цель	3
Задачи	3
Необходимое оборудование	3
План занятия	4
Дополнительные материалы	10
Раздаточные материалы.....	11
Внешние ресурсы и рекомендованная литература	12
Опорные видеоматериалы	13
Поддержка и консультации	14

Тренинг по теме:

АЛКОГОЛЬ – КАКОВА РЕАЛЬНОСТЬ?

ЦЕЛЬ:

Сформировать у участников понимание, что безопасного употребления алкоголя не существует.

ЗАДАЧИ:

1. Обсудить возможные негативные последствия употребления алкоголя.
2. Способствовать осознанию участниками собственного риска, связанного с употреблением алкоголя.
3. Выработать основные принципы снижения риска от употребления алкоголя.

Комментарий: при подготовке можно посмотреть видеоматериалы, однако не эффективно заменять тренинг просмотром видео.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3 ЧАСА.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

- Проектор и ноутбук.
- Доступ в интернет или скачанные заранее ролики.
- Расписание тренинга.
- Флипчарт с блокнотом (ватман) 7-10 листов.
- Набор маркеров.
- Блокноты, ручки, бейджи по числу участников + бейджи для ведущих (вместо бейджей можно использовать малярный/бумажный скотч).
- Анкеты по числу участников (или в 2 раза больше, если проводится анкетирование Пре-Пост).

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ этапа	Содержание	Длит-ть
1	Введение	5 мин.
2	Упражнение «Главное в празднике - это ...»	10 мин.
3	Анкета об употреблении алкоголя	5 мин.
4	Общий мозговой штурм «Почему люди (по каким причинам) употребляют алкоголь в России?»	25 мин.
5	Стихотворение английского поэта Роберта Бернса и резюмирование	5 мин.
6	Видеоролики «Зачем заканчивать день так»	5 мин.
7	Мозговой штурм «Какие могут быть последствия употребления алкоголя?» 2 группы: «Отрицательные последствия», «Положительные последствия»	25 мин.
8	Перерыв на чай/кофе	15 мин.
9	Видеоролик «Ролик с Леоновым» Видеоролики «Алкоголь – это яд». Резюмирование	10 мин.
10	Упражнение «Убеди меня» (демон-искуситель)	35 мин.
11	Дискуссия: «Как снизить вред от потребления алкоголя?» Выводы	25 мин.
12	Обратная связь «Завершающий круг»	10 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

1. ВВЕДЕНИЕ

Может быть проведено в форме мотивирующего и полемического монолога об употреблении алкоголя, в ходе которого хорошо привести 2-3 показательных параметра из местной статистики, которые соответствуют целевой группе мероприятия. Например, для группы взрослых подойдут данные о ДТП с участием пьяных водителей, травмах в опьянении, статистика смертности от алкоголя, объем потребления алкоголя на человека. Цифры должны быть достоверными. Выбор параметров статистики может быть любым, но желательно не перегружать.

Можно предложить участникам 2 – 3 вопроса для размышления. Например: как вы думаете, является ли употребление алкоголя в нашей стране социальной проблемой? Нужно ли ужесточить законы, регламентирующие потребление алкоголя? Кто должен решать проблемы, возникающие из-за употребления алкоголя в семье одним из родителей? Или любые другие вопросы по усмотрению ведущего. Нет необходимости собирать ответы достаточно настроить размышление на тему.

2. УПРАЖНЕНИЕ «ГЛАВНОЕ В ПРАЗДНИКЕ - ЭТО ...»

Это упражнение на знакомство и сплочение, поэтому оно не должно затягиваться.

Задание для участников: «Назовите, пожалуйста, свое имя (как бы Вы хотели, чтобы все в группе к Вам обращались), после этого назовите компонент в празднике, который, на Ваш взгляд, является важным или желательным, чтобы праздник действительно удался». Далее участники по кругу выполняют задание.

Резюме: Вот видите, сколько разных компонентов, объединяясь вместе, превращают мероприятие в по-настоящему незабываемое событие, спасибо за разнообразие вариантов. Обратите внимание, что алкоголь не оказался главным или тем более неотъемлемым компонентом праздника, можно использовать этот опыт в реальной жизни.

Если в группе все же много упоминается алкоголь, можно попросить участников представить себе праздник, где будут все названные компоненты (и, если все совсем плохо, добавить от себя ещё несколько), но нет алкоголя. Будет ли этот праздник плохим, скучным, не интересным? Точно ли избыток алкоголя сделает праздник лучше (вопросы риторические).

3. АНКЕТА ПРЕ-ПОСТ

Здесь можно либо провести первый раз анкету Пре-Пост «Алкоголь - какова реальность?» (для контроля скачайте правильные варианты ответов) и повторить её при завершении тренинга. Если Вы выбираете этот вариант, то важно не дать процессу заполнения слишком затягиваться.

Скачать анкету: [Анкета Пре-Пост про алкоголь.docx](#)

Скачать правильные варианты ответов: [Анкета Пре-Пост про алкоголь плюс ответы.docx](#)

Либо можно использовать другой опросник, который приведен ниже:

Скачать анкету: [Тест, выявляющий нарушения, связанные с употреблением алкоголя AUDIT.docx](#)

Если вы выберете это вариант, то заполненные анкеты собирать не нужно, так как этот опросник используется для самоанализа.

4. ОБЩИЙ МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ПОЧЕМУ ЛЮДИ (ПО КАКИМ ПРИЧИНАМ) УПОТРЕБЛЯЮТ АЛКОГОЛЬ В РОССИИ?»

Цель: осознать, что люди могут находить любые причины для употребления алкоголя, однако выпивать по любому поводу – это значит формировать зависимость от алкоголя.

Инструкция

Группе предлагается назвать, как можно больше причин употребления алкоголя. Ведущий записывает названные причины без обсуждения и исправления, должен получиться огромный список причин.

Далее зачитывается.

5. СТИХОТВОРЕНИЕ АНГЛИЙСКОГО ПОЭТА РОБЕРТА БЕРНСА И РЕЗЮМИРОВАНИЕ

Повод для пьянства.

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьбы и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровление, новоселье,

Печаль, раскаяние, веселье,

Успех, награда, новый чин

И просто пьянство — без причин.

Далее делается комментарий о причине «По праздникам ...» о том, что в календаре праздников каждый день есть не один, а несколько праздников. Что будет если отмечать их все? Что будет если выпивать по каждой из названных причин? Мотивы могут быть разные, но бывает ли употребление без последствий? (нет, не бывает).

6. ДЕМОНСТРАЦИЯ ВИДЕОРОЛИКОВ «ЗАЧЕМ ЗАКАНЧИВАТЬ ДЕНЬ ТАК»

Ролики можно найти по ссылкам в разделе «Опорные видеоматериалы».

Перевод текста: «Вы же не будете так начинать свой вечер, зачем же его так заканчивать? Алкоголь - знайте свои пределы».

7. МОЗГОВОЙ ШТУРМ «КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ?»

Группа делится на 2 подгруппы, которые работают каждая по своей теме:

- «Отрицательные последствия употребления алкоголя».
- «Положительные последствия употребления алкоголя».

Результаты работы записываются на ватман. Далее представители групп докладывают результат всей группе.

Если группа не написала во вредных последствиях:

- возможность получить травму,
- попасть под машину,
- совершить ДТП,
- стать жертвой преступления или его совершить,
- подвергнуться сексуальному насилию,
- заразиться ВИЧ-инфекцией или другими ИППП,
- а также возможность нежелательной беременности,

то ведущий должен это добавить.

Ведущий резюмирует полученные результаты:

«Люди верят в положительные эффекты алкоголя, иначе бы они его не употребляли, однако эти убеждения зачастую не соответствуют действительности – то есть это мифы. Но даже если это было бы правдой, что перевешивает -предположительная польза или вполне реальные опасные последствия? Ведь любое употребление алкоголя может закончиться плохо. Употребление алкоголя всегда приводит к негативным последствиям. Последствия могут быть разными и не всегда очевидными для человека. Чем раньше человек начал употреблять алкоголь, тем больше шансов для развития зависимости».

8. ПЕРЕРЫВ НА ЧАЙ/КОФЕ 15 МИНУТ

9. ПРОСМОТР ВИДЕОРОЛИКОВ

«Трезвый подход»

Социальная реклама по профилактике алкоголизма «Береги себя» (Дания). Перевод текста в датских роликах: «Не пора ли вернуться домой?»

Ролики «Береги себя» можно показывать, если есть достаточно времени, или если группа плохо справилась с предыдущим упражнением.

10. УПРАЖНЕНИЕ «УБЕДИ МЕНЯ»

Вводная:

Множество людей в нашей стране употребляет алкоголь, алкоголь не запрещен законом, однако часто бывает, что человек выпивает потому, что не сумел отказаться.

Представьте себе, что у Вас есть близкий друг, который приглашает вас на какое-то мероприятие с употреблением алкоголя, но по каким-то причинам Вы не хотите употреблять алкоголь, Ваша задача – отказаться, но не обидеть друга.

Задание для убеждающего:

Вы хотите весело провести время и немного выпить вместе с со своим другом. Ваша задача: придумать и сказать 1 аргумент, который точно его убедит пойти с Вами. Участники стоят в плотном кругу, один из участников сидит. Он/она – объект убеждения. Его сосед справа его убеждает употребить алкоголь используя любые аргументы. Цель убеждаемого – отказаться, оставаясь в хороших отношениях. Один диалог – один аргумент, аргументы не должны повторяться. Далее убеждающий (искуситель) садится на стул и становится убеждаемым. Так повторяется до тех пор, пока каждый участник не побывает в обеих ролях.

По завершению процесса ведущий собирает обратную связь о понравившихся аргументах отказа и эмоциональных трудностях при этом. Делает вывод о том, что отказаться от алкоголя не всегда просто, но всегда возможно.

Комментарий:

Желательно чтобы упражнение проходило в хорошем темпе. Имеет смысл не допускать, чтобы группа отвлекалась от выполнения упражнения на обсуждение («что-то ничего в голову не приходит»), «это странно звучит» или комментарии и попытки редактировать чужие высказывания). Поддерживайте естественные, пусть даже не удачные на первый взгляд ответы, главное, чтобы это были отказы.

11. ДИСКУССИЯ «КАК СНИЗИТЬ ВРЕД ОТ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ?»

Проводится в формате свободной дискуссии. Лучше фиксировать на доске или ватмане идеи участников («отказаться от алкоголя, не пить много, не пить часто, не пить что попало, не пить с кем попало ... »).

Давайте сначала поговорим об отказе от алкоголя. Насколько это реально? Как сделать так, чтобы молодые люди не начинали употреблять алкоголь? Что поможет этому? Какие условия должны быть?

Далее можно предложить участникам **сформулировать альтернативы** к каждой причине (либо группе причин), зафиксированной при обсуждении первого вопроса на ватмане и высказанной самими участниками как ответы на вопрос «Почему люди употребляют алкоголь в России?»

Например:

- в честь радостного события (день рождения ребенка) – можно отметить и без алкоголя походом в зоопарк или выездом на природу, походом в парк развлечений, праздник с играми и викторинами дома;
- за компанию – найти /создать другую компанию, научиться отказываться;
- с горя – обратиться к близким и профессионалам, позвонить на телефон доверия;
- снять усталость – сменить вид активности, освоить технику релаксации, принять душ/ванну.

Так участники сами постепенно создают перечень реально выполнимых предложений по безалкогольным действиям в случаях типичного употребления алкоголя и изменению алкогольных традиций.

Резюме на данном этапе:

Отказаться от потребления алкоголя реально. Все зависит от понимания самого человека. Лучше не начинать употреблять алкоголь или начинать как можно позже, после 18 лет (возрастные ограничения наложены законом РФ).

Вопрос ведущего:

Что делать тем, кто начал употреблять алкоголь? Как им снизить вред от потребления?

- Вы уже говорили: «Не пить много, не пить часто, не пить что попало».

Что такое не пить много?

- Не превышать легкую степень опьянения.
- Пить много – это значит выпивать более 2 - 4 доз алкоголя.

- Эквивалентные дозы алкоголя (1 порция):
 - пиво или эль – 187 мл;
 - газированное вино или шампанское – 187 мл;
 - сухое или десертное вино или ликер – 93 мл;
 - водка, виски, коньяк и другой крепкий алкоголь - 25 мл.
- Пить часто это – употреблять алкоголь чаще, чем 1 раз в квартал.

Резюме:

Частота и количество потребления алкоголя напрямую влияют на количество и качество отрицательных последствий, в том числе, на формирование алкоголизма.

Возможные аргументы для ведущего:

- Любому человеку, употребляющему алкоголь даже в небольших количествах, следует помнить о том, что алкоголь не есть средство для решения проблем.
- Любая доза алкоголя изменяет психическое состояние человека и увеличивает вероятность совершения поступков, о которых человек впоследствии может сожалеть.
- Абсолютно любой человек может стать алкоголиком, если будет пить.
- Нет необходимости достигать сильного опьянения для того, чтобы понять границы своей толерантности и ощутить негативные последствия употребления большого количества алкоголя.

Что еще повышает риск негативных последствий потребления алкоголя, помимо количества и частоты?

С кем опасно пить – малознакомые люди, много пьющие люди, значимые люди (мнение и отношение которых важно для человека), люди, склонные к авантюрам и насилию.

Где опасно пить - не дома, на улице, там, где уже много пьяных людей (ночной клуб).

При каких обстоятельствах опасно пить – провокации (не пьешь – ты не с нами), несовершеннолетний (до 18 лет), выпивающий вне дома, девушки в компании малознакомых юношей.

Ведущий озвучивает общие выводы, к которым нужно подвести аудиторию.

- Всегда необходимо прилагать усилия, чтобы снизить риск для своего благополучия, жизни и здоровья;
- лучше не употреблять алкоголь вообще;
- если употреблять алкоголь, то очень редко и в небольших дозах;
- если употреблять алкоголь часто, то сводить дозу к минимуму, употреблять только качественные напитки, не смешивать разные напитки, не пить в незнакомой компании, употреблять только дома.

12. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ «ЗАВЕРШАЮЩИЙ КРУГ»

Если участники заполняли анкету Пре-Пост «Алкоголь - какова реальность?», то ведущий предлагает им сделать это ещё раз.

Скачать анкету: [Анкета Пре-Пост про алкоголь.docx](#)

Скачать правильные варианты ответов: [Анкета Пре-Пост про алкоголь плюс ответы.docx](#)

Участникам предоставляется возможность высказаться о том, с чем они уходят с тренинга.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Скачать файл [6_1_Мастер Профилактики_Тренинг по теме _Алкоголь - какова реальность?_допматериалы](#)

РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Скачайте файл, распечатайте и раздайте участникам раздаточный материал.

Скачать файлы:

[Таблица к алкоголю.jpg](#)

ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ И РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Список литературы к теме «Алкоголь – какова реальность?»:

- Фридман Л.С., Флеминг Н.Ф., Робертс Д.Г., Хайман С.Е. Наркология.- М.; СПб., 1998.
- Короленко Ц.П., Донских «Семь путей к катастрофе» - Новосибирск, 1990.
- Завьялов В.Ю. Пьющая женщина: Все пропало? – Новосибирск: Издательский дом «Манускрипт», 2005.
- Завьялов В.Ю. Пьющий мужчина: дианализ трудных вопросов жизни.
Издание автора.- Новосибирск 2001. -343 с.
- Клод Штайнер «Игры в которые играют алкоголики» - «Эксмо», 2003
- Клод Штайнер «Лечение алкоголизма», «Прайм-ЕВРОЗНАК» Санкт-Петербург; «Олма-пресс» Москва, 2004.
- Алкоголизм: Хитрости и тонкости. – Серия книг «Ваше здоровье». – М.: Бук-пресс, 2006.

ОПОРНЫЕ ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

Внимание! Некоторые из представленных видеоматериалов могут содержать ограничения по возрасту. Для просмотра этих видео следует авторизоваться (войти в аккаунт google), в этом случае ограничения будут сняты.

1. Ток-шоу «Алкоголь». Часть 1



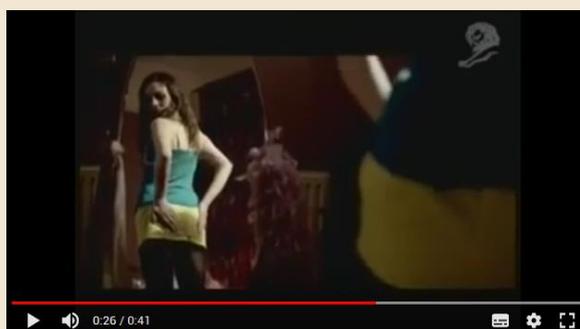
2. Ток-шоу «Алкоголь». Часть 2



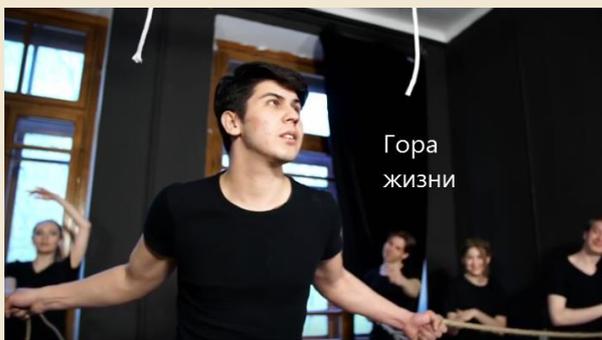
3. «На самом деле» Социальная реклама против алкоголизма.mp4



4. «Зачем заканчивать день так?» Социальная реклама против алкоголизма.mp4



5. Этюд «Гора жизни» Социальная реклама против алкоголизма.mp4



ПОДДЕРЖКА И КОНСУЛЬТАЦИИ

Если у вас возникли вопросы или пожелания, обращайтесь к специалистам НОО «Гуманитарный проект».

[\(383\) 209-02-18](tel:+73832090218)

human.org.ru