

Приложение:

Комплексная программа «Преодоление»

Разработчики:

*Аношкина Юлия Юрьевна,
Леушкина Елена Александровна,
Ларина Ольга Викторовна,
Мошкунова Марина Валидовна*

Комплексная программа по первичной профилактике наркомании «Преодоление» стала обобщением опыта работы службы социально психологической адаптации «Диалог» за три года работы. Одной из самых эффективных форм первичной профилактики наркомании на данное время является тренинг с группой подростков. Но эффективность в этом случае определяется не количеством охваченных подростков, а качеством усвоения предоставленного материала, новыми моделями поведения, которые естественным образом интегрируются в жизнь подростка, теми личностными изменениями, которые помогут подростку критически относиться к любой двойственной ситуации, сделать правильный выбор и защитить свое здоровье.

Любой человек, который понимает значимость первичной профилактики наркомании, который по роду профессии связан с подростками, который болеет за судьбы ребят и хочет активно влиять на их судьбу, может стать специалистом по первичной профилактике наркомании. На таких людей и рассчитана программа «По зову сердца», она является первой составляющей комплексной программы «Преодоление».

Второй составляющей комплексной программы «Преодоление» является программа подготовки волонтеров по первичной профилактике наркомании из числа подростков «Протяни руку другу». По ходу реализации этой программы подростки усваивают информацию о вреде наркотиков, о способах защиты себя в сложных ситуациях, о причинах употребления наркотиков и тех возможностях, которые открываются перед молодым человеком, когда он живет активной, созидательной жизнью. Кроме того, на занятиях подростки знакомятся со своей личностью, учатся принимать и уважать себя, и это становится залогом их зрелого отношения к своей и чужой жизни. В итоге работы этой программы подростки становятся способными осуществлять первичную профилактику наркомании среди своих сверстников, что значительно повысит количество подростков, которых затронет профилактическая деятельность.

Третьей составляющей комплексной программы «Преодоление» являются непосредственно те методические материалы «От подростка - подростку», на которые волонтеры будут опираться при проведении своих занятий со сверстниками.

На сегодняшний день проблема наркозависимости - это не просто частная проблема группы людей, но и проблема взаимовлияния определенных социальных групп, проникновения наркотической антикультуры в среду молодежи. Таким образом, чтобы остановить это проникновение и оказывать позитивное воздействие на молодежь, необходимы грамотные, личностно-мотивированные и душевно развитые специалисты. На это и рассчитана комплексная программа по первичной профилактике наркомании «Преодоление».

Программа подготовки специалистов для работы с подростками по первичной профилактике наркомании «По зову сердца»

Разработчики:

Леушкина Елена Александровна,

Ларина Ольга Викторовна,

Мошкунова Марина Валидовна

Введение

Проблема распространения наркомании в подростковой и молодежной среде становится одной из глобальных, наиболее опасных проблем нашего общества, грозя не только нынешнему поколению, но и генофонду нации в целом на многие последующие поколения.

Сейчас специалисты разных сфер жизнедеятельности пытаются сообща решать вопрос: как помочь тем, кто уже попал в беду, как локализовать эту проблему? Но все понимают, что главные усилия государства, отдельных его институтов: семьи, школы, общественных организаций в большей мере должны быть направлены на профилактическую работу в молодежной среде.

Самым простым, не требующим материальных затрат способом победить наркоманию является добровольный отказ всего общества от наркотиков. Когда каждый человек, руководствуясь своими сугубо личными интересами, на основе полученной им информации, независимо от всех и всего, сам делает свой выбор образа жизни и удовольствий – без наркотиков, эта идея перестанет казаться такой утопической. Необходимо, чтобы он получал эту информацию с раннего детства; информацию о недопустимости употребления наркотика и информацию о способах получать удовольствие от этой жизни. Когда эта информация глубоко интегрируется в его сознание, когда каждый человек, которому предложат попробовать наркотик, будет воспринимать это предложение как личное оскорбление,

как посягательство на его жизнь, имущество и независимость, тогда наркотик получит сокрушительный отпор. В связи с этим особенно важной видится подготовка психологически грамотных специалистов по работе с подростками. Грамотных не только с точки зрения информации, но и лично заинтересованных в общении с подростками, людей, чья внутренняя мотивация может обеспечить максимально доверительные отношения с детьми.

Для этого необходима посвященность специалистов во все аспекты такой работы и готовность к самоотдаче. При работе с группой следует особое внимание обратить на то, какая ведущая потребность выступает в роли мотива деятельности. Комплекс спасательства может привести к быстрому сгоранию, поэтому необходимо строить обучение в данном случае в русле конкретизации задач, построения ближайшей перспективы и минимализации чувства вины. Именно эти вопросы рассмотрены в программе.

Цель программы

Обучение специалистов теоретическим знаниям и навыкам групповой работы по первичной профилактике наркомании в подростково - молодежной среде.

Задачи программы

- мотивирование специалистов, принимающих участие в программе на работу по первичной профилактике наркомании в подростково - молодежной среде;
- обучение специалистов навыкам эффективных форм и способов первичной профилактики наркомании в подростковой среде; повышение уровня их информированности по данной проблематике;
- личностный рост и раскрытие творческого потенциала участников программы;
- осознание участниками программы роли личностного отношения в профилактической работе с подростками;
- согласование личностных и профессиональных целей участников программы.

Целевые группы

Предлагаемая программа рассчитана на педагогов, психологов, социальных работников – специалистов, работающих с подростками в сфере общего и дополнительного образования.

Основное содержание

Программа рассчитана на 7 дней по 6 рабочих часов. Структура каждого дня состоит из двух основных блоков длительностью по 3 часа, и перерыва длительностью 30 минут.

Первый блок включает в себя традиционное начало занятия, упражнение на личностный рост для формирования мотивации на работу с подростками по первичной профилактике наркомании и формирование

профессионального отношения к подростковой наркозависимости. Дальнейшее обсуждение в группе преследует цель не только эмоционального отреагирования, но и получения теоретической информации от ведущего по возможности использования данного упражнения в тренингах. Информационная часть первого блока состоит (впервые три дня) в подаче конкретной информации по наркомании и наркозависимости. В следующие три дня дается информация по формам проведения тренингов и структуре построения самих занятий.

Второй блок включает в себя темы, которые позволяют более компетентно подходить к своей профессиональной деятельности, способствуют профилактике синдрома сгорания и личностному росту специалиста. Помимо теоретической части данный блок содержит практическую часть в виде упражнений и тренингов.

Структура занятия

<i>№</i>	<i>Этап</i>	<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
1 блок (3 часа)			
1	Начало работы	25 мин	Приветствие. Краткий обзор плана сегодняшнего дня. Правила работы группы.
2	Упражнение, направленное на личностный рост	40 мин	Упражнение на личностный рост для формирования мотивации на работу с подростками по первичной профилактике наркомании и формирование профессионального отношения к подростковой наркозависимости.
3	Обсуждение	70 мин	Обсуждение упражнения в группе. Информация от ведущего по этому упражнению.
4	Информационный блок	45 мин	Лекция или интерактивная форма подачи конкретной информации по наркомании (1-3й дни) и теоретическое обучение правил ведения профилактических тренингов (4-6й дни) Желательна выдача информации в отпечатанном виде каждому участнику.
Перерыв (30 мин)			
2 блок (3 часа)			
1	Информационный блок	45 мин	Лекция или интерактивная форма подачи информации по темам, значимым для профилактики наркомании (см. список)
2	Практикум	40 мин	Упражнение на практическую проработку

			изучаемой темы.
3	Обсуждение	70 мин	Обсуждение упражнения.
4	Завершение работы	25 мин	Краткий итог дня. Рефлексия.

План – конспект занятий

День 1

Начало работы. Краткое представление цели, задач тренинга, организаторов, ведущих. Формирование группы, принятие правил работы группы.

Упражнение на личностный рост. Упражнения «Знакомство», «Кинозал».

Обсуждение. Рефлексия после упражнения, а также тренер дает информацию о структуре самого упражнения, о практическом применении данного упражнения и о возможных затруднениях.

Информационный блок. «Наркомания»:

- ситуация в мире, стране, городе (данные статистики, актуальность проблемы.);
- что такое наркотики и наркомания;
- механизм и особенности воздействия наркотиков на организм человека и подростков в частности;
- информация для распознавания наркотиков и симптомов их употребления;
- правильное поведение и реагирование в случаях, если ребенок замечен в употреблении наркотиков.

Перерыв.

Информационный блок. «Специфика подросткового возраста»:

- особенности биологических и психологических изменений подросткового возраста;
- психологическая эмансипация;
- становление личности и влияние аддиктивного поведения на жизнь подростка.

Практикум. Упражнения «Знакомство» (ролевая игра); «Вопросы на бумажках».

Обсуждение. Рефлексия после упражнения, тренер дает информацию о структуре самого упражнения, о практическом применении данного упражнения и о возможных затруднениях.

Завершение работы. Подведение итогов рабочего дня. Рефлексия пройденного этапа и пожелания на последующую работу.

День 2

Начало работы. Приветствие и создание рабочей атмосферы, сплочение группы, выявление личных взаимоотношений и ожиданий участников.

Упражнение на личностный рост. Упражнение «Самое важное».

Обсуждение. Рефлексия после упражнения, тренер дает информацию о структуре самого упражнения, о практическом применении данного упражнения и о возможных затруднениях.

Информационный блок. «Наркомания»:

- характерные проявления и последствия употребления наркотических веществ;
- аддиктивное поведение;
- причины, толкающие на употребление наркотиков; факторы риска в развитии зависимости у подростков;
- мифы и неверные представления о наркотиках в молодежной среде; как они формируются и как их развеивать;
- роль влияния группы на начало приема наркотиков среди подростков, стратегии противодействия давлению сверстников; наркомания и закон, как государство пытается бороться с распространением наркомании, результативность подобных методов борьбы.

Перерыв.

Информационный блок. «Спасательство»:

- теория «спасательства» (деструктивный стиль консультирования);
- стереотипы спасательства;
- роли в ситуации спасательства, «треугольник спасательства»;
- избегание спасательства.

Практикум. Упражнения «Стена», «Список помощи».

Обсуждение. Рефлексия после упражнения, тренер дает информацию о структуре самого упражнения, о практическом применении данного упражнения и о возможных затруднениях.

Завершение работы. Подведение итогов рабочего дня. Рефлексия пройденного этапа и пожелания на последующую работу.

День 3

Начало работы. Приветствие и создание рабочей атмосферы, сплочение группы, выявление личных взаимоотношений и ожиданий участников.

Упражнение на личностный рост. Упражнение «Перезапись отрицательных качеств».

Обсуждение. Рефлексия после упражнения, тренер дает информацию о структуре самого упражнения, о практическом применении данного упражнения и о возможных затруднениях.

Информационный блок. «Наркомания»:

- первичная и вторичная профилактика наркомании (суть, различия);
- роль первичной профилактики наркомании и методы ее проведения среди молодежи;
- современные методы лечения и реабилитации наркоманов, специальные учреждения города, их адреса;
- программа «Снижение вреда»;
- правовые аспекты профилактики наркомании.

Перерыв.

Информационный блок. «Конфликты и их разрешение»;

- фазы взаимодействия;
- выбор индивидуального стиля поведения в конфликте;
- оценка степени эффективности различных стратегий;
- таблица стиля поведения Томаса;
- способы разрешения конфликтов;
- техника «Я – высказывания», как оптимальная для понимания позиции собеседника.

Практикум. Упражнения «Обучение техникам конструктивного сопротивления», «Прости меня», «Моделирование».

Обсуждение. Рефлексия после упражнения, тренер дает информацию о структуре самого упражнения, о практическом применении данного упражнения и о возможных затруднениях.

Завершение работы. Подведение итогов рабочего дня. Рефлексия пройденного этапа и пожелания на последующую работу.

День 4

Начало работы. Приветствие и создание рабочей атмосферы, сплочение группы, выявление личных взаимоотношений и ожиданий участников.

Упражнение на личностный рост. Упражнения «Карта моей души», «Скульптура».

Обсуждение. Рефлексия после упражнения, тренер дает информацию о структуре самого упражнения, о практическом применении данного упражнения и о возможных затруднениях.

Информационный блок. «Тренинг»:

- что такое тренинг;
- специфические черты тренинга;
- преимущества групповых форм работы;

- тренинговый круг.

Перерыв.

Информационный блок. «Эффективная коммуникация. Проблемно-разрешающее поведение»:

- виды общения;
- навыки эффективной коммуникации;
- влияние личных качеств на положение в социуме;
- право личности на отказ от разрушающего поведения и способы отказа.

Практикум. Упражнения: «Кораблекрушение»; «Автобус»; «Общая сказка»; ролевая игра «Сказки на тему наркотиков».

Обсуждение. Рефлексия после упражнения, тренер дает информацию о практическом применении данного упражнения, о возможных затруднениях и структуре самого упражнения.

Завершение работы. Подведение итогов рабочего дня. Рефлексия пройденного этапа и пожелания на последующую работу.

День 5

Начало работы. Приветствие и создание рабочей атмосферы, сплочение группы, выявление личных взаимоотношений и ожиданий участников.

Упражнение на личностный рост. Упражнение «Замки из песка».

Обсуждение. Рефлексия после упражнения, тренер дает информацию о структуре самого упражнения, о практическом применении данного упражнения и о возможных затруднениях.

Информационный блок. «Тренинг»:

- размер группы;
- продолжительность тренингов;
- специальные правила;
- наиболее эффективные методы работы;
- необходимые знания в области профилактики наркомании;
- тренерский минимум.

Перерыв.

Информационный блок. «Ценность жизни»:

- проблемы целеполагания и построения жизненной перспективы у подростков;
- установление соответствия между целями на будущее и реальными потребностями;
- работа с ресурсами и ощущением собственной ценности.

Практикум. Упражнения: «Ценности»; «Клубочек ресурсов».

Обсуждение. Рефлексия после упражнения, тренер дает информацию о практическом применении данного упражнения, о возможных затруднениях и структуре самого упражнения.

Завершение работы. Подведение итогов рабочего дня. Рефлексия пройденного этапа и пожелания на последующую работу.

День 6

Начало работы. Приветствие и создание рабочей атмосферы, сплочение группы, выявление личных взаимоотношений и ожиданий участников.

Упражнение на личностный рост. Упражнения: «Листок за спиной»; «Пантомима».

Обсуждение. Рефлексия после упражнения, а также тренер дает информацию о структуре самого упражнения, по практическому применению данного упражнения и о возможных затруднениях.

Информационный блок. «Тренинг».

- этапы групповой динамики;
- закономерности подросткового возраста;
- структура семинара.

Перерыв.

Информационный блок. «Самооценка»:

- теория сущности самооценки;
- зависимость от внешних и внутренних факторов;
- адекватность самооценки;
- принятие себя

Практикум. Упражнения: «Групповая дискуссия»; сочинение «Мой характер»; «Принятие себя».

Обсуждение. Рефлексия после упражнения, тренер дает информацию о структуре самого упражнения, о практическом применении данного упражнения и о возможных затруднениях.

Завершение работы. Подведение итогов тренинга. Оценка уровня информированности и эффективности тренинга для участников.

7-й день - посвящен отработке практических навыков проведения тренингов участниками группы. Реализуется с помощью выполнения домашнего задания. Самостоятельное проведение упражнения с последующим обсуждением в группе.

ИЗУЧАЕМАЯ ТЕМА	Лекции, ча- сов	Практика, часов
1. Специфика подросткового возраста	45 мин	1 ч 50 мин
2. Навык эффективного общения. Проблемно-разрешающее поведение. Умение сказать «нет». Противостояние группе	45 мин	1 ч 50 мин
3. Спасательство	45 мин	1 ч 50 мин
4. Конфликты и их разрешение	45 мин	1 ч 50 мин
5. Ценность жизни	45 мин	1 ч 50 мин
6. Самооценка. Принятие себя	45 мин	1 ч 50 мин
7. Наркомания	2 ч 15 мин	5 ч 30 мин
8. Тренинг	2 ч 15 мин	11 ч 30 мин
9. Вводные и заключительные занятия	3 ч	3 ч

Содержание

Тема 1. Специфика подросткового возраста

Теория. Особенности биологических и психологических изменений подросткового возраста, эмансипация, становление личности и влияние аддиктивного поведения на жизнь подростка.

Практика. Упражнения, ориентированные на более глубокое осознание особенностей подросткового возраста - «Вопросы на бумажках», «Кинозал».

Тема 2. Навык эффективного общения. Проблемно-разрешающее поведение. Умение сказать «нет». Противостояние группе

Теория. Виды общения, навыки эффективной коммуникации, влияние личных качеств на положение в социуме. Право личности на отказ от разрушающего поведения и способы отказа.

Практика. Упражнения направлены на осознания индивидуального стиля общения и на приобретение навыков эффективной коммуникации - «Автобусная остановка», «Общая сказка», «Кораблекрушение», «Ролевая игра на тему «наркотики», «Мозговой штурм», «Моделирование ситуаций группового давления и отказа».

Тема 3. «Спасательство»

Теория. Теория «спасательства» (деструктивный стиль консультирования). Стереотипы спасательства. Роли в ситуации спасательства, «треугольник спасательства». Избегание спасательства.

Практика. Упражнение на осознание деструктивной и разрушительной роли спасательства как для окружающих, так и для самого «спасателя»: «Стена».

Тема 4. Конфликты и их разрешение

Теория. Фазы взаимодействия, выбор индивидуального стиля поведения в конфликте. Оценка степени эффективности различных стратегий, таблица стиля поведения Томаса. Способы разрешения конфликтов, техника «Я – высказывания», как оптимальная для понимания позиции собеседника.

Практика. Упражнения, направленные на осознание особенностей конфликтных взаимоотношений и конструктивных стилей поведения в них - «Моделирование ситуации конфликта», «Скажи СТОП», «Прости меня».

Тема 5. Ценность жизни

Теория. Проблемы целеполагания и построения жизненной перспективы у подростков. Установление соответствия между целями на будущее и реальными потребностями. Работа с ресурсами и ощущением собственной ценности.

Практика. Упражнение, ориентированное на осознание ценности жизни, значимости имеющихся жизненных ценностей и построение их иерархии: «Ценности».

Тема 6. Самооценка. Принятие себя

Теория. Теория объясняет сущность самооценки, ее зависимость от внешних и внутренних факторов, каким образом мы можем менять самооценку, а также то, каким образом человек может работать по принятию себя.

Практика. Упражнения, направленные на осознание своих качеств, определение самооценки и ее адекватности: «Листок за спиной», «Пантомима».

Тема 7. Наркомания

Теория.

- ситуация в мире, стране, городе (данные статистики, актуальность проблемы);
- что такое наркотики и наркомания;
- механизм и особенности воздействия наркотиков на организм человека и подростков в частности;
- информация для распознавания наркотиков и симптомов их употребления;
- правильное поведение и реагирование в случаях, если ребенок замечен в употреблении наркотиков;
- характерные проявления и последствия употребления наркотических веществ;
- аддиктивное поведение;

- причины, толкающие на употребление наркотиков; факторы риска в развитии зависимости у подростков;
- мифы и неверные представления о наркотиках в молодежной среде; как они формируются и как их развеивать;
- роль влияния группы на начало приема наркотиков среди подростков, стратегии противодействия давлению сверстников; наркомания и закон, как государство пытается бороться с распространением наркомании, результативность подобных методов борьбы;
- современные методы лечения и реабилитации наркоманов, специальные учреждения города, их адреса;
- первичная и вторичная профилактика наркомании (суть, различия);
- роль первичной профилактики наркомании и методы ее проведения среди молодежи;
- программа «Снижение вреда»;
- юридическая сторона употребления наркотиков.

Тема 8. Тренинги

Теория. Что такое тренинг, специфические черты и особенности. Наиболее эффективные методы групповой работы.

- что такое тренинг;
- специфические черты тренинга;
- преимущества групповых форм работы;
- тренинговый круг;
- размер группы;
- продолжительность тренингов;
- специальные правила;
- наиболее эффективные методы работы;
- необходимые знания в области профилактики наркомании;
- тренерский минимум.
- этапы групповой динамики;
- закономерности подросткового возраста;
- структура семинара.

Практика. Отработка практических навыков проведения тренингов участниками группы. Реализуется с помощью выполнения домашнего задания. Самостоятельное проведение упражнения с последующим обсуждением в группе.

Кадровое обеспечение

Программа «По зову сердца» выполняется ресурсами ГУ РЦКСОДМ «Молодежь плюс».

Специалистами отдела социологических исследований будет осуществляться разработка программы социологических исследований, обработ-

ка и интерпретация полученных результатов, входная и выходная диагностика, оценка промежуточного результата.

Специалистами отдела социально-психологических программ будет осуществляться взаимодействие между заинтересованными государственными организациями и общественными объединениями и ГУ РЦКСОДМ «Молодежь плюс» с целью реализации программы «По зову сердца», а также практическая работа по подготовке специалистов по работе с подростками и молодежью по первичной профилактике наркомании.

Контроль за реализацией

На каждом этапе работа по программе завершается через оценивание в экспертном совете, проведение мониторинга по реализации каждого этапа программы, что позволит выработать рекомендации по улучшению работы и непосредственно вносить коррективы в реализуемую программу.

Эффективность работы специалистов, осуществляющих подготовку группы по первичной профилактике наркомании, оценивается по результатам анкетирования и тестирования обучаемых специалистов и выполняемых ими домашних заданий, а также по оценке и субъективным показателям специалистов, ведущих обучение.

Предварительный контроль в области финансовых ресурсов осуществляется посредством бюджета и текущего финансового плана.

Контроль эффективности деятельности прошедших обучение специалистов осуществляется посредством групповой и индивидуальной супервизы, проводимой педагогами-психологами ГУ РЦКСОДМ «Молодежь плюс».

Прогнозируемые результаты

1. Получение специалистами, работающими с подростками и молодежью, навыков эффективных форм, методов и способов первичной профилактики наркомании в подростковой среде.
2. Личностный рост и раскрытие творческого потенциала участников.
3. Осознание роли личностного отношения участников в профилактической работе с подростками.
4. Приведение в соответствие друг другу личностных и профессиональных целей участников.
5. Повышение уровня информированности специалистов по проблемам наркозависимости.
6. Обучение специалистов, работающих с подростками, навыкам проведения тренингов по первичной профилактике наркомании.

**Программа «От подростка – подростку»
(методические материалы по первичной профилактике наркомании
для волонтеров)**

Подготовила Ларина Ольга Викторовна

Программа является методическим пособием для проведения занятий по первичной профилактике наркомании волонтерами, прошедшими ранее подготовку по программе «Протяни руку другу». Поскольку занятия разработаны специалистом – психологом, это значительно упрощает работу волонтеров и исключает возможность неверной или некомпетентной трактовки материалов по первичной профилактике наркомании. Эти материалы являются канвой, на которую творческий человек может нанизать собственные актерские, ораторские и лекторские находки и предложения. Реализация данной программы осуществляется самими подростками-волонтерами под супервизой специалиста психолога. Этим объясняется актуальность программы **«От подростка – подростку»**.

Программа состоит из 3 занятий длительностью 1-1,5 часа, но каждый волонтер может устанавливать график занятий самостоятельно. Материал занятий изложен доступным для подростков «языком» и затрагивает актуальные для их возраста вопросы. Информация подается небольшими блоками, в которых лекционная часть сочетается с тестами (одной из любимых психологических форм подростков), ролевыми играми, психологическим моделированием (мини- тренинг) и психологическим интерактивным практикумом. Каждое занятие является законченной формой и может использоваться как самостоятельный материал, так и как цикл из 3 занятий.

Предварительная специальная подготовка, которую волонтер-подросток должен пройти по программе «Протяни руку другу», поможет ему провести занятия на должном профессиональном уровне, почувствовать ответственность за порученное ему дело и, в конечном счете, как мы надеемся, приведет к положительному результату. В данном случае положительным можно считать результат, даже если один-два подростка заинтересуются предлагаемой темой или скажут НЕТ предлагающему наркотик.

Подростки чутко реагируют на любую демонстративность и фальшь. Поэтому особенно важными являются не только посвященность волонтера в проблему, но и его искренняя уверенность в том, о чем он будет говорить, и желание поделиться не только информацией, но и своими эмоциями с другими.

Цель программы: *первичная профилактика наркозависимости среди подростков и молодежи.*

Задачи, *с помощью которых реализуется данная цель:*

- *методическая помощь волонтерам, работающим по первичной профилактике наркомании;*
- *повышение информированности подростков о вреде употребления наркотиков;*
- *выработка активной позиции по отношению к проблеме наркомании;*
- *развитие навыков выступления перед аудиторией у подростков-волонтеров.*

Методика проведения: *Курс рассчитан на три занятия длительностью 1-1,5 часа. Но каждый волонтер может устанавливать график занятий самостоятельно, он может провести как одно, так и все четыре занятия. Волонтер может привлечь к занятиям любого человека, который не равнодушен к данной проблеме и способен оказать реальную помощь в проведении занятий, способен предложить какие-либо неординарные творческие идеи. Например: читает стихи или играет на гитаре и т.д.*

Занятие №1

Цель занятия: Знакомство с проблемой наркозависимости и первичная профилактика наркозависимости.

Задачи: Представление ведущего. Общая информация о его задачах. Обозначение и адресация проблемы наркозависимости. Установление контакта с аудиторией и активизация группы. «Мозговой штурм» на тему «Наши права и как наркотик влияет на них». Тесты, направленные на познание себя: «Знаю ли я себя?», «Определение уровня притязаний», «Мой характер - мой друг или враг»?

Примерный текст для волонтера:

«Здравствуйте, я Мы с вами давно знакомы, в этом году я проходил обучение по программе «Протяни руку другу» и мне присвоено звание волонтера.

Кто такой волонтер? Это, прежде всего **доброволец!** Это человек, способный бескорыстно передавать определенную информацию, делиться своим опытом и оказывать помощь тем, кто в этом нуждается.

Я хотел бы поделиться с вами своими знаниями и всем тем, чему я научился в программе. Знаниями о чем? О проблеме, которая сегодня никого не может оставить равнодушным – о **последствиях употребления наркотиков и наркомании!**

Из того, что я вам буду рассказывать, я надеюсь, вы возьмете что-то важное именно для себя. Возможно, кто-то подумает, что это далеко от него и никак не коснется. **Это ошибка, так думать.** Любой из нас может в

любой момент оказаться в ситуации, когда его друг или близкий человек начнет принимать наркотики.

Распространители наркотиков сообщают своим жертвам только об одном эффекте наркотиков – их эйфоризирующем действии, т. е. «кайфе», «забывая» сказать о десятке других эффектов, негативного типа и, в конечном итоге смерти.

Неполная правда хуже лжи – она усыпляет бдительность человека. Он принимает средство для удовольствия, попадая, как рыба, на крючок, а когда любитель «кайфа» узнает всю правду, часто бывает уже поздно. Все наркоманы когда-то приходят к пониманию того, что их обманули, и проклинаят тот день и час, когда это случилось. И вот тогда говорят, что если бы они обо всем знали раньше...

Никто не запрещал и не мешал узнать обо всем раньше. О последствиях приема наркотиков давно известно, о них написано множество книг. Знания доступны, нужно только стать открытыми для них.

Задание 1. Право на жизнь

Текст ведущего: «Мы часто слышим о том, что мы с вами должны делать. Должны хорошо учиться, должны помогать родителям, родственникам, должны поступить в институт и т.д. Но давайте задумаемся, что у нас есть еще и права».

Вопрос ведущего к аудитории: «Кто назовет, какие у нас права? Пожалуйста (можно указать на любого и поощрять его к высказыванию типа – как вы думаете.....хорошо, какие еще мнения?)».

Итак, мы с вами назвали несколько прав, все они грубо нарушаются наркотиком!

Давайте выделим основные права:

- 1. право на жизнь и здоровье,**
- 2. право на продолжение рода,**
- 3. право на хорошую, достойную семью,**
- 4. право на друзей.**

Ведущий рисует на доске таблицу. Первая колонка - права. Вторая – информация о том, каким образом наркотик ущемляет права. Так как информации слишком много, необходимо выделить основной смысл. Например: Наркоман уже никогда не сможет дышать свободно! Остальную информацию можно предложить в устной форме. Для большей наглядности приводятся высказывания самих потребителей наркотиков.

Право на жизнь и здоровье	Дыхание – одна из основных жизненных функций. При употреблении наркотика неизбежно снижается, а затем и угнетается активность дыхательного центра. Наркоман уже никогда не сможет дышать свободно! Он
----------------------------------	---

обрекает себя на пожизненное кислородное голодание (гипоксия).

Обычно гипоксия развивается в старческом возрасте, в результате болезней легких, сердца, сосудов, а также гипоксия является непосредственной причиной смерти при большинстве заболеваний. Наркоманы также чаще всего умирают от остановки дыхания при случайной передозировке наркотиков. Смерть наступает уже через 5 минут после внутривенного введения наркотика.

Эйфория и угнетенное дыхание неотделимы. Тот, кто выбрал наркотический кайф, обрек себя на медленное самоудушение.

Человек, начавший принимать наркотики, отключает защитный механизм кашля. В легких наркомана накапливается слизь, гной, компоненты дыма, пыли.

Следующий этап – мокрота разлагается, микробы размножаются.

Наркоторговцы об этом не говорят, и наркоманы об этом не знают.

Механизмы регуляции кровообращения похожи на механизмы регуляции дыхания. Наркотики угнетают деятельность сердечно-сосудистой системы, а вследствие этого снижается кровяное давление и замедляется пульс.

По этой причине в организме наркомана всегда уменьшается снабжение клеток необходимыми им веществами, а также ухудшается очистка клеток и тканей.

Функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в глубокой старости. Наркоман уже не в силах справиться с привычным объемом работ.

Наркотики также угнетают механизмы пищеварения.

У наркоманов притупляются все вкусовые и обонятельные ощущения. Снижается аппетит. Пища не в полной мере переваривается и усваивается.

Наркоманы обрекают себя на хроническое голодание.

Обычно наркоманы имеют дефицит веса.

Рассказывают наркозависимые:

«Когда начал колоться, не думал о последствиях, но, увидев наркоманов со стажем, их тяжелое состояние, почувствовал тревогу. А когда умер от передозировки друг, совсем перестал» (18 лет).

«Кололся регулярно я уже 5 лет, по 3 раза в день, чем ни попадя. И делал это уже не для кайфа, а чтобы есть, пить, спать, - в общем, химия мне давала недолгую возможность жить. Но зато без нее... Сказать, что такого врагу не пожелаешь, - ничего не сказать. Заснул я в первый раз через 3 недели. Рассказы о том, что «ломает» 6 дней, не больше, - только рассказы. Мне все хуже и хуже. Ни есть, ни пить не могу – рвота жуткая. Одурил от боли. Язык, губы искушены в лохмотья, - а когда, не помню. Каждая клетка в организме орет: «ДОЗУ!!!» (28

лет).	
Право на продолжение рода	У наркоманов обычно не бывает здоровых детей, а среди родившихся часты случаи уродств. У юношей – наркоманов происходит быстрое угасание потенции.
<p>Рассказывают наркозависимые: «Как-то однажды я задумался над тем, зачем я живу, и, вы знаете, я не смог ответить на этот вопрос. Я раньше мечтал о том, что у меня будет замечательная семья, дети, после нескольких месяцев, как я сел на иглу, все знакомые девушки куда-то подевались, слухи о том, что я наркозависимый, быстро распространяются, огляделся, а я один, нет ни друзей, ни подруг, девушки сторонятся меня»(18 лет).</p>	
Право на хорошую достойную семью	<p>Невыносимые боли вынуждают наркоманов выкачивать деньги из родителей, лгать, требовать, вымогать, шантажировать. Никого, кроме себя, наркоманам не жалко. Часто родители бывают вынуждены продавать машины, ценные вещи и т. д. Наркомания у детей – тяжелейшая моральная травма для родителей, горе, позор, стыд. Удел матерей, отцов наркоманов – гипертония, стенокардия, инфаркты и другие болезни, укорачивающие жизнь.</p> <p>Наркоманы обрекают себя на отсутствие родительской любви.</p>
<p>Рассказывают наркозависимые и их родители: «Не знаю, почему с ним так получилось, парень как парень был, хорошо в школе учился, дома у нас все в порядке было. Мама его все баловала, - все сыночка, сыночка. Мы и не думали, что так получится. А теперь мы от всего устали, хоть из дома его гони, – замучил!» (отец наркозависимого).</p> <p>«Родители, когда узнали о наркотиках, кошмар был. Раньше отец меня любил, на руках носил, а теперь мы как чужие. Он не верит, что я буду лечиться, плюнул на меня. Мать у меня молодец, смотрит, где я, что я, по ночам не спит, но и ее надолго не хватит» (21 год).</p>	
Право на друзей	Тяга к наркотикам столь велика, что наркоманы воруют у своих друзей деньги, золото, ценные вещи – словом, все, лишь бы раздобыть деньги на наркотики. С наркоманами нельзя иметь никаких дел, они могут обмануть, предать, их эгоизм, цинизм, наглость и изворотливость беспредельны, лишь бы достать «дозу». У абсолютного большинства наркоманов нет моральных ограничений, трудно быть другом такому человеку.
<p>Рассказывают наркозависимые: «Сначала колешься для кайфа, а потом – чтобы ломку снять. У меня сейчас одна цель, – где достать деньги на наркотик. Я бегаю по улице как угорелый в поисках денег и наркотика, стали с пацанами воровать, так как деваться некуда –</p>	

денег на наркотик нет. А без него я не могу прожить и дня. У друзей бывших ташу что попало...» (15 лет).

Наркотик – это то, с чем может столкнуться каждый, это разрушительная сила, противостоять которой может только человек, обладающий знаниями и уверенный в себе, умеющий сказать: «НЕТ!»

Задание 2. Тест «Знаю ли я себя»

Текст ведущего: «Чтобы управлять собой - необходимо знать себя, свои «слабые» и «сильные» стороны. А сейчас, приготовьте, пожалуйста, ручки, мы проведем небольшой тест».

«Знаю ли я себя»

Инструкция:

Ведущий обращается к аудитории: Выразите свое мнение по каждому вопросу. Над ответами долго не задумывайтесь, поскольку нет правильных или неправильных ответов.

1. Если ты выбираешь какое-то дело, то можешь ли объяснить себе, почему выбор именно таков?

Да-2

Трудно сказать-1

Нет-0

2. Понимаешь ли ты причины плохого или хорошего отношения товарищей к тебе?

Да-2

Трудно сказать-1

Нет-0

3. Были ли у тебя на прошлой неделе поступки, причины которых затрудняешься объяснить?

Были-0

Не помню-1

Не были-2

4. Если время вернуть назад, то вчерашний день:

Прожил бы точно так же –1

Многое сделал бы лучше-2

Не считаю нужным об этом думать-0

5. Можешь ли ты точно предсказать, как поступишь в сложной ситуации?

Да-2

Нет-0

Трудно сказать-1

6. Хорошо ли знаешь, что изменилось в тебе, если сравнить поведение сегодня и год назад?

Знаю-2

Не задумываюсь-1

Не знаю-0

7. Задумываешься ли ты о том, какие изменения могут произойти в тебе завтра?

Задумываюсь-2

Не задумываюсь-0

Над этим мне предстоит подумать-1

8. Трудно ли выбрать то дело, которое наиболее соответствует твоему характеру?

Трудно-0

Не трудно-2

Не знаю-1

9. Знаешь ли ты, какая примерно профессия соответствует твоим качествам личности?

Знаю-2

Не знаю-0

Не задумывался-1

10. Знаешь ли ты, как произвести хорошее впечатление на окружающих?

Знаю-2

Не знаю-0

Не уверен-1

11. Смог бы ты назвать героя книги или фильма, на которого ты похож?

Смог-2

Не смог бы-0

Не задумывался-1

Подсчитайте, пожалуйста, баллы. Если набралось 16 и более баллов, то ты себя знаешь достаточно хорошо. Если от 10 до 16, то следует более глубоко изменить свои качества. Если менее 10, то начинай изучать себя немедленно.

По завершении тестов ведущий четко и громко зачитывает результаты (бланк). Идет процесс непосредственного общения-обсуждения, можно задавать вопросы: «Кто получил неожиданные результаты? А кто лишь подтвердил мнение о себе?»

Ведущий предлагает: «Я хочу вам дать домашнее задание. Пусть вас не пугает это слово, это задание не для отчета, а для познания самого себя. Напишите дома мини-сочинение на тему: «Мой характер – мой друг или враг?» Сильные стороны и проблемные зоны моего характера».

Наводящие вопросы:

- Что я считаю своей сильной стороной?
- Какие качества и свойства мне в себе нравятся?
- Что я считаю своей слабой стороной?
- Какие качества и свойства мне в себе не нравятся?
- Какие люди мне нравятся, а какие нет?
- В каких ситуациях я чувствую себя свободно и раскованно?
- Что я бы хотел в себе изменить?
- Что во мне есть ценного, чего не видят окружающие?
- Так какой я на самом деле?

На этом я хочу завершить сегодняшнюю встречу, надеюсь, что каждый из вас сегодня услышал что-то новое и интересное для себя. На следующем занятии мы с вами поговорим о причинах, которые приводят людей к употреблению наркотиков и о том, как противостоять давлению группы. Спасибо, до свидания.

Занятие №2

Цель: Первичная профилактика наркозависимости.

Задачи: Помочь участнику выразить себя индивидуальными средствами, лучше воспринимать и понимать себя.

Ведущий задает определенные правила работы в группе, что способ-

ствуется динамике группового процесса и индивидуальной защищенности. Данный метод работы способствует также формированию навыков отстаивания собственной точки зрения по любому вопросу, выявлению личных целей и соотнесению их с групповыми ценностями. Формируются навыки позитивного целеполагания, эффективного реагирования в различных жизненных ситуациях и построения жизненной перспективы, что способствует стрессоустойчивости личности.

Ведущий обращается к участникам: «Здравствуйте, я рад (а) снова встретиться с вами. Как мы с вами договаривались на прошлом занятии, сегодня наша встреча будет организована в форме мини-тренинга. Если кто-то не знает, что такое тренинг, я немного расскажу об этом.

Тренинг личностного роста - это эффективное средство решения проблем общения. Ведь от того, как мы общаемся, зависит очень многое в нашей жизни – успехи в учебе и в коллективе, то, какое положение мы занимаем в компании друзей, как приживаемся в новой группе. Иногда человек, обладающий лучшими качествами, не может их проявить прячется за маской высокомерия и отчужденности и в результате не может занять достойное место в своей группе. Неумение общаться приводит к одиночеству и является одной из основных причин приобщения к наркотику. Основная идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не подавлять, не ломать личность, а помочь человеку стать самим собой, приняв и полюбив себя, преодолеть стереотипы, мешающие жить радостно и счастливо. Изначально тренинг предназначен для передачи знаний, которые невозможно выразить словами. Тренинг – это, прежде всего, познание через переживание, т.е. на тренинге человек испытывает сильные положительные эмоции, сам находит эффективные способы общения.

Тренинг – это необычные ситуации, смоделированные в игровой форме, в которых мы взаимодействуем по определенным правилам общения».

Ведущий говорит: «Сейчас я хочу предложить вам правила, по которым мы будем общаться»:

1. *Общение по принципу «здесь и теперь», т.е. все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, а не происходило когда-то.*
2. *Конфиденциальность - все, что происходит в группе, является нашим достоянием и ни под каким предлогом не разглашается.*
3. *Искренность – во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь.*
4. *Без оценок – необходимо относиться с уважением к чужому мнению, даже если оно кардинально противоположно твоему.*

Ведущий предлагает: «Поднимите руки, кто согласен с этими правилами, кто может что-то дополнить? Итак, начнем, первое упражнение –

«Снежный ком».

Упражнение «Снежный ком»

Ведущий начинает с себя и предлагает всем участникам по очереди назвать свое имя и прилагательное, которым он может себя охарактеризовать. Следующий участник должен назвать предыдущее имя и затем свое. Если в группе больше 15 человек, для выполнения этого задания необходимо разбить группу на подгруппы, например по рядам в классе. Таким образом, участник с одного ряда должен запомнить имена только участников со своего ряда, а следующий ряд начинает заново.

Текст ведущего: «А теперь давайте вместе подумаем, что в нашей жизни есть хорошего».

Упражнение «Мне в этой жизни повезло»

Это упражнение помогает посмотреть на свою жизнь с оптимистической точки зрения. Формирует способность выделять главное и ценное. Ведущий предлагает по очереди сказать фразу, начинающуюся с «мне в жизни повезло...». Например, ведущий начинает с себя и говорит: «Мне в жизни повезло, у меня есть друзья, родители...» При этом каждый участник обращается со своим высказыванием к следующему или ко всей группе.

Текст ведущего: Следующее упражнение

Упражнение «Табу»

Ведущий должен подготовить коробочку с любым мелким предметом внутри, например: конфетка, или пакетик с белым порошком. Он ставит закрытую коробку на центр перед аудиторией. Ведущий: «В этой коробке лежит то, что нельзя, но ВЫ вправе поступить, как вам хочется». После этого ребята проявляют себя каким-либо образом по отношению к этой коробке. Ведущий может поощрять их к проявлению отношения вопросами. «Что вам хочется сделать? И т.д.». Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом его реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действий, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет просто пытаться словами рассказать о своей позиции, задача ведущего побудить его показать свое отношение.

Это упражнение позволяет участникам понять, как они относятся к запретам и ограничениям.

Текст ведущего: «Полезно знать, какие чувства вами управляют. Это позволяет сделать осознанный выбор!»

Мы с вами уже проводили тест на самооценку, а теперь попробуем узнать, насколько она адекватна, какими нас видят другие».

Упражнение «Ассоциации»

Это упражнение позволяет отследить, насколько вы внимательны к

окружающим, совпадает ли ваше мнение о них с их внутренней самооценкой и наоборот, увидеть, как вас оценивают, какие черты выделяют в вас окружающие.

Выбирается водящий. Тайно от него группа загадывает одного из участников. Водящий участник поочередно задает вопросы каждому члену группы, какие ассоциации на загаданного человека. Например: «На какое животное похож этот человек?», или: «С какой погодой он у тебя ассоциируется?» Можно называть любые предметы, свойства и состояния. После 5-7 попыток водящий угадывает, кто был загадан. 15 минут. Чтобы не растеряться в этом мире нужно иметь свою точку зрения и уметь ее отстаивать.

Упражнение «Правило Джеффа»

Пространство класса делим на 3 части. Нужно на каждую часть поставить либо положить табличку «ДА», «НЕТ», «МОЖЕТ БЫТЬ». Ведущим задаются темы для обсуждения, и каждый участник переходит в ту часть, которая соответствует его мнению. Например, вы согласны с высказыванием «В жизни надо все попробовать», вы подходите к табличке «ДА». Вы должны быть готовы отстаивать свою точку зрения. Т.о. группа делится на подгруппы, затем от каждой подгруппы выступает по несколько человек в защиту своего мнения. Если человек был настолько убедителен, что заставил вас изменить свое мнение, то вы можете перейти в его группу.

Темы для обсуждения:

- 1) В жизни надо все попробовать*
- 2) Мы и старшее поколение никогда не пойдем друг друга*
- 3) Сексуальные отношения в подростковом возрасте - это норма?*
- 4) Можно ли избавиться от наркозависимости?*

Ведущий может прекратить обсуждение, если оно слишком затянулось словами типа « Вы все высказывали свое мнение и, наверное, мы могли бы еще долго обсуждать эту проблему, но, к сожалению, наше время подошло к концу». По завершении упражнения, ведущий говорит: «В завершение я предлагаю оценить сегодняшнюю встречу, насколько она была полезной для вас, по пятибалльной системе, как оценки в школе. Я прошу вас быть искренними, т.к. это важно для меня, чтобы я смог (ла) оценить свою работу. Поднимите, пожалуйста, пять пальцев, кто оценивает ее на 5, кто на 4 и т.д. И еще оцените свой личный вклад в нашу встречу по такой же системе. Кто максимально раскрыл свои возможности, а кто считает, что мог бы больше проявить себя»? Всем спасибо, до следующей встречи».

Занятие №3. Мифы о наркотиках

Цель занятия: Развенчать наиболее распространенные заблуждения среди подростков, подавая информацию в доступной, игровой форме.

Задачи: Продолжение сплочения группы в процессе совместной деятельности и принятия группового решения. Развитие навыков поиска положительной альтернативы. Возможность творческой реализации личности и проявления лидерских качеств.

Оснащение: альбомные листы, фломастеры.

Текст ведущего: «Неосведомленность в важнейших сферах жизни приводит к тому, что наше представление о наркомании обрастает множеством мифов. Сегодня мы с вами поговорим о 3 наиболее распространенных из них.

Давайте попробуем развенчать эти мифы. Сейчас мы разделимся на 3 группы (например, ряды в классе). Ваша задача: проанализировать и обсудить данное вашей группе утверждение и опровергнуть его. Сформулируйте новое утверждение и докажите его, т.е. найдите аргументы в его пользу. Новое утверждение оформите в виде плаката, призыва. Лидер каждой группы вешает на доску свой плакат и защищает его, другие члены группы могут дополнять. После этого ведущий делает комментарии. На выполнение задания (на представление плаката) дается 5 минут».

МИФ 1.

При употреблении наркотиков ощущение «кайфа» настолько приятно и необычно, что стоит ради этого рискнуть.

Примерные лозунги:

«Кайф от наркотика длится минуты, а «похмелье» - часы»,

«Посеешь «кайф» – пожнешь ломку»,

«Испытайте «кайф» от жизни, а не от наркотиков».

После того как ведущий назвал примерные лозунги, дается 5 минут.

Ведущий предлагает: «Пожалуйста, кто готов, представьте нам свой плакат». Выступление первой команды, защита своего плаката. Необходимо поощрять инициативу выступающих с помощью вопросов. После этого идет обсуждение с членами других команд, которые говорят, понравился или нет им лозунг, и дают свои дополнения.

Комментарий ведущего к мифу 1:

«Состояние эйфории, ради которого человек начинает употреблять наркотик, длится 3-15 минут («накрыло», «зацепило», обычно говорят наркоманы). Это измененное состояние не всегда бывает приятным. А остальные 1-3 часа – нередко сопровождаются бредом, имеющим тревожный жуткий оттенок. Например: человек может видеть реалистические картины своей смерти, расчленение собственного трупа и похороны. Согласитесь, удовольствие ниже среднего. К тому же довольно часто наркотик вызывает у начинающих тошноту и рвоту, резкую сухость во рту и сердцебиение.

Иногда вместо удовольствия наступает состояние внезапного страха. На языке наркоманов это называется «измена».

С самых первых доз человек начинает испытывать потребность в постоянном увеличении дозы для достижения «кайфа». Без наркотика наступает ужасное состояние, которое наркоманы называют «ломка»».

МИФ 2.

От одной - двух принятых доз привыкание не возникает. Всегда можно держать под контролем свое состояние и дозировку и вовремя остановиться.

Выступление второй команды – защита своего плаката. Процедура обсуждения, дополнения.

Комментарий ведущего к мифу 2:

«Даже при однократном, эпизодическом употреблении наркотика начинает формироваться патологическая зависимость. Дело в том, что это сиюминутное состояние эйфории сразу же записывается и запоминается головным мозгом. Остается прочный, ничем не стирающийся след, который создает очаг возбуждения, требующий постоянной подпитки. Эта потребность становится неконтролируемой. Человек больше ни о чем не может думать, ни на чем не может сосредоточиться, кроме одного – «хочу еще»!»

Для иллюстрации рассказа расскажу об известном в науке эксперименте с крысами. В головной мозг крысы вживляется электрод, раздражающий так называемый центр удовольствия. Нажимая случайно на педаль, крыса замыкала контакт и испытывала от этого удовольствие. Даже у животного с такой низкой организацией головного мозга рефлекс выработался очень быстро, после первого же положительного подкрепления. Крыса с ожесточением нажимала на педаль, забыв об удовлетворении всех остальных потребностей, и умерла буквально от истощения.

Вообще-то эффект опьянения и комфорта очень быстро начинает притупляться и стираться, если не происходит более мощной подпитки. Первое, с чем сталкивается наркоман – это потребность в постоянном увеличении дозы для достижения кайфа. Уже через 1-2 месяца доза морфия может превысить первоначальную в 200 раз (для нас с вами эта доза смертельна). Зачастую человек умирает от передозировки не потому, что не рассчитал дозу, а потому, что теряется привычная переносимость высоких доз. Хотя бывают ошибки и с дозировкой. Наркоторговцы обычно подмешивают в наркотик мел, сахар, тальк. В один прекрасный день они могут продать более чистый наркотик, с меньшим количеством примесей, и доза окажется смертельной».

МИФ 3.

По своему внешнему виду и образу жизни наркоманы ничем не отличаются от окружающих. Выступление третьей команды – защита своего плаката. Процедура обсуждения, дополнения.

Комментарий ведущего к мифу 3.

«По мере привыкания к наркотикам меняются и внешний вид, и образ жизни наркомана. Это зависит от степени патологической наркозависимости. Появляются частая бессонница, бледность. Обычно у наркомана бывают широкие зрачки или зрачки, суженные в точку (во время «кайфа»), маскообразное, лишенное привычной мимики лицо, сухость слизистых оболочек, дрожащие с исколотыми и воспаленными венами руки, многочасовая зевота, сильная худоба.

Кожа становится серо-желтой, дряблой, появляется ломкость ногтей, наступает снижение интеллектуальной деятельности вплоть до слабоумия. Места уколов опухают, синеют, часто гноятся. Меняются образ жизни, поведение и настроение наркомана. Естественно, что это в первую очередь замечают родные и близкие.

Рассказывает женщина о судьбе своего сына, который в 12-13 лет начал употреблять снотворные таблетки. Перешел на наркотики. Дозы росли, принимал все подряд, что попадалось под руку. Школу не закончил, тунеядствовал, сидел в тюрьме, в 24 года покончил жизнь самоубийством. Перед этим стал уже совсем слабоумным. Даже по лицу его было видно, как он деградировал: лицо как маска, изо рта слюна... В общем, не человек, а жалкие останки его! Зачастую наркоман не может контролировать даже свои физиологические процессы. Человек сам не замечает, как он переступает ту грань, когда из нормального человека он превращается в калеку!».

Ведущий задает вопрос: «Давайте вместе задумаемся, юноши, кто хочет стать импотентом? Поднимите руки. Девушки, кто хочет навсегда отказать от возможности быть матерью? И у всех вас хочется спросить: кто хочет, чтобы в вашей семье был человек, теряющий человеческий облик и уносящий из дома все до последнего? Я думаю, ответы очевидны и поэтому мы с вами не только сами должны противостоять этому злу, но и рассказать об этом другим, рассказать так, чтобы у наших друзей не возникало никаких сомнений, в том, что **наркотик - это страшное зло**, и помочь им сделать выбор – выбор в пользу жизни! Я надеюсь, наше с вами общение помогло вам в этом».

Ведущий: «Я хотел бы услышать ваше мнение о том, что мы делали на наших встречах». Каждому предлагается высказаться по теме: «Кому что запомнилось, какие моменты были наиболее интересны, что самое яркое?» Ведущий фиксирует самые частые и замечательные высказывания. Можно задать вопрос: «Кому что-то было не понятно, кому не интересно?» «Какие выводы вы можете сделать для себя из той информации, которую получили на наших встречах?».

Ведущий просит несколько человек ответить на вопрос: «Что бы ты сказал другу, который захочет попробовать наркотик? Спасибо за то, что вы не просто выслушали меня, но и принимали активное участие в обсуж-

дении этой темы».

Ведущий завершает занятие словами «До свидания».

Тебе, ведущий: Информация, которую ты получишь от участников, называется обратной связью. Она нужна тебе для того, чтобы выяснить самые значимые для подростков темы и помочь нам оценить эффективность этой программы. Ты должен помнить, что никакие отрицательные оценки программы (если таковые будут) не относятся к тебе лично или к твоему мастерству. Это может говорить лишь о необходимости коррекции программы соответственно с интересами и запросами. В то же время мы не сомневаемся, что тебе самому будет очень интересно узнать отклик о своей творческой деятельности, как ведущего. Это именно творческая деятельность. Ведь ты можешь по своему усмотрению, не меняя самой программы, менять порядок проведения занятий, либо сократить любое из них, либо вообще взять любое из занятий и провести его отдельно. Ты можешь пригласить к участию в своей деятельности любых желающих (помощников в проведении занятий), во время тестов, практических упражнений и творческих пауз можно использовать ненавязчивую, приятную музыку. Также по своему усмотрению ты можешь оформлять свои занятия демонстрационными материалами, например: мини-плакатами, вывесками-девизами, рисунками. Мы будем очень рады, если эти занятия побудят кого-либо примкнуть к рядам волонтеров. Поэтому обязательно узнай, появилось ли у кого-нибудь желание попробовать себя в волонтерской деятельности. Ребята могут реализовывать эту программу не только в школе, где они учатся, но и в клубе или секции или даже могут воспользоваться какими-либо ее элементами, например упражнениями для организации своего досуга. Поэтому не отказывай никому, кто проявит интерес к этой теме, а сообщи нам в Региональный центр. Мы обязательно поможем методическими материалами и просто советом. Желаем тебе успеха в этом непростом, но важном и интересном деле! К программе прилагается письмо волонтеру, в котором объясняется мотивация его деятельности, даются дополнительные предложения, в неформальной форме высказывается благодарность за сотрудничество.