

Методические рекомендации по организации профилактической деятельности летних оздоровительных лагерей, направленной на предупреждение употребления психоактивных веществ

Введение.

Оздоровительные мероприятия в период летних каникул следует рассматривать как один из важнейших этапов оздоровления детей в течение года. К концу учебного года состояние здоровья детей, даже относящихся к немногочисленной наиболее благополучной I группе здоровья, ухудшается, что проявляется в сокращении адаптационных возможностей и резервов организма ребенка, в снижении сопротивляемости различного рода инфекциям, физической выносливости и толерантности к учебным нагрузкам. В современном социуме большое значение имеет организации системы летнего отдыха детей и подростков. По нашему мнению, это не особая педагогическая система или методика – но, прежде всего неотъемлемая составляющая всей жизнедеятельности ребёнка, где гармонично сочетаются духовно-эстетические, рационально-познавательные, идейно-нравственные начала, это освоение жизни ребёнком самым непосредственным, естественным образом.

Летний период предоставляет возможность использовать уникальные по многогранности воздействия естественных оздоровительных факторов, для чего необходимо создать подчас минимальные дополнительные условия, прежде всего, организационного характера.

В процессе решения задач отдыха и оздоровления детей в летний период важной составляющей является организация воспитательного процесса, поскольку непрерывность воспитательной деятельности позволяет повысить эффективность педагогических воздействий.

Одной из актуальнейших проблем современного общества является быстрое распространение различных форм деструктивного поведения среди детей и подростков (аддиктивность, интолерантность, агрессивность и др.). Средством предотвращения этих явлений в детско-молодежной среде является их первичная профилактика, т. е. формирование комплекса социальных, образовательных, психологических и медицинских мер, ориентирующих подростка в основных вопросах его личностного и социального развития, предупреждающих формирование асоциальных моделей поведения.

Именно в летний период значительно ослабевает, либо прекращается вовсе воспитательное влияние на ребенка образовательных учреждений. Значительная часть молодежи проводит летние каникулы либо в кругу отдыхающих (в том числе и от воспитания ребенка) родителей, либо в различного рода организованных сферах (лагерях отдыха, лагерях дневного пребывания, трудовых бригадах, пришкольных лагерях и пр.).

В то же время, именно лагерь, согласно ценностным приоритетам подросткового и юношеского возраста, предлагает молодому человеку

идеальные условия для поиска себя и проб всевозможных поведенческих и социальных ролей, что является важнейшим психолого-педагогическим посылом для организации в лагере эффективной первичной профилактической работы с подростками и молодежью.

На наш взгляд, профилактическая составляющая лагерной смены, независимо от его приоритетного профиля (спортивный, военно-спортивный, экологический и пр.), разворачивающаяся на фоне создания в лагере условий, содействующих самопознанию и самореализации подростков, позволит эффективно решать основную задачу первичной профилактики: формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения.

Представленные методические рекомендации разработаны для содействия в поиске системного решения проблем профилактики деструктивного поведения несовершеннолетних, сохранения и улучшения физического и психического здоровья детей и молодежи, путем обеспечения превентивной профилактической направленности их летнего отдыха.

Данные рекомендации разработаны в целях организации комплексной профилактической деятельности среди детей и подростков в рамках различных форм летнего отдыха (лагерей, в том числе, дневного пребывания, досуговых площадок по месту жительства и пр.). Основными направлениями реализации профилактических мероприятий являются:

- психолого-развивающее (развитие у подростков навыков конструктивного общения, способствующих их адаптации, социальной интеграции, психическому и физическому здоровью, развитие ресурсов личности путем формирования позитивной Я - концепции);

- воспитательно-профилактическое (получение и актуализация подростками важных социально-психологических знаний, воплощение ими субъективных качеств в различных видах деятельности);

- социально-поддерживающее (организация взаимодействия со структурами, способными оказать социальную поддержку, развитие у детей способности принимать помощь от окружающих);

- организационно-методическое (обеспечение специалистов летних оздоровительных лагерей методическими рекомендациями, типовыми программами и разработками профилактических мероприятий).

Мероприятия проводятся воспитателями, педагогами, психологами, организаторами летнего отдыха с привлечением волонтеров, сотрудников органов и учреждений системы профилактики в период с июня по август.

Методические рекомендации содержат тренинговые упражнения, направленные на развитие ресурсов личности, формирование навыков конструктивного общения, эффективных копинг-стратегий, позитивной Я-концепции, а также профилактические воспитательные мероприятия, которые можно использовать при составлении программы летнего лагеря.

Данные мероприятия в целом направлены на выработку у учащихся отрицательного отношения к употреблению наркотических средств путем создания для подростков в период организации их летней занятости

антинаркотической информационной среды.

Основной формой профилактической деятельности является пропаганда ценностей здорового образа жизни. Большое внимание уделяется рассмотрению форм профилактической работы в соответствии с целевой и возрастной группой, а также способам предъявления информации.

1. Этапы профилактической деятельности в летнем лагере и формы реализации программных мероприятий с учетом возрастных особенностей подростков

Этапы	Возраст	Характеристика знаний, умений и навыков в отношении профилактики употребления ПАВ
I	6-9 лет 9-11 лет	Формирование представления о здоровье, его значении, об основах здорового образа жизни; освоение навыков безопасного поведения (в том числе связанных с наркотизацией окружающих); развитие навыков самоконтроля. Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм человека; формирование устойчивости к негативному давлению среды.
II	11–13 лет	Выработка специальных навыков адекватной самооценки как личности; расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ); Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркотического заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации.
III	14–17 лет	Выработка специальных навыков адекватной самооценки как личности; расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ); Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркотического заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации.

2. Информационно-просветительские мероприятия для детей и подростков, направленные на профилактику употребления психоактивных веществ и других форм асоциального поведения

Содержание информационно-просветительских профилактических мероприятий строится в логике содействия самореализации детей и молодежи, что означает помощь им в осознанном целесообразном раскрытии и использовании своих позитивных возможностей.

Комплекс тематических мероприятий индивидуального, группового и массового характера встраивается в ежедневную систему воспитательной работы лагеря, с учетом ведущего профиля смены.

Прежде, чем организовать профилактическую просветительскую

работу необходимо тщательно исследовать детский коллектив. Приведем основные подготовительные этапы.

1. Диагностика интересов детей.

Этот этап необходим для сбора первичной информации о детях. Для этого используются широко известные методы — анкетирование, опрос, беседа, наблюдение и т. д. Реакция детей на подобный вид работы вполне адекватна. Не было случая, чтобы ребёнок отказался заполнять очень простую анкету. Обычно один из последних вопросов в анкете звучит так: «Что я жду от этой смены?» Дается несколько вариантов ответа и возможность указать свой вариант. Затем проводится обсуждение анкет полученных вариантов. Результат обработки первичной информации – и есть выявление потребностей, притязаний и ожиданий детей.

2. Предъявление реально имеющихся возможностей (педагогические требования, законы, традиции, программа смены и т. д.) — очень важный этап. Обычно ожидания и запросы детей значительно превышают возможности лагеря и от осознания реальных возможностей зависят дальнейшие действия педагога. Особое внимание обратите на то, чтобы все предъявляемые требования были обоснованы.

3. Корректировка запросов детей, соотнесение желаемого с реальными возможностями. Здесь могут быть два варианта: либо запросы корректируются, либо нет. С детьми, которые скорректировали свой уровень притязаний, проблем не возникает. Можно смело переходить к заключительному этапу — знакомству с декларацией. А с остальными начинается самое трудное — индивидуальные или коллективные беседы. Дальше всё зависит только от мастерства педагога.

4. Оформление программы деятельности. Определение перспектив взаимодействия. Распределение обязанностей и ответственности.

Необходимым условием совершенствования процесса отдыха и оздоровления детей и подростков является наличие современной программы деятельности оздоровительного лагеря, укомплектованной квалифицированными профессиональными кадрами и разработанной с учетом последних исследований в области воспитания и развития детей, интересов ребят и пожеланий родителей, современных тенденций, с использованием постоянно совершенствующейся материальной базы.

К участию в проведении информационно-просветительских мероприятий привлекаются активисты волонтерского профилактического движения и специалисты учреждений системы профилактики, общественных организаций, деятельность которых направлена на предупреждение асоциального поведения, употребления ПАВ:

- комиссий по делам несовершеннолетних;
- подразделений по делам несовершеннолетних ОВД;
- социально-психологических служб;

центров профилактики социально опасных заболеваний и асоциального поведения;
госнаркоконтроля.

Содержание мероприятий определяется в соответствии с тем, как в разных возрастных группах происходит накопление знаний о психоактивных веществах и формирование отношения к ним.

10-12 лет.

Интересует все, что связано с наркотиками, - их действие, способы употребления. О последствиях злоупотребления несовершеннолетние данной возрастной группы если и слышали, то всерьез не воспринимают. Знания отрывочны, недостоверны, получены с чужих слов.

12-14 лет.

Основной интерес вызывает возможность употребления «легких» наркотиков. Опасность злоупотребления сильно недооценивается. Говорят о проблеме только между собой.

14-16 лет.

По отношению к наркотикам формируется 3 группы:

- «Употребляющие и сочувствующие» - интересуют вопросы, связанные со снижением риска при употреблении, с возможностью и продолжительностью употребления без наличия зависимости. Употребление считается признаком независимости. Среди членов этой группы много лидеров.

- «Радикальные противники» - «сам никогда не буду и не дам погибнуть другу» - многие из членов этой группы считают употребление наркотиков признаком слабости и неполноценности.

- Группа, не определившая своего отношения к наркотикам («колеблющиеся»).

Значительная ее часть может начать употребление под влиянием друзей.

16-18 лет.

Группы сохраняются, но число не определившихся значительно уменьшается. Качественно меняется содержание знаний о наркотиках; они детализируются и становятся более объективными.

- В группе «Употребляющих и сочувствующих» пожинают первые плоды, в связи с этим наибольший интерес вызывают криминальные последствия употребления и скорость развития процессов, влияющих на здоровье. Глобальной проблемой наркоманию считают немногие.

- Среди радикальных противников растет число людей, осознающих необходимость активных действий, направленных на изменение ситуации.

- Большая часть «колеблющихся» переходит в первую группу.

При составлении плана работы по организации летней занятости подростков, профилактики асоциального поведения, употребления психоактивных веществ в период работы летнего лагеря в соответствии с современными принципами ведения профилактической деятельности

рекомендуется сместить акцент в наименовании мероприятий и их содержании на ценности здорового образа жизни, максимально исключив слова «наркотики», «алкоголизм» и другие подобные. Во всех проводимых мероприятиях должен чувствоваться и звучать жизнеутверждающий посыл, а не то, как вредно иметь вредные привычки.

В зависимости от целей и задач смены, особенностей программы, материально-технических возможностей, специфики кадрового и методического обеспечения, авторами предлагаются к использованию следующие *формы реализации профилактического содержания*:

1. *День профилактики* - комплекс разноплановых (психолого-развивающих, воспитательно-досуговых, социально поддерживающих) мероприятий, реализуемых в течение одного дня.

2. *Отдельные профилактические мероприятия* - включение разноплановых (психолого-развивающих, воспитательно-досуговых, социально поддерживающих) мероприятий в программу смены.

3. Выпуск и использование *информационных профилактических материалов*: газет, плакатов, буклетов, визиток, листовок, слайд-шоу и т. д.

В соответствии с изложенным предлагаются следующие **виды программных мероприятий с учетом возрастных особенностей учащихся**:

Этапы	Класс	Формы работы
I	1 - 2 3 - 4	Создание игровых ситуаций, инсценирование, сказкотерапия в рамках досуговых мероприятий. Проведение тренингов «Загадки необитаемого острова», «Учимся быть внимательными»; «Давайте быть дружными». Организация и проведение ролевых игр, инсценирование, проведение тренингов «Правила доброты», «Я учусь владеть собой». Проведение уроков здоровья (Обухова Л. А., Лемякина Н. А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, 1-4 классы»). Проведение творческой мастерской, конкурса работ профилактической тематики.
II	5 - 7	Проведение тренинга «Уроки общения», ролевых игр. Инсценирование различных ситуаций, проведение бесед с элементами рассуждения. Анкетирование. Проведение творческой мастерской, конкурса работ профилактической тематики. Конкурс слоганов, речевок профилактической направленности. Оформление информационно-просветительских стендов профилактической тематики.
III	8 - 9 10 - 11	Проведение тренинга «Мир моих чувств» и тренинга «Общение», ролевых игр, дискуссий, деловых игр, бесед с элементами рассуждения. Проведение тренинга «Мой жизненный выбор» и тренинга развития толерантности, дискуссий, деловых игр, презентаций на заданную тему.

	<p>Анкетирование.</p> <p>Проведение творческой мастерской, конкурса работ профилактической тематики «Я выбираю жизнь».</p> <p>Конкурс слоганов, речевок профилактической направленности.</p> <p>Оформление информационно-просветительских стендов профилактической тематики.</p>
--	--

Перечень мероприятий, рассчитанных на весь период летней лагерной смены, реализуемых на уровне учреждения, отдельных групп (отрядов)

№	Содержание мероприятий	сроки
1.	Действия, осуществляемые на уровне учреждения (пришкольный лагерь, загородный оздоровительный лагерь, стационарный летний лагерь, досуговые площадки по месту жительства)	В период смены
1.1.	<i>Формирование единого общественного мнения о проблеме зависимости</i>	
	Обсуждение проблем зависимости в отрядах (группах), действующих при учреждениях пресс-центрах	
	Анонимный опрос подростков о распространенности зависимостей и об отношении к ним, анкетирование	
	Круглый стол, конференция по проблемам	
	Кодекс отношения к проявлениям зависимого поведения в учреждении	
	Проведение операции «Никотин»	
	Проведение профилактической акции «День отказа от курения»	
	Проведение конкурса среди подростков «Мы против наркотиков»	
	Проведение выставки рисунков на тему «Курить – здоровью вредить»	
	Просмотр видеофильмов: «Уголовная ответственность несовершеннолетних»; «Наркоманы о вреде наркотиков»	
1.2.	<i>Создание условий для безопасности информационной среды внеучебного пространства (коридоры, туалеты и пр.) и территории вокруг учреждения</i>	
	Выработка администрацией четких санкций по отношению к подросткам с аддиктивным поведением	
	Оформление информационного	

стенда в удобном для просмотра подростками месте		
Развитие служб информационной поддержки: телефон доверия, почтовый ящик, пресса (стенгазета), радио		
1.3.	<i>Развитие технологий активизации информационно-профилактической взаимопомощи в подростковой среде через внедрение технологий «равный поможет равному», «развитие лидерского, волонтерского движения»</i>	
2.	Действия, осуществляемые на уровне отряда (группы)	в период смены
2.1.	<i>Создание условий для информационной безопасности через пресечение возможности оказания давления на подростков со стороны</i>	
Профилактические беседы обо всех видах зависимостей с учащимися		
2.2.	<i>Освоение подростками навыков дифференцирования субъектов и объектов носителей поддерживающей информации и получения от них помощи</i>	
3.	Действия, осуществляемые на уровне индивидуальной работы	в период смены
3.1.	<i>Своевременное выявление и постоянный социально-психологический патронаж подростков, находящихся в группе риска: наблюдение, анкетирование, индивидуальное сопровождение</i>	
3.2.	<i>Оперативное реагирование на выявленные либо установленные факты зависимого поведения</i>	

3.Тренинговые и развивающие занятия для подростков

Тренинговые и развивающие занятия проводятся на протяжении всего периода летней смены. К проведению тренинговых занятий желательно привлекать работников лагеря, имеющих психолого-педагогическое или социально-педагогическое образование.

Закрепление основных элементов тренингов происходит через комплекс психолого-развивающих мероприятий, включаемых в программу смены.

Тренинг 1. Формирование адекватных копинг-стратегий через анализ трудных ситуаций

Цель: поиск вариантов эффективного копинг-поведения в различных жизненных ситуациях.

Выполняется в 4 подгруппах по 3-4 человека. Подгруппы сидят по кругу.

Время проведения – 1 ч. 20 мин.

Инструкция:

1 этап. Каждая подгруппа пишет список из 5 трудных ситуаций, с которыми подросткам приходится сталкиваться в жизни (каждая ситуация поясняется в трех-пяти предложениях) – 10 мин.

2 этап. Подгруппа передает свой листок ситуации по часовой стрелке следующей подгруппе. Новые участники знакомятся с ситуациями и к каждой из них пишут вариант копинг-поведения, который, на их взгляд, является в ней адаптивным – 10 мин.

3 этап. Ситуации опять смещаются по часовой стрелке. Новая подгруппа знакомится с ситуациями и предложенными вариантами и добавляет к каждой ситуации вариант поведения неадаптивный, но часто встречающийся – 10 мин.

4 этап. Ситуации опять смещаются по часовой стрелке. Новая подгруппа знакомится с ситуациями и предложенными вариантами и добавляет к каждой ситуации еще по частично адаптивному варианту – 10 мин.

5 этап. Ситуации последний раз смещаются по часовой стрелке и оказываются у группы, которая первоначально их предлагала. Участники знакомятся с предложенными вариантами и готовят свои варианты правильных/неправильных реакций в каждой ситуации (с объяснением своего выбора) – 10 мин.

6 этап. Каждая подгруппа представляет итог своей работы. Общее обсуждение – 20-30 мин.

Обсуждение (15 минут): что стало основным приобретением для ребят, какой новый опыт получили. Предлагается отметить на рисунках, насколько ребята продвинулись к своей цели.

Тренинг 2. Формирование навыков эффективного целеполагания

Цель – осознание подростками индивидуальных стратегий постановки целей. Знакомство с техниками целеполагания. Формулировка собственных целей.

Упражнение 1. Постановка целей - 1 ч. 20 мин.

Участники берут карандаш и бумагу, устраиваются удобнее, чтобы чувствовали себя максимально комфортно, и, стараясь, не ставя себе никаких ограничений, описать свою будущую жизнь.

Начать можно со списка того, о чём мечтают, кем и какими хотят стать. Надо сосредоточиться в течение 10-15 минут заставить свой карандаш непрерывно работать. Участники должны давать волю своему воображению, отбросив всякие ограничения.

Необходимо переформулировать записанное в виде целое. Для этого надо следовать таким 5 правилам:

1. Формулировать свои мечты следует лишь в позитивных терминах, не писать того, чего бы не хотелось, но только то, к чему они стремятся.

2. Быть предельно конкретным, постараться ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, каково на ощупь; чем сенсорно богаче будет описание, тем более задействует мозг для достижения цели.

3. Выстроить ясное представление о результате: как будет чувствоваться, какое будет окружение, как вообще узнать, достигнуто ли то, к чему стремились.

4. Важно, чтобы участники намечали такие цели, достижение которых в принципе зависит от них самих, и не рассчитывали на то, что кто-то должен сделать для них и тогда всё будет хорошо; то, к чему они стремятся, должно принадлежать им, исходило от них.

5. Спроецировав в будущем последствия своих сегодняшних целей, следует подумать, не нанесут ли они ущерб другим людям: результаты должны приносить пользу и вам и другим, они должны быть «экологически чисты».

Эти пять правил участники должны помнить и учитывать в дальнейшей работе.

Затем участники внимательно перечитывают свои записи и определяют, в какой временной сетке они работают. Хотят ли они всё то, о чём написали, иметь уже завтра или, напротив, их цели относятся к весьма отдалённому будущему? Соответственно, в первом случае надо подумать о дальней перспективе, а во втором – о ближайших целях, планах шагах. К каждой цели указывается ориентировочное время ее достижения.

Теперь из всего этого, о чём участники писали, надо выбрать четыре самых важных цели, и выписать их на отдельном листке. Затем участники должны письменно обосновать, почему они точно уверены, что это для них так важно: ведь добиться всего, чего угодно, можно лишь тогда, когда для этого есть серьёзные внутренние основания, уверенность в необходимости достижения определённой цели, результата. Если человек точно знает, почему нечто так важно для него, он найдёт, как к этому прийти. В этом смысле «почему» намного важнее, чем «как».

Когда составлен список не более четырёх главных, ключевых целей, необходимо вновь просмотреть их через призму сформулированных выше правил, т. е. уточнить:

- сформулирована каждая цель в позитивных терминах;
- конкретна ли эта формулировка;
- есть ли ясное представление о результате;
- подконтрольно ли достижение этой цели;
- насколько цель этически, «экологически» чиста.

Если появится необходимость что-то исправить, надо эти исправления внести.

Упражнение 2. Работа с целями и ресурсами - 1 ч. 20 мин.

Теперь участники должны составить список тех необходимых для достижения целей ресурсов, которыми они уже обладают. Например, черты характера, друзья, которые их поддержат и помогут, финансовые ресурсы, энергия, время, которым они располагают и т. п.

Это делается для того, чтобы сконцентрировать своё видение будущего, которое наполнило бы участника силой и энергией, необходимо иметь ясное представление о том, что имеется в наличии.

Затем участникам нужно припомнить 3-5 случаев из своей жизни, когда они чувствовали, что достигли какого-то успеха. И не обязательно, чтобы это было очень важное событие. Это может быть всё, что угодно, от удачного ответа на уроке, до вечера, проведённого с друзьями. Участникам нужно рассказать, описав их подробно, что они тогда делали, какие свои качества, возможности использовали, что вообще это была за ситуация, в которой они участвовали и добились успеха.

Далее участникам предлагается описать, каким человеком они должны были бы быть, чтобы достигнуть ещё больших успехов (это можно записать на бумагу).

На следующем этапе в нескольких тезисах нужно сформулировать, что препятствует иметь всё то, о чём участники мечтают, к чему необходимо стремиться прямо сейчас. Что конкретно мешает? Что ограничивает?

После чего участники должны для каждой из своих выбранных целей составить черновик пошагового плана её достижения. Шаг за шагом спланировать весь путь вплоть до того, что можно сделать по этому плану прямо сегодня. Если нет уверенности в том, каким должен быть этот план, следует спросить себя вновь, что мешает уже сегодня иметь всё то, к чему они стремятся...

Итак, первый, очень важный шаг сделан. Точно определено, чего надо добиваться, даже описан этот процесс, как в его конечном результате, так и на начальных стадиях; определено, какие стороны качества личности помогают, а какие мешают достичь цели.

Следующий шаг – разработка стратегии достижения успеха. Тут можно попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему участник стремится. Этими людьми могут быть те, кто хорошо знаком, а могут быть и просто известные люди, добившиеся необыкновенных успехов. В нескольких словах участникам нужно описать личностные качества и поведение, которые привели их к успеху.

Затем участники закрывают глаза и представляют, что каждый из этих 3-5 человек собирается дать совет, как лучше всего достичь цели. Основную идею того, что они могут сказать, участники должны записать. Они посоветуют или как избежать ложного пути, или как освободиться от своих собственных ограничений. Писать надо первое, что придёт в голову. Даже если они совсем не известны, их советы могут оказаться очень даже полезными.

Теперь участники проделывают следующее упражнение. Они должны вспомнить случай из своей жизни, когда они пережили какой-то абсолютный успех. Закрыв глаза, надо представить себе эту картину предельно ярко, вспомнив те движения, звуки, переживания, которые её сопровождали. Далее надо вспомнить написанное каждым о тех целях, которые они хотят достичь и представить, как это может произойти. От совмещения этих «картинок» у участников обязательно возникнут ощущения большей уверенности в успехе, чем это было, когда они впервые сформулировали свою цель.

Хорошо иметь много разных целей, но в определённом смысле, лучше иметь целостное представление о том, что они, все вместе, будут означать. Поэтому участникам предлагается нарисовать свой идеальный день. Это может быть мысленный рисунок, но может быть и реальный. Кто рядом? Чем заняты? Когда и как проснулись, что происходит дальше, вплоть до самого вечера? Что чувствуете, ложась в постель? Участникам даётся бумага и карандаш и они должны описать всё это.

А теперь участники должны описать своё идеальное окружение. Они должны акцентировать значение того места, где побывали: в лесу, на берегу, в официальном учреждении или в своей квартире, тех вещей, что их окружают – компьютер, рояль, стол и тех людей, которые рядом.

Обсуждение общего впечатления от всего процесса постановки целей.

Обсуждение (15 минут): что стало основным приобретением для ребят, какой новый опыт получили. Предлагается отметить на рисунках, насколько ребята продвинулись к своей цели.

Тренинг 3. Развитие навыков конструктивного общения

Цель: изучение различных способов и средств общения (вербальных и невербальных), переход к анализу собственных стратегий общения, их эффективности/неэффективности в различных ситуациях.

Упражнение 1. Приветствие (5-10 мин.)

Каждый участник группы придумывает свой индивидуальный и оригинальный способ приветствия и здоровается им с кем-то из участников. Следующего участника приветствовать так, как поприветствовали вас. И так со всей группой.

Упражнение 2. Выбор траектории - 20 мин.

Направлено на умение осознавать собственные предпочтения и склонности, на объединение в группу по общим характеристикам. Ведущий даёт инструкцию, в которой предлагает участникам попробовать молча двигаться по кругу, по прямоугольнику, по треугольнику и зигзагу, и настроиться на свои внутренние ощущения. Пяти-семи минут обычно достаточно для того, чтобы каждый определился в своем выборе. Ведущий предлагает участникам группы разделиться: круги, квадраты, треугольники и зигзаги. Обсудите в группах: в чем сходство людей, выбравших траектории. После пятиминутного обсуждения каждая группа представляет свое обоснование сделанного выбора.

Упражнение 2. Подарок (угадай, что нужно другим) – 40 мин.

Участники дарят друг другу воображаемые подарки, стараясь почувствовать, что именно может быть приятным другому человеку; каждый имеет право отказаться от подарка, если он ему не нравится; в этом случае даритель должен найти именно тот подарок, который нужен этому человеку.

Каждый должен подарить подарок каждому.

Упражнение 3. Слепец-поводырь – 50 мин.

Группа делится на пары любым способом (водящий, водимый). Водящий водит закрывшего глаза водимого и предлагает ему различные предметы потрогать. Задача водимого - не называя предметы, ощущать их как впервые, делать с ними то, что хочется.

Через 15 минут «слепец» и «поводырь» меняются ролями.

Обмен впечатлениями в общем кругу.

Упражнение 4. Шкалы по признакам – 20 мин.

Направлено на разминку и отработку невербального взаимодействия в группе.

Ведущий задает ряд признаков, а участники должны молча, общаясь только с помощью мимики и жестов, пересечь по возрастанию выраженности данного признака (например, слева от ведущего – участник с наименьшей выраженностью признака, справа – с наибольшей).

Примеры признаков: цвет волос (от самого светлого к самому темному); цвет глаз; длина пальцев; возраст; дата рождения (день и месяц) и т. д.

Упражнение 5. Карусель - 20 мин.

Занятие направлено на формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, а также развитие эмпатии и рефлексии в процессе общения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задача: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает «сигнал» и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Упражнение 6. Дискуссия - 20 мин.

Группа разбивается на «тройки». В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика. Второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть. Третий – «слепой-и-немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Упражнение 7. Рекламный ролик - 30-40 мин.

Инструкция: «Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все – как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький нюанс: объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете.

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и истинные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку – десять минут.

Обсуждение (15 минут): что стало основным приобретением для ребят, какой новый опыт получили. Предлагается отметить на рисунках, насколько ребята продвинулись к своей цели.

Тренинг 4. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию высокоэффективного поведения

План работы:

1) Развитие «Я-концепции».

Возможно использование следующих упражнений: «Незаконченное предложение», «Мои особенности и преимущества», «Брачное объявление», «Кто Я?», «Карта моей души», медитация «Я, это я», «Письмо мне

любимому», «Пять ценностей жизни», медитация «Дом моей души», «Привет, индивидуальность», «Точка опоры», «Декларация моей самооценности».

2) Формирование умения общаться с окружающими (понимать их поведение, сопереживать, оказывать психологическую и социальную поддержку). На развитие данных ресурсов работает тренинг коммуникативных навыков.

Возможно использование упражнений: «Интервью», «День, когда я буду счастливым», «За спиной», арт-терапия «Это мы», «Сад наслаждений», «Нетрадиционное приветствие, контакты», «Скульптура семья», «Волк и семеро козлят», «Круговой массаж», «Комплимент», «Список качеств, важных для общения», «Грани сходства» и «трудные» игры: «Воздушный шар», «Кораблекрушение», «Подводная лодка».

3) Умение принимать решение (умение делать свой выбор, контролировать свое поведение и жизнь, умение оценивать ситуацию и свои возможности, формирование умения осознавать что со мной происходит и почему).

На развитие этих ресурсов работает тренинг «Ответственного поведения, лидерских навыков». Предлагаются упражнения: «Я – лидер?», «Да, нет, может быть», «Мой девиз», «Подарок», «Формула успеха лидера», «Скажи наркотикам нет!».

4) Информационный блок (необходимо дать знания о действии химических веществ, о механизме возникновения зависимости, понимание последствий употребления ПАВ»).

В рамках информационного блока возможно проведение: мини – лекций с использованием наглядных пособий, видео материалов, проведение ролевых игр «Сделай шаг», «Позиция», «Игра по станциям».

Примерная структура каждого занятия тренинга:

1. Приветствие (определенные ритуалы).

2. Разминка в виде подвижных игр (объединение, сплочение, эмоциональный настрой на работу).

3. Работа по теме в виде различных форм активности:

игры;

психодрамы;

рисование;

дискуссии (дать информацию, возможность выразить свои чувства, овладеть умениями, закрепить навыки).

4. Разминка.

5. Завершение занятия в виде релаксации, медитации или подвижной игры (возможность выплеснуть напряжение).

6. Прощание в виде откровенного разговора о чувствах, в виде обратной связи на листочках (эмоциональное смысловое рефлексирование произошедшего, обмен впечатлениями).

Требования к инструктору (ведущему тренинга): успех работы

тренинговой группы определяется, прежде всего, системой применяемых психотехник, заданий и упражнений. Но принципиальное значение имеют и личностные характеристики группового тренера. Следовательно, желательно, чтобы ведущий группы обладал такими качествами, которые позволили бы ему заботиться о создании максимально благоприятных условий самопознания, самоактуализации и развития участников группы.

Требования, предъявляемые к инструктору тренинговой группы по профилактике употребления ПАВ:

1. Ведущий должен быть достаточно компетентным в вопросах и проблемах употребления ПАВ, обладать необходимыми знаниями и достоверной информацией.

2. Инструктор должен иметь свою собственную позицию по отношению к употреблению химических веществ (в 80% случаев подростки спрашивают ведущего: пробовал ли он ПАВ, если да, то зачем).

3. Ведущий должен иметь адекватную самооценку, навыки общения и навыки решения своих личных проблем, одним словом, иметь и уметь все, что он хочет от детей с которыми работает.

4. Ведущий должен обладать профессиональными психологическими навыками: уметь создать безопасную, доверительную, поддерживающую обстановку в группе, иметь багаж различных форм активности, уметь получать удовольствие от работы с детьми.

5. Желательно наличие в характере инструктора гибкости, терпимости, богатого воображения и оптимизма.

В результате использования тренинговых методик или проведения долгосрочных тренинговых программ по профилактике наркомании возможно развитие различных личностных ресурсов ребенка и изменение дезадаптивных стратегий поведения на адаптивные. Если при наличии этого существует достойное психолого-педагогическое сопровождение, плюс развитая система досуговых учреждений, то проблема наркомании движется к решению.

Тренинг 5. Развитие способности использовать ресурсы среды путем повышения эффективности социально – поддерживающих отношений

Цель: информировать подростков о том, что делать, куда и к кому обратиться в различных ситуациях, возникающих в связи с зависимым поведением; выработка навыков поиска и привлечения личностных и средовых ресурсов поддержки в проблемной ситуации.

Упражнение 1. Рисунок вдвоем – 30 мин.

Оборудование: листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей по числу пар, скотч или кнопки для крепления рисунков, магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

Инструкция: работа в парах. Каждой паре предлагается нарисовать рисунок, который будет называться «Наш лагерь». За каждым столом работает только одна пара. На выполнение задания дается 15 мин., нельзя

договариваться о том, что планируется рисовать, и вообще говорить друг с другом! После того, как все закончат, каждая пара представляет свое произведение. (Во время выполнения упражнения, ведущий может включить спокойную музыку).

На представлении работ (15 мин.) ведущий просит подростков рассказать, как были нарисованы рисунки, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия волонтеров и подростков, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

Упражнение 2. Почтовый ящик.

В отрядах предлагается сделать почтовый ящик, через который все желающие могли бы оставлять записки с описанием своих проблем или интересующих их вопросов к любому субъекту пространства лагеря (администрации, педагогам и пр.) и получать ответы и варианты решений. Ребятам объясняется назначение этого ящика: «В ящик опускаются письма с беспокоящими вас вопросами. Эти письма могут быть адресованы как вожатому, воспитателю, начальнику лагеря, так и любому другому воспитаннику. Вы их можете подписывать своим именем или они могут быть анонимными».

Несколько раз в неделю вожатый (педагог) производит выемку корреспонденции, доставляет ее по адресатам и собирает ответы. Прочитав письма, обращенные к нему, педагог решает, каким способом отреагировать на полученную информацию. Это может быть коллективное обсуждение и решение, может быть индивидуальная беседа или ответное письмо.

Ответы передаются воспитанникам в индивидуальном порядке. В некоторых случаях по согласованию с ребенком. И вопрос, и ответ могут быть сделаны достоянием общественности и, например, быть обсуждены на отрядном часе, отражены в стенгазете, использованы в качестве примера на тренинговых занятиях и пр.