ФОРМЫ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ В РАБОТЕ ПО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

***Методическое руководство***



**Введение**

Обучение – это активный и непрерывный процесс. Обучение можно облегчить, если предоставить молодежи возможность потренироваться делать то, чему их обучили. Причем такую возможность следует предоставлять в местах, где обучающиеся будут потом работать, или других аналогичных условиях. Чтобы помочь обучению, можно делать следующее:

* Поощряйте молодежь к активному участию в процессе. Разнообразьте учебный процесс таким образом, чтобы он заставлял обучающихся искать необходимую информацию, задавать вопросы, формулировать ответы, критически и творчески мыслить и предоставлял им возможность применить свои новые знания, отношения и навыки на практике. Все проводимые мероприятия должны быть ориентированы на региональную ситуацию.
* Каждый раз, когда вы начинаете новую тему, вы должны удостовериться, что предыдущий материал используется в качестве основы для понимания нового материала и отрабатываемых навыков. Обучение – это непрерывный процесс с постепенным наращиванием багажа знаний. При продвижении к следующей стадии участники образовательной программы должны иметь возможность опираться на то, что они уже усвоили.
* Наличие обратной связи. Информация об уровне обучения очень важна. Стимулируйте то, что участники обучения делают хорошо, и исправляйте ошибки по мере их появления.
* Обращайтесь с каждым участником образовательной программы как с единственной в своем роде личностью. Молодые люди обладают различным опытом, интересами, способностями, у них может быть разный стиль обучения. Сначала необходимо понять, что они уже знают, и использовать разнообразные методы обучения, чтобы удовлетворить их потребности.
* Преемственность и учет отечественного и международного опыта. Образовательная программа по первичной профилактике злоупотребления ПАВ среди молодежи подразумевает взаимодействие с российскими и международными проектами/программами и обеспечение связи путем оказания поддержки в реализации проектов. Необходимо создать условия для установления контактов с соответствующими правительственными и неправительственными организациями, ССУЗами, ВУЗами, другими образовательными учреждениями, участвуя в различных мероприятиях, проводимых на региональном уровне. Данная образовательная программа также подразумевает мобилизацию и организацию сил на региональном уровне с целью инициации и включение в мероприятия по профилактике злоупотребления ПАВ; проведение общественных кампаний, целью которых будет молодежь и другие значимые лица, как, например, учителя и родители; и общее распространение информации о первичной профилактике.

**КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ РАБОТЫ**

**АНКЕТИРОВАНИЕ** – Метод социально-психологического исследования с помощью анкет. Анкета, представляет собой набор вопросов (утверждений), каждый из которых логически связан с центральной задачей исследования, должна обеспечить получение достоверной и значимой информации.

Первый этап в разработке анкеты – определение ее содержания. Это может быть круг вопросов о фактах жизнедеятельности опрашиваемого, о его мотивах, оценках, отношениях. Если помимо самого мнения, действия, необходимо знать и его интенсивность проявления, то в формулировку вопроса включают соответствующую шкалу оценок. Второй этап – выбор нужного типа вопросов. Вопросы могут быть: 1) открытыми – позволяющими опрашиваемому строить свой ответ в соответствии со своими желаниями как по содержанию, так и по форме; 2) закрытыми – допускающими обычно лишь ответы «да» или «нет». По своей функции вопросы могут быть основными или наводящими, контрольными или уточняющими и т.п. Тип вопроса может влиять на полноту ответа. Что касается формулировки вопросов, то фразы должны быть по возможности короткими, ясными по смыслу, простыми, точными, однозначными и корректными. Последний этап в составлении анкеты связан с определением целевой группы на кого направлена анкета, возраст опрашиваемого, уровень культурного развития, пол и самое главное, смысл ее использования.

**РАБОТА (БЕСЕДЫ) В ФОКУС ГРУППАХ.**

При подготовке бесед с фокус группами необходимо помнить о нескольких важных моментах:

* Решите, какая информация вам необходима.
* Чтобы контролировать предстоящую беседу, составьте список общих вопросов и тех способов, с помощью которых вы планируете получить информацию от участников беседы. Во время беседы этот список напомнит вам и другим ассистентам обо всех вопросах, которые необходимо обсудить. Как только вы составите вопросы для предстоящей беседы, вам необходимо будет решить, кто именно лучше всего сможет ответить на них.

- Определите участников беседы.

Для получения более полной картины организуйте отдельные групповые беседы с теми, кто предоставляет эти услуги, лидерами общества, обычными гражданами, проживающими в данном регионе, или представителями правоохранительных органов и др. Каждая группа должна быть однородной по своему составу, и она должна обсуждать только одну тему. Планируйте проведение отдельных бесед с каждой отдельной категорией людей, необходимых вам для получения информации, напр., юноши и девушки. Это облегчит проведение сравнительной оценки.

- Спланируйте беседы с фокус группами:

\* получите подтверждение, что приглашенные придут на беседу;

\* поддерживайте контакт с участниками беседы, личный или в письменной форме;

\* подготовьте демонстрационные пособия (плакаты, письменные или художественные материалы), а также комнату или место, где будет проходить беседа;

\* подготовьте стулья, столы и классную доску, чтобы писать – все это поможет участию в беседе и общению; если расположить участников беседы по кругу, это обеспечит лучший визуальный контакт и улучшит общение;

\* ведущий/преподаватель должен сидеть вместе с другими участниками беседы;

\* помните, что беседа должна быть приватной, участники должны чувствовать себя комфортно и необходимо, чтобы им было легко попасть туда. Место проведения беседы не должно быть пугающим;

\* время проведения беседы должно быть удобным для всех участников;

\* планируйте беседу на 1-2 часа;

\* подберите куратора;

\* подберите наблюдателя и секретаря, т.е. того, кто будет вести запись беседы;

\* вы должны приехать на беседу раньше всех.

Определите роли участников во время беседы с фокус группами.

Кроме членов целевой группы, куратор, наблюдатель и секретарь также могут играть важную роль в том, чтобы беседа проходила активно и с хорошим результатом.

*Куратор:*куратор должен говорить на том же языке, что и члены целевой группы, и должен быть хорошо знаком с темой обсуждения. Люди, выступающие в роли кураторов, должны иметь некоторую подготовку и опыт проведения групповых мероприятий. Члены группы должны чувствовать, что куратор заботится о них и их проблемах. Если куратор либо запомнит, либо запишет имена участников беседы, он сможет обращаться к ним по имени. Куратор должен стремиться:

- создать атмосферу, благоприятствующую беседе, и предложить темы для обсуждения;

- создать атмосферу доверия среди участников и проследить, чтобы каждый член группы принял участие в обсуждении;

- направлять обсуждение таким образом, чтобы обсуждаемая тема все время оставалась в центре внимания, и помогать участникам делиться своими мыслями и чувствами с остальным членам группы;

- защищать членов группы от личных нападок, чтобы их не прерывали и не критиковали.

*Секретарь:*это должен быть человек, который не позволит своему собственному мнению повлиять на информацию, запись которой он или она ведет. Секретарь также должен обладать навыками ведения записей и наблюдений, а также знать диалект или сленг целевой группы. Всегда необходимо заручиться согласием группы на запись информации, особенно если используется магнитофон или видеокамера. Необходимо гарантировать конфиденциальность и защиту полученной информации, особенно если она секретного или инкриминирующего свойства. Секретарь должен:

- зарегистрировать следующее в ходе обсуждения: дату и время встречи, число членов целевой группы, их возраст и, если возможно, их имена;

- по мере необходимости точно записывать, что и как именно было сказано участниками беседы.

*Наблюдатель:*наблюдатель должен быть в состоянии вести объективное наблюдение за группой и процессом обсуждения. Он или она должны:

- отмечать общий настрой группы, выбор слов членами группы;

- отмечать невербальные признаки, напр., молчание, беспокойство и положение тела;

- отмечать социальные оттенки обсуждения, течение диалога, эмоциональную атмосферу и проблемы, мешающие общению;

- время от времени помогать куратору, предлагая ему, как можно сделать обсуждение более предметным.

Примеры вопросов для беседы с фокус группами:

*\* Каковы основные причины, почему молодежь употребляет ПАВ? и т.д.?*

*\* Какие проблемы, связанные с употреблением ПАВ, существуют в вашем регионе?*

**ГРУППОВЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ** – большая группа психотехник, применяющихся в работе с группой с разными целями:

* с целью разогрева, энергетизации группы – создания доброжелательной и рабочей атмосферы в группе;
* с целью актуализации проблемы, над которой предстоит работа в группе;
* с целью отработки новых навыков поведения;
* с целью релаксации, снятия напряжения у участников в промежутках между рабочими этапами;
* ритуалы завершения рабочего дня, тренинга.

По форме игры и упражнения могут быть разнообразными:

* Вербальные: высказывания по кругу – свободные или на заданную тему, например, продолжить фразу «Самое важное событие прошедшего года для меня - …», метафоры – например, сочинение сказки по кругу и др.,
* Использующие художественные средства: рисование, лепка, коллаж, куклы, маски,
* Двигательные: танец, живая скульптура, подвижные игры, физические упражнения, например, ходьба.
* Любые другие. Собственное творчество ведущего здесь только поощряется.

***При проведении игр и упражнений*** важно обращать внимание на следующие моменты.

1. Соответствие выбранной игры этапу тренинга, теме работы, уровню сплоченности группы, другим особенностям группы, а также состоянию и предпочтениям ведущего. Чем младше группа, тем более игровыми должны быть упражнения. В подростковой группе игры, в которых предполагается телесный контакт, нужно проводить только тогда, когда группа достаточно сплочена, потому что подростки очень остро реагируют на все, что связано с темой телесности и в начале работы группы могут отказаться. То же самое касается упражнений, предполагающих достаточно глубокое самораскрытие участников. Тематический разогрев должен подводить участников к тому, над чем они будут работать далее. Ведущему не стоит проводить сложные игры, если он не участвовал в них ранее сам или плохо представляет, что в таких играх происходит. Необходимо следить за уровнем тревожности и эмоциональной напряженности в группе (это можно проверить по тому, сколько участников выбирают закрытые позы, охотно или неохотно большинство участников включаются в обсуждение и насколько открыты). Как только Вы чувствуете «потерю контакта» с группой или возросшую напряженность, например, после бурной групповой дискуссии – предлагайте группе игры, снимающие это напряжение. Лучше всего прибегать в таких случаях к физическим упражнениям или подвижным играм - можно просто в кругу обняться за плечи.

2. Заранее ***продумайте инструкцию к игре*** и всю последовательность действий. Инструкция должна быть краткой, четкой, однозначной. Главный критерий – если она понятна с первого раза без переспрашивания. Прежде, чем предложить группе игру или упражнение, проговорите ее инструкцию своему другу, коллеге или родственнику, чтобы убедиться, что она понятна с первого раза.

3. ***Обсуждение впечатлений*** после игры или упражнения – очень важный момент. Если при играх-энергетиках обсуждения практически не требуется – можно ограничиться вопросом «как себя чувствуете?», «можем переходить к работе?», - то при упражнениях, посвященных работе над определенной проблемой, обсуждение играет решающую роль. Здесь важно дать каждому участнику высказаться и описать свое впечатление от игры (чем больше эмоционально затронула игра, тем важнее дать высказаться каждому, если времени мало, предложите участникам сказать свое впечатление одной фразой: «Самым важным для меня сейчас было…»). Необходимо соблюдать правила работы в группе и напоминать об этом на этапе обмена впечатлениями: не перебивать, высказываться искренне и только от своего имени, описывать то, что испытал «здесь и сейчас», не высказывать оценок, не оправдываться, промолчать, если говорить трудно. Ведущий оказывает поддержку участникам – подбадривает тех, кому трудно начать говорить, присоединяется и выражает сочувствие тем участникам, которые говорят о тяжелых переживаниях, тактично прерывает тех, кто «тянет одеяло» на себя и не дает высказываться остальным, призывает сосредоточиться на том, что каждый участник действительно пережил сейчас в упражнении или в подобных ситуациях в жизни, не уходя в отвлеченные рассуждения.

***Игры-энергетики*** – наиболее простые по форме и ограниченные по времени игровые разминки. Используются на этапе знакомства, для создания в начале дня или этапа рабочего и доброжелательного настроения, поддерживают атмосферу эмоциональной безопасности, свободного самовыражения, группового сплочения. Для «энергетизации» или, наоборот, для расслабления группы могут использоваться простые физические процедуры – ходьба, прыжки, касание соседей, например, рукопожание или похлопывание по спине, контакт глазами, пение. Примеры других специальных игр-энергетиков – в разделе игр и упражнений.

***Игры-проблематизации*** – их основная цель: настроить участников эмоционально и интеллектуально на работу по данной теме. Актуализировать то, что они знают об обсуждающемся вопросе и что хотели бы узнать, если на тренинге предполагается информирующая работа. Либо – актуализировать чувства, воспоминания участников, их личный опыт, если предполагается работа с отношением участников к данной проблеме. Главное при проведении таких игр обращать внимание на следующее:

* тематическое соответствие разогрева и дальнейшей части работы;
* организация перехода на этапе обмена впечатлениями к собственно рабочей части (этапу действия) с группой или с отдельным участником – для этого ведущему необходимо выделять особые «ключи» в высказываниях участников и их невербальных проявлениях, которые указывают на то, что энергетический уровень в группе достаточно высок и имеется настрой на работу с данной темой;
* соответственно, на этапе обсуждения ведущему важно задать вопросы, направленные на усиление интереса к проблеме и на обозначение самой проблемы: «что в этой теме вам наиболее интересно», «что наиболее непонятно», «что именно вам хотелось бы узнать», «что вызывает неоднозначные чувства», «что хотелось бы научиться делать (переживать, думать) по-другому»;
* необходимо оказывать поддержку тем участникам, которых упражнение эмоционально затронуло особенно сильно.

***Игры на отработку навыков*** **–** игры на отработку и опробование новых моделей поведения или отношения к ситуации применяются после того, как проблема выявлена, исследована и совместно ведущим, участником и группой определен путь ее решения. Наиболее оптимальная форма такой игры – ролевая игра. Ее сюжет строится ведущим заранее по заданной теме, если тренинг предполагает жесткое структурирование сценария (см. далее сценарии тренинга по профилактике наркозависимости), либо продумывается в ситуации «здесь и теперь» ведущим вместе с самим участником. Игры на развитие новых навыков служат развитию спонтанности и креативности личности, подкрепляют уверенность в собственных силах. Как правило, игры предполагают опробование нового для себя поведения в старой ситуации, либо нового и адекватного поведения в новой ситуации и таким образом. Для их проведения необходимо:

* ***точно смоделировать тип ситуаций*** на данную тему, значимых для личности и потенциально осуществимых;
* переходить к играм на отработку навыков только тогда, когда у отдельного участника и всей группы ***достаточно ресурсов*** для этого - понимания того, что и зачем сейчас будет происходить, и желания попробовать (об этом можно спросить группу напрямую: в случае отрицательного ответа необходимо вернуться на предыдущий этап исследования проблемы для получения необходимых ресурсов);
* во время проведения игры необходимо ***подбадривать*** участников;
* на этапе обсуждения после обмена впечатлениями по поводу игры обязательно обсудить вопрос ***«что из полученного во время игры опыта я перенесу в свою жизнь и как».***

**ДЕЛОВАЯ ИГРА** – метод имитации ситуаций, моделирующих профессиональную или иную деятельность путем игры, в которой участвуют различные субъекты, наделенные различной информацией, ролевыми функциями и действующие по заданным правилам.

**ИНТЕРВЬЮ** – (от англ. interview беседа, встреча) способ получения социально-психологической информации с помощью устного опроса. Различают два вида интервью:

1. свободные интервью – не регламентированные темой и формой беседы и
2. стандартизированные интервью – по форме близкие к анкете с закрытыми вопросами.

Границы между этими видами интервью подвижны и зависят от сложности проблемы, цели и этапа исследования. Степень свободы участников интервью определяется наличием и формой вопросов; уровень получаемой информации – богатством и сложностью ответов. В ходе беседы интервьюер может попасть в одну из следующих ситуаций: а) респондент (опрашиваемый) знает, почему он поступил или не поступил так, а не иначе; б) респонденту недостает информации о причинах своего действия; в) интервьюер ставит целью получить симптоматическую информацию, хотя респонденту она такой не кажется. Та или иная ситуация определяет применение разных методов интервью. В первом случае достаточно использовать упорядоченный, строго направленный вопросник. В двух других ситуациях требуются методы, предполагающие сотрудничество респондента в процессе поиска необходимой информации. Примером является диагностическое интервью – метод получения информации о свойствах личности. Оно служит особым средством установления тесного личного контакта с собеседником. Во многих ситуациях оказывается важным способом проникновения во внутренний мир человека и понимания его затруднений. К личности ведущего диагностическое интервью предъявляются высокие требования: он должен владеть обширным запасом поведенческих реакций на ответы опрашиваемого, выражающих заинтересованность, бесстрастность, понимание и др. Интервъюер должен хорошо знать словарь своего респондента; выбор выражений и речевых оборотов следует дозировать в зависимости от возраста, пола, жизненной среды опрашиваемого. Различают диагностическое интервью: 1) управляемое – от полностью запрограммированного (по типу анкеты – неизменная стратегия и неизменная тактика) до полностью свободного (устойчивая стратегия при совершенно свободной тактике); 2) неуправляемое («исповедальное» - инициатива на стороне отвечающего). Стандартизированное диагностическое интервью позволяет количественно выразить результаты и занимает мало времени; к его недостаткам относятся: подавление непосредственности ответов, потеря эмоционального контакта, активизация механизмов защиты.

**ИЗУЧЕНИЕ ОБЫЧАЕВ –** изучение устойчивых форм поведения, свойственных для определенных этнических, территориальных общностей, по своей психической природе близкие к привычкам.

**КОНТЕНТ-АНАЛИЗ –** (от англ. ***сontents*** – содержание) – в психологии: - метод анализа и оценки информации (содержащейся в документах, видеозаписи, радиопередачах, интервью и т.д.) путем выделения в формализованном виде смысловых единиц информации и замера частоты, объема упоминания этих единиц в выборочной совокупности. Контент-анализ, как метод исследования, отвечает таким требованиям, как объективность, надежность, валидность, он позволяет использовать методы многомерного статистического анализа, в том числе и факторный анализ.

**УСТАНОВОЧНЫЙ ДОКЛАД ИЛИ СООБЩЕНИЕ ПО ТЕМЕ** – метод хорош для передачи информации, для разъяснения уже пройденной темы или для разъяснения других видов направленной обучающей деятельности. Этот метод не предполагает большого активного взаимодействия между преподавателем и участниками образовательной программы. Эффективность этого метода повышается, если задаются вопросы и студентам самим предоставляется возможность отвечать на них. Преподаватель в процессе подготовки установочного доклада может использовать современные материалы из литературных источников или информацию интернет сайтов.

**ОБЩЕНИЕ** – одна из универсальных форм активности личности (наряду с познанием, трудом, игрой), проявляющаяся в установлении и развитии контактов между людьми, в формировании межличностных отношений, порождаемая потребностями в совместной деятельности и включающая в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека. Социальный смысл общения состоит в том, что оно выступает средством передачи форм культуры и общественного опыта. Специфика общения определяется тем, что в его процессе субъективный мир одного человека раскрывается для другого. В общении человек самоопределяется и самопредъявляется, обнаруживая свои индивидуальные особенности. По критерию «цель общения» выделяется восемь функций общения:

1) контактная, цель которой – установление контакта как состояния обоюдной готовности к приему и передаче сообщения и поддержания взаимосвязи в форме постоянной взаимоориентированности;

2) информационная, цель которой – обмен сообщениями, т.е. прием – передача каких либо сведений в ответ на запрос, а также обмен мнениями, замыслами, решениями и т.д.;

3) побудительная, цель которой – стимуляция активности партнера по общению, направляющая его на выполнение тех или иных действий;

4) координационная, цель которой – взаимное ориентирование и согласование действий при организации совместной деятельности;

5) понимания, цель которой – не только адекватное восприятие и понимание смысла сообщения, но и понимание партнерами друг друга (их намерений, установок, переживаний, состояний и т.д.);

6) амотивная, цель которой – возбуждение в партнере нужных эмоциональных переживаний («обмен эмоциями»), а также изменение с его помощью собственных переживаний и состояний;

7) установления отношений, цель которой – осознание и фиксирование своего места в системе ролевых, статусных, деловых, межличностных и прочих связей сообщества, в котором предстоит действовать индивиду;

8) оказания влияния, цель которой – изменение состояния, поведения, личностно-смысловых образований партнера, в том числе его намерений, установок, мнений, решений, потребностей, действий, активности и т.д.

Коммуникативная сторона общения связана с выявлением специфики информационного процесса между людьми как активными субъектами, т.е. с учетом отношений между партнерами, их установок, целей, намерений, что приводит не просто к «движению» информации, но и к уточнению и обогащению тех знаний, сведений, мнений, которыми обмениваются люди.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ** – специальная деятельность по оказанию помощи в проблемных ситуациях. Суть консультирования состоит в специальной организации процесса общения, помогающей человеку актуализировать его резервные и ресурсные возможности, обеспечивающие успешный поиск возможностей выхода из проблемной ситуации. Консультирование сосредоточено на ситуации и личностных ресурсах; в отличие от обучения и советов – не на информации и рекомендациях, а на помощи в самостоятельном принятии ответственного решения. Вместе с тем, психологическое консультирование представляет собой пограничную между ними область, использующую возможности и терапии, и обучения. Методические подходы к консультированию различны, но в любом случае консультант работает не с фактами объективной жизни, а с фактами переживаний.

Консультирование включает в себя следующие этапы:

1. ***Контакт***.
2. ***Исповедь.*** Клиент должен иметь возможность высказать «наболевшее» принимающему его таким, какой он есть, активно слушающему и сопереживающему консультанту. Этот этап занимает до 2/3 – ¾ всего времени консультирования.
3. ***Толкование.*** Монолог клиента сменяется его диалогом с консультантом, задающим наводящие вопросы, дающим подсказки и помогающим клиенту разобраться в себе и подойти к главной проблеме.
4. ***Трансформация.*** Происходят коррекция дизадаптивных установок и оптимизация личностных напряжений. Она достигается не дачей советов и рекомендаций, а подведением клиента к самостоятельному решению. Клиент делает это сам, без принуждения, без внешних оправданий и перекладывания ответственности за принимаемое решение на кого бы то ни было, в том числе и на консультанта.

Консультирование может проводиться очно, по телефону, по переписке, с использованием современных информационных технологий – интернет.

**МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ В ОБУЧЕНИИ** –

1) содержание образования и способ познания, которым студенты должны овладеть в процессе обучения; 2) одно из основных учебных действий, которое является составным элементом учебной деятельности. Первый аспект означает включение понятий модели и моделирования в содержание образования. Эта задача обусловлена необходимостью формирования научно-теоретического типа мышления, в котором модели реальных социальных явлений используются как средство познания последних. Современная наука имеет модельный характер, при котором конструирование и изучение моделей реальных объектов или социальных процессов является основным методом научного познания. Второй аспект состоит в использовании моделирования как высшей и особой формы наглядности для выявления и фиксации в легко обозримом виде существенных особенностей и отношений изучаемых явлений.

**МЕТОД БЕСЕДЫ –**один из методов педагогики и психологии, который предполагает получение информации об изучаемом на основе вербальной коммуникации как от исследуемой личности, членов изучаемого коллектива, группы, так и от окружающих их людей. В последнем случае беседа выступает как элемент метода обобщения независимых характеристик.

**МЕТОД НАБЛЮДЕНИЯ –**общенаучный метод исследования, который в педагогике и психологии предполагает целенаправленную, систематическую фиксацию проявлений поведения личности, коллектива, группы людей или же их отдельных психических функций, реакций. Наблюдение может быть сплошным или выборочным; включенным и простым; неконтролируемым и контролируемым (при регистрации наблюдаемых событий по заранее отработанной процедуре);**полевым** (при наблюдении в естественных условиях) и **лабораторным** (в экспериментальных условиях) и т. д.

**Включенное наблюдение** – вид наблюдения, в процессе которого наблюдатель естественно включен в совместную деятельность с теми, за кем он ведет наблюдение.

**Выборочное наблюдение** – наблюдение, при котором исследуются не все элементы генеральной совокупности, а только определенным образом их часть.

**МЕТОД САМОНАБЛЮДЕНИЯ –**один из методов психологии, заключающийся в использовании способности сознания оценивать психические явления, свойственные его носителю (переживания, мысли, чувства и др.); это отражение сознанием самого себя. Данные самонаблюдения не принимаются на веру, а учитываются в качестве факторов, требующих научного истолкования.

**МЕТОД САМООТЧЕТА** – психологический метод исследования, направленный на анализ собственной деятельности и ее результатов.

**МЕТОД СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ –**способ сравнительного исследования социально-психологических явлений, характерных при переходе от индивидуальной деятельности к групповой и наоборот. Например, процесс решения конкретной задачи в группе может существенно отличаться от ее решения каждым членом в отдельности.

**МЕТОД АНАЛИЗА ДОКУМЕНТОВ –**один из основных методов исследования, заключающийся в оценке личности, групп людей на основе анализа документов (автобиографий, характеристик, служебных карточек, личных дел, протоколов и т.д.).

**МЕТОД ГРУППОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКОЙ ДИСКУССИИ. Часто ДИСКУССИЯ принимает острый характер (когда заявляемая проблема касается жизненных принципов и личных переживаний участников), и стороны не достигают единодушия. Но такая дискуссия может подвигнуть человека задуматься, изменить или пересмотреть свои установки. У подростков эти споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и изменениям они поддаются проще. Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему нужно подытожить рассуждения всех сторон и обсудить сходство и различие позиций.**

В дискуссии могут принимать участие двое и более человек. Наиболее конструктивный вариант - 6-8 человек. Такое количество участников позволяет каждому в полной мере выразить свое мнение и внимательно выслушать партнеров по дискуссии.

ДИСКУССИЯ возникает тогда, когда каждый участник высказывает свое мнение по той или иной теме на основании своих знаний и опыта. Это обмен мнениями.

Занятия с использованием этого метода строятся таким образом, что участники дискуссии говорят больше, чем тренер/преподаватель. Участники дискуссии получают групповые задания. Метод групповой дискуссии предоставляет каждому участнику возможность активно участвовать в обсуждении проблемы. Для того чтобы этот метод был эффективным, группы должны быть небольшими, их внимание должно быть сконцентрировано на одном вопросе, и на обсуждение нужно выделять немного времени (20 мин. максимум). В рамках каждой небольшой группы следует выбрать регистратора (секретаря, чтобы записывать результаты) и докладчика (чтобы представлять эти результаты более широкому кругу слушателей). Метод групповой дискуссии может осуществляться и с использованием сети интернет.

**МЕТОД РОЛЕВОЙ ИГРЫ.** В ролевых играх участникам предоставляется возможность:

* показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях;
* разработать и использовать новые стратегии поведения;
* отработать, пережить, свои внутренние опасения и проблемы.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ - это небольшие сценки спланированного или произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций.

Ролевые игры бывают двух типов.

1. На этапе актуализации проблемы.
2. На этапе отработки навыков.

РОЛЕВАЯ ИГРА - это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники семинара. Например, неплохо попробовать проиграть ситуацию, когда компания друзей уговаривает подростка попробовать наркотик (это упражнение описано далее). Игра позволит приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в жизни. В ролевой игре участник исполняет роль какого-нибудь персонажа, а не свою собственную. Это помогает человеку свободно экспериментировать и не боятся, что его поведение будет глупым.

***Что важно знать тренеру/преподавателю*** при проведении ролевой игры.

1) Ролевая игра должна быть значима для участников. Ее значимость определяется соответствием ситуации сфере интересов участника или личностному плану.

2) Необходимо брать такие ситуации, которые могут быть решены в рамках тренинга.

Эти ситуации можно выделить с помощью интервью или предварительной диагностики.

3) Если ролевая игра неправильная, то участники не примут неуспех. Время потрачено зря.

4) Важен правильный подбор лиц, которые должны принять участие в игре:

* важно выбрать тех лиц, на которых ориентируется группа;
* неуверенных лучше оставить в покое - они включатся на примере других;
* в первые игры лучше включать людей более уверенных;
* если это очень доминантные участники и они высказывали сомнения, то можно усилить агрессию - лучше приглашать на роли тех людей, у которых позитивное отношение к тренингу;
* бывает так, что кто-то ведет себя эффективно - надо обратить внимание на их достоинства, при этом можно привлечь в игру еще одного участника.

**«МОЗГОВОЙ ШТУРМ»**(брейншторминг) (от англ. brain storming – штурм мозга) – методика стимуляции творческой активности и продуктивности, исходящая из предположения, что при обычных приемах обсуждения и решения проблем возникновению новаторских идей препятствуют контрольные механизмы сознания, которые сковывают поток этих идей под давлением привычных, стереотипных форм принятия решений.

Для предотвращения потребления молодыми людьми алкоголя, табака и наркотиков используются различные подходы к обучению. В основном, эта работа включает в себя не только приобретение фактических знаний, но также навыков и свойств, которые способствуют личному и эмоциональному развитию школьников, молодых людей. Подростки и молодые люди могут применять навыки, приобретенные благодаря этому подходу, во многих различных жизненных ситуациях. Эти основные навыки включают в себя: принятие решений, решение проблем, творческое и критическое мышление, эффективное общение, навыки личных взаимоотношений, самоосознание, сопереживание и умение управлять эмоциями и справляться со стрессом.

Такой подход в обучении профилактики ПАВ преследуем и мы. Сейчас мы Вам предлагаем одну из таких техник работы в малых группах, которая называется «Мозговой штурм».

***Шаги проведения:***

1. Перед началом занятий ведущий подбирает тему и состав участников.
2. Ведущий объясняет группе значение ”Мозгового штурма” и его принципы:
* **Выработайте, как можно больше идей.**
* **Все идеи записываются.**
* **Ни одна идея не отрицается.**
* **Ни одна идея не обсуждается – для этого еще придет время.**
1. Группе предлагается выбрать председателя, спикера, секретаря и таймера. (Функции председателя:
* следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»;
* поощрять участие каждого.

Функции секретаря:

- записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно;

* использовать ключевые слова и фразы членов группы.

Функции таймера:

* следить за временем, отведенным на дискуссию.

Функции спикера:

- излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой).

1. Каждый участник предлагает группе свою идею. Председатель следит за тем, чтобы ни одна идея (на данном этапе) не комментировалась, не оценивалась, не отвергалась (даже самая фантастическая). Секретарь составляет общий список идей.
2. Процесс выбора идей:
* Каждая группа (через презентацию спикера) представляет свои идеи.
* Ведущий просит участников высказать отношение к идеям из списка: уточнение, развитие идеи, позитивные стороны, критические замечания, контраргументы, содержательная оценка.
* Проясняются непонятные идеи.
* Исключаются повторения.
* Если во время итогового обсуждения в группе возникла проблема выбора решения, то возможно разрешение данной проблемы путем голосования. Идея, набравшая наибольшее количество голосов, и будет общим решением проблемы.
* Группа вырабатывает общий вариант решения проблемы:

- выделение идей, разделяемых большинством;

- определение возможных направлений и способов дальнейшей совместной работы над проблемой.

***Примечание:***

Группа может нарисовать схему, отражающую основной смысл принятого решения. Группа также может сформулировать не менее четырех тезисов и представить их в виде сообщения на общем заседании. Один из тезисов при этом может отразить возникшие у группы затруднения и нерешенные вопросы (если таковые имеются).

Для работы предлагаю Вам разделиться на 5 малых групп. Техника деления «Чувства»: обоняние, осязание, зрение, вкус, слух.

Техника деления на 6: «На дворе 4 Сашки на траве играют в шашки».

Я приветствую Вас в дискуссионном клубе. Для работы каждая группа должна избрать:

председателя, который будет следить за тем, чтобы каждому было предоставлено слово и чтобы были соблюдены правила ведения дискуссии («Золотые правила»), а также «Принципы «Мозгового штурма»;

таймера, который будет следить за временем, предоставленным на обсуждение;

спикера, который в конце работы доведет до всех мнение группы, выйдя к доске.(2 мин.)

**Для обсуждения предлагается следующая проблема:**

1. Всем Вам известно, какой вред обществу наносят психоактивные вещества. Среди них есть нелегальные, запрещенные Законом, а также легальные (алкоголь, табак, некоторые лекарственные средства) и, следовательно, они свободно распространены в продаже.

а) Они стали обыденным явлением в молодежной субкультуре, число молодежи, употребляющих их, постоянно растет. Предложите систему мероприятий, направленную на решение данной проблемы.

б) Какие методы снижения вреда наркотиков вы считаете наиболее эффективными?

2. Из анкет и опроса в молодежной среде было выявлено, что одной из причин, которая толкнула их к приему психоактивных веществ, было неумение справиться со своими эмоциональными проблемами.

Подскажите, как молодые люди могут психологически разрядиться без вреда для себя и окружающих? (8 – 10 минут)

(Изобразить чувство красками, карандашами, нарисовать картину;

послушать любимую музыку, потанцевать, спеть, сыграть на музыкальном инструменте, вспомнить что-то приятное;

поделиться возникшим чувством с родителями, другом, близким человеком, а также выразить чувство в письме или дневнике, написать стихотворение или рассказ;

попрыгать, покувыркаться, побегать;

поплакать или посмеяться;

посчитать, глубоко подышать, чтобы успокоиться;

подвигаться, заняться физическим трудом.

Отметить, что жесткие, агрессивные чувства лучше выражать в одиночестве, без других людей, поскольку это может оказаться опасным. А если это тяжелые чувства тоски, печали, страха – лучше выражать их в присутствии других. Радостные чувства можно выражать как угодно – они никому не угрожают.).

3. Каковы последствия потребления ПАВ среди молодых людей?

Отметить реальные и нереальные предложения.

**Анализ:**

* Как вы считаете, что развивает данная методика (техника «Мозгового штурма») у подростков и молодых людей?

(Будит творческую инициативу, учит быстро генерировать идеи, находить верное решение проблемы, развивает коммуникативные навыки, повышает самооценку (снимается страх высказывания у робких, нерешительных).

С какой целью и когда вы сможете использовать эту технику в профилактической работе по злоупотреблению ПАВ в молодежной среде?

**РЕФЛЕКСИЯ** – родовая способность человека, проявляющаяся в обращении сознания на самое себя, на внутренний мир человека и его место во взаимоотношениях с другими, на формы и способы познавательной и преобразующей деятельности; различают – полагающую, сравнивающую, определяющую, синтезирующую и трансцендирующую рефлексию.

**РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ.**

Каждый из преподавателей, прекрасно понимает, как непросто вести работу по профилактике ПАВ. Это связано, прежде всего, с самим предметом профилактики, но и не в меньшей степени с тем, кому адресована она. Все это и обуславливает особый подход в выборе средств обучения по данной проблеме. Ведь они должны будут преподнести участникам образовательного процесса не только определенную сумму знаний, но и подвергнуть сомнению то, что раньше принималось ими – будут способствовать критическому исследованию своего собственного опыта, и этот анализ поможет им глубже понять себя. Поэтому мы и обратились к интерактивным методам ведения профилактической работы.

Сейчас мы предлагаем вам одну из интерактивных форм – работу в малых группах. Для этого предлагаем Вам разделиться на группы, используя различные техники деления, например: «Ткачи ткали ткани на платье Тане», «Три свиристели еле-еле свистели на ели», «Сорок сорок съели сырок».

Для эффективной работы каждая группа должна избрать:

- председателя, который будет следить за тем, чтобы каждому было предоставлено слово и чтобы были соблюдены правила ведения дискуссии («Золотые правила»);

- таймера, который будет следить за временем, предоставленным на обсуждение;

- спикера, который в конце работы доведет до всех мнение группы, выйдя к доске.(2 мин.)

***Пример работы в малых группах.***

Ведущий/преподаватель: Мы с Вами уже говорили о трудностях ведения профилактической работы ПАВ в молодежной среде. Это обусловлено зачастую тем, что, бросая вызов обществу (миру взрослости и детства), молодые люди доверяют мифам о том, что их проблемы легко и без последствий можно разрешить с помощью употребления психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков).

Вот мы и предлагаем Вам сейчас попытаться развенчать часть хорошо вам известных мифов. Каждой из групп предлагается на листе бумаги написать известные вам мифы, бытующие в молодежной среде, с тем, чтобы потом вы смогли принять участие в «Блеф-клубе».

( - ***Алкоголь – это стимулирующее средство, употребление его подымает бодрость духа? (Нет)***

Алкоголь – это депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга.

* ***Зависимость от наркотиков – это просто состояние души. (Нет)***

Зависимость от наркотиков реальна, она бывает одновременно физической и эмоциональной.

* ***Если, выпив, вести машину небезопасно, то, накурившись марихуаны, вести машину вполне возможно. (Нет)***

Исследования показывают, что навыки управления автомобилем ухудшаются на период 4-6 часов после выкуривания одной сигареты с марихуаной, есть авторы, которые утверждают, что пик нарушения приходится на момент, когда исчезают первые признаки «ОХМурения».

* ***Если хотите протрезветь, то чашка горячего свежего кофе, свежий воздух или холодный душ помогут вам. (Нет)***

Ощущение, что ты протрезвел, действительно возникает, но количество алкоголя в крови не меняется, и, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение будут, как у пьяного человека.

* ***Наиболее часто употребляемым наркотиком является марихуана. (Нет).***

Наиболее часто употребляемым наркотиком является алкоголь.

* ***Опьянение от пива легче, чем опьянение от водки. (Нет)***

Пиво, вино и крепкие спиртные напитки – все содержат алкоголь, и, следовательно, эффект один и тот же.

* ***Марихуана помогает увеличить творческий потенциал и стимулирует учебу. (Нет)***

Марихуана ухудшает способность курильщика сосредотачивать внимание, поэтому она мешает учебе.

* ***Люди не умирают от алкогольного отравления. (Нет)***

Люди умирают от чрезмерной доли алкоголя.

* ***Марихуана не вызывает привыкания. (Нет)***

Марихуана – это наркотик, который вызывает привыкание.

* ***Следы от употребления марихуаны (если ты выкурил всего одну единственную порцию) в организме человека совсем незаметны, т.е. отсутствуют. (Нет)***

Следы от употребления даже одной порции марихуаны обнаруживаются в организме человека в течение одной недели после выкуривания.

* ***Для того, чтобы согреться, можно принять рюмку алкоголя. (Нет).***

Употребление рюмки алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хотя это создает ощущение тепла. Организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым, вызывая переохлаждение тела.)

**2-й вариант обсуждения в группах:**

1. «+» и «-» работы в малых группах (обсуждение для 2-х групп);
2. «Пирамида»:

«Какая из форм преподавания (1. Работа с книгой; 2. Исполнение ролей; 3. Фильм TV; 4. Обучение других; 5. Лекция; 6. Групповая дискуссия; 7. Упражнения\ практика) активизирует память, способствует наилучшему запоминанию?

Постройте «пирамиду», проранжировав данные формы преподавания (от минимума к максимуму), исходя из 100% (каждая форма преподавания) – 2 группы.

***Особенности работы в группе***

***Председатель:***

* не позволяет группе отклоняться от выбранного процесса;
* поощряет участие каждого;
* слушает и принимает все, что было сказано без осуждения;
* высказывает предложения по процессу;
* следит за тем, чтобы секретарь успевал записывать;
* не высказывает свои идеи, касающиеся темы обсуждения (в том случае, если это авторитарный лидер).

***Секретарь:***

* записывает все, что говорится так, чтобы каждый мог прочитать;
* использует ключевые слова и фразы членов группы;
* просит группу дать ему знать, если что-то будет записано неверно;
* не высказывает свои идеи, относящиеся к теме.

***Роль члена группы:***

* вносит идеи***;***
* поддерживает процесс;
* выслушивает и уважает мнение остальных участников;
* придерживается временных рамок.

“***+” работы в группе:***

* тесный психологический контакт всех членов процесса (контакт глаз);
* демократизм отношений;
* чувство значимости – повышение самооценки;
* чувство коллективизма;
* высокая степень активизации самостоятельной работы каждого чл. группы (даже робкие, слабые включаются в работу);
* дифференцированный подход;
* комфортный психологический климат (открытость, доброжелательность, откровенность, выслушивается мнение каждого – правила работы в группе);
* творческий подход;
* экономия времени на достижение результата;
* рассмотрение вопроса с многих точек зрения;
* умение слушать и принимать чужую точку зрения;
* умение высказывать, отстаивать свою точку зрения;
* легче (для ведущего) определить лидера и в процессе работы способствовать развитию в нем демократических качеств;
* развитие речи, коммуникативных навыков;
* умение выступать перед аудиторией;
* умение ценить и распределять время;
* умение емко и четко излагать свои мысли.

**Анализ:**

* Мы с вами отметили высокую эффективность данной техники, и тем не менее ее не очень хотят использовать в учебном процессе. Почему, как вы думаете?
* Почему предполагается ротация (смена) ролей, чем это обусловлено?
* Какие навыки обретает каждый в той или иной роли (спикер, секретарь, таймер, председатель, член группы)?

Вопрос к председателю,лишенному права высказывать свои мысли по вопросу обсуждения:

* Как вы знаете, в любой ситуации есть свои как положительные, так и отрицательные стороны. Как вы думаете, что положительного открыло для вас такое положение в группе?
* На какого председателя мы будем распространять это правило?
* Каково место ведущего в данной технике?

Отмечается в конце обсуждения:

* роли:
* а) председателя (развитие лидерских способностей);
* б) спикера ( умение логически мыслить, рассуждать, формулировать и доказывать свою мысль);
* в) секретаря (емко, кратко, грамотно оформлять мысли членов группы);
* г) таймера (умение контролировать и распределять время);
* ротация ролей;
* роль ведущего (его место – один из многих, равная позиция, ненавязчивый помощник (не зависает над группой – появляется там, где его об этом просят; не спешит сам дать готовый ответ, стимулирует работу группы наводящим вопросом; если во время обсуждения кто-то растерялся, преключает внимание на себя).

**ТРЕНИНГ** – это форма групповой работы, которая строится на активности самих участников и имеет ряд отличительных черт и преимуществ. Ведущему необходимо определить, к какой тренинговой парадигме он принадлежит и найти свое место среди разных типов групповой работы. Тренинг по профилактике злоупотребления ПАВ относится к типу активного обучения, но при этом имеет черты консультационной группы, что обусловлено высокой значимостью проблемы для участников. Ведущий тренинга должен обладать особыми личностными способностями, которые можно развить, и умения, которым можно научиться в ходе специальной подготовки в группах профессионального обучения.

**Цели и задачи тренинга.**

Наиболее общие цели тренинговых групп выглядят следующим образом:

* помощь в исследовании и решении психологических проблем;
* улучшение психического здоровья;
* изучение психологических основ общения;
* развитие самосознания с целью самоизменения и коррекции поведения;
* содействие личностному росту и саморазвитию.

**Общая цель тренингов конкретизируется в трех типах задач:**

1) Развитие перцептивных способностей – лучшее знание себя, другого человека и тех отношений, которые возникают.

2) Овладение умениями и навыками в сфере общения и формирование адекватных к различным ситуациям установок.

3) Коррекция развития системы отношений личности.

Выбор одной из задачи как центральной определяет вид тренинга. Иногда задачи и цель путают (растекание внутри одного цикла не дает решение задачи). Задача тренинга - не просто хорошее времяпровождение. Последнее подходит для клубов, домов отдыха.

Профессиональная работа требует четкой постановки целей и задач тренинга. Задачи между собой всегда тесно связаны. Никогда не может быть так, что берется только одна задача, а других нет. Всегда на периферии выступают еще две задачи (в соответствии с базовыми задачами тренинга). Даже если отрабатывается конкретное умение, то все равно решаются задачи и первого типа (обратная связь), и второго типа (например, когда человеку мешает его эгоцентризм – как он выглядит). И если отработка идет неэффективно, то необходимо фокусироваться на решении периферийных задач (тренинг борьбы со страхом и т.д.).

В соответствии с приоритетом задач можно обозначить различные типы тренингов.

* 1 задача – тренинг развития сензитивности.
* 2 задача – программы с выработкой знаний в сфере общения.
* 3 задача – группы встреч (традиция клиент-центрированной психотерапии К. Роджерса).

Тренинг по профилактике злоупотребления ПАВ представляет собой обучающую работу в активной (игровой) форме с элементами психокоррекции.

***Цель профилактического тренинга*** - повышение уровня информированности по проблемам, связанным с наркозависимостью; выработка и развитие навыков предотвращения зависимости от ПАВ у подростков.

Общие ***задачи*** профилактической работы:

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

***Задачи профилактического тренинга:***

1) выяснить исходный уровень информированности подростков и наличие у них навыков поведения, препятствующего возникновению зависимости от ПАВ;

2) дать достоверную информацию о ПАВ, учитывая уровень информированности;

3) сформировать у подростков навыки поведения, исключающего возникновение зависимости от ПАВ.

1. проверить уровень усвоения информации и закрепление навыков.

Курс тренинга должен соответствовать составу группы и конкретной ситуации. Ниже предлагаются обычные методы тренинга, которые предполагают участие членов группы:

групповые обсуждения;

демонстрации;

рабочие визиты;

игры;

ролевые игры;

мозговой штурм;

истории и песни;

лекционный метод и др.