




МАСТЕР
ПРОФИЛАКТИКИ

Сборник
методических материалов
для работы с группой

7

Наркотики -
как избежать

 ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



КАК РАБОТАТЬ С ДОКУМЕНТОМ

Документ содержит информацию, достаточную для самостоятельной подготовки к тренингу по теме «Наркотики – как избежать»:

Как работать с документом.....	2
Цель	3
Задачи	3
Необходимое оборудование	3
План занятия	4
Внешние ресурсы и рекомендованная литература	13
Дополнительные материалы	14
Опорные видеоматериалы	15
Поддержка и консультации	16

Тренинг по теме:

НАРКОТИКИ – КАК ИЗБЕЖАТЬ

ЦЕЛЬ:

Мотивировать участников на осознанный отказ от экспериментов с наркотиками

ЗАДАЧИ:

1. Дать информацию о механизмах формирования зависимости и влиянии зависимости на жизнь человека.
2. Обсудить негативные последствия экспериментов с наркотиками.
3. Отработать навыки отказа от употребления наркотиков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3 ЧАСА.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

- План занятия.
- Непрозрачная коробочка с морковкой.
- Таблички А4: «Согласен», «Не согласен», «Согласен с оговорками».
- Маркеры 3 набора по 4 цвета.
- Стикеры или цветная бумага А6 для бонусов в упражнении «Социум».
- Ватман - 5 листов.
- Скотч бумажный.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ этапа	Содержание	Длит-ть
1	Введение	5 мин.
2	Анкета Пре-Пост	5 мин.
3	Упражнение на знакомство/создание атмосферы доверия «Я никогда не ...»	10 мин.
4	Упражнение «Сюрприз»	10 мин.
5	Упражнение «Причины и последствия употребления наркотиков»	20 мин.
6	Информационный блок «Формирование зависимости»	30 мин.
7	Перерыв на чай/кофе	15 мин.
8	Упражнение «Спорные утверждения»	20 мин.
9	Упражнение «Марионетка»	20 мин.
10	Упражнение «Привычка»	20 мин.
11	Упражнение «Социум»	20 мин.
12	Анкета Пре-Пост	5 мин.
13	Обратная связь «Завершающий круг»	5 мин.

В нашей стране обсуждение темы наркотизации и профилактики наркомании необходимо проводить в различных возрастных группах. При обсуждении этой темы важно избежать наркогенности информации, т.е. стимулирования интереса к экспериментам с наркотиками: не следует описывать способы изготовления и употребления наркотических веществ, даже если участники этого хотят; не нужно излишне детализировать описание эйфорического эффекта различных наркотических веществ; давать классификационное описание веществ.

Однако важно, чтобы ведущий уверенно ориентировался в материале, поэтому имеет смысл в процессе подготовки почитать дополнительные материалы по теме и посмотреть видео. Не целесообразно заменять тренинговый формат на видеолекторий.

Хорошо, если эта встреча с группой не первая и тренеры уже понимают, каков темп работы группы.

Поскольку эта встреча содержит в себе большое количество упражнений, то ее продолжительность может выходить за запланированные рамки. Поэтому, если темп работы группы может быть оценен как медленный или обсуждения часто занимают больше времени, чем запланировано, можно отказаться от некоторых упражнений, например, выбрать одно из упражнений № 2 и № 3 и отказаться от упражнения № 7, либо заранее обсудить с участниками увеличение продолжительности данной встречи до 4 часов. При этом упражнения приоритетнее информационных блоков.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

1. ВВЕДЕНИЕ

В наше время про наркотики слышал практически каждый. Люди знают, что употребление наркотиков опасно и незаконно, но это знание многих не останавливает. Давайте разберемся почему.

2. АНКЕТИРОВАНИЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИНГА

Здесь можно либо провести первый раз анкету Пре-Пост «Алкоголь - какова реальность?» (для контроля скачайте правильные варианты ответов) и повторить её при завершении тренинга.

Скачать анкету: [Анкета Пре-Пост _Наркотики- как избежать.docx](#)

Скачать правильные варианты ответов: [Анкета Пре-Пост _Наркотики- как избежать с ответами.docx](#)

3. УПРАЖНЕНИЕ «Я НИКОГДА НЕ...»

Цель: лучше узнать друг друга, настроиться на работу в группе.

Инструкция

Участники сидят в кругу, положив руки на колени. Каждый должен сказать о себе одну фразу, начиная со слов «я никогда не ... », например, «я никогда не прыгал с парашютом». Если кто-то из участников в этой группе прыгал с парашютом, то он должен загнуть один палец. Когда у кого-то загнуты 5 пальцев, он убирает одну руку за спину. Если 10 пальцев – выходит из игры. Главное условие – говорить правду.

4. УПРАЖНЕНИЕ «СЮРПРИЗ»

Цель: выяснить и обсудить мотивы принятия решения нарушить запрет.

Инструкция

Ведущие заранее кладут в непрозрачную красивую коробочку морковку. Участникам показывается закрытая коробочка и сообщается следующее: то, что там лежит – нельзя, плохо, запрещено, не объясняя причин, по которым нельзя показать то, что находится внутри. Коробочку кладут посередине круга. При этом говорится о том, что каждый участник может проявить себя как хочет. Но, если один человек посмотрел на содержимое коробочки, он не должен никому рассказывать о том, что он там внутри увидел. Затем ведущие под «благовидным» предлогом выходят из комнаты на несколько минут.

Обычно больше половины участников заглядывают в коробочку, но всем опять же напоминают, что это плохо, нельзя, запрещено. После того, как все желающие заглянули в коробочку, ведущие просят всех участников по кругу рассказать о своих чувствах во время этого упражнения, фиксируя мотивы, которые побудили к нарушению запрета (любопытство, желание знать то же, что и другие, желание нарушить запрет, сильный ажиотаж вокруг предмета и т.д.).

Ведущий подводит итог упражнению, обращая внимание, что участники приняли участие в наглядной демонстрации воздействия на общественное мнение «рекламной», «наркогенной» информации.

Вывод:

Любопытство – прекрасное чувство, сильное чувство, которое является двигателем прогресса, но не всегда удовлетворение любопытства подтверждает ожидания, иногда нарушение запрета не стоит того.

После этого упражнения обсуждаются реальные причины начала употребления наркотиков.

5. УПРАЖНЕНИЕ «ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ»

Цель: провести анализ причин и последствий употреблением наркотиков.

Инструкция

Группа делится на 3 подгруппы, первая группа отвечает на вопрос «Зачем или почему люди употребляют наркотики?», вторая группа фиксирует отрицательные последствия от употребления наркотиков, третья группа – положительные последствия. Каждая подгруппа представляет результаты своей работы. Затем вся группа обсуждает результаты работы подгрупп.

Например:

Причины и цели	Отрицательные последствия	Положительные последствия
За компанию	Смерть от передозировки	Никому ничего не должен
Модно	Потеря уважения окружающих	Удовлетворил любопытство
Назло родителям	Гепатиты	Поддержал компанию
Чтобы испытать новые ощущения	СПИД	
	Конфликты с родителями, близкими	
	Проблемы с законом	
	Психические расстройства	

Вывод:

Тот, кто выбирает наркотики, всегда сталкивается с негативными последствиями, которые гораздо более выражены, чем положительные. Поддержать компанию или удовлетворить любопытство можно более безопасными способами. Практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему наркотики или нет.

Комментарий:

Группы могут быть разными, соответственно, мнения и опыт участников тоже может быть разным, более того - будет разным. Может возникнуть ситуация, когда участники будут называть слишком много положительных последствий. Ваша задача - задавая дополнительные вопросы и

постепенно разрушая мифы о наркотиках, привести участников к тому, что отрицательных последствий неизмеримо больше.

6. ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК «ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ»

Цель: достичь понимания участниками основных этапов формирования наркотической зависимости.

Инструкция

Метод – свободная дискуссия. Ведущий выясняет мнение группы о том, как формируется наркотическая зависимость: «Что происходит в жизни человека, который стал зависимым от наркотиков?»

Ключевые слова/фразы, на которых необходимо сделать акцент в ходе обсуждения:

- «отрывается от людей»,
- «не думает о других»,
- «остается без денег»,
- «теряет работу»,
- «проблемы в семье»,
- «бросает учебу»,
- «болеет».

Затем ведущий предлагает разобрать этапы формирования зависимости на примере опийной наркомании. В настоящее время огромную популярность обрели наркотики других групп, и участники могут предлагать разобрать другой пример, на это можно ответить, что для понимания механизмов зависимости так удобнее и проще, принцип один и тот же: наркотическое вещество встраивается в обменные процессы и нарушает работу нервной системы и психические функции.

Формирование зависимости на примере опийной наркомании.

Необходимо нарисовать на ватмане или доске прямую линию. Слева последовательно отмечаются этапы:

- человек, не потребляющий наркотики;
- однократное употребление наркотика и т. д.

Когда ведущий рисует схему, он говорит: «Все начинается с первого употребления опия (есть, конечно, люди, которые останавливаются на этом и никогда в жизни больше его не употребляют, но это происходит редко). Принимает человек наркотики дальше или нет, но опыт первой пробы в памяти человека остается и называется это биологической памятью, именно в результате этой биологической памяти в дальнейшем формируется зависимость от наркотиков. На данном этапе человек получает удовольствие от приема».

Далее ведущий чертит на схеме пунктирную линию, так отражается на графике возникновение психической зависимости.

Эта линия пунктирная, потому что психическая зависимость от опия (героина) может развиваться даже после одного или нескольких раз употребления.

Психическая зависимость сохраняется на всех последующих этапах, то есть, если у человека сформировалась психическая зависимость от опия, она останется в той или иной мере на всю жизнь. Физическая зависимость—это состояние, когда наркотик включается в обмен веществ и требуется для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе при отмене наркотика возникает состояние, называемое «синдром отмены» (абстиненция, «ломка»).

Далее ведущий обозначает на схеме этап, на котором находится зависимый после того, как у него сформировалась психическая зависимость, но физической еще нет. Этот период можно назвать «глухим». Почему глухим? Потому что в этом периоде человек считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость. Он часто выступает в роли вовлекающего, когда он привлекает новых членов в круг потребителей наркотиков, искренне рассказывая, как это здорово, не слышит поступающую информацию об опасности употребления наркотика.

Резюме:

Никто не знает точно, когда появится психическая зависимость от опия. Даже однократное употребление наркотика может привести к психической зависимости.



Зависимость формируется при любом способе поступления наркотика в организм – внутривенном, вдыхании через нос и курении. В большинстве случаев, употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема только тогда, когда он попадает в физическую зависимость. Потребитель, находящийся в физической зависимости, напоминает белку в колесе. Жизнь зависимого человека – это бег по кругу: найти деньги, достать наркотик, употребить его, на какое-то время почувствовать себя нормально, опять искать деньги и т.д.

7. ПЕРЕРЫВ НА ЧАЙ/ КОФЕ

8. УПРАЖНЕНИЕ «СПОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ»

Цель: мотивация участников к получению информации, развитие способности аргументировать и конструктивно участвовать в дискуссии, формирование навыка высказывать свое мнение, повысить уровень информированности по теме.

Инструкция

На стенах в противоположных углах комнаты размещаются таблички: «Согласен», «Не согласен», «Согласен с оговорками». Последнюю табличку можно исключить. Участникам называется первое утверждение. Те из них, кто согласен, встают под табличку «согласен», а кто не согласен – под табличку «не согласен». Ведущий просит участников аргументировать свою точку зрения. Участники могут менять свою позицию и местоположение. После обсуждения ведущий подводит итог, сообщая участникам достоверные факты.

Не стоит затягивать это упражнение, то есть лучше выбрать 1-2 по-настоящему актуальных дискуссионных утверждений и качественно их обсудить.

Комментарий:

Очень важно, чтобы факты были действительно достоверны! Подростки в этих вопросах могут быть подкованы куда лучше взрослых. Только информация, имеющаяся у них, может иметь искаженный характер.

Затем в таком же порядке проводится работа со вторым спорным утверждением. Спорные утверждения:

- марихуана не вызывает зависимости,
- волевой человек легко может справиться с зависимостью (варианты «Провокационных тезисов» см. раздел «Дополнительные материалы»).

9. УПРАЖНЕНИЕ «МАРИОНЕТКА»

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

Инструкция

Участники объединяются в тройки. Каждой тройке дается задание: два участника будут играть роль кукловодов – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль 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 может самостоятельно двигаться, старается максимально расслабиться, не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

Комментарий:

Очень важно в этом упражнении давать четкие инструкции участникам добиваться правильности их выполнения.

Данное упражнение дает возможность участникам испытать на себе зависимость от другого человека, давление чужой воли. Но это не значит, что у всех участников оно вызовет негативные чувства. Поэтому в конце необходимо обсудить чувства участников, объяснить особенности пассивной и активной жизненной позиции в различных ситуациях. Проводя обсуждение, ведущий выясняет, почему у участников могли возникнуть те или иные чувства. Чем проще и четче будет дано задание участникам, тем больше вероятность того, что игра вызовет у участников эмоциональный отклик.

Обсуждение:

- Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

Вывод:

Многие люди хотят получить помощь и поддержку, но на самом деле, помощь, поддержка и зависимость – это разные вещи, они дают разные ощущения и последствия. Самая главная проблема от употребления наркотиков в том, что они лишают человека свободы.

10. УПРАЖНЕНИЕ «ПРИВЫЧКА»

Цель: помочь участникам понять, как сложно бывает человеку отказаться даже от самой безобидной привычки.

Инструкция

Упражнение проводится в 3 этапа.

1 этап.

Участникам предлагается разбиться на пары по желанию. Затем им даётся инструкция: «Определите между собой, кто будет первым, а кто – вторым. Первый участник в течение 5 минут будет рассказывать партнёру о своей привычке: что она собой представляет, в чем её польза и др. Например, «я люблю читать любовные романы», «я люблю пить пиво», «я обожаю компьютерные игры» и т.д. После этого второй участник делает то же самое. Если вам будет необходимо обсудить то, что вы слышали друг от друга, сделайте это. Вопросы есть? Можно начинать».

2 этап.

Участники делятся впечатлениями.

Вопросы к обсуждению:

- Что общего вы обнаружили?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Какие чувства вы испытывали, когда говорили о своих привычках?
- Какие чувства вы испытывали, когда узнавали о привычках другого?
- Изменилось ли ваше отношение друг к другу?

3 этап.

Ведущий предлагает участникам представить свои чувства в ситуации, если у них не будет возможности реализовывать заявленные привычки, то есть придется отказаться от этой привычки.

Вопросы к обсуждению:

- Насколько изменится ваша жизнь?
- Как это повлияет на ваше настроение?
- Попытаетесь ли вы это чем-то заменить? И чем?

Вывод:

Если отказ от самых «незначительных вещей» в нашей жизни так изменяет её, то насколько трудно избавиться от наркотической зависимости, поэтому лучше не экспериментировать с наркотиками.

11. УПРАЖНЕНИЕ «СОЦИУМ»

Цель: понять, как человек делает выбор, какие аргументы более действенны.

Инструкция

Выбирается доброволец, который выходит за дверь и придумывает себе другое имя, желательно, то, которого нет в группе. Остальные участники делятся на 2 команды. Ведущий зачитывает ситуационную задачу – одной команде нужно уговорить вышедшего участника попробовать наркотик, а второй команде – отговорить от этого. Пока доброволец находится за дверью, команды должны приготовить аргументы (5 мин.) Когда команды будут готовы, добровольца приглашают войти в комнату. Ведущий зачитывает эту же ситуацию для добровольца и дает задание: «Нужно внимательно выслушать обе команды, которые по очереди зачитывают по одному из своих аргументов. Удачный, на его взгляд, аргумент доброволец может поощрить купоном. После выступления обеих команд в его задачу входит принятие решения – переход в один или другой лагерь. После этого подсчитываются купоны».

Затем производится деролинг - участнику говорится, что теперь он не ... (имя, которое он придумал), а ... (называется имя участника, которое, надеемся, Вы смогли уже запомнить). Группе, которая предлагала аргументы в пользу употребления наркотиков, тоже предлагается вернуться из этой роли в самих себя.

Обсуждение.

- Трудно ли было сделать выбор участнику?
- Какие приводились аргументы «за» и «против»?
- Что может повлиять на выбор человека? (качество приведенных аргументов, его симпатии, ранее существующая установка и т.д.).
- Как человек сделал выбор?

Комментарий:

Для того чтобы упражнение проходило весело и с пользой важно дать инструкцию правильно. Предложите подготовить заранее разные аргументы: разумные, смешные, фактические, эмоциональные, честные, манипулятивные. Полезно стимулировать живой диалог команд. Одна из команд может оказаться гораздо сильнее в своей риторике. Даже если это оказалась команда, которая «агитирует» за социально нежелательный выбор, ведущий не должен пугаться. Можно сказать о том, что наиболее яркая реклама бывает у наименее полезных вещей, отлично что мы смогли в этом наглядно убедиться. Когда нас слишком активно куда-то зовут - это всегда повод задуматься о том, нужно ли нам туда.

Важно, чтобы ведущий активно вел дискуссию в этом упражнении. В качестве игровой ситуации можно использовать другие варианты:

- молодой человек (девушка) должна сделать выбор и принять решение – стоит ли согласиться начать интимные отношения со своим молодым человеком, которого она любит, этот вопрос она решила обсудить с компанией своих друзей;
- молодой человек (девушка) выбирает компанию, где планируется употребление пива, или компанию, где планируется безалкогольный досуг.

Вывод:

Чаще всего люди пробуют наркотики под влиянием ежеминутных эмоций, уговоров близкого человека, из-за боязни изоляции, нежелания выглядеть слабым или инфантильным. Любую из этих причин можно классифицировать как проблему, и наша задача - помочь участникам понять, что наркотики не помогают решать проблемы! Умение аргументированно противостоять этим факторам - признак взрослого ответственного отношения к себе и предотвращение больших проблем.

12. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ «ЗАВЕРШАЮЩИЙ КРУГ»

Участники повторно заполняют анкету Пре-Пост «Наркотики – как избежать».

Скачать анкету: [Анкета пре-пост _Наркотики- как избежать.docx](#)

Участники в общем кругу делятся чувствами и выводами по поводу тренинга (нет задачи, чтобы все участники высказались).

Ведущий завершает круг, резюмируя содержание тренинга.

Резюме: лучше не экспериментировать с наркотиками. Наркотики лишают человека свободы, разрушают жизнь и здоровье.

ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ И РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Список литературы к теме «Наркотики – как избежать»:

- 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.
- Личко А.Е., Битенский В.С, «Подростковая Наркология» 1991
- «Руководство по аддиктологии» под редакцией проф. В. Д. Менделевича

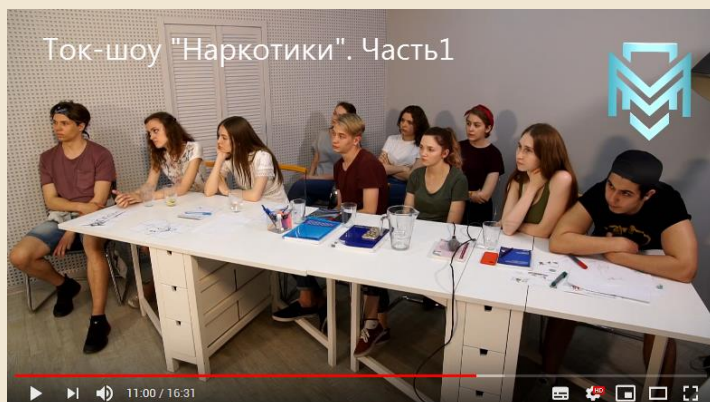
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

[Дополнительные материалы](#)

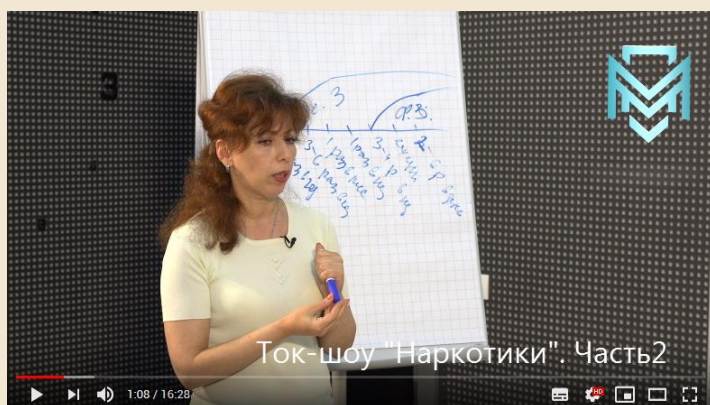
ОПОРНЫЕ ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

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.

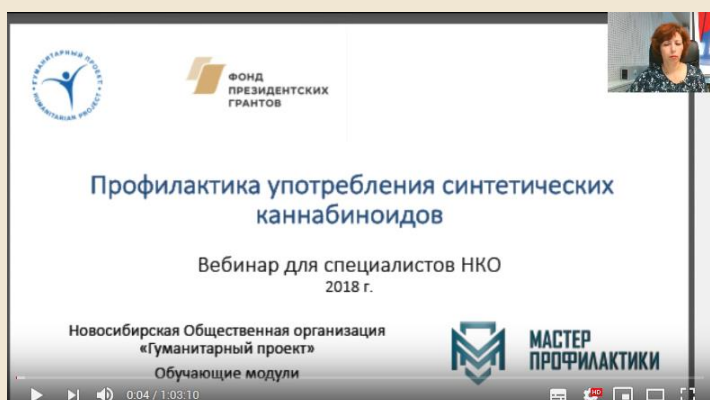
1. Ток-шоу «Наркотики» Часть 1



2. Ток-шоу «Наркотики» Часть 2



3. Вебинар «Профилактика употребления синтетических каннабиноидов»



ПОДДЕРЖКА И КОНСУЛЬТАЦИИ

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

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

human.org.ru