

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ и НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ КЕМЕРОВСКОЙ
ОБЛАСТИ
КЕМЕРОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ПСИХОЛОГО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
НАРКОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Коллектив авторов – составителей: С.В. Афонина, Е.Н. Сереброва, А.И.Федоров - специалисты
ГУО Кемеровского областного
психолого -валеологического центра

Методические материалы предназначены для организации и проведения
наркопрофилактической работы с семьями в системе образования Кемеровской области.

Кемерово 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Программа консультативной работы с родителями при организации профи-лактической антинаркотической работы в образовательной среде.....	8
Программа психокоррекционной работы с родителями, дети которых имеют риск употребления психоактивных веществ.....	56
Программа психокоррекционной работы с детьми и их родителями при формировании у несовершеннолетних зависимости от психо-активных веществ.....	117
Список литературы.....	186

Введение.

В последние десятилетия проблема распространения наркомании в российском обществе стала одной из наиболее острых. Наркологическая ситуация в Кемеровской области отражает общие тенденции ее напряженности в стране. Широкое распространение зависимостей от психоактивных веществ (ПАВ), к которым относятся наркотики, алкоголь, табак и др., среди детей и молодежи, негативные последствия, как для самой личности, так и для ее социального окружения и общества в целом явились толчком для создания данных материалов.

Спецификой профилактики ПАВ в системе образования является то, что данная работа рассматривается как часть общего учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего формирование личностной устойчивости в отношении всех факторов риска отклоняющегося от нормы поведения.

Современные исследователи, выделяют различного рода *факторы*, помимо наследственных, способствующие развитию аддиктивного процесса. К ним можно отнести семейные, личностные, социальные.

К *семейным факторам* относятся особенности воспитания, и прежде всего на ранних этапах онтогенеза: воспитание в условиях недостаточной эмоциональной поддержки, гиперпекающего, авторитарного или перфекционистского отношения со стороны родителей; манипулятивный стиль отношения к людям в семье; нестабильность и непредсказуемость в отношениях родителей к ребенку, частые непрогнозируемые изменения в семье; родители – носители аддиктивного поведения.

Основными *личностными факторами* являются: слабое суперэго; нарушения в структуре эго; выраженный, не полностью осознаваемый психологический дискомфорт, связанный с неудовлетворением личностных потребностей, потерей аутентичности; присутствие в бессознательном вытесненных сильных деструктивных эмоциональных переживаний, провоцирующих тревогу, дистимию, чувство вины и стыда.

Социальными факторами являются: недоверие к людям, отсутствие уверенности в завтрашнем дне, эмоционально значимые потери (любимого человека, социального статуса, системы ценностей), потеря дружеских контактов, социальная изоляция, уход из семьи. При этом, аддиктивные реализации, являясь для зависимого эмоционально насыщенными и наполненными смыслом, выступают как суррогат межличностных контактов, в которых аддикт чувствует себя несостоятельным.

Наличие какого-либо одного фактора или сочетания нескольких из них не является причиной, которая неизбежно приведет к развитию аддикции, но взаимодействие факторов

определяет условия, которые значительно повышают степень риска, вероятность выбора личностью аддиктивного способа поведения для разрешения своих личностных и социальных проблем. Немаловажное значение для степени тяжести развития аддиктивного процесса имеют условия опыта первой встречи с аддиктивным агентом (возраст, актуальное физическое и психическое состояние, наличие или отсутствие компании, характер последующих психических и физиологических реакций и т.д. и т.п.).

В соответствии с классификацией ВОЗ, профилактика может быть первичной, вторичной и третичной.

Первичная профилактика направлена на предупреждение приобщения детей и подростков к наркотизации. Вторичная профилактика предотвращает развитие зависимости от ПАВ у несовершеннолетних, имеющих опыт использования одурманивающих веществ, направлена на коррекцию уже сформированных дезадаптивных форм поведения. Третичная профилактика – социально-педагогическая реабилитация детей и подростков со сформированной зависимостью, направлена на предотвращение срывов и рецидивов.

В условиях образовательного учреждения проводится первичная профилактика, т.е. опережающая антинаркотическая подготовка обучающихся – до возникновения реальной угрозы вовлечение ребенка в употребление психоактивных веществ. Вторичная профилактика в школе возможна лишь частично и требует специальной медицинской и психотерапевтической подготовки.

Исходя из современного понимания проблемы зависимого поведения, основными стратегиями как профилактической, так и реабилитационной работы являются стратегии, направленные на развитие, «выращивание», укрепление структур *здоровой личности*. Эти стратегии реализуют *позитивный подход*, который в области первичной профилактики будет выражаться в создании для ребенка системы благоприятных условий, способствующих максимально возможному развитию здоровой личности – личности, способной управлять собой, объективно оценивать свои действия и поступки, верящей в свои силы и возможности, способной достигать социально-значимых результатов, не прибегая к психоактивным веществам.

Помимо личностно-ориентированной психолого-педагогической работы, к позитивному подходу можно также отнести грамотную пропаганду здорового образа жизни и реализацию различных программ укрепления здоровья. При этом поощряется развитие здоровых привычек (занятия спортом, активный творческий досуг, здоровый режим труда и

питания), которые могут стать барьером, препятствующим поведению, наносящему вред здоровью, и могут служить альтернативной употреблению ПАВ.

Система профилактики зависимых форм поведения в условиях образовательного учреждения должна складываться из следующих блоков:

- Непрямая (косвенная, неспецифическая) профилактика.
- Прямая (специфическая, проблемно-ориентированная) профилактика.
- Адресная работа с группой риска.
- Диагностика и мониторинг наркоситуации.

Одним из приоритетных направлений в профилактической деятельности является работа с родителями. В образовательном пространстве данную работу могут осуществлять психологи, социальные педагоги, классные руководители, медицинские работники.

В представленных методических материалах в помощь специалистам образовательных учреждений предложены образовательные программы, направленные на рассмотрение семьи в аспекте задач антинаркотической профилактической помощи, выявление дисфункциональных семей с риском употребления детьми психоактивных веществ, организацию психокоррекционной работы при конфликтных детско-родительских отношениях.

Для проведения мероприятий с родителями мы предлагаем использовать программы, рекомендованные к использованию в методических материалах Министерства образования Российской Федерации «Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации», подготовленных в рамках работ по федеральной целевой программе «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2002-2004 годы» под редакцией доктора медицинских наук Н.В. Вострокнутова коллективом авторов в составе: профессор Н.К. Харитонов, кандидаты медицинских наук Л.О. Пережогин, А.С.Худяков, В.П.Колосов, психолог А.Ю. Лесогорова.

**ПРОГРАММА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ РАБОТЫ
С РОДИТЕЛЯМИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ
АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы:

Обучить специалистов образовательных учреждений основам психологии семьи в аспекте задач антинаркотической профилактической помощи, проведению семейной диагностики, направленной на выделение дисфункциональных семей с риском употребления детьми психоактивных веществ, а также навыкам психокоррекционной работы при конфликтных детско-родительских отношениях.

Задачи программы:

- формирование теоретических знаний в области психологии семейных отношений;
- выработка навыков диагностики семейных проблем;
- формирование навыков компетентного подхода к оптимальным приемам работы с дисфункциональными семьями;
- формирование приемов психокоррекционной работы, направленной на развитие позитивных детско-родительских отношений.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 2.1.

Формы работы с родителями по профилактике наркомании среди детей и подростков.

Работа с родителями по профилактике наркомании проходит в следующих направлениях:

- консультирование родителей
- лекторий для родителей
- посещение родителями групп встреч и организация дискуссий в семейных группах.

РАЗДЕЛ 2.2.

2.2.1. Приемы и методы консультативной работы с семьей

С позиций семейной психологии злоупотребление психоактивными веществами детьми и подростками можно рассматривать как крайнюю форму разрешения семейного кризиса. Даже если исходной ситуацией для начала наркотизации является детско-подростковое любопытство,

чаще связываемое с особенностями возраста, нежели с особенностями семьи, обнаружившийся факт приема наркотических средств будет по-иному переживаться и использоваться отдельными, взрослыми членами семьи. Их отношение к факту употребления несовершеннолетними членами семьи наркотиков зачастую во многом определяется неосознаваемыми отношениями. Достаточно часто это приводит к тому, что семейное взаимодействие или поведение кого-то из членов семьи выступает как фактор, запускающий наркотическое поведение детей в семье.

Обобщение опыта работы с семьями детей и подростков, употребляющих наркотики, показывает, что семья может выступать:

- как фактор фиксации психологической зависимости от наркотиков;
- как фактор, провоцирующий продолжение приема наркотиков;
- как фактор эффективности психотерапевтической и реабилитационной работы.

Перед решением вопросов, связанных с обращением к семье с вопросами консультации или оказания помощи, необходимо ориентироваться в таких базовых понятиях:

- здоровая (функциональная) семья;
- конфликтная (дисфункциональная) семья;
- асоциальная семья с наркологическими проблемами и противоправным поведением членов семьи;
- распавшаяся семья.

Для здоровой семьи характерна сильная родительская позиция с ясными семейными правилами; гибкие, открытые взаимоотношения между младшими и взрослыми членами семьи с четкими "образцами" отношений и поведения; сохранные, эмоционально теплые связи между поколениями, которые составляют основу "семейной памяти". Друзья семьи - родителей и детей - свободно входят во внутрисемейное пространство, принимаются в нем без риска "быть отвергнутыми". Опору семьи создают взаимно солидарные поддерживающие друг друга родители. Они же обеспечивают и чувство безопасности детей.

Семейные условия, связанные с формированием успешного, "хорошего" поведения:

- уметь разделять самого ребенка и его проступки: "Я люблю тебя, но не принимаю того, что ты сделал (а)";
- уметь активно слушать и понимать переживания и потребности своего ребенка;
- не вмешиваться в занятия, с которыми он справляется, и заниматься вместе, помогать, когда он просит;

-стремится разрешать возникающие конфликты с ребенком без угроз и наказания, доверять его пониманию и делиться своими чувствами, которые возникли из-за конфликта, объяснять их;

-постоянно поддерживать успехи ребенка, в повседневном общении использовать любые формы выражения своих теплых чувств и отношения: "Мне хорошо с тобой. Я рад (а) тебя видеть... Я по тебе соскучился (лась)... Мне нравится как ты... Ты мой хороший (ая)... Ты, конечно, справишься...".

-стремится выражать свои теплые чувства и поддержку не только словами, но и лаской, голосом, прикосновением.

Для конфликтной (дисфункциональной) семьи типичны "запутанные отношения" между членами семьи, например, семья с разьединенными, конфликтно существующими родителями; семья с хронической неприязнью между отдельными членами семьи, старшим и средним поколениями, между родственниками по материнской и отцовской линиям. В такой семье у членов семьи наблюдаются проблемы с алкоголем; у женщин, часто встречаются психосоматические, т.е. связанные с психогенными причинами, нарушения со стороны здоровья.

Характерные черты поведения взрослых и детей в такой семье:

-общение между ними находится на низком уровне, в нем отсутствуют забота, юмор;

-радость от общения;

-в межличностных отношениях доминируют разьединение, неприязнь, взаимное перекладывание вины;

-для членов семьи характерно нежелание обсуждать внутрисемейные проблемы с кем-либо из окружающих, поэтому семья активно избегает поддержки со стороны школы, служб социальной защиты, просто соседей;

-по отношению к семейным проблемам легко возникают состояниями тревоги и паники; часто наблюдается тенденция разрешать возникающие проблемы на эмоциональном уровне.

В конфликтной (дисфункциональной) или дисгармоничной семье проявляется несоответствие между словами и действиями; между одними посланиями со стороны малышей типа: "Я тебя люблю" и другими - отталкивающими: "Уйди, надоед, не мешайся", что вызывает противоречивость чувств и реакций со стороны ребенка. Дети переживают тревогу перед неопределенностью будущего, они могут тяготиться домом.

Нередко дети проецируют причину ссор на себя, что приводит к формированию заниженной самооценки. Еще более тревожной является ситуация, когда при семейном разладе дети начинают выступать с одним из родителей против другого. Ребенок становится

дезориентированным в выборе эмоциональных отношений и это надолго определяет его последующие установки.

Семейные условия, определяющие формирование аддиктивного поведения детей с высоким риском злоупотребления наркотиками:

-неопределенные распоряжения без четких границ (часто достаточно одного раза, чтобы донести до ребенка в неадекватной форме важную информацию о получении желаемого. В следующий раз ребенок думает: "Может быть, я поднял недостаточно шума, чтобы получить то, что хочу? Я подниму еще больше шума");

-отсутствие у родителей между собой содружества и четкой позиции по отношению к детям; например, один из родителей не хочет быть авторитарным и, в результате, оказывается настолько уступчивым и услужливым, что теряет авторитет у ребенка, который начинает использовать слабости родителя, чтобы добиться желаемого; игнорирование родителями хорошего поведения одновременно с наказанием плохого (чаще такой оказывается позиция отца);

- неполный контроль, когда родители не знают, где находятся их дети; непоследовательные дисциплинарные требования и пустые угрозы; постоянное выражение недовольства ребенком;

- стойкий или затяжной конфликт между родителями и остальными членами семьи; "блоки" внутри семьи, неспособность испытывать общие для всей семьи радости; неспособность родителей понимать и сочувствовать потребностям своего ребенка; нереальные родительские ожидания по отношению к нему, то есть те случаи, когда родители ожидают от ребенка удовлетворения своих собственных, нереализованных эмоциональных потребностей;

- вера родителей в воспитательное значение физических и других наказаний.

В настоящее время помощь специалиста семье представляет собой достаточно гибкий подход и может включать индивидуальные встречи с членами семьи консультативного характера, работу с отдельными семейными подсистемами (супружеской, детско-родительской диадой или триадой - родители и проблемный ребенок, подсистемой детей); нуклеарной семьей (родители и дети) или с многопоколенной семьей, включающей бабушек, дедушек и других родственников, делая при этом акцент на создании условий для изменения во всей семейной системе.

Поскольку специалист, работающий с семьей, должен помочь ей лучше функционировать как команде, как правило, он приглашает на прием нескольких членов семьи. Обычно, если есть проблемный ребенок, то специалист постарается привлечь всех членов семьи, живущих под одной крышей, особенно обоих родителей. Это особенно важно в начале работы,

так как дает возможность непосредственно увидеть невербальные аспекты взаимоотношений людей, стереотипы общения, семейные правила.

При организации консультативного приема важно дать семье возможность выбрать расположение в пространстве. Поэтому в кабинете специалиста (далее по тексту будем называть его семейным терапевтом) должно быть больше стульев и кресел, чем членов семьи. Взаимное расположение — быстрый и надежный способ диагностики семейной структуры. Предварительная договоренность о приходе семьи должна производиться самим специалистом (школьным, клиническим психологом, социальным педагогом, психотерапевтом) или членом его команды. Содержание предварительной беседы позволяет сформулировать системную гипотезу еще до начала непосредственной работы с семьей.

Вопросы, которые необходимо задать во время телефонного разговора:

на что жалуется будущий пациент (коротко, только основное)?

кто является инициатором обращения?

каков состав семьи?

сколько лет детям и другим членам семьи?

Анализ ответов на эти вопросы позволяет составить предварительную системную гипотезу. При очной встрече с семьей специалист проверяет правильность предварительной гипотезы.

Работа с семьей предполагает изучение её особенностей в ситуации «здесь и теперь» и обращение к истории семьи.

Поддержка, которую терапевт оказывает детям и родителям, позволяет им впервые коснуться очень болезненных семейных тем, таких как угроза наркотиков, первые пробы или злоупотребление психоактивными веществами, отчуждение ребенка от семьи.

2.2.2. Составление социальной карты семьи

Основные показатели, которые должны войти в социальную карту семьи.

Тип семейного неблагополучия

При анализе данных по этому вопросу целесообразно рассмотреть систему отношений семьи с окружающим миром. Говоря о семье, как о факторе, влияющем на развитие зависимости, имеется в виду следующее: практически во всех случаях формирования зависимости в подростковом или юношеском возрасте мы обнаруживаем в период, предшествующий наркотизации, признаки одного из типов проблемных семей:

- неполная семья;

- дисфункциональная или деструктивная семья (автономия и отчужденность отдельных членов семьи, отсутствие эмоциональной близости и взаимопонимания); ригидная, псевдосолидарная семья (наблюдается безоговорочное доминирование одного из членов семьи с жесткой регламентацией правил семейной жизни); распавшаяся семья (один из родителей живет отдельно, но сохраняет контакты семьей и продолжает выполнять в ней ряд функций).

Психологические особенности проблемных семей:

- эмоциональное, ранимое и болезненное отношение детей и подростков к своим родителям и их проблемам (имеются в виду острые, болезненные реакции и семейную ситуацию). Если при этом в семье присутствует холодная в общении неэмоциональная, строгая и несердечная мать, то ситуация приобретает наибольшую остроту;

- нередко в семьях наркотицизирующихся подростков в период, предшествующий наркотизации, наблюдается конформизм родителей, вплоть до готовности идти на поводу у подростка;

- доминирует поведенческая линия родителей на избегание эмоционально-близких отношений с подростком: "Я сделаю, как ты хочешь, только отстань.." или "что еще тебе нужно? У тебя все есть...";

- использование ребенка как средства давления и манипуляции супругами друг другом ("Не кричи на меня: видишь, ребенок от этого страдает!");

- непоследовательность в отношениях с ребенком: от максимального принятия до максимального отвержения. Ребенка то приближают к себе, то отдаляют, независимо от особенностей его поведения;

- отсутствие в семье единых требований к воспитанию ребенка (например, родители запрещают ребенку идти на дискотеку, а бабушка разрешает); не вовлеченность членов семьи в жизнь и дела друг друга (все рядом, но не вместе); директивный стиль отношений и эмоциональное отвержение.

Особенно необходимо обращать внимание на так называемые "кризисные семьи", в которых конфликты, насилие, жесткое отношение к детям, наркотическая или алкогольная зависимость являются привычной формой существования.

Общий психологический закон можно сформулировать следующим образом: чем сильнее закамуфлированы и глубже вытесняются, подавляются и прячутся факты и причины семейного кризиса, тем острее проявляется неблагополучие детей.

Этапы развития семьи.

Выделяются следующие этапы развития семьи:

- встреча супругов, взаимоотношения до брака; принятие и развитие супружеских ролей;
- рождение ребенка. Переход от диадных отношений супругов к триадным отношениям.

Социально-психологические и клинические исследования показали, что нежеланные дети чаще оказываются вовлечены в употребление психоактивных веществ;

- введение детей во внесемейные институты (детский сад, школа, интернат и пр.); принятие подросткового периода;
- уход детей из семьи, принятие их ухода, жизнь супругов вдвоем, без детей; принятие факта ухода на пенсию и старости.

В динамике отношений в семьях, где члены семьи детского и подросткового возраста втягиваются в наркотизацию, можно выделить следующие стадии:

- 1) семья до момента обнаружения факта наркотизации (стадия латентной наркотизации);
- 2) семья в период "открытой" наркотизации (от момента обнаружения факта наркотизации до обращения за психологической помощью);
- 3) семья в период терапевтической помощи ребенку и различных форм его реабилитации. Каждый из этих этапов обладает своей спецификой.

В подавляющем большинстве случаев в среде наркотицизирующихся детей и подростков, мы имеем дело с одним из типов проблемных семей.

На стадии латентной наркотизации дети и подростки могут прибегать к наркотикам как средству ухода от давления семейных конфликтов и других психотравмирующих ситуаций.

Структура семьи.

При оказании помощи семье специалисту всегда необходимо понять иерархию отношений, союзов и коалиций в семейной системе. Наиболее функциональным семейным союзом является такой союз, в котором иерархия осознается всеми: родители могут представлять часть одного союза, чей голос более весом, чем голос детей-подростков, которые, в свою очередь, имеют больше веса (но не ценности), чем младшие дети. Важно понять, в какие союзы объединяются члены семьи. Каждый союз занимает в структуре семьи свое место, обеспечивая ощущение порядка.

У каждого человека, живущего в семье, есть представление о том, кто еще входит в состав его семьи. Это представление и задает границы семьи. У людей, живущих в одной семье, представление о ее границах может быть разным. Например, мужчина женился на женщине со взрослым ребенком и они живут вместе. Мужчина считает, что его семья состоит из двух человек — его самого и его жены. Жена считает, что ее семья состоит из трех человек — ее

самой, сына и мужа. Несовпадение представлений о границах семьи может быть источником серьезных разногласий.

Границы семьи могут быть проницаемыми или более закрытыми. Проницаемость границ задает стиль жизни в семье. Расстановка границ семейных подсистем определяет коалиции, существующие в семье.

Функциональные коалиции — это супружеская подсистема и детская подсистема. Остальные варианты коалиций, как правило, дисфункциональны. Дисфункциональные коалиции, указывающие на наличие проблем в семье, — это, например, подсистема мамы и ребенка, который начал употреблять наркотики, с одной стороны, и папы, отстранившегося от этой проблемы и занимающегося своими делами, — с другой стороны. Или мама с одним ребенком против папы с другим ребенком. Или жена со своими родителями в коалиции против мужа со своими родителями. Семейные коалиции указывают на структуру и иерархию, а также на семейную проблему.

Устойчивые семейные стереотипы.

Это застывшие способы поведения, паттерны, которые в неблагополучных семьях, как правило немногочисленны и отличаются жесткостью.

Профилактическая антинаркотическая помощь при работе с проблемными семьями; заключается в управляемом разрешении подавленного семейного кризиса. Однако реальность такова, что в поле зрения специалистов такие семьи попадают уже, как правило, в период открытой наркотизации ребенка, когда в большинстве случаев психологическая зависимость от наркотика принимает ригидный характер и начинает поддерживаться формирующейся физической зависимостью.

Типичными чертами детско-родительских отношений в этот период становятся:

делегированная позиция родителей (когда ответственность и вина за употребление наркотиков приписывается исключительно ребенку);

тотальный контроль, недоверие и подозрительность;

манипулирование чувствами друг друга;

чувство вины родителей перед ребенком и друг другом.

Задача минимум - изменить семейную ситуацию и сделать принципиально невозможным возврат к прежней системе отношений.

Задача максимум - нормализовать и реконструировать основные функции семьи.

Суть личностно-ориентированного подхода заключается в переносе акцента с проблемы наркомании к проблемам ребенка, употребляющего наркотики.

Характер взаимоотношений в семье.

Специалисту важно получение хотя бы минимальных сведений, которые позволяют определить возможную стратегию работы, выбрать тактику установления продуктивного контакта с ее членами, отобрать приемы работы на начальном этапе социально - психологической помощи.

Нарушение характера воспитания в семьях подростков, злоупотребляющих ПАВ, отмечают практически все исследователи. К числу особенностей семейного воспитания детей и подростков, склонных к употреблению наркотиков относятся:

- авторитарность отношений в семье, жесткий контроль;
- недоверие к подростку;
- противоречивое отношение к его самостоятельности;
- требование уважать родителей и отказ в уважении к нему;
- неустойчивый тип воспитания;
- воспитание по типу гипоопеки и эмоционального отвержения;
- воспитание по типу гиперопеки;
- эмоциональная депривация (отсутствие эмоциональной теплоты заинтересованности в ребенке; психологический дискомфорт и пр.);
- жесткие отношения в семье;
- отсутствие взаимопонимания с родителями.

Базовый семейный миф.

Семейный миф - это форма описания семейной идентичности, некая формообразующая и объединяющая всех членов семьи идея, или образ, или история. Это знание, разделяемое всеми членами семейной системы и отвечающее на вопрос: "Кто мы?". В мифе содержится знание о том, что принято, а что не принято в семье думать, делать, чувствовать, осуждать, ценить. Формула мифа "Мы - это...". Можно привести в пример несколько мифов, наиболее характерных для семей, столкнувшихся с проблемой употребления ребенком наркотиков:

«Мы – семья, в которой не может быть никаких проблем»,

«Он (ребенок) неуправляемый и специально заставляет всю семью страдать» и т.д.

Некий миф, описывающий семейную идентичность, существует в любой семье, но в обычных случаях это знание смутно, плохо структурировано, редко используется. Миф необходим тогда, когда границы семьи находятся под угрозой. Это бывает в тех случаях, когда в семью входит посторонний человек, когда семья меняет окружение или в моменты каких-то

серьезных перемен. Кроме того, семейный миф ярко проявляется в случае семейной дисфункции.

На определенном этапе семейные мифы могут стать фокусом психологической работы. Семейные мифы выявляются через анализ вербальных и невербальных оценок членов семьи, которые таким образом помогают диагностировать особенности семейного мифа и вести работу по реконструкции того или иного его фрагмента в ситуации «здесь и теперь», что позволяет семейному терапевту создавать психотехники изменений, адекватные для конкретной семьи.

В процессе семейной консультативной работы специалисту необходимо осознать семейный миф, потому что нередко именно миф ответствен за семейную дисфункцию и пока он не будет выявлен и представлен семье, ничего не изменится.

2.2.3. Техники работы с семьей.

Составление генограммы семьи.

Семейную историю удобно и эффективно прослеживать с помощью техники генограммы. Эта техника позволяет проследить стереотипы взаимодействия всех ветвей Семьи в трех поколениях, вычислить сценарии и подводные камни семейной жизни. Семейный терапевт расспрашивает Семью о родственниках и строит генеалогическое дерево семьи в трех поколениях. Затем необходимо выяснить особенности взаимоотношений членов семьи друг с другом, семейные предания, истории, которые передаются из поколения в Поколение. Специалист расспрашивает о характерах людей, истории их знакомства, истории рождения детей, переездах и других изменениях в судьбах. Из всего этого складывается История семьи, которую он (семейный терапевт) затем интерпретирует семье, показывает связь той проблемы, с которой семья обратилась, с прошлым этой семьи.

Семейная генограмма помогает выявить факторы, оказавшие влияние на становление системы семейных ценностей, правил жизни и стереотипов поведения. Такое выявление осуществляется в ходе беседы, которую целесообразно проводить с каждым из членов семьи индивидуально. Результатом беседы становится семейная генограмма. Для составления генограммы на первой консультации целесообразно задать следующие вопросы:

О клиенте (родителях ребенка): «Как вас зовут?», «Сколько вам лет?», «Когда вы вступили в брак?», «Какие у вас отношения с супругом (супругой)?», «Довольны ли Вы своей работой?»

О детях: «Как их зовут?», «Сколько им лет?», «Какие отношения складываются у родителей с детьми?», «Как дети относятся друг к другу?»

О родителях родителей: «Как зовут ваших родителей?», «Сколько им лет?» (возможный вариант — год рождения каждого из них), «Чем они занимаются?» (если умерли, то когда и по какой причине), «Какие взаимоотношения между матерью и отцом сейчас?», «Какими они были, когда вы росли?»

О братьях и сестрах родителей: «Какие отношения существуют между вами и вашими братьями и сестрами?», «Как ваши родители относятся к вам и вашим братьям и сестрам?», «Как сложилась судьба ваших братьев и сестер? Где они сейчас?», «Чем они занимаются?», «Какова их семейная ситуация?»

Задавая эти и подобные вопросы (в реальной беседе они звучат не так жестко и однозначно), специалист выслушивает человека, наблюдает за его поведением, отмечает особенности и мотивы поведения, речи (как он говорит, есть ли напряжение в теле, каковы тон и скорость ответов на различные вопросы, какие ключевые слова он употребляет).

Кроме беседы можно использовать и *графические приемы*: составление генеалогического дерева или семейной генограммы (Р. Ричардсон, К.-Ч. Тойч). Форма генеалогического дерева всем хорошо известна. В генограмме, как правило, клиенты с помощью символов изображают историю семьи.

Циркулярное интервью.

Это широко используемая техника. Специалист задает по очереди членам семьи особым образом сформулированные вопросы или один и тот же вопрос. Список тем, которые необходимо затронуть в беседе с семьей с помощью круговых вопросов, может быть приблизительно следующим:

- с какими ожиданиями пришла семья? Задаются вопросы о том, кто их направил на консультацию, к кому они обращались прежде. (Например, семья обратилась за помощью по направлению школьного психолога. Семья обеспокоена изменениями в поведении ребенка. Он стал избегать контактов с родителями, прогуливать школу, поздно приходит домой. У родителей вызывает опасение компания, с которой общается ребенок.

- как семья видит свою актуальную проблему? (Например, ребенок поздно приходит домой, в кармане ребенка нашли наркотики, с ребенком стало невозможно общаться.) Какая ситуация в семье в настоящее время? (Например, ребенок не живет дома, в семье угроза развода).

- как раньше семья справлялась с трудностями и проблемами? Какие способы решений конфликтных ситуаций существовали? (Например, не выпускали ребенка на улицу, контролировали все контакты ребенка).

- как семья взаимодействует по поводу текущей проблемы? (Например, все в семье действуют согласованно, в семье нет единодушного мнения по поводу проблемы способов ее разрешения).

- как семья понимает проблему и причины ее возникновения? (Например, ребенок стал употреблять наркотики после смерти брата. Ребенок стал крайне груб с родителями после того, как поменял школу).

- как может развиваться ситуация наихудшим образом? Как можно усугубить проблему?

- какие есть положительные стороны проблемы? (Например, ребенок стал поздно приходить домой и мать, чтобы его контролировать ушла с работы, которая не приносила ей никакого удовольствия. Ребенок был замечен в употреблении марихуаны, и родители, посоветовавшись, решили все выходные проводить вместе, приобщать ребенка к спорту и совместным туристическим походам). Вопросы о психологических ресурсах каждого. (Например, мать так измотана, что находится на грани нервного срыва).

Вопросы о том, как каждый представляет себе будущее с проблемой и без нее. Какая была бы жизнь семьи без проблемы, без симптома?

Методика «Жизненный путь».

Применяется в ходе индивидуальной работы с одним из членов семьи. Эта методика предполагает письменное изложение своей истории в контексте истории семьи. Такой прием помогает человеку осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор. Выполнение задания помогает увидеть повторяемость семейных стереотипов поведения и принять решение о «прощании с прошлым», освобождении от стереотипов, которые не соответствуют новым жизненным условиям. Предлагаемые вопросы помогают исследовать, каким образом события и люди повлияли на жизнь.

Инструкция:

1. Сначала кратко опишите внешние события Вашей жизни (время и место рождения, социально-экономическое положение вашей семьи, число братьев и сестер, каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили). Как эти внешние обстоятельства повлияли на Ваше развитие?

2. Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом, другие предпочитают начинать с того момента, который, по каким-то причинам, является для них значимым. Можно сначала набросать общий план основных событий в хронологическом порядке, а затем подробно остановиться на том, что больше всего Вас волнует, и вновь вернуться к плану, чтобы не упустить важные моменты жизни.

3. Описывая свою жизнь, будьте откровенными. Обратите внимание на те моменты своей жизни, которые вызывают яркие, живые эмоции. Эти события могут иметь как позитивную, так и негативную окраску: их осмысление поможет многое понять, лучше осознать свою жизнь. Если текст покажется Вам слишком длинным и бессвязным, можно сделать на его основе более короткий и сжатый вариант. Такая работа поможет Вам лучше увидеть собственные стереотипы.

4. Опишите поворотные моменты, во время которых происходили изменения в Вашей жизни.

5. Опишите замеченные Вами стереотипы или конфликты, которые повторялись в различных жизненных ситуациях, а также уроки, которые Вы вынесли из своего жизненного опыта.

6. Опишите свои самые ранние воспоминания.

7. Отметьте любые события, которые травмировали Вас (например, болезни, несчастные случаи, смерти, расставания, насилие, сексуальные оскорбления и т.д.). Как они повлияли на Вас?

8. Подумайте, как бы Вы назвали книгу о своей жизни, если бы написали ее.

9. Придумайте миф или сказку о своей жизни и проиллюстрируйте ее рисунками.

При обсуждении «жизненного пути», следует обратить внимание на следующее: принимает ли человек свой жизненный опыт или относиться к нему отрицательно?

Техника положительного переформулирования.

Это техника подачи обратной связи семье после того, как семейный терапевт утвердился в своей гипотезе на текущий момент работы с семейной проблемой.

Техника заключается в следующем: специалист рассказывает семье о том, как он воспринял и понял содержание семейной дисфункции.

Рассказ строится по определенным правилам:

1. Рекомендуется снять тревогу семьи по поводу происходящего. Это дает людям определенность и надежду, связанную с тем, что их проблема не уникальна, что профессионалы уже имели дело с подобными проблемами и знают, как к ним подступиться.

Фокусировка на положительной стороне дисфункции. Любая дисфункция, существующая в семье, имеет не только отрицательную, но и положительную сторону. В этом смысле любая семейная дисфункция "работает" как стабилизатор. Положительно переформулировать можно не только текущий симптом, но и любые прошлые события. Например, подросток скрывает от родителей, что общается с компанией, употребляющей наркотики. «Он скрывает эту компанию от Вас, потому что понимает, что употребление наркотиков - это плохо. Он любит Вас и не хочет показаться плохим в Ваших глазах».

Техника: «Семейные роли».

Цель техники: осознание и обсуждение ролевой структуры семьи, вклада каждого члена семьи в организацию совместной жизни (роли-обязанности), типичных вариантов поведения, в том числе в ситуации конфликта (роли взаимодействия).

Участники заполняют анкету индивидуально. Далее все члены семьи сравнивают свои анкеты и обмениваются чувствами и впечатлениями относительно ролевой структуры своей семьи.

Дается инструкция:

Впишите имена членов вашей семьи и отметьте количество звездочек, насколько иные роли характерны для каждого из них:

*** - его (ее) постоянная роль

** - довольно часто он (она) это делает

*- иногда это относится к нему (к ней)

Некоторые из упомянутых ролей не свойственны Вашей семье или никогда не исполняются тем или иным ее членом. В этом случае оставьте графу пустой. Возможно, в семье есть свои уникальные роли, отсутствующие в общем списке, - допишите их.

РОЛИ/ИМЕНА				
Роли - обязанности:				
организатор домашнего хозяйства				
Закупщик продуктов				
Зарабатывающий деньги				
Казначей				

Плохой исполнитель своих обязанностей				
Убирающий свою квартиру				
Вносящий мусор				
Повар				
Убирающий со стола после обеда				
Ухаживающий за животными				
Организатор праздников и развлечений				
Мальчик на побегушках				
Человек принимающий решения				
Следящий за порядком				
Роли - взаимодействия:				
Буфер посредник в конфликтах				
Любитель поболеть				
Сторонник строгой дисциплины				
Всеобщий любимец				
Одинокий волк				
Утешающий обиженных				
Уклоняющийся от обсуждения проблем				
Создающий другим неприятности				
Держащийся в стороне от обсуждения проблем				
Приносящий жертвы ради других				
Семейный вулкан				
Затаивающий обиду				

Шутник				
Главный обвинитель				

Техника: «Прояснение коммуникаций».

Техника применяется при организации переговорного процесса с супружеской или детско-родительской парой клиентов. Техника особенно эффективна в ситуации острого кризиса, когда клиенты испытывают сильные и противоречивые чувства по отношению друг к другу. Техника позволяет организовать конструктивное выражение этих эмоций и добиться более глубокого принятия клиентами друг друга.

Родителей просят обсудить одну из семейных тем, например, тему подозрения ребенка в употреблении наркотиков. По мере того, как диалог между ними становится все более и более эмоционально насыщенным, возникает удобный момент для прояснения коммуникаций. При этом терапевт пересаживается, располагаясь чуть сзади и сбоку от своего клиента-родителя, и озвучивает их переживания от первого лица, помогая выразить эмоции более полно, не прибегая к защитным маневрам. Семейный терапевт время от времени останавливает клиентов и просит оценить, насколько верно он отражает их сообщения друг другу.

Сообщения партнеров становятся более ясными, проявляются скрытые ранее страхи, они переходят к реальному живому диалогу, все больше продвигаясь в понимании себя и друг друга.

Одновременно происходит научение членов семьи через моделирование процесса открытого общения. Терапевт трансформирует критические "Ты-высказывания" клиентов в "Я-высказывания", что позволяет управлять переговорным процессом, сдерживать поток обвинений и взаимных нападок, обучая их более конструктивному взаимодействию.

Техника: «Незаконченные предложения»

Цель: прояснение взаимных претензий.

Техника помогает видоизменить характер коммуникаций членов семьи, а именно: стимулировать диалог дистанцированных членов семьи;

структурировать общение двух человек и сделать его более безопасным для них (формулировки в виде «Я-высказываний», баланс выражения негативных и позитивных чувств, обозначение направления изменений). Озвучивание позитивных характеристик особенно важно в ситуации семейного конфликта, когда члены семьи обмениваются в основном негативными подкреплениями, провоцируя нарастание ссоры.

Техника обеспечивает равный вклад каждого в разговор и дает возможность высказаться каждому члену семьи.

Выбираются два члена семьи, отношения между которыми предполагается прояснить. Их просят расположиться друг напротив друга и поочередно заканчивать следующий ряд незавершенных предложений:

Мне нравится, что ты...

Я расстраиваюсь, когда...

Я злюсь, когда...

Я благодарен тебе за...

Мы могли бы по-другому...

Члены семьи должны пройти по этому списку 3-4 раза.

Часто подростки говорят, что впервые услышали от своих родителей о себе что-то хорошее.

Техника: «Круг влияний»

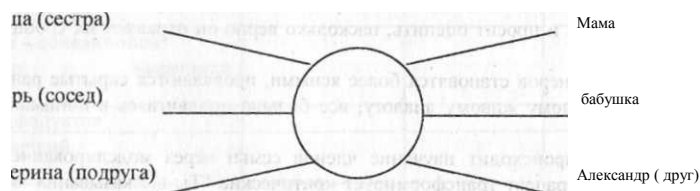
Инструкция: Начертите небольшой круг в центре листа. Впишите в него свое имя.

Расположите вокруг людей, которые оказали влияние на Ваше взросление и воспитание до 18 лет. Их влияние может быть как позитивным, так и негативным. Проведите линии к этим людям от Вашего круга. Чем их влияние больше, тем соединительные линии должны быть толще и короче. Чем влияние меньше, тем линия длиннее и тоньше. Линии можно делать карандашами: красная линия - позитивное влияние, синяя - негативное. Это упражнение помогает прояснить отношение к значимым людям.

Напишите:

Имена этих людей. Их роль по отношению к Вам (мать, отец, друг, сосед и пр.)

Прилагательное или короткую фразу, описывающую то, как Вы переживали их влияние



Техника: «Семейная хронология»

Эта техника дает возможность членам семьи лучше узнать друг друга, узнать о значимых событиях в жизни друг друга, а также позволяет ребенку получить информацию о дедушках, бабушках, прадедушках и т.д.

Проведение: Каждого члена семьи просят составить список дат, фактов и событий, начинающихся с рождения Ваших дедушек, бабушек и до настоящего времени.

Эта хронология должна содержать все даты и события, которые, по Вашему мнению, объясняют, каким Вы являетесь сегодня. Вы можете точно не знать, как именно это событие повлияло на Вас, но если чувствуете, что это событие важное и повлияло на ваше формирование, тогда запишите его. Например, семейное предание или миф могут быть не менее важны, чем просто даты рождения, смерти и браков, изменений в карьере и пр.

Разделите хронологию на 3 секции: семья матери, семья отца и семья, в которой Вы родились.

Когда Вы не знаете точно дату или факты, поставьте знак вопроса рядом с ними.

Семья матери	Семья отца	Моя семья

Когда Вы закончите задание, напишите, какие чувства оно у Вас вызвало.

2.2.4. Приемы, используемые при консультировании родителей.

Информирование.

Расширение (изменение, корректировка) информированности родителей, повышение психологической грамотности в области обсуждаемых вопросов.

Применение метафор и сказки.

Суть приема заключается в использовании аналогий — образов, сказок, притч, случаев из жизни, пословиц, поговорок — для иллюстрации актуальной ситуации (темы, вопроса). Метафора оказывает косвенное влияние на установки, стереотипы, мнения человека,

позволяет взглянуть на ситуацию как бы со стороны. Благодаря этому снижается субъективная значимость проблемы, исчезает ложное ощущение ее уникальности, дополнительно удается разрядить напряженную атмосферу консультирования.

В **сказкотерапии** используются разнообразные жанры: притчи, басни, легенды, былины, саги, мифы, сказки, анекдоты.

Притча является носителем глубинной жизненной философии. Жизненный урок в притчах не завуалирован, а прямо сформулирован. Обычно одна притча посвящена одному уроку. Притчу можно использовать в работе как со взрослыми, так и с подростками в случаях, когда требуется философское осмысление какой-либо ситуации или явления.

Притча чаще всего посвящена духовным аспектам жизненных уроков. На основе таких произведений часто создаются басни, однако при этом многие скрытые философские смыслы теряются. В баснях Эзопа чистых нравоучений почти нет. В сказкотерапии полезно использовать именно их, как первоисточник этого жанра.

Использование мифов полезно для исследования сложных взаимоотношений, а также для познания окружающего мира и общих закономерностей его устройства.

Сказки отражают общие закономерности развития событий, явлений, поступков, исходов. Сочиняя сказки о своей прошлой, настоящей и будущей жизни, человек метафорически описывает реальные события.

Установление логических взаимосвязей.

Специалист вместе с родителями устанавливает последовательность событий, выявляют влияние внутренних (субъективных) факторов на происходящее и их взаимосвязь. Данный способ позволяет расширить и уточнить понимание проблемы.

Проведение логического обоснования.

Данный прием позволяет рассмотреть не один, а разные варианты решения актуальной жизненной задачи за счет логического анализа, показывающего последствия (эффективность) разных путей решения.

Конкретное пожелание.

Пожелание может содержать рекомендацию попробовать какой-либо конкретный способ действия при решении актуальной задачи. Такие пожелания не должны снижать ответственность родителей. Они сами принимают решения, оценивают приемлемость предлагаемых способов, планируют шаги для их реализации.

Помощь в отреагировании неконструктивных эмоций.

Применение данного способа актуально при острых эмоциональных состояниях.

Отреагирование может выражаться в форме смеха, слез, выговаривания, активного действия (походить, постучать, побить подушку, потопать ногами, нарисовать, написать). Отреагирование позволяет снять (разрядить) напряжение, вызванное негативной эмоцией.

Релаксация.

Релаксация может осуществляться в форме медитации, аутотренинговых и релаксационных упражнений.

Повышение энергии и силы.

Этот прием нужно применять, когда человек чувствует себя обессиленным, «выжатым», демонстрирует отсутствие сил (энергии). Конкретные двигательные упражнения, перевоплощение, мысленное «подключение» к различным источникам энергии — все эти приемы позволяют повысить активность и работоспособность консультируемого.

Переоценка.

Переоценка негативных чувств и мыслей позволяет выработать новый взгляд на ситуацию — «сменить рамку». Переоценка включает выявление негативных переживаний, мыслей, образов, их фиксацию, поиск положительного (трансформацию в положительное), концентрацию на положительном и объединение положительного с негативным, с целью изменения (переоценки) негатива.

Домашнее задание.

В качестве домашнего задания даются различные действия, о которых договариваются специалист и консультируемый. Это могут быть наблюдения, опробование новых способов поведения, ведение дневника, отработка какого-либо навыка и пр.

Позитивный настрой.

Позитивный настрой позволяет укрепить веру в свои возможности по разрешению вашего затруднения, он концентрирует сознательные и подсознательные силы для достижения поставленной цели.

Ролевое проигрывание.

Данный прием предполагает моделирование различных реальных и идеальных ситуаций для тренировки (отработки) новых способов поведения.

Анализ ситуаций.

В ходе консультирования можно проводить совместный анализ, как реальных жизненных ситуаций, так и ситуаций из жизни других людей, включая примеры из литературных произведений. Вместе с информированием это помогает повысить

психологическую грамотность, а также развить навыки использования психологической информации при анализе ситуаций.

Внутренние переговоры.

Этот прием используется для устранения внутренних конфликтов. Для этой цели выделяются конфликтующие стороны (субличности), дается их наименование и осуществляется диалог между ними. Семейный терапевт может помочь осознать конфликтующие стороны и организовать внутренние переговоры, ведущие к компромиссу.

Трансформация личной истории.

Задача трансформации — целенаправленное погружение в собственную историю для мысленного завершения субъективно незакрытых событий прошлой жизни, для изменения навязанных программ и сценариев. Подобные мысленные действия способствуют также снятию напряжения, создаваемого эффектом незаконченного действия. Если нельзя изменить реальные события жизни, то можно изменить отношение к ним. В тех случаях, когда человек страдает от мыслей, что он не сказал или не сделал чего-то, можно предложить ему сделать это, актуализировав соответствующую ситуацию в ходе психологической работы (мысленно или реально в игровой модели).

Наполнение смыслом «обыденных» жизненных событий.

Этот прием предполагает работу по повышению значимости происходящих событий, наполнению смыслом выполняемых действий. Такая работа имеет большое значение для ребенка, которому жизнь кажется скучной, все занятия — неинтересными.

Социальные пробы.

Освоение различных конкретных действий, как в специально запланированных жизненных ситуациях, так и в игровых процедурах. Такое обучение позволяет лучше понять собственные возможности, освоить новые формы и способы поведения.

РАЗДЕЛ 2.3. ЛЕКТОРИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Информирование родителей о проблемах детской наркомании - необходимая составляющая профилактической программы. Примерный перечень тем лекций:

1. Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков и токсических веществ детьми и подростками.
2. Мотивы употребления наркотиков, токсических веществ и алкоголя детьми и подростками.

3. Как противостоять наркомании.
4. Поиск внутренних ресурсов при риске формирования зависимости.
5. Как отказаться от наркотика.
6. Как защитить своих детей?
7. Информационная лекция: «Что такое наркотики?».

Лекция 1.

«Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков и токсических веществ детьми и подростками».

Необходимо в лекционном материале отразить следующие группы факторов:

В семье:

1. Родители не контролируют поведение детей, их свободное время вне дома;
2. Взрослые члены семьи употребляют спиртное, наркотики;
3. Родители конфликтуют между собой;
4. Между членами семьи отсутствует эмоциональная близость;
5. Родители испытывают проблемы в воспитании детей;
6. Имеется генетическая предрасположенность к употреблению наркотических и токсических веществ;
7. Родителей не интересуют успехи детей в школе.

В школе:

1. Преподаватели не уделяют достаточного внимания проблемам наркомании и токсикомании среди подростков;
2. Ученики пропускают занятия без уважительных причин;
3. В школьном коллективе сложилась недоброжелательная обстановка;
4. В раннем возрасте наблюдались случаи употребления спиртных напитков и наркотиков;
5. Отмечаются различные проявления асоциального поведения (кражи, бродяжничество, агрессивные и хулиганские действия);
6. Устойчивое негативное влияние более старших товарищей, подростки постоянно находятся в компании лиц, употреблявших алкоголь и наркотики.

Факторы риска алкоголизма и наркомании в детско-подростковой среде.

Экономическое/социальное неблагополучие.

Дети из социально неблагополучных семей, для которых характерны социальная изолированность, неудовлетворительные жилищные условия, родители которых имеют малопrestiжный род занятий или являются безработными, относятся к группе социального риска, так как у них больше шансов быть постоянными участниками правонарушений и злоупотреблять алкоголем и наркотиками.

Неблагоприятное окружение и общественная неустроенность.

Районы, характеризующиеся высоким уровнем преступности, с часто меняющимися жильцами, не способствуют возникновению чувства единения и общности среди людей, населяющих их, в отличие от более благополучных районов с меньшей плотностью заселения и низким уровнем преступности. Конфликтное соседство и общественная неустроенность дают основания предполагать более высокий риск злоупотребления пивом, алкоголем среди местной молодежи.

Частые перемены места жительства.

Переводы, например, перевод учащихся из начальной школы в младшие классы, из младших классов в старшие классы средней школы сопровождаются ростом употребления алкоголя среди подростков. Частые перемены места жительства также оказывают отрицательное влияние. Чем чаще семья переезжает, тем выше опасность возникновения проблем, связанных с употреблением психоактивных веществ. Однако, если семья умеет органично вливаться в жизнь общества на новом месте, а соседи ей рады, данный риск понижается.

Противоречия и несогласованность в законодательстве.

Положение дел с употреблением алкоголя и наркотиков напрямую связано с существующими законами и правилами, действующими в отношении алкоголя и наркотиков, содержащимися в федеративном и местном законодательстве.

Доступность алкоголя и наркотиков.

Доступность алкоголя и наркотиков объективно связана с вероятностью злоупотребления ими. В регионах, где наркотики более доступны, существуют более высокие показатели употребления.

Семейная предрасположенность.

Дети, рожденные или воспитанные в семьях с алкогольными традициями, подвержены большему риску пристраститься к алкоголю и другим наркотикам. В этом свою роль играют как генетические факторы, так и влияние непосредственного окружения. Например, мальчики, родившиеся в семье алкоголика, даже воспитываясь в семье усыновившей их, подвергаются в 2-4 раза большему риску стать алкоголиками, чем мальчики, родившиеся в

нормальных семьях. Употребление алкоголя и наркотиков и позитивное отношение к алкоголю; в семьях, где родители для того, чтобы расслабиться употребляют наркотики или много пьют (не обязательно становясь алкоголиками) имеется большая вероятность, что дети начнут употреблять алкогольные напитки в подростковом возрасте. Если родители к тому же приобщают своих детей к потреблению наркотиков, включая, конечно, и алкоголь, риск возрастает. Чем больше употребляют алкоголь и наркотики, тем выше риск.

Неумелость и непоследовательность в воспитании.

В семьях, в которых родители не устанавливают четких норм поведения, в которых дети остаются предоставленными самим себе и где дисциплинарная практика чрезмерно непоследовательна, дети подвергаются большему риску совершения правонарушений и частого употребления алкоголя и наркотиков в подростковом возрасте, отношения в семье являются фактором, предотвращающим тягу ребенка к наркотикам.

Гиперактивное поведение и склонность к асоциальным расстройствам.

Этот фактор риска главным образом связан с мальчиками от пяти до семи лет. Мальчики младших классов начальной школы, необщительность и изоляция среди одноклассников которых объясняется их агрессивностью (например, мальчики, которые не могут поладить с другими детьми во время игр), в одинаковой мере подвержены риску правонарушений и злоупотребления наркотиками в подростковом возрасте. Если агрессивное поведение сопровождается гиперактивностью в раннем детстве, также существует большая вероятность того, что у юноши будут проблемы со злоупотреблением наркотиками.

Неуспеваемость, отсутствие желания продолжать обучение в школе.

Начиная с четвертого, пятого и шестого классов неудачи в учебе усиливают риск злоупотребления алкоголем, наркотиками и вероятность правонарушений. У учащихся младших классов начальной школы способность к социальной адаптации является более важным фактором позволяющим прогнозировать вероятность пристрастия к алкоголю и наркотикам, а также склонность к правонарушениям, чем академическая успеваемость.

С распространенностью случаев употребления наркотиков связаны показатели, свидетельствующие о том, насколько сильно учащиеся привязаны к школе. Такое же значение имеют показатели времени, затрачиваемого на выполнение домашних заданий. Подростки, которым школа ненавистна и которые не стремятся продолжать обучение в ней или в последующем в других учреждениях образовательного типа, имеют больше шансов пристраститься к алкоголю и наркотикам в подростковом возрасте.

Отчуждение и подростковое бунтарство.

Дети, не испытывающие желания ходить в школу, часто чувствуют себя "не такими как все", как бы посторонними, и в результате у них возникают протестные реакции. Такая линия поведения увеличивает риск возникновения проблем с наркотиками на позднем этапе отрочества.

Общение с пьющими и употребляющими наркотики сверстниками.

Общение со сверстниками, употребляющими наркотики, является одним из наиболее падежных индикаторов, указывающих на возможность употребления наркотиков подростками, независимо от того, имеют место или нет другие факторы риска. Если друзья выпивают, это является сильным аргументом в пользу того, что подросток, возможно, будет злоупотреблять алкоголем.

Положительное отношение к алкоголю и наркотикам.

Когда дети считают, что от спиртного нет вреда, когда алкоголь ассоциируется у них с "хорошо проведенным временем", существует очень большая вероятность того, что они будут выпивать и употреблять наркотики.

Приобщение к алкоголю и наркотикам в раннем возрасте.

Раннее приобщение к спиртному влечет высокую вероятность того, что дети начнут испытывать алкогольную зависимость или у них возникнут проблемы со злоупотреблением алкогольными напитками в юношеском или зрелом возрасте. Несовершеннолетние, начинающие употреблять спиртные напитки в возрасте до 14 лет, подвергают себя в два раза большему риску, чем те, кто не спешит пробовать спиртное, пока они не достигнут совершеннолетия.

Реклама.

К сожалению, легальные и нелегальные наркотики рекламируются чрезвычайно широко. Речь идет как о явной, так и о скрытой рекламе.

Наиболее широко рекламируются табачные изделия и пиво. Сопровождающая эту рекламу информация, например, "Полная свобода...", "Всегда первый...", "Свежий взгляд на вещи..." прочно связывает в сознании несовершеннолетнего табак и алкоголь со значимыми ценностями жизни: свобода, достижения, престиж, дружба. Наличие этих связей, обнаруживающихся только с помощью психодиагностических средств, как правило, не осознается, что делает их достаточно значимыми и опасными. Наиболее часто эксплуатируется стремление человека к свободе. Но свободным человека делает только внутренняя свобода, а отнюдь не наркотик! Наши исследования показали, что сочетание нескольких факторов риска

определяет геометрически прогрессирующий эффект. Это означает, что степень риска, когда присутствует лишь один фактор не намного выше, чем когда нет ни одного из них. Однако, когда имеются два фактора риска, возникает приблизительно в четыре раза большая опасность формирования неблагоприятного поведения. Когда налицо четыре фактора риска, риск злоупотребления наркотиками возрастает в десять раз.

Факторы риска:

В семье:

- родители испытывают трудности по управлению семьей;
- родители испытывают воспитательную неуверенность (не могут пояснить свое поведение) не контролируют поведение детей; ведут себя непоследовательно, порой слишком сурово; отсутствует привязанность и любовь к другим членам семьи; мать и отец конфликтуют между собой;
- родители попустительствуют в отношении потребления алкоголя и наркотических веществ;
- взрослые злоупотребляют алкоголем, табакокурением, потреблением других наркотических веществ;
- родители не ждут больших достижений от своих детей;
- имеются генетические особенности предрасположенности данной семьи к алкоголю и наркотическим веществам;
- сексуальные извращения/насилие.

Среди ровесников:

- Отмечаются проявления асоциального поведения в раннем возрасте, в том числе бродяжничество.
- Потребление психоактивных веществ для изменения психического состояния считается обычным делом.
- В большей степени, чем на родителей, подростки полагаются на мнение друзей, находятся под их влиянием.
- Подростки выбирают друзей, которые курят, употребляют алкоголь и наркотики.

В школе:

- Позиция школы не определена по отношению к проблеме табакокурения, употребления алкоголя и приема наркотических средств.

-Педагогический коллектив находится в неведении относительно проблем табакокурения, алкоголизма и наркомании среди подростков.

Учащиеся:

- часто переходят из одной школы в другую;
- имеют академические задолженности с младшего школьного возраста;
- не участвуют в общественной жизни школы и класса;
- пропускают занятия без уважительных причин или бросают учебу;
- имеют ярлык "трудных детей".

Личностный фактор риска:

Личностными предпосылками к употреблению наркотиков могут быть следующие:

- эмоциональная незрелость;
- эмоциональная неустойчивость;
- низкий самоконтроль;
- деформированная система ценностей;
- неумение удовлетворять свои потребности;
- завышенная самооценка;
- низкая стрессоустойчивость;
- повышенная впечатлительность;
- обидчивость;
- конфликтность.

В обществе:

- Отмечаются лишения социального и экономического характера, в том числе безработица среди молодежи.

-Члены сообщества дезорганизованы, недостаточно общаются друг с другом.

- Алкогольные напитки, табачные изделия и наркотические вещества легко доступны.

-Законы и нормы, действующие в обществе, не препятствуют злоупотреблению алкоголем и наркотическими веществами.

Наряду с факторами, способствующими наркотизации и алкоголизации подростков и молодежи, следует выделять защитные факторы.

Некоторые дети, даже когда они подвергаются многим факторам риска, не употребляют наркотиков и алкоголя. Исследования показывают, что от употребления

наркотиков удерживает целый ряд защитных факторов психологического и личностного характера:

- 1) *чувство юмора;*
- 2) *внутренний самоконтроль,*
- 3) *целеустремленность;*
- 4) *стрессоустойчивость;*
- 5) *значимость взаимоотношений по крайней мере с одним взрослым человеком*

помимо родителей;

- 6) *привязанности;*
- 7) *склонность жить по законам и нормам общества, школы, общины и/или*

семейным стандартам:

- 8) *преданность, близость, открытость;*
- 9) *обязательства перед социальной группой и возложенные на нее надежды;*
- 10) *устойчивые убеждения и позитивные нравственные ценности (семья, школа),*

совпадающие с принятыми в значимой для несовершеннолетнего социальной группе.

Факторы защиты:

В семье:

- 1) Установлены близкие отношения с детьми.
- 2) Поощряется приобретение знаний.
- 3) Ценятся принципы.
- 4) Имеется опыт выхода из стрессовых ситуаций.
- 5) Родители проводят много времени с детьми.
- 6) Родители устанавливают доверительные отношения с детьми, умеренно критикуя их, вместо того, чтобы баловать детей или строить отношения авторитарно.
- 7) Члены семьи заботятся и защищают друг друга.
- 8) Члены семьи четко видят свое будущее.
- 9) Семья поддерживает связь с педагогами.
- 10) Обязанности в семье распределены поровну.

В обществе:

- 1) Нормы поведения и политика направлены на поддержку не потребления алкоголя/наркотиков.

2) Подросткам предоставляется возможность зарабатывать на жизнь (помощниками по ведению домашнего хозяйства, санитарями, нянями и т.д.).

3) Существует система помощи и социальной поддержки неформальных детско-подростковых объединений.

4) Молодежь активно вовлекается в деятельность общественных организаций.

Социальная работа:

1) Подростки вовлекаются в организацию и проведение различных мероприятий спортивного, познавательного и общественно значимого характера.

2) Существует система учреждений и организаций, позволяющая подросткам удовлетворить свое любопытство и потребности в признании, общении, самоутверждении.

3) Существует развитая и доступная подросткам система социальной поддержки, где они могли бы получить помощь психологов, психотерапевтов, волонтеров и других специалистов.

В школе:

1) Педагоги предъявляют высокие требования к ученикам,

2) Поощряется выбор цели и ее достижение.

3) Поощряется социально направленная деятельность (альтруизм, умение сотрудничать),

4) Предоставляется возможность:

-раскрыться лидерам;

-учиться принимать решения.

5) Учащиеся активно участвуют в жизни школы, класса,

6) Учителя имеют навыки социального общения.

7) Родители активно вовлекаются в жизнедеятельность образовательного учреждения,

8) Персонал школы видит свою роль в качестве заботливых попечителей.

Среди ровесников:

Общение строится без потребления алкоголя или наркотиков.

Уважается авторитет.

Подростки привязаны к определенной группе.

Ценится уникальность каждой личности, составляющей группу общения.

Лекция 2.

«Мотивы употребления наркотиков, токсических веществ и алкоголя детьми подростками»

Социальные:

Неблагополучная семья (алкоголизм или наркомания родителей, низкий имущественный уровень, отсутствие эмоционального контакта, неполная семья); Широкое распространение злоупотребления психоактивными веществами в данной местности;

Активная пропаганда в средствах массовой информации (СМИ) направлений молодежной субкультуры, связанных с употреблением наркотиков и различных психоактивных веществ (клубная культура, некоторые стили музыки (рейв, джангл и т.п.), завуалированная пропаганда легализации наркотиков, проводимая отдельными СМИ;

Неадекватная молодежная политика, отсутствие реальной программы досуга и занятости несовершеннолетних.

Конституционально-биологические:

Наследственная отягощенность психическими и/или наркологическими расстройствами.

Социокультуральные:

Культуральный стереотип употребления психоактивных веществ в данном регионе местности.

Индивидуально-психологические:

-Подражание более старшим подросткам или авторитетным сверстникам;

-Попытка нейтрализовать отрицательные эмоциональные переживания, т.е. справиться со стрессом в бытовых ситуациях (во время экзаменов, семейных конфликтов и пр.);

-Стремление соответствовать обычаям значимой для подростков группы сверстников,

-Аномальные черты личности подростка (гедонизм, склонность к рискованным формам поведения, возбудимость, завышенная или заниженная самооценка» повышенная конформность, неустойчивость характера);

-Протестные реакции, направленные против старших (родителей, педагогов);

-Деструктивное поведение;

-Любопытство;

-Подчинение давлению и угрозам.

Лекция 3.

«Как противостоять наркомании».

Целесообразно подчеркивать следующие черты личности подростков, которые могут явиться "мишенями психопрофилактической работы":

- незрелость
- "аффективную логику"
- лабильность эмоций
- легкость развития фрустрационных состояний
- снижение самооценки
- тревожность
- блокирование потребности в защищенности, свободе, самоутверждении
- потребность в одобрении
- эгоцентризм
- неуверенность
- обвинение других
- избегание проблем
- блокирование способности планировать долгосрочное будущее.

Для таких подростков характерно пассивное времяпровождение. Круг интересов сужен, среди них меньше тех, кто занимается спортом, техническим творчеством, посещает культурные мероприятия. У подростков, склонных к употреблению наркотиков отмечается противоречивость самооценки.

Наиболее интенсивное влияние на подростков, употребляющих наркотики, оказывают (в порядке убывания): друзья по наркоманической группе, остальные друзья, семья, класс, тогда как на подростков, не вовлеченных в употребление наркотиков - друзья и семья.

Конфликтными сферами у наркотизирующихся подростков являются следующие:

- сфера "Я" (чувство вины, страхи и опасения, нарушенная самооценка, усугубляющиеся по мере формирования наркомании)
- сфера отношений с отцом и мужчинами
- сфера конфликтов с матерью
- кризис жизненных целей
- конфликтные отношения с семьей в целом

Необходимо искать внутренние ресурсы, раскрывать способности каждого ребенка. Иногда возникает чувство, что в этой жизни нелегко найти подлинную радость и счастье и тут

возникает желание заменить их чем-нибудь доступным и не требующим приложения усилий, но долгожданные перемены к лучшему от этого не приходят.

Необходимо вести честный и открытый разговор с ребенком о наркотиках, не избегать этой темы, тогда Ваши слова будут сильнее любых доводов, расхваливающих употребление наркотиков.

Больше общайтесь со своими детьми:

- Больше говорите друг с другом
- Выслушайте их
- Расскажите ребенку о себе
- Поставьте себя на его место
 - Проводите вместе свободное время ;
 - Будьте тверды и последовательны
- Делайте что-нибудь вместе (ходите в гости, театр, гуляйте)
 - Общайтесь с друзьями своих детей
 - Помните, что ваш ребенок уникален. Дайте ему понять, что Вы цените его индивидуальность.

Лекция 4

«Поиск внутренних ресурсов».

Эту тему необходимо раскрывать через объяснение наиболее распространенных причин приводящих детей и подростков к употреблению наркотиков:

- от скуки (из любопытства);
- за компанию;
- из-за желания уйти от реальности и решения возникающих проблем.

Однако, ведущей причиной употребления наркотиков, является чувство внутренней пустоты и непонимание огромной ценности человеческой жизни. Нежелание прилагать достижения желаемого результата, приводит к ложному чувству, что помочь может только наркотическое средство.

Личностными факторами, препятствующими употреблению наркотиков являются следующее:

- видение жизненной перспективы;
- высокий самоконтроль, умение взять себя в руки;

- система ценностей, совпадающая с социальными ценностями;
- способность вести себя в группе в соответствии со своими ценностями;
- адекватная самооценка;
- способность к конструктивному поведению в условиях конфликта;
- здоровье и развитое чувство юмора,

Существует традиционное мнение, что к употреблению психоактивных веществ предрасполагает "проблема свободного времени", однако проблема досуга в большей степени : отсутствием условий для его проведения, а неспособностью его организовать. Помогите ребенку найти себя, развить свои способности (больше общайтесь с ребенком, показывайте ему мир, водите в музеи, театры, секции, кружки и т.д.).

Лекция 5

«Как отказаться от наркотика».

Чтобы быстрее приучить к наркотикам, торговцы часто дают первые дозы бесплатно, но давно известно, что "бесплатный сыр бывает только в мышеловке!" Умение отказаться от наркотика жизненно необходимый навык, которому надо обучить ребенка.

Техника отказа:

1. Вежливо отказаться: "Хочешь попробовать?" - "Нет спасибо"
- 2.Объяснить причину отказа: "Почему не хочешь?" - "Не могу, у меня сегодня тренировка (я болею, боюсь привыкнуть и пр.)"
- 3.Сменить тему: "Давай покайфуем?" - "А ты слышал, что?.."
- 4.Надавить со своей стороны: "Если бы ты был крутым, ты бы попробовал" - "Если бы ты был крутым, ты бы перестал ребячиться".
- 5.Не проявлять интереса: Тебе предлагают наркотик - не вступай в диалог, не обращай внимание, пройди мимо.
6. избегать ситуации столкновения с наркотиками: Избегать мест, где могут предложить наркотики и оказать давление.
7. Сила в числе: Если приходится посещать места, где могут предложить наркотики, то посещать эти места вместе с теми, кто также не употребляет наркотики.

Лекция 6.

«Как защитить своих детей?»

Какие дети и подростки особенно уязвимы? В первую очередь попадают в поле зрения торговцев наркотиками:

Те, кто хочет показать свою независимость и любит рисковать.

Те, кого мало интересует учеба и духовные ценности.

Те, кто противопоставляет себя обществу.

Те, у кого нет ясного представления о добре и зле.

Те, кому недостает родительской заботы

Те, кто оказывается в компании, употребляющей наркотики, и кого друзья уговаривают попробовать наркотики. Исследования показали, что близкие, теплые отношения между родителями и детьми-подростками - лучшая защита от наркотиков.

Развивайте с детьми близкие отношения и старайтесь достичь взаимопонимания.

Формируйте у детей ясные представления о добре и зле.

Помогайте им ставить перед собой конкретные цели.

Дайте им почувствовать себя частью дружной семьи.

Рассказывайте им о вреде наркотиков:

- Наркотики дают фальшивое представление о счастье.
- Наркотики не дают человеку мыслить за самого себя.
- Наркотики часто приводят к несчастным случаям.
- Наркотики уничтожают дружбу.
- Наркотики делают человека слабым и безвольным.
- Наркотики толкают людей на кражи и насилие.
- Наркотики являются источником многих заболеваний.
- Наркотики разрушают семьи.
- Наркотики приводят к уродствам детей.
- Наркотики являются препятствием на пути к духовному развитию. Дети должны ясно понимать, почему нужно сказать наркотикам "нет".

Лекция 7.

"Как не «просмотреть» подростка"

Без особого труда наркотики можно найти на молодежных вечеринках, школьных дискотеках, в местах молодежных "тусовок". Даже в престижных школах наркотики могут продаваться на переменах сами же ученики.

Можно выделить некоторые признаки, появление которых должно стать поводом более внимательного отношения к ребенку и его проблемам:

- исчезновение денег или ценностей из дома;
- увеличение требуемой подростком суммы денег на карманные расходы;
- необычные, неизвестные Вам и ранее не встречавшиеся порошки, капсулы, таблетки;
- смятая фольга, иглы или шприцы;
- неожиданные перемены настроения от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживленного состояния к вялому и инертному состоянию;
- необычные реакции, например, раздражение, агрессивность, вспыльчивость или чрезмерная раскованность и болтливость;
- потеря аппетита, снижение веса;
- потеря интереса к вещам, которые раньше были для подростка важными: к хобби, к учебе, к спорту, к друзьям;
- резкое изменение круга друзей;
- Немотивированность поведения и нехарактерные приступы сонливости;
- необычные пятна, запахи или следы на теле и одежде подростка;
- появление скрытности в поведении;
- лживость, отказ сообщать о своем местонахождении;
- невнятная речь;
- Неожиданное и как бы беспричинное снижение успеваемости в школе,

Можно отметить, что многие из перечисленных здесь признаков употребления совпадают с типичными особенностями подросткового поведения. Поэтому, не делая поспешных выводов, нужно попытаться продумать профилактические мероприятия с подростком.

Лекция 8

Информационная лекция: «Что такое наркотики?»

Существует ни тяжелых, ни легких наркотиков. Все зависит от того, в каких условиях они используются.

- Даже если вы найдете того, кто снабжает вашего ребенка наркотиками, этого недостаточно, чтобы уберечь его от этой проблемы,
- Профилактика лучше, чем лечение.

• В наши дни ребенок может столкнуться с наркотиками в любой момент.

Дети и подростки узнают о наркотиках: из средств массовой информации, от друзей, и т.д. Вам надо быть во все оружие, чтобы предотвратить возможную беду.

• Только поняв причины и доверительно поговорив с ребенком, Вы можете повлиять на его решение не пробовать наркотики или поможете остановиться, если обнаружите, что он уже экспериментировал с ними.

• Следите за речью ребенка. В ней могут появиться жаргонные выражения, характерные для бытового лексикона наркоманов.

Помните, что если Вы будете сохранять бдительность, то проблема наркотика может оказаться разрешимой.

РАЗДЕЛ 4.

ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Эта работа проводится как на территории школы, так и в рамках медико-психолого-педагогической службы. Учитывая, что у значительной части детей группы риски нарушения в сфере семейных отношений, акцент делается на применении краткосрочных форм семейной психокоррекционной помощи и поддержки.

Основные задачи:

- 1) расширение психологических знаний родителей о детях и методах воспитания;
- 2) помощь в решении выявляемых проблем, особенно связанных с тем, что мешает адекватной социализации подростков.

Семейная психокоррекционная помощь в условиях школы может проводиться в основном двух формах: в виде работы с отдельно взятыми семьями и совместного участия детей и родителей в групповом варианте дискуссионного обсуждения проблем в методическом ключе когнитивно-поведенческой психотерапии. Перед этими занятиями в начале задачи тренировки коммуникативных навыков, уверенного поведенья адекватной вербализации своих переживаний, затем решение актуальных для детей внутри - и межличностных конфликтов посредством использования ролевых игр.

Целесообразность такого подхода заключается в том, что большинство родителей не умеет играть с детьми в ролевые игры и, более того, считает такую игру ненужной, лишней, ставя во главу угла развитие познавательной сферы у детей в ущерб личностному развитию.

Другим краткосрочным направлением психокоррекционной помощи родителям служит семинар-тренинг по особенностям, методам и тактике воспитания в семье, умению разрешать конфликты и кризисы. Длительность семинара: 10-12 часов. Предварительно с помощью опросников и тестов (цветовой тест отношений. "Анализ семейных взаимоотношений", рисуночные тесты) с помощью школьного психолога может исследоваться самооценка, особенности воспитания, когнитивного стиля родителей. В последующем в дискуссионной форме рассматриваются цели и задачи воспитания, трудности и ошибки в общении с детьми, проигрываются некоторые конфликты с групповым поиском альтернатив для общения с детьми.

В рамках решения задач предупреждения употребления детьми психоактивных веществ проводится дискуссионное обсуждение мотивов употребления детьми психоактивных веществ (наркотиков).

Возможные варианты мотивов употребления:

- Снятие отрицательных эмоций, таких как страх, тревога, беспокойство, возникающих вследствие неуверенности в себе, нарушении способности общения. Основной задачей в этом случае является *повышение самооценки*.

- Давление среды: ближайшего окружения или традиций. Например, ребенок хочет быть принят в компанию, в которой все курят, употребляют алкоголь. В этом случае надо поддерживать ребенка в его стремлениях *отстаивать право на собственное мнение*.

- Протестное поведение - часто это стремление обратить на себя внимание, отомстить или шантажировать близких, для того чтобы добиться выполнения своих требований. На такой шантаж ни в коем случае нельзя поддаваться, а необходимо *открыто обсуждать возникающие проблемы*.

- Стремление получить удовольствие. Если человек не научился получать удовольствие от высших видов деятельности (от занятия искусством, спортом и др.), то алкоголь и наркотики предоставляют ему простой способ получить на первом этапе злоупотребления чувство удовольствия. К сожалению, научить ребенка получать удовольствие без вреда для здоровья, если он втянулся в употребление наркотиков, чрезвычайно сложно, поскольку все остальные способы требуют личных усилий, к которым он не привык. Вспомните, что привлекало его раньше, что доставляло удовольствие. Попробуйте *оживить его прежние увлечения*.

- Любопытство. Как правило, из любопытства алкоголь или наркотик пробуют первый раз. В дальнейшем появляются другие мотивы.

- Стремление расслабиться является одним из частых мотивов употребления алкоголя у взрослых. В последние годы подобный мотив звучит и у подростков: интенсивный ритм жизни и их часто выбивает из колеи. Обратите внимание, не перегружен ли Ваш ребенок дополнительными занятиями, секциями и репетиторами. Аутогенная тренировка и другие методы релаксации помогают снять напряжение.

ГЛАВА 3

ПРОГРАММА ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ, ДЕТИ КОТОРЫХ ИМЕЮТ РИСК УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы:

Обучить специалистов образовательных учреждений навыкам оценки нарушений родительских отношений в семьях подростков, имеющих опыт употребления наркотиков, и основным направлениям семейной психотерапии направленным на решение задач профилактики состояний зависимости.

Задачи программы:

- формирование теоретических знаний и практических навыков в области оценки психологии отношений в дисфункциональной семье;
- формирование навыков компетентного консультативно-диагностического подхода при работе с дисфункциональными семьями;
- выработка навыков компетентного психокоррекционного подхода к дисфункциональным семьям и навыков психокоррекционной работы при конфликтных детско-родительских отношениях.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С РИСКОМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ.

Введение

Семейная система представляет собой открытую систему, где члены семьи взаимодействуют друг с другом и с окружающими системами (школа, производство, общество). Семейная система стремится, с одной стороны - к сохранению сложившихся связей, другой - к развитию и переходу на более высокий уровень функционирования.

Понятие «подсистема» чаще используется для описания отдельных элементов системы, например членов семьи. Часто подсистема охватывает подгруппу семьи: родительская на, детская или женская или мужская подсистемы в семье. Интеракции между ними управляются определенными семейными правилами. Природа отношений подсистем - центральный пункт сбора анамнеза для специалистов, работающих с семьями - слушает, кто кого игнорирует и кто меняется в результате получения информации от другого. Границы могут быть значительно нарушены, например, излишнее слияние между членами семьи, присвоение родительских функций детьми.

Большой вклад в системную теорию семьи внесла системная семейная психотерапия (Эйдемиллер Э.Г., 1990; Jones С. 1985; Skinner R., 1989). Анализ литературы, посвященный роли семейного и внесемейного окружения позволяет сделать вывод, что ростков с риском формирования зависимости представляют, собой нарушенную социальную систему (Эйдемиллер Э.Г. Юстицкий В.В., 1990; Захаров А.И., 1993; Горьковая

И.А., 1994; Эйдемиллер Э.Г., 1996; Barnes G.G., 1995; Kashani J.H. et al., 1995).

Рассматриваемая система (семья и несовершеннолетний член семьи, злоупотребляющий наркотиками) имеет следующие характеристики:

- 1) система как целое больше, чем сумма ее частей»
- 2) что-либо затрагивающее систему в целом влияет на каждую отдельную единицу внутри системы;
- 3) расстройство или изменение в состоянии одной части системы отражается в изменении других частей и системы в целом.

Следует учитывать, что дисфункциональные семьи часто демонстрируют высокую степень гомеостаза: такие семьи обладают большой способностью сохранять статус-кво, несмотря на попытки семейного терапевта стимулировать изменения.

Концепция гомеостаза должна учитываться при любой интервенции в семейную картину. Полезно знать до какой степени аспекты семейной жизни изменились и какие картины предыдущих семейных взаимоотношений поддерживаются, что влияет на развитие личности ребенка и что может возникнуть в результате последующей семейной реорганизации.

Самым распространенным патологизирующим стилем воспитания в дисфункциональных семьях является эмоциональное отвержение в формах доминирующей и потворствующей гиперпротекции, жестокое обращение, полное или частичное неприятие пола ребенка (Эйдемиллер Э.Г., 1994).

Под семейной психотерапией понимают все вмешательства, изменяющие семейную систему. Оставаясь в своей основе системной, за годы своего развития семейная психотерапия вобрала позитивные моменты стратегической и когнитивно-поведенческой психотерапии. Например, в структурной терапии, как и в поведенческой отправным пунктом для терапевтического вмешательства служит наблюдение за поведением членов семьи. В стратегической семейной терапии постановка гипотез и задач семейного терапевта сближают его позицию с директивностью поведенческого подхода.

Объектом вмешательства может быть не только дисгармоничная семья, но и семья, находящаяся в кризисе. Важно найти ресурсы семьи, способности и мотивацию к изменениям, и акцентировать внимание на решении актуальных проблем.

A.S. Gurman (1988) описал следующие общие признаки моделей семейной психотерапии: появление в семье ряда новых представлений (установок, предположений) о предъявляемой проблеме; трансформация взглядов членов семьи на их проблему от индивидуально-личностного к системному подходу; модификация проницаемости каналов и границ для новой информации; создание альтернативных моделей разрешения проблем через прямое или косвенное вмешательство; модификация аффекта; уменьшение степени неадекватной коммуникации между членами семьи.

С позиций системного подхода представляются актуальными попытки проведения семейной психотерапии даже без участия в ней самого пациента (Байярд Р.Т., Байярд Д., 1991; Jenkins H., Asen K., 1992).

Доминирующая точка зрения специалистов, занимающихся изучением проблем наркоманий у подростков, состоит в том, что на начальных этапах заболевания его механизм

может быть объяснен семейной дисфункцией (Levy J.C., Deykin E.Y., 1989; Shulit R., 1991; Dobler- Micola A., 1992; Vannicelli M., 1992; Dale B., Emerson P., 1995; Gorski T.T., 1995). Отмечено, что проблема "системы больного наркоманией" может рассматриваться как многофакторная и требующая мультидисциплинарного подхода с привлечением специалистов различного профиля. M.D. Stanton и T.C. Todd (1979) рекомендовали сосредоточить лечение на разрушении картин размытости и псевдоиндивидуализации, препятствующих развитию подростков.

В отличие от этих подходов, Н.А. Сирота (1994) создала модель копинг-профилактики состояний зависимости в подростковом возрасте, базирующуюся на теоретических основах когнитивной теории R. Lazarus и принятой ВОЗ классификации профилактики, предусматривающей первичную, вторичную и третичную формы.

Копинг-превенция имеет следующие задачи: а) совершенствование, повышение эффективности используемых подростками активных копинг-стратегий; б) увеличение потенциала личностно-средовых копинг-ресурсов (формирование позитивной, устойчивой Я-концепции; повышение эффективности социально-поддерживающих сетей, развитие эмпатии и восприятие социальной поддержки и др.). Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса может проводиться в форме социально-психологического тренинга проблем разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания индивидуальных групповых психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию Я-концепции, эмпатии, аффилиации, снижению чувствительности к отвержению и т.д. В процессе копинг-превенции принимают участие следующие социально-поддерживающие сети: семья", "сверстники", "значимые другие".

РАЗДЕЛ 2. ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В ОБЛАСТИ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИИ ОТНОШЕНИЙ В ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬЕ.

Для конфликтной (дисфункциональной) семьи типичны "запутанные отношения" между членами семьи, например, семья с мужчиной-отцом (отчимом), который находится на периферии семейного поля; семья с разъединенными, конфликтно существующими родителями; семья с хронической неприязнью между отдельными членами семьи, старшим и средним поколениями, между родственниками по материнской и отцовской линиям. В такой семье постоянно наблюдаются проблемы с алкоголем; особенно у женщин, часто встречаются психосоматические, т.е. связанные с психогенными причинами, нарушения со стороны соматического здоровья, поэтому могут отмечаться "хронические, «лечимые заболевания», вина

за которые перекладывается на "не болеющих" членов том числе детей. Характерные черты поведения взрослых и детей в такой семье:

- общение между ними находится на низком уровне, в нем отсутствуют забота, юмор, радость от общения;

- в межличностных отношениях доминируют разъединение, неприязнь, взаимное перекладывание вины; активное нежелание членов семьи обсуждать внутрисемейные проблемы с кем-либо из окружающих, поэтому семья, активно избегает поддержки со стороны школы, служб социальной защиты, просто соседей;

- по отношению к семейным проблемам легко возникают состояниями тревоги и паники; часто наблюдается тенденция разрешать возникающие проблемы на эмоциональном уровне.

В конфликтной (дисфункциональной) или дисгармоничной семье проявляется несоответствие между словами и действиями; между одними посланиями со стороны ей типа: "Я тебя люблю" и другими - отталкивающими: "Уйди, надоел, не мешайся", что вызывает противоречивость чувств и реакций со стороны ребенка. Дети переживают тревогу перед неопределенностью будущего, они могут тяготиться домом, подолгу задерживаются вне дома. Нередко дети проецируют причину ссор на себя, что приводит к званию заниженной самооценки. Еще более тревожной является ситуация, когда при семейном разладе дети начинают выступать с одним из родителей против другого. Ребенок становится дезориентированным в выборе эмоциональных отношений и это надолго определяет его последующие установки.

Для распавшейся семьи характерно соединение неприязненных отношений с застывшими, уходящими в прошлое конфликтами. Достаточно часто такая ситуация утяжеляется тем, что члены "распавшейся семьи" вынуждены по-прежнему проживать совместно, что усугубляет конфликтность и делает отношения патологически зависимыми. Не менее конфликтным по своим последствиям является и тот вариант, когда поведение, связанное с употреблением алкоголя или наркотиков, помогает сохранить порочный замкнутый круг отношений. Например, каждый раз, когда сын приходит с запахом алкоголя или признаками наркотического опьянения, мать звонит отдельно живущему супругу и требует от него вмешательства. Не исключено, что за этим стоит неосознаваемое подростком желание восстановить распавшиеся отношения. Во многих случаях можно наблюдать, что подростки могут прибегать к использованию наркотических средств для своеобразного "шантажа" и демонстрации своих ожиданий от взрослых.

При этом они, как правило, не осознают, что таким образом лишь пытаются изменить конфликтную семейную ситуацию

Раздел 2.1. Особенности семейной дисгармонии при риске детей употребления психоактивных веществ.

В таких семьях у родителей значительно чаще выявляются наследственная (отягощенность психопатиями, психозами, неврозами).

Наследственная отягощенность алкоголизмом существенно не отличается от нормативных данных. Как правило, внутрисемейные отношения характеризуются длительными неразрешимыми конфликтными отношениями. При психологическом исследовании с помощью методики "Анализ семейных Взаимоотношений" выявляются значительные нарушения в стиле воспитания. При этом нередко встречается сочетание сразу нескольких психологических характеристик: "воспитательная неуверенность", "предпочтение детских качеств", "вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания детей", что усиливает дисфункцию семьи.

Можно отметить следующие наиболее типичные проблемы родителей, выявляемые при сборе семейного анамнеза:

- стремление выполнять большинство задач за подростков с детства и требование самостоятельности в подростковом возрасте;
- страх передачи ответственности подростку, желание контролировать каждый его шаг, нарушение границ между системами "Я - Другой";
- требование уважения к себе и отказ в этом подростку;
- неумение играть, отсутствие эмоциональности, запрет на выражение положительных и отрицательных эмоций;
- собственный эталон "взрослого поведения", навязываемый подросткам;
- проекция на ребенка собственных нежелательных качеств, сравнение его развития со своим жизненным путем;
- страх неизвестного;
- незнание основных прав личности, способствующих уверенности в себе, подкрепление агрессивного или пассивного способа поведения у подростка;
- стереотипное общение с подростком по типу "родитель-ребенок" с частыми обращениями типа "должен", "почему", вызывающими протестные реакции подростков;
- стремление реализовать на подростке собственные недостигнутые цели;

• отсутствие системы правил в семье, приводящее к полной дезориентировке в выборе жизненного пути;

- создание чувства вины за принесенные жертвы подростку.

Практически в каждой семье подростков "группы риска" наблюдается то или иное нарушение границ или выявляются иррациональные установки, связанные с этой проблемой. При такой ситуации стресс, возникающий в одной подсистеме, быстро передается на другую. Развод, алкоголизм одного из родителей вносит дополнительную психотравматизацию. Семьи подростков с высоким риском наркотизации демонстрируют как центростремительные, так и центробежные паттерны взаимодействия.

В первом случае подросток связан жесткими семейными границами. Положительное подкрепление чаще возникает внутри системы, чем снаружи, а личностный рост и отделение пена семьи воспринимается негативно. Ребенок вступает в пубертат и юность с "хронической зависимостью" от родителей, или у него формируется "хроническая беспомощность", представляющая фундамент для многих расстройств поведения.

При центробежных картинах подросток рано и настойчиво "изгоняется" из семьи.

Система имеет недостаток внутреннего сплочения и члены семьи находят позитивное подкрепление вне семьи.

Конфликты в семье часто отражают борьбу по приспособлению подростка к нормативным и возрастным кризисам. Практически редко кто-либо из родителей в таких семьях знал такие свои задачи в воспитании детей и подростков как:

- приобретение подростками независимости, самостоятельности;
- выбор собственного жизненного пути;
- партнерство в подростковой группе;
- становление гетеросексуальных отношений;
- ответственность ребенка за собственное поведение и учебу;
- формирование адекватной самооценки и положительного "образа Я".

Таким образом, фактор семейной дисфункциональности вносит существенную лепту в риск формирования состояний зависимости и пограничных нервно-психических расстройств.

РАЗДЕЛ 3.

ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

С позиций семейной психологии злоупотребление психоактивными веществами детьми и подростками можно рассматривать как крайнюю форму разрешения семейного кризиса. Даже если исходной ситуацией для начала наркотизации является детско-подростковое любопытство, обнаружившийся факт приема наркотических средств будет по-разному переживаться и использоваться отдельными, взрослыми членами семьи. Их отношение к факту употребления несовершеннолетними членами семьи наркотиков зачастую во многом определяется неосознаваемыми отношениями. Достаточно часто это приводит к тому, что семейное взаимодействие или поведение кого-то из членов семьи выступает как фактор, запускающий наркотическое поведение детей в семье.

Обобщение опыта работы с семьями детей и подростков, употребляющих наркотики, показывает, что семья может выступать:

- как фактор фиксации психологической зависимости от наркотиков;
- как фактор, провоцирующий продолжение приема наркотиков;
- как фактор эффективности психотерапевтической и реабилитационной работы.

3.1. Составление социальной карты семьи.

Основные показатели социальной карты семьи.

Тип семейного неблагополучия:

- неполная семья;
- дисфункциональная или деструктивная семья (автономия и отчужденность отдельных* членов семьи, отсутствие эмоциональной близости и взаимопонимания);
- ригидная, псевдосолидарная семья (наблюдается безоговорочное доминирование одного из членов семьи с жесткой регламентацией правил семейной жизни);
- распавшаяся семья (один из родителей живет отдельно, но сохраняет контакты с семьей и продолжает выполнять в ней ряд функций).

Психологические особенности дисфункциональных семей:

- эмоциональное, ранимое и болезненное отношение детей и подростков к своим родителям и их проблемам (имеются в виду острые, болезненные реакции на семейную ситуацию). Если при этом в семье присутствует холодная в общении неземональная, строгая и несердечная мать, то ситуация приобретает наибольшую остроту;

• нередко в период, предшествующий наркотизации несовершеннолетних членов семьи, наблюдается конформизм родителей, вплоть до готовности идти на поводу у подростка;

• доминирует поведенческая линия родителей на избегание эмоционально-близких отношений с подростком: "Я сделаю, как ты хочешь, только отстань.." или "что еще тебе нужно? У тебя все есть...";

• использование ребенка как средства давления и манипуляции супругами друг другом;

• непоследовательность в отношениях с ребенком: от максимального принятия до максимального отвержения. Ребенка то приближают к себе, то отдаляют, независимо от особенностей его поведения;

• отсутствие в семье единых требований к воспитанию ребенка

• невовлеченность членов семьи в жизнь и дела друг друга (все рядом, но не вместе);

• директивный стиль отношений и эмоциональное отвержение.

Особенно необходимо обращать внимание на так называемые "кризисные семьи", в которых конфликты, насилие, жесткое отношение к детям, наркотическая или алкогольная зависимость являются привычной формой существования.

Общий психологический закон можно сформулировать следующим образом: чем сильнее закамouflированы и глубже вытесняются, подавляются и прячутся факты и причины семейного кризиса, тем острее проявляется неблагополучие детей.

Устойчивые семейные стереотипы.

Это застывшие способы поведения, паттерны, которые в неблагополучных семьях, как правило, немногочисленны и отличаются жесткостью.

Профилактическая антинаркотическая помощь при работе с проблемными семьями заключается в управляемом разрешении подавленного семейного кризиса. Однако реальность такова, что в поле зрения специалистов такие семьи попадают уже, как правило, в период открытой наркотизации ребенка, когда в большинстве случаев психологическая зависимость от наркотика принимает ригидный характер и начинает поддерживаться формирующейся физической зависимостью.

Типичными чертами детско-родительских отношений в этот период становятся: делегирующая позиция родителей (когда ответственность и вина за употребление наркотиков приписывается исключительно ребенку); тотальный контроль, недоверие и подозрительность; манипулирование чувствами друг друга; чувство вины родителей перед ребенком и друг другом.

Задача минимум - изменить семейную ситуацию и сделать принципиально невозможным возврат к прежней системе отношений.

Задача максимум - нормализовать и реконструировать основные функции семьи.

Суть личностно-ориентированного подхода заключается в переносе акцента с проблемы наркомании к проблемам ребенка, употребляющего наркотики.

Характер взаимоотношений в семье.

Специалисту важно получение хотя бы минимальных сведений, которые позволяют определить возможную стратегию работы, выбрать тактику установления продуктивного контакта с ее членами, отобрать приемы работы на начальном этапе социально-психологической помощи.

Нарушение характера воспитания в семьях подростков, злоупотребляющих ПАВ, отмечают практически все исследователи. К числу особенностей семейного воспитания детей и подростков, склонных к употреблению наркотиков относятся:

- авторитарность отношений в семье, жесткий контроль;
- недоверие к подростку;
- противоречивое отношение к его самостоятельности
- требование уважать родителей и отказ в уважении к нему

- неустойчивый тип воспитания

- воспитание по типу гипоопеки и эмоционального отвержения.
- воспитание по типу гиперопеки
- эмоциональная депривация (отсутствие эмоциональной теплоты и заинтересованности в ребенке; психологический дискомфорт и пр.) •жесткие отношения в семье

- отсутствие взаимопонимания с родителями

Базовый семейный миф

Можно привести несколько мифов, наиболее характерных для семей, столкнувшихся с проблемой употребления ребенком наркотиков:

Мы - семья, в которой не может быть никаких проблем»,

Он (ребенок) неуправляемый и специально заставляет всю семью страдать» и т.д.

Миф необходим тогда, когда границы семьи находятся под угрозой, когда семья окружение или в моменты серьезных перемен. Кроме того, семейный миф ярко проявляется в случае семейной дисфункции.

При семейной консультативной работе специалисту необходимо осознать семейный миф, потому что нередко миф ответствен за семейную дисфункцию и пока он не будет выявлен и представлен семье, ничего не изменится.

РАЗДЕЛ 4. ТРЕНИНГИ КОРРЕКЦИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Нормализация детско-родительских отношений имеет для профилактики состояний зависимости детей и подростков первостепенное значение. Многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми. В психологической коррекции нуждаются не только и их родители: им нужно помочь овладеть навыками, которые способствовали бы позитивных детско-родительских отношений.

Детско-родительская терапия выстроена таким образом, чтобы укрепить отношения родителями и ребенком. В процессе занятий родители становятся более чувствительными к запросам и потребностям своих детей и учатся относиться к ним с тем, создавая в доме такую атмосферу принятия, в которой ребенок может чувствовать себя комфортно и безопасно.

Родители, принимая участие в совместных групповых занятиях, проводят время ребенком, играют с ним, тем самым разделяют с ним его интересы.

В процессе работы ребенок начинает воспринимать родителей по-новому, как союзников. Ребенок получает у родителя поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Работая в группе и участвуя в играх, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания, процессе общения они помогают друг другу взять на себя ответственность за построение межличностных отношений.

Важно то, что все приобретенные родителями и детьми навыки, умения, способы взаимодействия спонтанно, естественным образом переносятся за пределы группы, в реальную жизнь.

Преимущества групповой работы:

Одним из главных преимуществ психологической работы в группе является то, что этот опыт противодействует отчуждению, которое может возникнуть при индивидуальной работе с психологом или социальным работником. Оказавшись в тренинговой группе, человек обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные трудности. Для многих подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором.

Группа способна отразить общество в миниатюре. В группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни, а это дает участникам возможность увидеть и проанализировать в безопасных условиях психологические закономерности общения и поведения.

Группа дает возможность воссоздать конкретные жизненные ситуации, например, разыграть сцену привычного семейного конфликта и представить различные варианты разрешения этого конфликта, проиграть различные стратегии поведения.

В группе участники тренинга имеют возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами.

Работая в группе, каждый член семьи овладевает новыми поведенческими навыками, получает возможность экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. Если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают своеобразным «психологическим полигоном», где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, «примерить» новые модели поведения, научиться по другому относиться к себе и к людям — и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки.

Группа дает возможность «репетиции поведения» в тех или иных ситуациях, с тем, чтобы в дальнейшем перенести лучшие из найденных вариантов в свою реальную жизнь.

В группе участники могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения. В результате идентификации, то есть отождествления себя с другим человеком, сознательного уподобления себя ему, возникают эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия. Не вызывает сомнения важность этих переживаний в плане содействия личностному росту и развитию самосознания.

Группа помогает процессам самораскрытия, самоисследования и самопознания. Для того, чтобы человек оказался способен раскрыть себя другим, сначала он должен открыть себя

себе — таким, каким он является в своей экзистенциальной сущности. Взаимодействие с другими позволяет прояснить образ своего Я.

Возрастной и количественный состав группы, условия проведения занятия.

Количественный состав группы 5—6 пар (10—12 человек). Продолжительность каждой встречи 2 часа. Занятия проводятся один - два раза в неделю.

Цели и задачи.

1. Коррекция отношений родителей и детей:

установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителей с ребенком;

улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития;

достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга;

выработка навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;

устранение дезадаптивных форм поведения и обучение адекватным способам реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях.

2. Коррекция отношения к «я» (к себе):

формирование адекватной самооценки;

приобретение уверенности в себе, создание и принятие внутреннего «я»;

•укрепление уверенности родителей в собственных воспитательных возможностях;

•обучение приемам саморегуляции психического состояния.

2. Коррекция отношения к реальности (к жизни):

•приобретение навыков выбора и принятия решений, укрепление волевых качеств;

•формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру.

Структура занятий.

Общая структура занятия включает в себя следующие разделы:

•ритуал приветствия, разминку,

•основное содержание занятия,

•рефлексию прошедшего занятия,

• ритуал прощания.

Остановимся подробнее на каждом из этих элементов.

Ритуал приветствия — позволяет спланировать участников группы, создавать сферу группового доверия и принятия.

Разминка — настраивает участников на продуктивную групповую деятельность, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное возбуждение. Разминка проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если возникает необходимость как-то изменить эмоциональное состояние участников. Разминочные упражнения выбираются с учетом эмоционального состояния группы и задач предстоящей деятельности.

Основное содержание занятия — представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений между родителем и ребенком, динамическое развитие группы.

Рефлексия занятия — предполагает обмен мнениями и чувствами о (едемном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Ритуал прощания — способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе.

Занятие 1. «Знакомство»

Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга.

Прежде чем вводить основные правила и принципы групповой работы, необходимо подготовить" участников к групповой работе. Это можно сделать с помощью следующей азы:

"Круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет ничего и никого кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Это и есть самое главное. Что-то делать с собой мы можем здесь только с помощью друг друга, только через друг друга. Наше общение, то, что мы внесем в групповое пространство, только это и будет помогать пониманию себя. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые мы вызываем друг друга, через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, чтобы оно помогло каждому решить те задачи, которые он перед собой поставил, есть несколько правил групповой работы":

-правило "здесь и теперь": главным сейчас является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент, т.к. только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник представляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента. Ничего записывать, ничего зачитывать во время занятий нельзя. Кроме того, во время занятий выйти за дверь нельзя, что бы ни случилось.

-принцип эмоциональной открытости: если участник что-то думает или чувствует "здесь и сейчас", то ему надо сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.

-правило "СТОП": каждый имеет право сказать: "У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно". Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.

-правило искренности: говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех, которые его бы успокоили, оправдали или, наоборот, обидели. Если давать партнеру по общению искаженную обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения, как о себе, так и о других.

-правило не давать советы: совет, пусть даже необходимый и правильный, трудно выполним, но не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет-это, во-первых, индивидуальный способ действия, не подходящий для другого человека, а, во-вторых, совет-это ограничение свободы личности, что может вызвать неосознаваемую агрессию на советчика.

-правило "Я- высказывания": в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу, только от своего имени, т.к. только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах

-правило запрета на диагнозы или оценку: оценка поступка есть ограничение личностной свободы, порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, что таким образом может привести к "закрытости" членов группы или стремлению поступать, исходя из принципов социальной желаемости.

-принцип личной ответственности: всё, что происходит или произойдет с данным человеком в процессе групповой работы - это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно все, но за свои слова нужно отвечать лично. Что бы ни сделал участник группы, - это его выбор, за который он несет ответственность.

-принцип личного вклада: чем больше участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он получит, следовательно, тем больше у него будет возможностей для личностного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.

-правило конфиденциальности: рассказывать о том, что было на тренинге, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, - неприемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за ее пределами, т.к. разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе.

- **«презумпция здоровья»:** участники берут на себя ответственность признать себя здоровыми людьми.

-принцип "круга": во время работы каждый участник должен видеть каждого.

Говорить на занятии можно только так, чтобы говорящего видел каждый из участников. Кроме того, каждый участник должен находиться в относительно равном положении относительно каждого участника.

-принцип инициативы участников: на занятиях обсуждается любая тема, исходя из внутреннего запроса присутствующих. Первоочередной является тема, наиболее актуальная (как в экстренной хирургии: в первую очередь оперируют не того, кого тыле поставили, а по жизненным показаниям). "Жизненные показания" на занятиях соответствуют неосознанной личностной иерархии ценностей участников.

-принцип включенности: на занятиях нет супервизоров, наблюдателей, "оценщиков"

-принцип "постоянства": занятия пропускать нельзя.

Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы, рассказывает, в какой форме будут проходить занятия, каким темам они будут ты; раскрывает философию, на которой строятся отношения и взаимодействие с детьми признание е и уважение личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

1. «Знакомство»

Цель: Сближение участников группы.

Дети и родители садятся в круг. Каждый родитель представляет своего ребенка и говорит, что он любит, что не любит, какой у него характер. Дети подтверждают или опровергают слова родителей. То же самое делают дети, представляя своих родителей.

2. «Таблички с именами»

Цель: Знакомство, получение первичной информации друг о друге. Каждый участник группы пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему. По окончании работы каждый называет свое имя и «расшифровывает» свою эмблему.

3. «Молекулы»

Цель: Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так: согнуть в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например три. И тогда атомы должны объединяться в молекулы — по три атома в каждой. Молекулы выглядят так, приближаясь друг к другу, касаясь друг друга предплечьями».

4. «Три мушкетера»

Цель: Знакомство, получение первичной информации друг о друге, формирование коммуникативных навыков.

Группа делится на подгруппы по 3 человека в каждой. На каждую группу раздается анкета.

Анкета «Три мушкетера»

Вот три вещи, которые мы все любим:

1. _____
2. _____
3. _____

Вот три вещи, которые мы все не любим:

1. _____
2. _____
3. _____

В этом мы отличаемся друг от друга:

Имя: _____ Я отличаюсь от других тем, что я _____

Имя: _____ Я отличаюсь от других тем, что я _____

Имя: _____ Я отличаюсь от других тем, что я _____

5. "Гордиев узел"

Цель: Снятие напряженности.

Инструкция: "Встаньте, закройте глаза. Руки вытянуты вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников".

6. "Газета"

Цель: Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: Дети делятся на команды по 4 человека. Ваша задача встать командой на газету.

-Как вы себя чувствовали? (вывести детей на желание удерживать друг друга, помочь).

У детей обычно появляется желание поиграть в эту игру еще.

7. «Какая рука у соседа»

Цель: Установление контакта между участниками группы, развитие тактильных ощущений.

Дети и родители берутся за руки. Правая рука сверху, левая снизу. В полной тишине почувствовать, какая рука (мягкая, теплая, влажная, холодная, приятная, неприятная и т.д.). Каждый проговаривает, что он чувствует и ощущает.

8. «Игра без правил»

Цель: Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы «Мне нравится, что ты...» и добавляя к ней свое содержание. Тем самым возникает позитивный диалог, родитель дает ребенку, а ребенок — родителю «обратную связь».

9. «Я – Ты»

Цель: Формирование чувства близости между родителями и детьми.

Родители и дети садятся на ковер спиной друг к другу (парно). Звучит спокойная музыка. Они должны почувствовать друг друга. Затем родитель говорит «я», ребенок — «ты». Родитель говорит «ты», ребенок — «я». И так по очереди. Упражнение заканчивается тогда, когда захотят сами участники.

10. «Рефлексия»

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Домашнее задание

Ответьте пожалуйста, на вопросы:

4. Какой твой любимый цвет и почему? Какой не любимый цвет и почему?

5. Назови любимую сказку и сказку, которая тебе не нравится.

6. В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как... , а не нравится....

7. Если бы у меня была возможность стать кем-то на один день, то я бы ... Почему?

8. Доброго волшебника я попросил бы о... А злого попросил бы о...

Почему?

11. «Колокол»

Цель:

Сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Дети и взрослые становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз.

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий вторит несколько раз. Может быть вариант двух «колоколов»: большого — маленького — из детей. Маленький внутри большого.

Занятие 2. «Социальная самоидентификация».

1.«Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени

2. «Кулак, палец, ладонь»

Цель: Сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание единства.

Не сговариваясь на счет три «выкинуть» кулак, ладонь или большой палец вверх всей группе одновременно.

Выкинуть определенное количество пальцев на одной руке (от 1 до 5).

3. «Счет»

Цель: Сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание единства.

Ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало.

4. «Переключатели»

Цель: Создание позитивного настроения на работу, создание атмосферы единства.

На счет «три» нужно повернуться на 90 градусов, не договариваясь в какую сторону.

5. «Я и мой мир вокруг меня»

Цель: Самовыражение, самоосознание. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Рисунок. Рисовать, оставляя середину листа пустой. Нарисовать все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать. Теперь в центре нарисуйте себя. Рассказать о своем рисунке. Нравится ли твой рисунок. Что из нарисованного наиболее важно, а что наименее. Отметить знаком плюс то, что нравится, с чем приятно взаимодействовать, а знаком минус - то, с чем неприятно взаимодействовать.

6. «Маски»

Цель: Самовыражение, самоосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими Вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

7. «Генеалогическое древо»

Цель: Усиление сплоченности между родителями и детьми. Развитие взаимопонимания. Установление связи между поколениями, расширение представления детей о жизни их предков и семьи.

На одном большом листе бумаги нарисовать свое генеалогическое древо. Дети и родители работают совместно. Задача родителей - в процессе рисования познакомить детей с жизнью их бабушек, дедушек, прабабушек и т.д. Рассказать о традициях, присущих семье.

По окончании работы устраивается выставка и каждый ребенок рассказывает о своем генеалогическом древе и о традициях, существующих в его семье.

8. «Старые фотографии».

Цель: Усиление сплоченности между родителями и детьми. Развитие взаимопонимания. Установление связи между поколениями.

Родители и дети дома подбирают фотографии, на которых запечатлены счастливые события из жизни их семьи. Дети, по очереди, рассказывают о людях изображенных на фотографиях, о их судьбах, чертах характера, о случаях из жизни этих людей.

9. «Что такое мальчик? Что такое девочка?»

Цель: Расширение представления о людях, социальном поведении людей. Группа делится на подгруппы: взрослые и дети. Каждой группе дается задание - сделать совместный коллаж на тему: «Что такое мальчик? Что такое девочка?». По окончании работы проводится совместное обсуждение. По окончании обсуждения обе группы объединяются и создают единый коллаж на эту же тему. Особое внимание уделяется тому, чтобы мнение каждой группы учитывалось при создании единой работы.

10. «Наши вопросы»

Цель: Снятие напряженности, создание групповой сплоченности. На листочках каждый участник группы пишет вопрос, который его очень интересует, но задать его в слух он не решает. Все листочки собираются в коробку в центре комнаты, едущий, по очереди, вытаскивает и зачитывает вопросы, а кто-то из группы дает ответ.

11. Ищу друга»

Цель: Сплочение группы, создание атмосферы единства, снятие напряженности.

Каждый участник группы составляет объявление, о том, что он ищет друзей и дает небольшую информацию, о себе и о своих пожеланиях, касающихся личных качеств людей, с которыми он бы хотел познакомиться. Все объявления вывешиваются на стенде с названием Знакомства». Если кого-то привлекло чье-то объявление, то на нем ставится галочка. В результате какие-то объявления будут лидерами, а какие-то никем не будут выбраны. По окончании работы проводится групповое обсуждение.

12. Рефлексия

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Занятие 3. «Мир детский и мир взрослый»

1. Приветствие.

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. «Подари улыбку»

Цель. Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Рефлексия: Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

3. «Зеркало»

Цель: Эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоление неуверенности.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу, таким образом, разбиваясь на пары. Один человек в паре — водящий, другой — «зеркало». Водящий смотрит в «зеркало», а оно отражает все его движения. По сигналу ведущего участники меняются ролями, затем напарниками.

4. «Клеевой дождик»

Цель: Развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия:

- подняться и сойти со стула,
- проползти под столами,
- обогнуть широкое озеро
- перебраться через дремучий лес,
- прятаться от диких животных»

5. «Ты любишь...»

Цель: Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, явного слушания, эмпатии, умения искренне относиться друг к другу.

Дети и родители говорят друг другу о том, что они любят: «Я думаю, что ты любишь...» Важно, чтобы желания относились не только к сфере еды или одежды. Ребенку необходимо показать, что можно любить запахи, звуки...

6. Упражнение на принятие себя «Да — нет»

Цель: Формирование чувства близости между родителями и детьми, принятие друг друга, развитие навыков общения.

Родители и дети сидят на ковре, опираясь на спину друг друга. При этом доверительно произносится: «Да — нет», «Нет — да».

7. «Великий мастер»

Цель: снятие внутренних зажимов. Поиск своих ресурсов.

Каждый по очереди заканчивает предложение «Я великий мастер...».

8. «Мир детский и мир взрослый»

Цель: Самовыражение, самоосознание. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения без оценок и "ярлыков" относиться друг к другу.

Рисунок. Нарисовать мир детский и мир взрослый. Рассказать о своем рисунке. Нравится ли твой рисунок. Что из нарисованного наиболее важно, а что наименее. Чем похожи и чем отличаются друг от друга два мира. В каком мире хотелось бы оказаться сейчас.

Домашнее задание

Заполните анкету.

Что меня огорчает в моем ребенке

1. _____

2. _____

3. _____

Что меня радует в моем ребенке

1. _____

2. _____

3. _____

Рефлексия.

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Занятие 4. «Прошлое - настоящее - будущее»

1. «Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. «Распределение времени»

Цель: Развитие представления о времени, развитие способности структурировать свое время.

Чтобы определить, на что Вы ежедневно тратите свое время, распределите свои по следующим группам:

1. Занятия, которые вы не любите, но обязаны делать.
2. Дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся.
3. Праздное времяпровождение.
4. Ежедневные ритуалы.
5. Встречи.
6. Другие дела.

Нарисуйте окружность, разделите ее на сегменты, отражающие долю каждой группы занятий в свой обычный день. (Нарисуйте, как бы Вам хотелось распределять свое время и свой идеальный день).

3.«Прошлое - настоящее - будущее»

Цель: Осознание своей жизни, работа над актуальными на данный момент проблемами и трудностями.

Нарисовать отрезок и разделить его на 3 части, которые соответствуют прошлому, настоящему будущему. Поставить значок в том месте рисунка, где Вы находитесь сейчас. Обсуждение. Что было в прошлом, что происходит и волнует сейчас, о чем мечтаете в будущем?

4. «Твоя жизнь»

Цель: Осознание своей жизни, работа над актуальными на данный момент проблемами и трудностями.

Нарисовать что-то, что символизировало бы Вас маленького и Вас взрослого. Похожи ли два символа? Что себе сегодняшнему можешь дать ты маленький и ты взрослый?

5. «Кино»

Цель: Самовыражение, самоосознание. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии.

Упражнение выполняют дети, взрослые только слушают и могут задавать вопросы, (представьте, что о тебе, когда тебе 30 лет сняли фильм и сейчас ты его смотришь. Расскажи, ты - главный герой фильма - выглядишь, чем занимаешься и т.п. Нарисуй кадры из фильма. Доволен ли ты этим фильмом? Что понравилось больше всего? Каков жанр этого фильма? Если ты не совсем доволен, что бы тебе хотелось изменить в этом фильме? Что тебе нужно для этого сделать?)

6. «Закончи предложения»

Цель: Самовыражение, самоосознание.

Каждый участник группы на листе бумаги заканчивает следующие предложения:

Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...

Я пойму, что счастлив, когда...

Чтобы быть счастливым сегодня, я делаю ...

7. «Волшебный стул»

Цель: Снятие внутренних зажимов. Поиск своих ресурсов.

Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем самом заветном желании.

8. Рефлексия

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Занятие 5. «Умение слушать».

1. «Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. «Испорченный телефон»

Участвуют 5 человек. Четырех человек просят выйти из комнаты. Их просят по одному заходить в комнату. Задача - передать максимально точно полученную информацию. Зачитывается текст. Каждый участник передаст его следующему. Результат последнего участника сравнивается с оригиналом. Все участники группы обсуждают, что мешало точно передавать информацию, что искажает информацию, обсуждаются стратегии наиболее точной передачи информации.

3. «Разные ответы»

Цель: Упражнение помогает членам группы научиться лучше отличать уверенные ответы от неуверенных и агрессивных.

Перед выполнением упражнения с участниками обсуждается, как они понимают отличие уверенных ответов от неуверенных и агрессивных. Приводятся примеры. Группе предлагаются разные ситуации (мама не пускает гулять, поставили низкую оценку и т.д.), выбираются добровольцы и разыгрывается сценка. После показа группа обсуждает, какие ответы получились у участников. Обращается внимание не только на вербальное выражение эмоций, но и на невербальное.

4.«Ты мне нравишься, потому что...»

Цель: Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Все участники тренинга, по очереди, садятся на стул, находящийся в центре круга («горячий стул»). Остальные члены группы говорят ему: «Ты мне нравишься, потому что ты...» (веселый, добрый, отзывчивый и т.д.).

5. «Акустики»

Цель: Развитие концентрации внимания.

Закрыв глаза, все участники слушают шум за окном и говорят о том, что услышали. Затем, слушают шум в комнате и говорят, что услышали.

6. «Никто не знает»

Цель: Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии. Перебрасывая мяч по кругу, участник, в руках которого оказывается мяч, говорит: «Никто не знает, что я.. (умею вязать, петь и т.д.).

7. «Шурум-бурум»

Цель: Развитие концентрации внимания, умения передавать различные настроения, умение понимать эмоциональное состояние другого человека.

Ведущий загадывает настроение и произносит слово «шурум-бурум» так, чтобы другие по интонации догадались о задуманном чувстве. Ведущим становится тот человек, в руках второго оказывается мяч.

8. «Вижу разницу»

Цель: Развитие концентрации внимания.

Доброволец выходит за дверь. Группа делится на две группы по какому-либо признаку (кто в джинсах, блондины и т.д.). Доброволец должен угадать, по какому признаку разделилась группа.

9. «Картина двух художников»

Цель: Умение работать в парах, развитие навыка совместной деятельности, развитие эмпатии.

Проведение: парами, не договариваясь, держась вдвоем за один карандаш нарисовать новую картину: кошку, домик, елку и т.д.

10. Рефлексия.

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами) проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Занятие 6. «Усиление сплоченности».

1. «Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. «Браво»

Цель: Усиление сплоченности. Снятие внутренних зажимов.

«Кто из Вас бывал в театре или цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из Вас когда-нибудь мечтал об этом? Каждый из нас время от времени заслуживает таких аплодисментов. Теперь каждый, по очереди, будет вставать на стул, а другие будут громко аплодировать ему».

Обсуждение, как себя чувствовали. Понравилось или нет?

3. «Фанты»

Цель: Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

На бумажках пишутся задания. Участники тренинга, по очереди, вытягивают бумажки, я выполняю то задание, которое там написано. Задания могут быть как шуточными, так и серьезными.

4. «Пересядьте все те, кто...»

Цель: Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное мышечное расслабление.

Из круга убирается один стул. Ведущий говорит: «Пересядьте все те, кто в красном (в джинсах, любит собак и пр.). Тот участник, который замешкался, и ему не хватило стула - становится водящим».

5. «Найди себя»

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я».

Предлагается набор разнообразных предметов: ракушка, игрушка, кубик и т.д. Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, который чем-то похож на меня» чем-то мне близок, который нравится. Придумать и рассказать историю, сказку, притчу об этом персонаже.

Вариант 2. В матерчатый мешок положить разнообразные предметы. Нащупать предмет, затем от имени предмета придумать и рассказать историю. «Я - игрушечный бобер. Я мягкий, немного потрепанный ...».

6. «Какой он»

Цель: Развитие сензитивности, эмпатии, взаимопонимания.

Водящий выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «какой он?», должен отгадать, кого загадали.

7. «Хорошо или плохо»

Цель: Посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения. Развитие умения слушать другого.

Выбирается какое-либо качество (доброта). По кругу один человек говорит: «Хорошо быть добрым, потому, что...», а следующий за ним говорит: «Плохо быть добрым, потому что...». Делятся на команды. Нужно записать как можно больше «+» и «-» одного и того же качества.

8. «Комплименты»

Цель: Усиление сплоченности. Снятие внутренних зажимов. Развитие умения сказать другому что-то приятное, доставить радость.

Две группы образуют внешний и внутренний круг. Человек из внешнего круга говорит: «Мне нравится, что ты добрый», а человек из внутреннего круга повторяет: «Да, я добрый, а еще я умный» и т.д.

9. «Только вместе»

Цель: Развитие сензитивности, эмпатии, взаимопонимания.

Группа делится на пары - ребенок и родитель. Задача - сесть спина к спине и попробовать встать, не отрывая спины друг от друга. По окончании задания поделится ощущениями: тяжело далось упражнение или легко, много ли времени понадобилось на его выполнение.

10. «Рефлексия»

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Занятие 7. «Работа с «Я-образом».

1. «Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. «Узкий мост»

Цель: Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

На полу мелом чертится тонкая линия. Необходимо вдвоем пройти по этому мосту.

3. «Рисование себя»

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я».

Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании работы выполнения задания все работы вывешиваются на стенд и участники работ угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и ими о работах.

4. «20 Я»

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я».

20 раз ответить на вопрос кто я, какой я. Листы, на которых выполнялись задания, не подписываются. Ведущий собирает листы, перемешивает их и зачитывает. Участники группы отдаются и назвать автора.

5. «Пообщаться руками»

Цель: Повышение сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление, закрыть глаза, протянуть руки вперед и найти на ощупь кого-то. Попробовать пообщаться руками (поздороваться, потолкаться). Какими были руки на ощупь, с кем было комфортно?

6. «Волшебная рука»

Цель: Самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы. Обвести ладонь и на каждом пальце написать свое качество. Листы передаются по кругу, может дописать качество, которое присуще обладателю ладони.

7. «Качества»

Цель: Самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы. По кругу, каждому участнику тренинга, на отдельном листочке пишутся 2 качества, которые Вы цените в этом человеке и 2 качества, которые Вы хотели бы видеть более развитыми. Листочки, пройдя полный круг, возвращаются к автору. Проводится обсуждение.

8. Место, где я себя прекрасно чувствую»

Цель: Работа с «внутренним ресурсом». Самораскрытие. Повышение ценности внутреннего мира каждого человека.

Рисовать картину, изображающую то место, где Вы себя хорошо чувствуете. Это может быть своя комната, сад и пр. Каждый комментирует свой рисунок: что это за место, где находится, что там интересного, почему это место так нравится и т.д.

9. Рефлексия

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами [на каждом занятии (поправилось — не понравилось, что показалось самым важным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Домашнее задание

Родителям. Перечислите десять поступков ребенка, которые удивили вас или были для вас неожиданными.

Попробуйте теперь найти в каждом поступке такие стороны поведения ребенка, которые вызывают у вас радость, удовольствие, воодушевление. Определите, что в каждом случае кажется вам в поведении ребенка наивным, что напоминает ваш собственный поступок в прошлом или же насколько тот или иной поступок характерен только для вашего ребенка, выявляет его индивидуальность. Найдите такие стороны каждого поступка, которые позволили бы вам сказать: «Я понимаю, почему он так сделал!»

Детям. Вспомните и перечислите десять поступков родителей, которые удивили или были неожиданными.

Занятие 8. «Умение принимать решения»

1. «Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, не называя по имени.

2. «Передай мячик»

Цель: Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Сидя или стоя стараться как можно быстрее передать друг другу мячик, не уронив его. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу.

3. «Воздушный шар»

Цель: Формирование навыка принятия решений как коллективных, так и персональных. Формирование представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, развитие способности идти на компромисс.

Предлагается ситуация: после проведения успешной научной экспедиции ее участники летят домой на воздушном шаре. Лететь еще далеко, но в шаре образовалось отверстие, и он начинает медленно падать. Падение замедлилось после освобождения от балласта, однако возникает необходимость еще облегчить шар, выбросив другие предметы. Среди этих предметов: аптечка — 5 кг, компас — 2 кг, консервы — 25 кг, подозрительная труба — 1 кг, ружье и патроны — 25 кг, конфеты — 20 кг, спальные мешки — 30 кг, ракетница и сигнальные ракеты — 10 кг, палатка — 20 кг, батон с кислородом — 50 кг, географические карты — 5 кг, баллон с питьевой водой — 20 кг, надувная лодка — 25 кг, видеокассеты — 3 кг, видеокамера — 5 кг, магнитофон — 3 кг. Участникам нужно решить, что и в какой последовательности выбросить. Сначала каждый думает самостоятельно, затем происходит совместное обсуждение и принимается единое решение. Оно записывается. Время падения шара неизвестно, но скорость падения возрастает.

Условия выполнения задания: высказаться должен каждый, решение принимается при единогласном голосовании. При одном воздержавшемся предложение отменяется. Решение должно быть принято по каждому предмету из перечня.

После завершения игры нужно обсудить с участниками, что им поправилось, какие у них возникали ощущения, какое решение принимать легче — персональное или коллективное. Каждому предлагается вспомнить ситуацию, когда ему удалось принять оптимальное решение.

Обсудить с родителями и детьми, как принимаются важные решения в семье, что при этом учитывается, прежде всего; какие решения целесообразно принимать совместно с детьми.

4. «Необитаемый остров»

Цель: Формирование навыка принятия как коллективных, так и персональных решений. Формирование представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, развитие способности идти на компромисс.

Участникам предлагается ситуация: в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове с богатой растительностью и животным миром. Есть на острове и «довитые» растения, и хищные животные. Помощи ждать не приходится.

Игра начинается с распределения ролей: кто и что будет делать, за что отвечать, как будут приниматься решения, кто будет руководить жителями острова? Обращается внимание на распределение пищи: поровну или по трудовому вкладу. Отдавать ли большую часть пищи — сильным, чтобы лучше работали, или слабым, чтобы выжили? Что делать с человеком, который решил жить сам по себе и вдруг тяжело заболел? Будут ли праздники, выходные?

Разрабатывается нравственный кодекс из десяти правил: четких, обеспечивающих выживание, сотрудничество и предотвращение конфликтов. Предусматриваются санкции за нарушение правил. После игры проводится ее обсуждение, подчеркиваются положительные стороны общения, удачные способы принятия коллективного решения, умение учитывать мнение остальных и отвечать за себя, проходит обсуждение, что было самым трудным.

Домашнее задание: Проанализировать любую конфликтную ситуацию и подумать, можно ли было ее избежать при помощи компромисса.

5. «Тень»

Цель: Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности, умения подстраиваться под другого.

Все участники разбиваются на пары (родитель с ребенком). Звучит фонограмма /зыки. Один человек (родитель) — «путник», другой (ребенок) — его «тень». «Путник» идет через поле, а за ним, на два-три шага сзади, идет его «тень». «Тень» старается точно копировать движения «путника». Через некоторое время участники меняются ролями.

Желательно стимулировать «путников» к выполнению разных движений: «сорвать цветок», «сесть», «проскакать на одной ноге», «остановиться и посмотреть из-под руки» и т.д. игры — обсуждение.

6.Рефлексия

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, то чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

9. «Почувствуй себя любимым»

«Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

«Щепки плывут по реке»

Налаживание физического контакта между родителями и детьми, развитие ощущений.

Участники встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга - они – «берега» и один участник группы – «щепка». Он медленно «проплывает» между «берегами». Берега» мягкими прикосновениями помогают «щепке». Говорят ей ласковые слова, называют по имени.

«Щепка» сама выбирает, с какой скоростью ей двигаться. Упражнение можно с открытыми или закрытыми глазами.

3. «Ласковое имя»

Цель: Создание позитивного настроения, развитие чувства доверия участников друг к другу, формирования в группе атмосферы взаимной поддержки.

Каждый из участников по очереди становится в круг и протягивает руки ладонями у, с кого бы он хотел начать движение по кругу. Все по одному называют варианты ласкательного имени участника, стоящего в центре круга, и как бы «дарят» его. Важно при этом прикоснуться к ладоням и посмотреть в глаза, поблагодарить за «подарок».

4. «Мои достижения»

Цель: Поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки.

Каждый участник тренинга, выходит в центре круга и рассказывает о том, чего он достиг в этом году. Например: «Я научилась играть в волейбол», «Я бросил курить» и т.д.

5. «Ресурсы»

Цель: Поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки.

Поразмышлять над вопросом: что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей: черты характера, друзья, поддержка родных и т.д. На листе бумаги написать 4 свои сильные качества. Изобразить их в виде символа. Обсуждение.

6. «Аплодисменты по кругу»

Цель: Переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов — они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнера. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Важно услышать овации не только ушами, но и почувствовать их всей душой.

7. «Паровозик»

Цель: Развитие произвольности, умения принимать на себя ответственность, заботу о других.

Звучит веселая музыка. Участники встают друг за другом и крепко держатся. Первый человек — «паровозик», все остальные — «вагоны». У «вагонов» глаза при движении закрыты. «Паровоз» отвечает за движение состава, чтобы состав ни во что не врезался, и чтобы вагончикам было комфортно путешествовать. Каждому участнику важно побывать и в роли «паровоза», и в роли «вагона».

После игры обязательно обсуждение по вопросам:

Какая роль понравилась больше и почему?

Какой «паровоз» был более заботливым и осторожным?

8. «Мы тебя любим»

Цель: Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый ребенок по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: «Мы тебя любим». Можно назвать ребенка каким-либо ласковым прозвищем («Зайчик», «Солнышко» и т.д.).

9. «Налаживание взаимоотношений»

Цель: Возможность выразить свою любовь, поддержку, принять ребенка, ощутить тактильный контакт.

Упражнение выполняется в парах. Звучит спокойная музыка. Все садятся на ковер (ребенок и его родитель сидят спиной друг к другу), закрывают глаза и чувствуют друг друга. Мама (папа) — большая, падежная, теплая, сильная. Дети — беззащитные, хрупкие, ранимые. Потом родители тихо говорят детям: «Я тебя люблю!» Ребенок отвечает: «Я тебя люблю!» — и так по очереди сколько захочется.

В конце упражнения дать возможность родителям и детям выразить свои чувства (обнять, поцеловать, погладить).

10. Рефлексия

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Занятие 10. «Путь доверия»

1.«Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. «Надписи на футболке»

Цель: Создание позитивного настроения на работу, развитие взаимопонимания, доверия. Придумать и написать соседу справа надпись на футболке так, чтобы она подходила ему отражала его внутреннее содержание, передавала его настроение. Обсуждение.

3. «Передан сигнал»

Цель: Сплочение группы, развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности.

Участники становятся в круг, держась за руки. Ведущий просит всех закрыть глаза и дает какой-нибудь сигнал (два раза пожать руку, поднять руку вверх и т.д.). Получивший справа или слева сигнал должен передать его следующему по цепочке. Игра окончена, когда ведущий получает переданный им сигнал. В игре используется принцип «испорченного телефона».

Повторяется несколько раз.

4. «Слепой и поводырь»

Цель: Формирование чувства близости между родителями и детьми, развитие чувства безопасности, умения сопереживать, понять чувства другого человека.

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из участников — «слепой», второй — его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, созданные заранее (мебель, столы, стулья, препятствием могут быть другие люди), познакомить с внешним миром. У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» — провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся.

После прохождения маршрута участники меняются ролями.

Далее желательно обсудить с участниками ход игры, спросить, что они чувствовали, будучи «слепыми» и «поводырями», было ли уютно в этих ролях, что хотелось сделать во время игры, как изменить ситуацию.

5. «Разведчики»

Цель: Развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных и организаторских способностей, формирование чувства доверия и ответственности.

Из группы выбираются «разведчик» и «командир». Остальные — «отряд». В зале стулья расставлены хаотично. «Разведчик» проходит между стульями с разных сторон. «Командир» наблюдает за действиями «разведчика».

Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был ему показан «разведчиком». Потом порой «разведчик» прокладывает новый путь и другой «командир» повторяет его и т.д.

6. «Кошки-мышки»

Цель: Снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов.

Выбираются «кошка» и «мышка». Все остальные образуют круг, взявшись за руки, - это «домик мышки». Задача «кошки» — поймать «мышку». Стоящие в кругу защищают, прячут «мышку» от «кошки».

7. «Ежик»

Цель: Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений между родителями и детьми, принятие друг друга, тактильный контакт.

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача второго — развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ежик» захочет сам раскрутиться, установить

взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. После чего участники меняются ролями. Упражнение заканчивается обсуждением:

Как вы себя чувствуете?

Какая роль понравилась больше и почему?

Где можно использовать такие прикосновения?

8. «Колокол»

Цель. Сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Дети и взрослые становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз.

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий задает ритм. Повторить несколько раз. Может быть вариант двух «колоколов»: большого — из родителей и маленького — из детей. Маленький внутри большого.

9. Рефлексия

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Занятие 11. «Агрессия и гнев»

1. «Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. «Преобразование злости»

Цель: Создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению, возможность посмотреть на себя со стороны.

На доске два человека разноцветными мелками в быстром темпе пытаются закрасить все поле доски. Полученное изображение дорисовать вдвоем до образа.

3. «Кулаки, ладони, руки, скрещенные на груди»

Цель: Создание позитивного настроения, сплочение группы

Все по команде, не договариваясь, выбрасывают руки определенным образом: кулаки, ладони, руки, скрещенные на груди. Задача - всей команде выбросить руки определенным образом.

Цель: Создание сплочения группы, развитие наблюдательности, способности к самовыражению.

Все участники группы обсуждают, как выглядит агрессивный человек: черты его лица, походка, жесты, мимика. Нарисовать всей группой собирательный портрет агрессивного человека.

5. «Хорошо или плохо быть агрессивным»

Цель: Развитие наблюдательности, способности посмотреть на явление с разных точек зрения.

Все участники тренинга, по очереди, говорят, почему быть агрессивным плохо и почему быть агрессивным хорошо. Например: хорошо быть агрессивным потому, что все тебя боятся. Плохо быть агрессивным, потому что никто не хочет с тобой дружить.

6. «Толкалки»

Цель: Развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, отработка навыков самоконтроля и игры по правилам, снятие напряженности, расширение контакта в группе.

Упражнение выполняется в парах (родитель с родителем, ребенок с ребенком). По знаку ведущего участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места. Ведущий следит за тем, чтобы никто никому не причинил боли, не делал резких толчков.

Постепенно можно ввести новые варианты игры. Например, участники, взявшись за руки, тянут напарника на себя.

7. «Дракон кусает свой хвост»

Цель: Снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом вместе со взрослыми и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уклоняется от нее.

Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не отпускали друг друга.

В роли «головы дракона» и его «хвоста» должны побывать все участники, причем дети обязательно должны побывать в роли «головы», а их родители — в роли «хвоста».

8. «Ворвись в круг»

Цель: Снятие эмоционального напряжения, возможность исполнить роль тирана, пережить чувство отверженности, приобрести навыки конструктивного поведения в подобных ситуациях, развитие групповой сплоченности.

Участники встают в один большой круг и крепко держатся за руки. Один из участников должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем.

Ведущий следит за тем, чтобы никому не причинить боли, чтобы всем была предоставлена возможность собственными силами проникнуть в круг. Ребенок, который не в состоянии сделать это, должен находиться вне круга не более одной минуты, его необходимо пустить в круг.

После выполнения упражнения обязательно обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда были частью круга?
- Что вы чувствовали, когда пытались проникнуть в круг? Что

почувствовали, когда получилось проникнуть в круг?

Цель: Физический контакт, возможность почувствовать друг друга, настроиться па сотрудничество и взаимопонимание.

Участникам необходимо разбиться на пары (родитель и ребенок), встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. И точно так же встать.

Пары желательнo менять: ребенок — ребенок, родитель — родитель.

После игры обсуждение:

- С кем вставать и садиться было легче всего?
- Что было самым трудным в этом упражнении?

10. Рефлексия

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (поправилось — не поправилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Занятие 12. "Общение в ситуациях просьбы и отказа"

1. «Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. «Просьба»

Цель: Развить умения, необходимые для успешного общения в ситуациях просьбы и отказа.

Каждый по очереди обратится к группе (например, с просьбой дать цветные карандаши или ластик). Говорящий придумает, как он будет просить: приказывать, умолять-выпрашивать или вежливо просить. После этого каждый обратится с просьбой к группе, используя интонацию, мимику, жесты, позу. Группе надо догадаться, что это за обращение.

3. «Что помогает общению в ситуации просьбы?»

Цель: Научить осознавать мотивы поведения.

Научить анализировать различные ситуации, а также свое поведение, чувства, вербальные и невербальные действия участников общения. Развить самостоятельность суждений, умение высказывать свое мнение.

Участники высказывают свои варианты ответов на вопрос: «Что помогает общению в ситуации просьбы?». Ответы фиксируются на доске.

Может получиться примерно такой список:

- спокойный, доброжелательный голос;
- вежливые слова;
- внимательное отношение к собеседнику;
- плавные жесты;
- четкое изложение просьбы.

Проиграйте разные ситуации обращения с просьбой (это задание выполняется в парах):

попросите пассажира передать деньги на билет; попросите прохожего объяснить, как пройти в зоопарк; попросите у кассира в билетной кассе два билета в кино; спросите у прохожего, который час;

Вежливо попросите оставить Вас в покое.

Ваша задача заключается в том, чтобы вежливо обратиться с просьбой, используя знания о том, что помогает общению. Если вы сомневаетесь, захочет ли человек выполнить просьбу, надо объяснить ему, почему для вас это важно, ведущий пишет следующую «формулу»: **ПРОСЬБА+ ОБЪЯСНЕНИЕ, ПОЧЕМУ ДЛЯ ТЕБЯ ЭТО ВАЖНО**

3. «Просьба + объяснение, почему для тебя это важно»

Цель: Научить осознавать мотивы поведения.

Научить анализировать различные ситуации, а также свое поведение, чувства, вербальные и невербальные действия участников общения.

Это задание выполняется в парах. Обратитесь по очереди друг к другу с просьбой и объясните, почему для вас это важно, еры ситуаций: опросите книгу, опросите линейку, попросите объяснить, как решается задача.

Это могут быть любые ситуации, придуманные вами. Постарайтесь обратиться с ней так, чтобы она звучала убедительно.

Обращаясь с просьбой к другому человеку, важно помнить, что он имеет право на отказ. Постарайтесь понять, почему выполнение вашей просьбы невозможно. Если же просьбу трудно выполнить по каким-то причинам, то, может быть, вы сумеете договориться, обсудить условия, уступив друг другу в чем-то.

Если вы обращались с просьбой к кому-либо, то в конце разговора обязательно поблагодарите своего собеседника.

Если вы получили согласие, поблагодарите за то, что вашу просьбу услышали и согласились помочь.

Если человек, к которому вы обратились, не может выполнить вашу просьбу, поблагодарите его за то, что он выслушал вас.

5. "Вежливый отказ"

Цель: Развитие умения сказать «нет». Оказывается, далеко не всегда легко отказывать. Сказать «нет», когда о чем-то просят друзья, родственники или целая компания, бывает сложно по многим причинам.

Продолжите фразу: «Сложно отказать, потому что...»

У каждого могут быть свои причины. Если участники затрудняются с ответом, то можно раздать им таблички, с указанием причин, по которым трудно отказать:

- про меня могут подумать, что я плохой друг;
- обо мне могут подумать, что я трус;
- обо мне могут подумать, что я невоспитанный человек;
- на меня могут рассердиться;
- отказом я могу обидеть другого человека;
- на меня могут кричать, меня могут ударить и т.д. ;

Обсудить: «Как вы думаете, бывают ли уважительные причины, по которым вы можете отказать, даже если с просьбой обращаются друзья или родители?».

4. «Нет наркотикам»

Цель: Развитие умения сказать «нет»

Представить ситуацию, что тебе предложили наркотики. Как сказать «нет»?

Раздаются листы с указанием уважительных причин для отказа:

Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю;

Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде;

Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями;

Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой;

Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика);

Спасибо, нет. Это не в моем стиле;

Спасибо, нет. Мне еще предстоит делать уроки (мне рано вставать и т.п.);

Спасибо, нет. После выпивки я быстро устаю;

Спасибо, нет. Мне надо на тренировку;

Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?

На листах указаны некоторые из возможных уважительных причин для отказа.

Отметьте, какие причины являются уважительными с вашей точки зрения. Отказывать бывает сложно, но иногда это очень важно сделать, чтобы отстоять свои интересы и желания.

Если отказывать, не объясняя причины и делать это грубо, то можно обидеть другого человека. Но если, отказывая, объяснить причину, то ваш собеседник может понять вас и ваши отношения не станут хуже.

Следующее задание выполняется в парах родитель - ребенок.

Один из вас обращается к другому с просьбой или предложением. Задача второго — вежливо и убедительно отказать. Помните, что важно, отказывая, смотреть в глаза собеседнику!

Обсуждение:

Что вы чувствовали, когда вам вежливо отказывали? - Всегда ли отказ звучал убедительно? Акцент в обсуждении делается на том, как эти чувства могут влиять на дальнейшее общение людей.

7. Рефлексия

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (поправилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Занятие 13. «Настроение»

1.«Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. «Передай по кругу»

Цель: «Оживление» ощущений, эмоций, воспроизведение ситуаций во всех сенсорных модальностях, развитие творческого воображения, способности к самовыражению, созданию позитивного настроения, сплочение группы.

Группа образует круг. Участники по очереди изображают передачу какого-либо «загадочного» предмета по кругу, при этом необходимо каким-то образом взаимодействовать с ним. После того как предмет побывает у всех, игроки отгадывают, что это было. Передавать можно все что угодно: мяч, мороженое, ежа, котенка, гирию, печеную картошку.

3.«Слепой танец»

Цель: Снятие страхов, развитие навыков самоконтроля, укрепление доверия к другим людям. Танец парный. Один из партнеров будет «слепым», ему завязывают глаза. Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Партнеры берутся за руки и танцуют друг с легкую музыку (2—3 минуты). После чего меняются ролями, в выполнении упражнения обязательно обсуждение:

Чувствовали ли вы себя уверенно со своим партнером, когда у вас были завязаны больше понравилось танцевать - с открытыми глазами или с закрытыми?

4.»Пятнашки»

Цель: Снятие избытка торможения, скованности, страхов, преодоление неуверенности застенчивости, аккумулятивное положительной энергии, смещение ролей в семье.

Ограничивается игровая площадка (чаще это ковер), на которой в беспорядке расставлены стулья и кубики так, чтобы между ними остались проходы. Нельзя «пятнать» через стулья они как бы «деревья». В игре есть водящий (Баба-Яга), задача которого «запятнать» кого-либо при помощи «ремня», хлопнув по ягодицам. Причем нужно не прикасаться, а именно хлопать с чувством, эмоционально; тот, кто получает такой хлопок, громко кричит: «Ой! Ай! А-а-а» — и становится водящим. Игрок, который, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам «пятнать», эмоциональный накал игры создают угрозы: «Только попадись!», «Ну погоди!», «Лови его! поймаю и съем!», «А, попались!». Убегающие в ответ выкрикивают: «Не поймаешь!», дразнят: «Баба-Яга — костяная нога». Угрозы и возражения обеспечивают двусторонний уровень отношений в системе «взрослый — ребенок».

5. «Кораблик»

Цель: Снятие страхов, повышение уверенности в себе.

Необходимо небольшое одеяло — это корабль, красивый парусник. Участники — Один ребенок — капитан. Капитан любит свой корабль и верит в матросов. Задача капитана — быть в центре корабля. В момент сильной качки он должен дать матросам команду: «Бросить якорь!», или «Стоп, машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего: «Буря!» — качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, все жмут руки и хвалят его.

6. «Живые руки»

Цель: Развитие эмоционального и физического контакта между родителями и детьми, формирование тактильного восприятия.

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Участникам завязывают глаза, взаимодействуют только руки. Они «знакомятся», «дерутся», «миряются» и «прощаются». После игры желательно обсудить с участниками ее ход, спросить, что они жали, что хотелось сделать на различных этапах, и т.п.

7.«Доброе животное»

Цель: Создание позитивного настроения, сплочение группы, укрепление чувства принадлежности к группе, умения подчиняться единому ритму, действовать сообща.

Все участники становятся друг за другом, они «большое доброе животное». Ведущий просит совместно полетать, походить, попрыгать, подышать и т.д. После выполнения игроки проговаривают свои чувства.

8. «Зоопарк»

Цели: Снятие эмоционального напряжения, развитие выразительного поведения (мимика, пантомимика), внимания.

Ведущий раздает карточки, на которых написаны названия животных (эти названия повторяются на двух карточках). Надпись должен видеть только тот, кто получил данную карточку. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, но нельзя говорить и издавать характерные для этого животного звуки. После того как участники найдут свои пары, необходимо оставаться рядом и не переговариваться. Только когда все пары будут образованы, проверяется, совпали ли «животные».

9. «Сямские близнецы»

Цель: Развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.

Упражнение выполняется в парах (родитель и ребенок). Каждой паре нужна упаковка перевязочного бинта или тонкий платок, бумага, мелки. Участники обматывают бинтом предплечья и локти так, чтобы правая рука игрока, сидящего слева, оказалась забинтованной вместе с левой рукой игрока, сидящего справа. Затем им даются в руки два мелка так, чтобы они держали их связанными руками, и просят что-то нарисовать. Условие: рисовать только привязанной рукой. Участникам разрешается разговаривать между собой, чтобы решить, какую картину рисовать. Усложнить задание можно, завязав одному из игроков глаза.

После игры следует обсуждение:

Что было труднее всего?

Понравился ли нарисованный вами рисунок?

Что необходимо для сотрудничества?

10. Рефлексия

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Занятие 14. «Сделай себя счастливей!»

1. «Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. «Комплимент»

Цель: Создание позитивного настроения, умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом, развитие эмпатии.

Предварительная беседа с помощью вопроса: Что такое комплимент?

Участники образуют круг, берутся за руки. Каждый участник говорит комплимент по кругу.

3. Танец «Распускающийся бутон»

Цель: Активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения, развитие умения синхронизировать свои действия с действиями других.

Группа садится на пол и берется за руки. Необходимо встать, плавно, одновременно, не опуская рук. После чего «цветок» начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

4. «Планирование будущего»

Цель: Умение планировать свое будущее, развитие самоконтроля.

Разделить лист на три части. Обсудить и заполнить графы: «Что делать (цель)». Когда делать (сроки)». «Что нужно сделать (средства, действия)». Например, запланировать летний отдых, будущую работу, учебу и т.д.

5. «Театр»

Цель: Развитие выразительности движений, коммуникативных возможностей, снятие страхов

Участники делятся на две группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни («У зубного врача», «Контрольная работа в школе»), «Зрители» (незадействованные члены группы) должны угадать, что пытаются показать их товарищи.

6. «Путаница»

Цель: Создание позитивного настроения, развитие организаторских способностей, повышение самооценки.

Выбирается водящий. Остальные участники становятся в круг, протягивают друг другу руки, делая при этом несколько шагов вперед, и захватывают случайно попавшиеся руки, водящий «распутывает путаницу».

7. «Цвет-предмет»

Цель: Развитие внимания, ассоциативных связей, активизация мышления.

Преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг. С помощью мяча ход переходит от одного игрока к другому. Ведущий называет цвет и передает ход, бросая мяч; тот, у кого оказывается мяч, называет любой предмет того цвета и передает ход другому, задавая цвет.

8. «Скульптор и глина»

Цель: Тактильный контакт, взаимопонимание, способность к самовыражению, творчеству.

Упражнение выполняется в парах (родитель и ребенок). Ребенок — «глина», родитель — «скульптор». Задача «скульптора» — сделать из «глины» прекрасную статую, «Скульптор» сам решает, как будет выглядеть эта «статуя», как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. После того как работа закончится, все рассматривают «статуи», пытаясь угадать, что слепил «скульптор».

После упражнения следует обсуждение:

Что чувствовали?

Понравилась ли форма, которую тебе придали?

9. «Рисунок-подарок»

Каждый участник рисует какой-нибудь «подарок». После чего эти «подарки» дарятся друг другу так, чтобы никто не остался без подарка.

10. «Общий рисунок»

Вся группа совместно на большом листе бумаги рисует один рисунок. Например: «Несуществующее животное».

11. Подведение итогов

Вопросы родителям:

Изменились ли ваши взаимоотношения?

3. Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе?

4. Что Вы сами приобрели в процессе тренинга?

Вопросы детям:

1. Попробуйте выразить несколькими словами впечатления от занятий;

2. Что вам больше всего понравилось на занятиях?

3. Что нового в поведении ваших родителей вы заметили за это время?

Общий вопрос: 1. Что бы Вы пожелали друг другу и себе?

«Я желаю всем...».

Цель: Создание позитивного настроения, сплочение группы, чувство единства, Укрепление чувства принадлежности к группе.

Каждый участник тренинга по очереди заканчивает фразу: «Я желаю всем...».

ГЛАВА 4

ПРОГРАММА ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы:

Обучить специалистов образовательных учреждений навыкам оценки нарушений детско-родительских отношений при формировании зависимости от психоактивных веществ и основным направлениям психологической и психотерапевтической помощи, тленным на решение задач психопрофилактики состояний зависимости.

Задачи программы:

1. формирование теоретических знаний и практических навыков знаний в области оценки психологии отношений в дисфункциональной и асоциальной семье;
2. формирование навыков компетентного подхода к оптимальным формам коррекционной работы с дисфункциональными и асоциальными семьями;
3. формирование знаний и навыков оптимальной работы с созависимыми семьями при развитии состояний зависимости от ПАВ у несовершеннолетних членов семьи;
4. выработка навыков социально-правовой поддержки детей в асоциальных семьях с риском формирования состояний зависимости.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ СОСТОЯНИЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ.

Для асоциальной семьи с наркологическими проблемами и противоправным поведением членов семьи характерны:

- сочетание затяжных, конфликтных внутрисемейных отношений с криминологической и наркологической отягощенностью;
- нарастающая социальная изоляция с выключением семьи из доверительных или поддерживающих отношений с другими семьями в доме, микрорайоне.

Дети, проживающие в такой семье, испытывают различные формы давления: разьединенность и эмоциональное отвержение со стороны родителей, заброшенность и насилие, чувство вины и стыда за поведение других членов семьи, например, алкоголизирующихся матери, отца. Они вынуждены соизмерять свое поведение и свои отношения с "двойным стандартом правил" - аморальным как нормой поведения внутри ей семьи и моральными требованиями, определенными общественными правилами поведения вне семьи - в школе, в общении с другими. В такой ситуации дети стремятся принести стиль внутрисемейных "образцов поведения" на свои взаимоотношения с окружающими, навязать его, если не встречают отпора.

Дети, злоупотребляющие психоактивными веществами, могут быть "болевым точкой" каждой семьи. Как правило, их больше в дисфункциональных и асоциальных семьях. Следует также сказать, что семьи с "проблемными детьми" могут быть из всех слоев общества и их связывают общие трудности детей, доставляющих беспокойство.

РАЗДЕЛ 2.

СОБЕННОСТИ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ У ДЕТЕЙ В ГРУППАХ С ВЫСОКИМ РИСКОМ НАРКОТИЗАЦИИ.

Для детей и подростков с формированием зависимости существенно уменьшается значимое для ребенка положение родителей, но увеличивается роль друга одного/противоположного пола. Он становится самым близким человеком. У несовершеннолетних с зависимостью усиливается тенденция к отдалению от родителей и приближению к другу одного/противоположного пола и только следующими по близости оказываются оба родителя или одна мать, реже брат или сестра. В группе детей с зависимостью наблюдается постепенное увеличение дистанции общения с преподавателями. Это связано с учащением конфликтов в образовательном учреждении, а также с прекращением обучения значительной части из них. Аналогичными причинами объясняется и увеличение дистанции с сотрудником правоохранительных органов. Обратная тенденция характерна для врача-нарколога: по мере увеличения вовлеченности в употребление ПАВ дистанция общения сокращается. Особенно это касается группы детей и подростков с состояниями зависимости, где врач нарколог вступает в ближний круг, что отражает личный опыт - потребность в медицинской помощи и достижение положительного психологического контакта.

Важными являются общие характерологические особенности, присущие несовершеннолетним с формированием психологической зависимости от психоактивных веществ (ПАВ). Они определяются присутствием радикала личностной неустойчивости, черт инфантильности у большинства подростков-потребителей ПАВ. К числу таких характеристик относятся:

Во-первых, безответственность, неспособность выполнить свое обещание. Особенно эта черта типична для детей и подростков с формирующейся зависимостью. Как правило, большинство обещаний ими не выполнялось, особенно те, которые требовали волевого напряжения.

Во-вторых, ослабление способности к поддержанию достаточного уровня активного внимания. Во время беседы, если их интерес угасает, они начинают зевать, жаловаться на усталость. По этой же причине им хуже давалось выполнение тестов, требующих напряжения внимания и интеллекта.

В-третьих, неспособность пользоваться посторонней помощью и поддержкой. Стремясь отстоять собственное "Я", они часто отказываются от помощи, как в вопросах

лечения, так и в бытовых делах. При согласии на оказание помощи, они не способны разделить ответственность, предпочитая полностью переложить ее на другого человека.

В-четвертых, для них оказалась характерна несостоятельность в предвидении развития событий, явлений, результатов работы. Личность с такими особенностями исключает из своей деятельности нежелательные события и поступки, ориентируясь всегда лишь на желательные обстоятельства. Главным образом речь идет о неспособности предвидеть негативные последствия употребления ПАВ применительно к себе при формально правильном понимании катастрофических последствий злоупотребления ими. Следует предположить, что отрицание возможных последствий употребления ПАВ является проявлением психологической защиты, в частности, в виде таких ее вариантов как преувеличение размеров наркотизации в подростковой популяции - "все нюхают или колютя"; рационализация или попытка доказать безвредность или даже полезность эпизодического употребления наркотиков. Эти, наиболее часто встречающиеся механизмы, используются подростками в разных ситуациях, а иногда применяются одновременно. Это приводит к тому, что такие подростки в отличие от своих благополучных в наркологическом отношении сверстников плохо представляют себе свое будущее. Подростки в возрасте 15-16 лет из группы риска по употреблению ПАВ, представляют его более расплывчато, чем дети и подростки, не имеющие опыта наркологических проблем. Они плохо усваивают опыт примера, ориентируются больше на личный опыт, при усвоении которого, склонны "дважды наступать на одни и те же грабли".

В связи с описанными особенностями личностного восприятия доминирование информационного подхода при профилактике наркологических расстройств у подростков представляется неоправданным.

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Отношений в семьях с созависимостью

Можно полагать, что с одной стороны, неблагополучие в семье имеет большое значение в формировании аддиктивного поведения подростка, а с другой - очевидно, что и наркотизации одного из членов семьи, деформируется вся система внутрисемейных взаимоотношений.

Особое внимание необходимо уделить проблеме созависимости. В результате совместной жизни с наркоманом его родственники зарабатывают себе настоящую психическую патологию, которая, в свою очередь, вызывает и другие болезненные расстройства.

Созависимость - комплекс особых черт характера, мешающих нормальной семейной жизни, появляющийся у родственников несовершеннолетнего с зависимостью от ПАВ в результате постоянной психической травматизации и неразрешимости внутрисемейного конфликта.

Созависимость родственников препятствует выздоровлению наркозависимого несовершеннолетнего, то есть служит фактором, «подкрепляющим» наркоманию.

Можно выделить следующие особенности личностного отношения созависимых лиц, способствующие развитию аддиктивного поведения: чувство чрезмерной лояльности к ребенку-наркоману; желание самим преодолеть трудности его поведения; своеобразная ответственность за то, что у ребенка развилась зависимость от ПАВ; стремление сохранить впечатление о семье в обществе; стремление предотвратить опасные ситуации (угрозу ухудшения социального положения из-за деструктивного поведения несовершеннолетнего члена семьи); желание смягчить агрессию ребенка - наркомана и других значимых лиц - родственников, знакомых; отказ от помощи извне (психологической, медицинской и др.); подсознательное желание быть необходимым для наркозависимого ребенка (это желание может превращаться в желание осуществлять постоянный контроль).

Когда выясняется, что подросток употребляет наркотики, за помощью обращаются обычно напуганные, беспокоящиеся за своего ребенка родители (как правило, матери). Чаще всего они искренне хотят помочь своему ребенку и себе избавиться от этого кошмара. В этих случаях у специалистов появляется возможность работать с самим подростком и его родителями.

Для наркозависимых подростков и их матерей типичны положительные корреляции между возрастом матери и сотрудничеством с ним и отрицательная зависимость между возрастом матери и доверием к ней подростка.

Матери чаще указывают на доверительность отношений, общность интересов и считают, что являются авторитетом для своего ребенка, в то время, как подростки чаще подчеркивают конфликтность отношений.

Установлено, что, чем старше мать, тем меньше доверия между ней и подростком и больше конфликтов в отношениях между ними. При этом матери чаще склонны видеть взаимоотношения со своим ребенком в более благоприятных тонах, чем подростки. Это, видимо, связано с манипулятивным характером отношений наркозависимых подростков со своими родителями.

В целом для созависимых семей характерны такие нарушения как гипопротекция, недостаточность запретов, требований и санкций, применяемых к ребенку. Психологическими

причинами нарушений семейного воспитания чаще является воспитательная неуверенность, страх матери перед утратой ребенка и проекция на него своих негативных качеств.

В случаях недостаточности требований подросток имеет минимальные обязанности в семье, что проявляется в высказываниях родителей о трудностях привлечения ребенка к какому-либо делу по дому. При этом ребенку «все можно». Даже если и существуют запреты, подросток легко их нарушает, зная, что никто с него не спросит. Он не отчитывается перед родителями, которые не хотят или не могут установить границ его поведения. Минимальность санкций свидетельствует о том, что родители предпочитают обходиться либо без наказаний, либо применяют их крайне редко. Они уповают на поощрения, сомневаясь в результативности любых наказаний.

Воспитательная неуверенность родителей и фобия утраты ребенка относятся к нарушениям семейных отношений и могут быть обусловлены нарушениями воспитания по типу потворствующей гиперпротекции в сочетании с пониженным уровнем требований к подростку. В этом случае происходит своеобразное перераспределение власти в семье между родителем и подростком в пользу последнего. Родитель «идет на поводу» у подростка, уступает в тех вопросах, в которых уступать нельзя. Это происходит потому, что подросток знает «слабое место» родителя и добивается для себя положения «минимум требований - максимум прав». «Слабое место» - неуверенность, боязнь ошибки, преувеличение представлений о хрупкости ребенка, его болезненности, беззащитности. Страх заставляет одних родителей прислушиваться к любому пожеланию ребенка и спешить удовлетворить его (потворствующая гиперпротекция), либо мелочно опекать (доминирующая гиперпротекция).

Проекция на подростка собственных не желаемых качеств обуславливает эмоциональное отвержение. Причиной такого воспитания бывает то, что в ребенке родитель видит черты характера, которые чувствует в самом себе.

В целом показано, что для семей с созависимостью характерны следующие особенности: ограниченность влияния женщины рамками семьи, стремление к сверхавторитету родителей, подавление агрессивности ребенка. Также установлено, что излишняя концентрация, как и излишняя эмоциональная дистанция с ребенком связаны с доминированием матери в семье и неудовлетворенностью женщины ролью хозяйки. Излишняя эмоциональная дистанция также связана с «безучастностью» мужа, а излишняя концентрация на ребенке - с зависимостью матери и ограниченностью ее интересов рамками семьи. При этом матери приравнивают оптимальность эмоционального контакта к «послушности» ребенка и признанию авторитарности родительского мнения.

Для созависимых семей (по мнению подростков) в большей степени характерны «автономность» самого подростка и «непоследовательность» воспитательных воздействий со стороны матери. Под непоследовательным отношением понимается такая оценка подростком поведения матери как чередование господства силы, амбиций и покорности, деликатности, включая недоверчивую подозрительность.

В созависимых семьях проблемные отношения между матерью и подростком определяют попытки матери применять директивные формы воздействия, использовать давление на подростка, что, в свою очередь, подростком воспринимается как негативное отношение к себе.

Можно выделить следующие черты семей, для которых характерно формирование феномена созависимости.

Первую группу составляют семьи, для которых типичны:

- нарушения воспитания по типу гиперпротекции;
- отношение матери к семейной роли как зависимость с неудовлетворенностью ролью хозяйки дома;
- эмоциональная дистанция между матерью и подростком с исключением внесемейных влияний, подавлением личностной и поведенческой активности ребенка, что свидетельствует об излишней концентрации матери на его проблемах.

В таких семьях родительско-детские взаимоотношения строятся по принципу потворствующей или доминирующей гиперпротекции. Подросток в такой семье находится в центре внимания, семья стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Вторую группу составляют семьи со следующими особенностями:

- нарушения воспитания по типу гипопротекции с недостаточным удовлетворением потребностей ребенка и влиянием таких психологических причин как неразвитость родительских чувств, проекция нежелаемых качеств на ребенка;
- стойкая эмоциональная дистанция между матерью и подростком с уклонением от контактов с ребенком.

В данных семьях родительско-детские взаимоотношения строятся по типу гипопротекция или эмоционального отвержения. В первом случае ребенок предоставлен самому себе, родители не интересуются им и не контролируют его. В основе второго типа осознаваемое или неосознаваемое отождествление ребенка с отрицательными событиями в жизни

родителей. Ребенок ощущает себя помехой в их жизни, что определяет большую дистанцию в отношениях с ним.

Следовательно, родительско-детские отношения в семьях подростков с формирующейся зависимостью носят дисгармоничный характер. Постоянно наблюдается нарушение эмоционального контакта между матерями и подростками, что и определяет формирование эффекта созависимости.

Признаки созависимого состояния в семье

Злоупотребление наркотиками и становление зависимости от них кардинальным образом меняют направленность профилактической работы с родителями и семьей в целом, потому что они никогда не остаются только проблемой ребенка, а всегда затрагивают всю семью. В динамике семейных отношений при формировании у ребенка зависимости от наркотика выделяются следующие фазы:

1. фаза аффективно-шоковая. Она связана с тем, что, как правило, родители в настоящее время достаточно осведомлены о трагичности взаимоотношений человека с наркотиком, однако, для большинства родителей типична позиция, когда они понимают тяжесть последствий употребления наркотиков детьми, но убеждены, что "их ребенка эта беда никогда не коснется". Поэтому при сведениях о наркотизации ребенка у родителей, как правило, развивается реакция по типу "эмоционального шока". Эта реакция обычно непродолжительна, но сразу делает внутрисемейные отношения "родитель-ребенок" особыми отношениями.

2. фаза родительского гиперконтроля. Для нее типично стремление родителей к установлению максимального контроля за ребенком и его контактами. На короткий период времени внутрисемейный гиперконтроль оказывает сдерживающее влияние, но быстро выявляется его несостоятельность. Это обусловлено тем, что родители при установлении гиперконтроля ставят перед собой нереальную цель. Ребенок должен, несмотря на случаи употребления наркотиков, посещать школу, иметь время для досуга, встречаться с друзьями, он не может быть изолирован от среды, в которой живет. Ставя нереалистичную цель и идя к этому пути, родители вынуждены ужесточать меры контроля и ограничивать контакты ребенка. Это вызывает с его стороны одно стремление - избавиться от контроля любыми средствами, включая обман, пренебрежение требованиями родных. Фаза гиперконтроля может также проявляться попытками "наверстать упущенное в воспитании", что вызывает напряженные отношения и является одним из факторов рецидива.

3. фаза оппозиционного противостояния наркотизирующегося ребенка и родителей. В этой фазе подросток - наркоман перестает скрывать свою наркотизацию, может бравировать пренебрежением требований родных или давать неоднократные обещания прекратить употребление наркотиков, но каждый раз у него возникают объективные" причины, в силу которых наркотизация возобновляется.

Такая "концепция зависимости" принимается родителями и они начинают обвинять в наркотизации ребенка его друзей и знакомых, торговцев наркотиками, недостаточность работы со стороны школы, правоохранительных органов. В большинстве случаев родители возлагают основные надежды на меры медицинского характера, однако, в при обращении за диагностической и лечебно-оздоровительной помощью стремятся избежать учреждений государственной наркологической службы, чтобы не ставит ребенка на наркологический учет. Данная фаза, как правило, характеризуется доминирующим положением больного ребенка в семье, что позволяет ему манипулировать родителями. При этом отношения с ними складываются по принципу "пусть делает, что хочет, лишь бы не кололся". Такое положение не может долго сохраняться и за ним следует очередной рецидив наркотизации.

4. фаза "поляризации конфликтных отношений и индифферентного отношения". Эта фаза, как правило, развивается в связи с повторяющимися срывами после кратковременных или длительных курсов лечения. Родители в причинах повторяющихся срывов видят недостаточную компетентность наркологов, обвиняют подростка в "слабости воли", в "плохом характере" и отказываются от попыток решать проблему зависимости доступными им средствами. При этом стойкие конфликтные отношения сопровождаются тем, что и подросток-наркоман, и родители продолжают существовать в формально автономных условиях. Происходит капитуляция и фактический распад семьи как единого организма. Место постоянных ссор в семье начинает нарастать отчуждение, которое сопровождается активной неприязнью друг к другу, что по типу порочного круга повторно порождает кратковременные конфликты и вспышки раздражения. Индифферентная стадия сопровождается отвержением, полным разрывом контакта, поскольку поддержание адекватных отношений оказывается слишком болезненным.

У матерей часто развивается "эмоциональное истощение" под воздействием возникающих семейных проблем и поэтому период госпитализации они иногда рассматривают как единственную возможность "отдыха".

Перечисленные фазы нередко сменяют друг друга в возвратно-поступательном порядке, могут накладываться друг на друга. Часто различные члены семьи находятся на разных

этапах: так отец может находиться в фазе гиперконтроля, запирая дочь в квартире и вставляя решетки в окна, а мать - в фазе оппозиционного противостояния. Фаза гиперконтроля может смениться индифферентной на период госпитализации подростка и вернуться к фазе оппозиционного отношения в случае "неудачного лечения". Особенности созависимости в современном обществе в значительной степени обусловлены и тем, что более 80% отцов наркозависимых подростков страдают алкоголизмом, поэтому нормальные отношения в таких семьях являются скорее исключением, чем правилом.

Первичное обращение за наркологической помощью чаще всего совпадает с фазой гиперконтроля. На этапе оппозиционного отношения родители оказываются занятыми поисками "хорошего доктора", от которого зависит успешное лечение. В эти периоды ярко проявляется феномен слияния, описанный Ф. Перлзом (1996), выражающийся в таких речевых стереотипах как "мы лечились", "мы снова укололись". Родители оплачивают долги больных, ищут возможности анонимного (зачастую дорогостоящего) лечения, нередко ставя семью на грань разорения.

Следовательно, в своей динамике ребенок, включившийся в наркотизацию, и сами родители переживают ряд взаимосвязанных изменений семейного отношений и эту динамику необходимо всегда учитывать при работе школьного специалиста с несовершеннолетним, который включился в наркотизацию, и с его родителями.

Не менее значимым является учет состояния ребенка, который является созависимым по отношению к несовершеннолетнему или взрослому члену семьи, злоупотребляющему алкоголем или наркотиками. Ребенок, являющийся свидетелем и участником таких семейных отношений, испытывает два типа риска. Первый из них связан с тем, что он усваивает стиль взаимоотношений и поведения зависимых от психоактивных веществ родных. При этом его психическое состояние определяется внутренней напряженностью, беспокойством, нарушением самооценки с фиксацией девиантных форм поведения, конфликтностью и стремлением через алкоголь, наркотики разрешать свои внутренние проблемы. Это вариант с высоким риском углубления ранней алкоголизации и наркотизации.

Другой тип риска связан с формированием внешне неадекватного поведения, которое отражает развитие аномальных личностных свойств или стойкую невротизацию ребенка. В этих случаях, испытывая внутри чувства стыда, злости, одиночества, недостатка близости, ребенок стремится вести себя и в семье, и в школе, и во дворе нарочито конфликтно, являет себя окружающим и их требованиям, отрицает любые проявления опеки по отношению к

себе. Логика поведения в этом случае выстраивается "от - чем хуже, тем лучше". Такое поведение во многих исследованиях характеризуется как "оппозиционно-вызывающее". В связи с этим могут отмечаться ; по своим последствиям поступки, в том числе и наркотизация по мотивам некоторых случаях более выраженной является линия поведения, направленная е и отчужденность, как от проблем семьи, так и требований школы, ближайшего

При этом дети могут идеализировать своих родителей, несмотря на то, что они их отвергли, жестоко обращались, превратили свои квартиры в притоны, криминогенные места. Довольно часто можно наблюдать, что дети примирились с той обстановкой, которая е, оправдывают ее и принимают как должную. Среди сверстников такой ребенок стремится держаться тихо, ни в чем себя не проявлять, легко обнаруживает пассивность и ль. Риск наркотизации повышается, если в группе сверстников, к которой примыкает подросток, кто-нибудь из детей с лидирующими наклонностями начинает наркотизироваться.

Следующий вариант поведения отличается тем, что для него характерны импульсивность, склонность к агрессивно-разрушительным действиям. По отношению к окружающим взрослым доминирующей является обвинительная и обличительная позиция. В группе сверстников дети с склонностью к такому поведению склонны к лидерству, использованию физической силы и насилия для утверждения своих притязаний. Риск я наркотизации связан со стремлением привлечь внимание, показать свое превосходство, пренебрежение к правилам и нормам.

Таким образом, специалист, который встречается с необходимостью консультации по проблемам ребенка, обусловленным тем, что один из членов семьи страдает зависимостью от психоактивных веществ, должен учитывать следующее. Такая семья совершенно не похожей на "здоровую" или дисгармоничную, конфликтную семью, в которой нет проблем зависимости. Семья с проблемами зависимости и созависимости требует дифференцированного психопрофилактического и антинаркотического подхода.

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ СОСТОЯНИЙ ЗАВИСИМОСТИ.

Раздел посвящен методическим вопросам организации различных форм психокоррекционной работы с детьми и их родителями при риске формирования состояний от психоактивных веществ. Дано описание приемов психокоррекционной детьми при развитии токсикоманической зависимости, основанных на интегративном подходе с использованием приемов трансперсональной, кататимно-образной (символ драма") и телесно-ориентированной

психотерапии, а также организационно-методических основ проведения тренингов для родителей.

На фоне огромного роста наркомании среди молодежи ситуация, складывающаяся в результате систематического вдыхания летучих растворителей детьми драматична. Дети младшего школьного возраста для токсического опьянения используют преимущественно е растворители типа клей «Момент», летучие компоненты которого обладают галлюциногенным и общетоксическим действием. Другие органические растворители, например для обработки мебели, бензол, ацетон и другие - применяются) реже.

используют обычно дети, начиная с 7 — 8 лет (в 1 — 2 классах школы), то есть в возрасте фактического отсутствия критической оценки ситуации и высокой уязвимости развивающихся психофизических свойств личности.

Дети втягиваются в систематические ингаляции, как правило, из любопытства и подражания в сложившихся микрогруппах классных и дворовых товарищей. В большинстве случаев это мальчики в возрасте от 7 до 13 лет (девочки реже прибегают к вдыханию клея и само употребление ими чаще скрывается, сопровождается стремлением замаскировать пристрастие). Большинство таких детей происходят из неблагополучных семей, их матери часто страдают алкоголизмом, ведут аморальный образ жизни. Общим для всех детей является психологическая атмосфера незащищенности и ненужности в доме. Практически у всех ребят имеются до злоупотребления психоактивными веществами проблемы с адаптацией к школьной жизни.

Клиническая практика указывает на преобладание в формировании токсикоманической зависимости психологических и социальных факторов. Следовательно, употребление токсических веществ в большинстве случаев является вариантом психологического поиска относительной гармонии с иллюзорной реализацией детских фантазий.

В настоящее время в психокоррекционную работу вошли многочисленные техники, направленные на решение проблемных ситуаций личности в состоянии транса, т.е. в измененном состоянии сознания (ИСС). Эти методики (трансперсональная психотерапия, кататимно-образная психотерапия или символдрама, телесно-ориентированная психотерапия) используют специфические состояния "инсайта". В инсайтных переживаниях происходит не только кардинальное изменение отношения человека к его проблемам, но и мощные психофизические изменения целительного характера.

Созданные в школах гуманистически ориентированной психотерапии для лечения психосоматических расстройств эти методы, видоизмененные и усовершенствованные, находят применение в психокоррекционной работе по исправлению аномального поведения детей с пристрастием к вдыханию растворителей.

Базовые приемы основаны на следующих положениях:

1. Мировосприятие и сознание ребенка функционируют преимущественно в чувственно-образных, а не логически-вербальных категориях. Дети легко, ярко фантазируют, веря в свои фантазии.

2. Само вдыхание органических растворителей растормаживает, усиливает процесс фантазирования, которое приобретает патологический характер, когда полностью утрачиваются границы между реальностью и обманами восприятия (или патологическим фантазированием).

3. При всей патологичности данных процессов в целом они оживляют естественную фантазию, свойственную детям, и вне употребления растворителей дети склонны к яркому фантазированию. В силу этих обстоятельств, психокоррекционная работа с детьми, злоупотребляющими ингаляционными психоактивными веществами, строится на формировании визуальных представлений и образов, носящих прямой или скрытый, символический терапевтический подтекст.

Психотерапия не должна восприниматься детьми как лечебное мероприятие, так как такой подход изначально обречен на неудачу.

В связи с вышесказанным, описанные ниже методики предназначены прежде всего для медицинских и школьных психологов, для специалистов по социальной работе и педагогов, заинтересованных в помощи этим категориям трудных детей.

Другим эффективным методом психокоррекционной работы преимущественно с подростками являются тренинговые занятия. Тренинг с подростками группы риска имеет следующие особенности:

-он должен проводиться специалистом, возможно школьным психологом, владеющим (информацией по проблеме формирования зависимости от психоактивных веществ;

-специалист должен владеть тренинговыми приемами и иметь навыки работы с группой в психокоррекционном режиме;

-упражнения и игры, включенные в тренинг, должны носить дискуссионный подтекст, т. е. не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять оде групповой работы свободно выражать свои мнения.

В целом методики психокоррекционной работы, основанные с одной стороны на сориентированных приемах трансперсональной, телесно-ориентированной, кататимно-имажинативной (метод "символ-драмы") психотерапии, а с другой стороны на поведенческой групповой психокоррекционной работы создают необходимый багаж для проведения тренингов с детьми, имеющими риск формирования состояний зависимости.

3.1. Организационно-методические основы психокоррекционной работы с детьми, страдающими токсикоманией.

Специфическими клиническими проявлениями, которые имеют место почти у всех детей регулярно вдыхающих пары «Момент», являются яркие зрительные галлюцинации, возникающие при открытых глазах. Обычно они «накладываются» на реальность и воспринимаются с сильными эмоциональными переживаниями.

У детей 7 - лет — это «встречи» с героями мультфильмов, домашними животными, игрушками;

У детей 11 - 12 лет - культ силы, галлюцинации с ощущением своих особых возможностей, представление себя героем боевиков с переживанием мощи и силы.

Ко времени 10-12 лет дети, как правило, уже участвовали в кражах, использовались криминальными группировками для асоциальных действий, например, для распространения наркотиков. Они утрачивают здоровые отношения в семье, школе; их жизнь приобретает асоциальный" характер. В случаях, когда подростки (в том числе и девочки) начинают «Момент» в 13 - 14 лет, галлюцинаторные образы у них, как правило, выражены слабее. В картине опьянения более преобладает токсический эффект (разбитость, тошнота, головные боли и т.п.), и поэтому они легко от «Момент» переходят на алкоголь или наркотики.

Дети, использующие ингаляционные психоактивные вещества, никогда не считают себя и, избегают любого общения с медицинскими работниками. Зависимость носит преимущественно психологический характер и выражается в стремлении вновь погрузиться в мир обманов восприятия, где реализуются их сокровенные и мечты - уйти на время из реального мира взрослых, где они чувствуют себя непонятыми или незащищенными.

Важным фактором является то, что «дыхание» осуществляется совместно, в группе, где ребята рассказывают о своих ощущениях, преувеличивая свои «видения» и чувства, которые возникали у них. При беседах со взрослыми о своем пристрастии дети-токсикоманы изворотливы, и на определенном этапе развития болезни эта лживость приобретает патологические формы. В дальнейшем, если злоупотребление продолжается, по мере дуального снижения и нарастания эмоциональных изменений начинает доминировать злобность и

агрессивность в сочетании с оскудением интересов и эмоций, данностью, неприятием норм социума. Постепенно меняется характер токсического опьянения. Обманы восприятия становятся неяркими, мрачными, их появление не вдается подъемом настроения, часто возникают страхи.

Обычно дети используют ингаляции растворителями из подражания сверстникам или для получения возможности войти в асоциальную группу.

Другим фактором, который следует учитывать при психокоррекции детей, страдающих пристрастием к психоактивным веществам, является то, что они полностью отрицают наличие у себя болезни и категорически отказываются от лечения (кроме случаев, когда это может быть выгодно, например, избавляет от уголовного преследования или наказаний со стороны родителей).

3.2. Приемы кататимно-образной психотерапии ("символдрамы").

Психотерапия на начальных этапах строится как игра, сочетающая в себе одновременно индивидуальную и групповую работу. Групповые формы используются на начальном этапе в целях адаптации к ситуации и для общей психоэмоциональной разрядки. Малые группы детей-токсикоманов (не более 4 — 5 человек) формируются для участия в ролевых играх с использованием масок, кукол.

Групповая терапия носит ограниченный характер в виду того, что в группе начинают доминировать негативные лидеры, наиболее агрессивные дети, обычно те, которые имеют наибольший стаж злоупотребления растворителями и наибольший дефект. Их стремление к самоутверждению через силу делает работу с такими детьми в группе достаточно сложной.

Наиболее важным этапом является индивидуальная психотерапия. В процессе индивидуального психотерапевтического подхода дети начинают вести себя мягче, спокойнее. Исчезает внутренняя, столь характерная для токсикоманов конфронтация, стремление через активную агрессию утвердить свое «Я» и не воспринимать мир взрослых.

Для индивидуальной психотерапии разработаны два варианта простых и доступных для психологов и школьных педагогов техник.

Первая из них опирается на теоретические и практические положения краткосрочной психодинамической психотерапии Х. К. Лейнера (кататимно-имажинативная психотерапия).

Она разработана для детей и подростков, страдающих ингаляционным злоупотреблением психоактивных веществ. Психокоррекционный подход предполагает направленную проработку (свободное фантазирование) на строго определенную тему, являющуюся символическим отражением основных проблем ребенка.

Целенаправленное визуально-образное представление глобальных архитипических, символических образов всегда носит глубоко индивидуальный характер, отражает лично значимые стороны ребенка и, естественно, его основные проблемы. Для целей психокоррекции токсикоманов внесен ряд существенных изменений и дополнений.

Техника проведения занятий.

Занятие первое

Индивидуальные занятия проводятся в уютном помещении, относительно изолированном от внешних раздражителей, не напоминающем обстановку класса или школьного кабинета. Ребенку предлагают сесть в уютное кресло и чувствовать себя непринужденно. После 10 — 15 минутного знакомства - разговора о школе, проблемах, интересах, текущих событиях, приступают занятию.

Ребенка просят максимально расслабить руки, ноги, как будто он собирается немного подремать, сделать несколько глубоких вдохов. Такие инструкции на релаксацию даются в течение 2 — 4 минут. Затем дается вводная типа: «теперь попробуем проверить, как ты умеешь рассказывать истории, фантазировать».

Предлагается первый сюжет: «Прошу тебя представить какое-нибудь открытое место - поле, луг или поляну»; «ты можешь представлять это с открытыми или с закрытыми глазами, как тебе удобнее». После короткой паузы специалист спрашивает у ребенка, что ему удалось представить. Дети легко выполняют просьбу, воображая предлагаемый сюжет. В дальнейшем ведущий задает наводящие вопросы, как бы подталкивая цепь воображаемых представлений ребенка, не давая наводящей информации. Все вопросы должны быть общими, не конкретными: например, если ребенок сказал, что он представил себе луг, следует попросить описать его подробно, что он там видит, помогая ему репликами типа: «так...», «что ещё?...», «что впереди?...», «по бокам?...», «сзади?...», «размеры?...», «какое время года?...», «какое у тебя настроение?...». Не следует индуцировать ответы ребенка вопросами типа: «есть ли где-то лес..., трава под ногами зеленая?...», «много ли цветов на лугу?...», то есть постараться обеспечить максимальную спонтанность ответов. Если ассоциации ребенка «уводят» его от предлагаемой фабулы, например: «я вошел с луга в лес, поискать грибов», следует ненавязчиво вернуть его к теме поля, луга. Ребенку предлагается полная свобода поведения на этом лугу; его просят рассказать о том, что он бы стал там делать — «загорать», «рвать цветы», «бегать» и т.д.

Первые занятия такого типа продолжаются 10 - 15 минут, в дальнейшем их можно увеличить до 20 минут. Занятие заканчивается пятиминутной беседой о самочувствии, настроении, планах.

Сюжет поля, луга является базовым, символически отражающим «поле жизни», некое пространство индивидуального существования. В норме здоровые люди, в том числе и дети, представляют зеленый луг или поле в середине лета, с яркими цветами в солнечный день. Пространство может быть обширным, до горизонта (что может указывать на высокий уровень притязаний), или ограниченное лесом, горами, забором и т.п. Сюжет поля причудливо сочетает в себе желания и мечты: радость, безмятежность, безоблачность существования, что даруется пышной зеленью, цветами, ярким солнцем.

Состояние хронического стресса, тенденции к тревоге, депрессия четко отражаются на воображаемых представлениях уже на первых занятиях. Так, дети из неблагополучных семей, живущие в обстановке напряжения и страха, часто ясно «видят», что «торчат острые очки», «трава выгорела».

Один ребенок сказал даже так: «поле зеленое, но идти по нему страшно - это болото».

Занятие второе

Ведущим сюжетом является представление ручья. Часто дети сами говорят, что на фоне поля, луга «видят» ручей. Если этого не происходит, ведущий предлагает вопрос: «а нет ли на твоём лугу, где-то в стороне, маленького ручья?...», на что дети откликаются новой цепочкой ассоциаций. Как и в сюжете «поле», ведущий направляет воображение ребенка ликами: «какой ручей?...», «его глубина?...», «вода?...», «что там ещё?...» и т.д. Если ребенок представляет себе сюжет, легко фантазирует, можно попробовать искупаться в чистой воде, попить её, спрашивая при этом какие ощущения он испытывает. Обычно дети быстро погружаются в образ, а некоторые столь ярко его переживают, что подносят ладошку с «водой» ко рту, «пьют» её, делая глотательные движения. Можно предложить ребенку пойти вдоль ручья - вверх или вниз; сделать определенный выбор, что в психотерапевтической традиции трактуется как возвращение к материнскому началу (воображаемое движение к истокам или стремление к слиянию).

Сюжет ручья, воды является не только важным вводным упражнением, но и может давать значительный информационно-диагностический материал. Так, если ручей вставляется пересохшим, или мутным, это может указывать на серьезные проблемы во взаимоотношениях раннего детства, связанных с недостатком любви, защищенности. Воображаемое купание, питье

чистой воды, имеют определенный целительный смысл, символически «очищая» ребенка. Ибо, как бы ни была выражена анозогностическая тенденция у детей-токсикоманов, они всегда частично понимают «грязность», вредность, разрушительность для себя пристрастия к вдыханию токсических веществ. Информация о вреде для здоровья вдыхания клея поступает к детям ведь не только от преподавателей, родных, медиков и т.д., но и от собственного организма в виде признаков отравления, головокружений, головных болей, тошноты, слабости. Картины соприкосновения с водой, эмоционально ярко, позитивно переживаемые, сами по себе формируют бессознательное чувство отторжения вредной, «грязной» привычки, создавая условия для дальнейшей реакции.

Занятие третье

Сюжет некоего существа, выходящего из леса или пещеры. Данный сюжет в психоаналитической трактовке Х.К. Лейнера есть отражение бессознательных страхов и желаний, корнями своими уходящих в период раннего детства. У детей-токсикоманов этот сюжет очень часто выражает вытесняемый ими символический образ разрушительно-запретного токсического вещества и несет мощный заряд фрустрации.

К третьему занятию вся процедура сеанса становится для ребенка привычной. Ведущий просит его устроиться удобнее и вновь представить картину луга, что дети делают без затруднений. Затем ребенка просят «осмотреться» по сторонам, спрашивая, что впереди, слева, справа, сзади: луг или гора. Ребенка просят «вглядеться» с некоторого расстояния в картину леса и горы, описать её (картину) в подробностях, а затем представить себе, что кто-то наблюдает за ним из глубины леса или из темной пещеры. Затем следует попросить ребенка вообразить, что этот наблюдающий выходит из закрытого пространства и приближается к нему. Обычно дети представляют существо из леса в виде животного - зайца, волка и другого, более или менее агрессивного и опасного. В психоаналитической традиции существо, выходящее из лесу (пещеры), если оно имеет угрожающий характер, отражает уровень агрессии или эмоционального напряжения, связанного субъективным неблагополучием в микросоциуме.

Традиционной психотерапевтической тактикой в этом случае считается следующий прием: опасное существо необходимо умиловить. Если это зверь, «покормить его вкусной едой», затем подойти к нему с добром и успокоить, погладить. Если это агрессивный человек или какой-либо монстр, попытаться с ним «договориться», «выяснить», почему он злобен, и затем, поняв его, подружиться.

В отличие от указанного подхода, мы используем совершенно другую тактику. Дело в том, что в воображении детей-токсикоманов существо, выходящее из тьмы, почти всегда

символизирует их главную проблему — пристрастие к токсическим веществам, и это существо имеет облик бескомпромиссно - опасный. Так, один ребенок (девочка 9 лет, около I года регулярно дышит клеем «Момент») «увидел», как из леса выскочила симпатичная белочка, но, когда она хотела её погладить, мгновенно преобразилась в страшную, колючую, готовую укусить "зверюгу". При рассказе об этом у девочки возникла заметная вегетативная реакция, она побледнела, покрылась потом, руки у неё задрожали. Она отказалась развивать данную тему. Другой мальчик 10 лет (с двухлетним стажем эпизодического вдыхания «Момента») «увидел» выходящего из леса вампира «с красными глазами», «с клыков которого капал клей»:

Индифферентные, не враждебные образы у токсикоманов встречаются значительно реже, чем у детей с невротическими симптомами и девиантным поведением, а если встречаются, то это может указывать на эмоциональную пустоту, безразличие как личностное свойство или дефект ЦНС. В связи с тем, что ребенок символически олицетворяет токсическое пристрастие, психотерапия строится не на интеграции чувства агрессии, а на категорическом и безусловном отторжении и преодолении эмоции агрессии и её носителя. С этой целью символика дальнейших представлений включает в себя образы активной борьбы и победы над злом.

Занятие четвертое

После короткого вводного представления поля, луга попросить ребенка «увидеть» на этом поле, где-то вдаль, маленькую фигурку человечка или какого-либо иного существа. В очень редких случаях это ребенку не удастся и тогда возможно дополнить спонтанное воображение внушением типа: «вглядишься, вон там, вдаль, на линии горизонта, человечек; посмотри, видно голову, руки...» и т.д. В целом внушение того или иного образа нежелательно, всегда следует создавать только условия, подталкивающие ребенка к спонтанному фантазированию. В данном случае представление человечка, символически выражающего внутреннее «я» ребенка, его собственный собирательный образ, вынесенный но с негативным и аутоагрессивным самовосприятием, бессознательным м смотреть правде в глаза в отношении самого себя, по-детски понимая всю. своего пристрастия. Тем не менее, этот барьер сравнительно легко преодолим, и, нок начинает уверенно фантазировать на тему «человечка», следует попросить ребенка руководить этой фигуркой: дать команду ему (воображаемому существу) поднять правую руку, опустить, затем левую, попросить его пройти влево, затем направо и т.п. К концу занятия ребенок обычно легко воображает на данную тему, с интересом манипулируя. Интересно, что воображаемый образ в процессе занятий быстро приобретает те качества, которые ребенок хотел бы видеть в себе. Отчасти это происходит, отчасти ведущий может ускорять его вводными фразами типа: «присмотрись, кажется, он сильный, богатырь

какого-то красного цвета, или загорелый...». Следует отметить, что для многих мальчиков идеальным воплощением мечты являются герои мускулистые, неуязвимые, выходящие победителями из любой переделки — именно эти герои не являются наркоманами. Дети легко «примегают» к себе этот образ, активно вживаются в него, получая ощущение защищенности и уверенности. Герои кинофильмов хорошо «вписываются» в детскую психологию токсикоманов с её культом силы, желанием найти отдушину в тяжелой жизненной ситуации. У других детей, таким героическим образом является, например, робот из мультфильмов - железный, могучий, неуязвимый. Следует признать, что герои отечественных мультфильмов редко являются выразителями бессознательных желаний и тенденций ребят-токсикоманов, притом том, что это, как правило, действительно добрые, не агрессивные и умные мультфильмы. Парадоксально, но когда дети «дышат» клеем, то в галлюцинациях у них редко появляются видения зайца, волка и других персонажей мира отечественных мультфильмов.

Возможно, это связано с тем, что в своем большинстве дети-токсикоманы происходят из лучших семей. Они рано приобщаются к жестокому миру взрослых, часто бывают и, озлобленными, недоверчивыми и преждевременно теряют радостное мировосприятие мира.

Занятие пятое

Занятие посвящено формированию в сознании ребенка двух альтернативных образов, ильное и доброе, и, наоборот, злое начало. На уже знакомом поле ребенка просят представить образ силы в виде богатыря, могучего и уверенного, который подчиняется «героя». Ребенка просят в деталях описать его. Затем просят вообразить врага, символический образ своего пристрастия, который представлялся ранее.

2- 3 минуты ребенка просят «видеть» позитивный образ, затем 2 — 3 минуты — негативный, с тем, чтобы ребенок четко ощутил их различие (некоторые дети переживают альтернативные образы достаточно эмоционально и ярко). Так повторяется в течение занятия несколько раз. Процесс перехода от позитива к негативу и, наоборот, при условии яркого воображения, достаточно болезнен и утомителен. Поэтому после пятнадцати или двенадцати минутного занятия, следует 10 — 15 минут спокойно поговорить с ребенком, переключив его внимание на приятные для него темы, его интересы, вводя в беседу релаксации, используя базовые фразы для комментария типа: «как это легко и спокойно...», «наверное, это приятно и навеивает успокоение...», всячески при этом своей интонациями «подстраивая» ребенка в направлении расслабления. Данное занятие не всегда гладко, поэтому в следующую встречу его можно повторить, варьируя: нюансы образов.

Занятие шестое

К шестому занятию дети легко могут включаться в воображаемую ситуацию. Фабула занятия представляет собой проигрывание воображаемого боя позитивного и негативного (символизирующего пристрастие к вдыханию клея) начал в ребенке. Этот «бой» может представляться ребенку максимально конкретными. Позитивный - сильный, крепкий, любимый ребенком, обычно кинематографический борец со злом и соответствующей атрибутикой (мускулы, смелость, независимость, красивая внешность и т.п.); негативный выступает в виде злодея, вампира, страшного гадкого паука, окрашенный в черные краски. Ребенку предлагается воспроизвести указанные образы и смоделировать воображаемый бой, с ударами, использованием оружия и конечным уничтожением врага. Увлеченные своей фантазией, дети постоянно отождествляют себя с положительным героем и уже как бы сами борются со злым началом. Роль ведущего остается прежней — ненавязчиво направлять цепочку визуальных ассоциаций ребенка, предоставляя ему полную возможность излагать, рассказывать свою сказку. Это выглядит обычно так:

Ведущий:

—Ты четко видишь своего силача... Он мощный?... А враг, ты его видишь?... Какие чувства они вызывают?

Занимающийся:

—Он весь красный, как железный, с мечом в руке... он бьет вампира, отрубает ему лапы..., кровь брызжет...

Ведущий:

—Что дальше... хорошо...

Занимающийся:

— Вампир скулит... он ещё сильный, хочет спрятаться... когтями грозит... *Ведущий:*

—Что же твой богатырь, он видит, что у вампира вместо крови клей...

Занимающийся:

— Да, клей, желтый, вонючий, в нем меч вязнет...

Сюжет боя не обязательно сразу заканчивается победой. Иногда дети говорят, что они устали, или отвлекаются на какие-то другие сюжеты. Не следует на данном занятии настаивать на продолжении боя. Проигрывание сюжета битвы переносится на другое занятие и, как правило, бывает более победоносным. Сюжет «бой» повторяется несколько раз до безусловного ощущения победы, когда после занятия дети испытывают чувство подъема, радости, силы. Однако, не следует и злоупотреблять использованием данного сюжета. В отличие от сюжетов поля, ручья, несущих функции релаксации, сюжет боя, как выражение

самоутверждения через агрессию, легко стереотипизируется детьми и перестает носить функцию направленности на преодоление болезненного пристрастия и на бессознательное отрицание самой идеи употребления ингаляционных растворителей.

Шесть занятий — это тот минимум, который предусматривает психотерапевтическая часть психокоррекционной программы. На практике обычно проводится 7 — 8 занятий, редко больше. У некоторых детей с ярким воображением удается добиться хороших результатов поведения антитоксического характера за 2 — 4 занятия.

3.3. Методы и средства психокоррекционной работы с детьми, страдающими токсикоманией (приемы трансперсональной психотерапии)

В сложном и многогранном направлении психологии и психотерапии, которое обозначается как трансперсональное, существуют мягкие и не травматичные методики, которые можно с успехом использовать в системе психокоррекции детей, употребляющих ингаляционно пары органических растворителей.

Смысл этих методик состоит в том, что в измененном состоянии сознания (в данном случае — это промежуточное состояние между сном и бодрствованием, растянутое во времени, когда при помощи определенных манипуляций ребенок не засыпает глубоко, сохраняет частичную внешнюю ориентировку) можно добиться естественного, спонтанного потока переживаний, "сновидений не во сне", ярких, эмоционально окрашенных образов пассивного воображения.

В отличие от описанной выше методики, фантазия ребенка разворачивается свободно, вне задаваемой фабулы, но и помимо волевого контроля, так же, как это происходит в сновидении. Отличием является то, что, несмотря на глубокую вовлеченность, в которой ребенок активно участвует, он все время осознает, что это не настоящее, хотя конечно, эта критика очень зыбкая.

При использовании данной методики вовлечены более глубокие уровни бессознательного, поэтому её применение требует известного навыка и опыта.

Трансперсональный подход используется в тех случаях, когда по каким-либо причинам символдрамы встречается с трудностями, например, когда ребенку трудно описать что он представляет, или просто из-за недоразвития речевой функции, или же при наличие бедного воображения. Обе эти техники прекрасно сочетаются и дополняют друг друга ускоряя психокоррекционный процесс. Чтобы набрать необходимый опыт работы, нужно начать с индивидуальных занятий. Для занятий необходим магнитофон с записей мягкой

«медитативной» музыки, незнакомой ребенку и, не имеющей ничего с популярными в подростковой среде рок-группами.

Для музыкального сопровождения возможно применять фрагменты из произведений Шульце, Жарра, программы, предлагаемые С. Грофом, отдельные пьесы отечественных композиторов Э. Денисова, С. Губайдуллина и другие.

Ребенок, одетый в тренировочный костюм, укладывается на удобную кушетку без подушки, или, что ещё лучше, на пол, покрытый ковром или паласом, в уютной, хорошо проветренной, в меру затемненной и изолированной комнате. Ведущий усаживается рядом на стуле (если ребенок на кушетке) или устраивается рядом на полу, и обращается к нему с предложением следующего содержания: «я попрошу тебя устроиться, закрыть глаза... Давай договоримся, что ты немного полежишь, не разговаривая со мной... Это делается для того, чтобы твой организм мог отдохнуть и укрепиться... Ты будешь лежать и слушать музыку... Можешь подремать, если тебе захочется...»

Эти основные положения ведущий проговаривает размеренным, тихим голосом, делая длинные паузы между фразами, в общей сложности 5 — 8 минут. Затем включается тихая, расслабляющая музыка. Ведущий: «я буду прикасаться руками к тебе. Может быть, ты теешь, у тебя возникнут какие-то видения, это будет хорошо...». Дальнейший контакт осуществляется на невербальном уровне. Ведущий осторожно прикладывает свои ладони к глазам ребенка, затем к вискам, нижней части шеи, нижней части груди, живота. Каждое наложение занимает 2 — 3 минуты, все движения плавные, расслабленные, прикосновения мягкие, осторожные. Процедура обычно занимает от 15 до 20 минут. На первом занятии дети бывают напряжены и редко погружаются в просоночное состояние. На втором, третьем занятиях большинство детей чувствует своеобразное «отключение», «погружение». Они «засыпают», но, как говорят сами, «не таким сном, как обычно». Когда ведущий заканчивает комплекс «наложения рук», дети часто продолжают лежать, внешне напоминая спящих, делают какие-то движения руками, открывают и закрывают глаза, часто беспокойно двигаются, иногда что-то отрывисто говорят. По рассказам-самоотчетам детей занятия они «видели сны», очень яркие и запоминающиеся, иногда страшные (видения ям, грязи, пауков), часто — радостные, когда ощущали себя «сильными», «могли», «бегать быстро, как заяц». Переживания, которые имели место у детей, менялись от занятия к занятию. Доминировали три основных вида ощущений и реакций.

У примерно 60 детей имели место визуальные впечатления, напоминавшие сновидения, то есть трансперсональный опыт. Эти переживания были приземленными и обычно

отражали детские проблемы. Например, ребенок убегал от кого-то, чувствуя необычайную резвость силу (что, отражало, символически отражает желание убежать от фрустрирующей обстановки), или «видел» себя радостно играющим с собакой (что отражало его мечты иметь друга. Редко переживания (в отличие от взрослых) носили депрессивный или наоборот, экзотический характер. Переживаемые «сны», «картинки», мгновенно исчезали, стоило открыть глаза, и это происходило почти на каждом занятии, иногда по несколько раз. Поняв, что они находятся в комфортной обстановке защищенности, дети тут же закрывали глаза и «сновидения» продолжались, хотя фабула их очень легко менялась. Визуальные образы в период занятий совершенно не были похожи на те «картинки», которые видели дети в процессе «дыхания в пакет». Как уже отмечалось, зрительные переживания в просоночном состоянии имели место только при закрытых глазах, т.е. во внутреннем пространстве сознания, в то время как при токсикогенных галлюцинациях изображение «картинок» накладывается на реальность. Несмотря на глубокую эмоциональную вовлеченность, краски визуальных образов не отличались столь болезненно насыщенной яркостью, как при токсических галлюцинациях. Дети всегда отмечали естественность, органическую связь своей личности с переживаниями в просоночном состоянии, в то время, как при вдыхании растворителей у них часто бывает ощущение, что им «показывают», «прокручивают фильм», Примерно 30 % детей на занятиях «засыпали», на каком-то этапе как бы отключались, внешне напоминая глубоко спящих. При этом их физиологические параметры (дыхание, сердцебиение, тонус мышц, состояние кожи), а также поза и выражение лица указывали на глубокое психофизическое равновесие и стабильность. Дети не утрачивали, как в естественном сне, контакта с внешним миром, их не нужно было будить, достаточно было двух-трех тихо сказанных слов, и они выходили из состояния транса без всякой сонливости, с ощущением, что они отдохнули и набрались сил.

Около 10% детей оказались невосприимчивы к данному типу занятий, они вертелись, ворочались, задавали вопросы, выражали свое нетерпение, т.е. активно сопротивлялись любому типу взаимодействия с ведущим. Это обычно указывало на наличие серьезных невротических проблем у детей, на необходимость обследования и лечения у детского врача-психотерапевта.

После занятий большинство испытывало чувство легкости, внутреннего комфорта, благожелательности к окружающим. Несколько занятий значительно и стабильно улучшали эмоциональное состояние, дети менялись буквально на глазах, исчезала внутренняя напряженная озлобленность, они становились более открытыми и по-детски естественными. Смягчалась зависимость от неблагоприятных отношений в семье, дети много охотнее работали с

психологами в реабилитационных группах, появлялись естественные интересы: к занятиям спортом, моделированию, чтению. Улучшалось поведение и учеба в школе. Позитивные признаки лучшей адаптации приводили тому, что дети «забывали» о возможности «кайфа» путем вдыхания клея. Подобного рода сеансов на курсе проводилось обычно -5, в дальнейшем возможны были эпизодические подкрепляющие занятия.

Измененное состояние сознания редко встречается в обыденной жизни у взрослых, у детей же оно возникает значительно чаще, например, во время игры, когда они вживаются в роль своих персонажей и начинают верить в их реальность, хотя бы на время. Это состояние несет в себе мощно целительный потенциал, стабилизирующий и нормализующий функционирование организма. С целью углубления измененного состояния сознания можно с осторожностью использовать приемы, применяемые при работе с взрослыми: элементы «работы с телом» и легкую гипервентиляцию.

Работа с телом включает упражнения по мышечному раскрепощению и психоэмоциональной разрядке, последняя особенно актуальна для детей. Перед занятием детям предлагается «поиграть», работая первоначально с мышцами лица, несколько раз крепко зажмуривать и открывать глаза, вращать глазные яблоки по часовой стрелке и против нее, крепко стискивать и расслаблять челюсти. Затем предлагается излить свою агрессию в громком крике, сопровождаемом ударами руками и ногами по воображаемому противнику (или имитируя движения животных, например, удары лапой с выпущенными когтями — для девочек). В заключение, лежа на спине, имитировать быструю езду на велосипеде, двигая ногами, или делая быстрые и частые удары по полу вытянутыми ногами во все более убыстряющемся темпе. После такой мышечной разминки в течение 10 — 12 минут наступает мышечное расслабление, желание отдохнуть.

Помогает углубить измененное состояние сознания и дозированная гипервентиляция.

В начале занятия, на фоне музыки, следует попросить детей глубоко подышать 1 — 2 минуты, что позволяет им быстро расслабиться. На фоне легкого головокружения возникает своеобразная сонливость с быстро формирующимися ассоциативными представлениями и ми образами. В течение занятия к углубленному дыханию можно прибегать раз.

Следует отметить, что к гипервентиляции у детей, использовавших токсические и иные галлюциногены, следует прибегать с осторожностью. Усиленное дыхание должно продолжаться не более 1 — 2 минут, при этом следует внимательно наблюдать за реакциями ребенка. Дело в том, что физиологические сдвиги при гипервентиляции на фоне и (т.е. низкой

потребности организма в кислороде) могут быть очень существенными; у детей это может выражаться в обострении тревоги, состояниях своеобразного «кайфа» — экстатических переживаниях, неупорядоченной гиперактивности нарушениях, лежащих на грани патологии. В целом достижение целебных форм эго состояния сознания вполне реализуемо без специальных гипервентиляционных упражнений.

Следует отметить ещё одно чрезвычайно важное обстоятельство: практика детьми показывает, что чем более у ребенка выражено состояние стресса, фрустрации, чем более дискомфортно он чувствует себя в среде, тем легче и проще он погружается в описанные просоночные, измененные, т.е. трансперсональные состояния сознания. Из этого можно сделать вывод, что измененные состояния сознания в их различных формах (к ним относятся и релаксация, и гипнотический транс, и «убегание» и патологические формы — состояния оглушения токсическими веществами, алкоголем, наркотиками) являются потребностным, защитным механизмом, помогающим организму справиться с дистрессорным влиянием среды.

Весь вопрос состоит в том, что измененное состояние сознания может быть как естественным и оздоровительным, когда специалисты создают для его возникновения соответствующие условия, так и грубо патологическим, возникающим под влиянием токсических агентов.

3.4. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, СТРАДАЮЩИМИ ТОКСИКОМАНИЕЙ (ПРИЕМЫ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ).

Методика включает сочетание элементов трансперсональной (С. Гроф), кататимно-тивной (Х. Лейнер), телесно-ориентированной психотерапии и бионергетического психоанализа (В. Райх, А. Лоуэн), активного воображения (К. Юнг).

В основе методики лежит концепция В. Райха, которую он сформулировал как принцип психосоматического единства и противоположности». В. Райх писал: «Конфликт возникает одновременно на двух уровнях, психическом и соматическом. Психика и соматика — два неделимого процесса (мыслительного и физического). Так же сознание и тело составляют две разные функции, взаимно влияющие друг на друга». То есть психика и соматика на глубинном уровне, уровне энергетических процессов — едины, на поверхностном уровне, уровне наблюдаемых явлений — противоположны и часто вступают в конфликт.

Техника проведения психокоррекционной работы.

После знакомства и выяснения проблемы подросткам объясняют, что их собственный ум обладает мощными ресурсными возможностями к самовыздоровлению и поэтому в ходе психокоррекционного сеанса им необходимо довериться своему телу, своим внутренним анализ проблем. Так же объясняем, что они находятся в безопасности, т.к. мы следим за процессом и всегда готовы дать поддержку.

Таким образом, перед началом сеанса, осуществляется предварительное психотерапевтическое наведение, создающее сознательную и бессознательную установку на восстановление нарушенных функций и общее укрепление организма. Данная процедура, по сути, является сочетанием внушения в бодрствующем состоянии и рациональной разъяснительной психотерапии.

Предлагаем удобно устроиться на стуле и закрыть глаза: «Внимательно прислушайтесь ко всем своим ощущениям. Начните описывать все изменения в ощущениях, которые происходят сейчас. На что похожи эти ощущения? Внимательно наблюдайте за ними и рассказывайте. Какие образы возникают перед мысленным взором? Какие чувства и эмоции возникают по этому поводу?»

Работа проводится в измененном состоянии сознания, которое наступает спонтанно во время концентрации внимания пациента на своих телесных ощущениях, чувствах и эмоциях, вызванных этими ощущениями и мысленных образах, возникающих в связи с этими переживаниями.

Любые ощущения и переживания, возникающие во время сеанса, имеют значимый для пациентов характер, поэтому появляется возможность выявить травмирующие ситуации, являющиеся причинами проблемы, отреагировать «замороженные» эмоции и помочь организму «включить» свои ресурсные возможности.

Практика показывает, что подростки попавшие в зависимость от наркотиков и психоактивных веществ, как правило в детстве не получали или получали мало любви, и теплого телесного контакта, поэтому у них так называемый «мышечный панцирь» поддерживает постоянное напряжение в теле. Так как мышечные напряжения являются физическим проявлением эмоциональных конфликтов, необходимо использовать приемы телесно-ориентированной терапии. Легкий массаж воротниковой зоны и спины, поглаживающие движения и наложения рук на напряженные мышцы и участки тела, как правило, вызывают у подростков приятные ощущения тепла, доверие терапевту и происходящему процессу терапии, помогают расслабить тело и глубже войти в измененное состояние сознания. Очень часто

наступает состояние возрастного регресса, позволяющее вернуться в травмирующие ситуации и отреагировать эмоции, вызванные этими ситуациями.

Одновременно с выше сказанным, в этой методике, большое внимание уделяется дыханию пациента.

Дыхание имеет непосредственную связь с состоянием возбуждения тела. Когда мы расслаблены и спокойны, наше дыхание свободное и спокойное. В состоянии сильного эмоционального возбуждения дыхание становится быстрым и интенсивным. В состоянии страха мы дышим резко и задерживаем дыхание. В состоянии напряжения наше дыхание становится поверхностным. Справедливо обратное утверждение: "глубокое дыхание успокаивает тело" (А. Лоуэн. «Психология тела»).

Предлагаем сосредоточиться на дыхании: «Как Вы ощущаете свое дыхание? Какие ощущения на вдохе, какие на выдохе? Внимательно наблюдайте и рассказывайте. На что похожи эти ощущения? Какие чувства они вызывают? Какие образы возникают при этом?»

Когда несовершеннолетний воздерживается от выражения какой-либо мысли или чувства, он задерживает дыхание - это форма сопротивления. В этом случае предлагаем сделать глубокий вдох и спокойный выдох и продолжать рассказывать о своих ощущениях и переживаниях. Затем предлагаем глубоко и медленно дышать животом. Глубокое дыхание животом оживляет подавленные эмоции. Грусть, отчаяние и желание - чувства исходящие из глубины брюшной полости. Подавление дыхания - это попытка избежать боль и тоску. Задача психотерапии - в измененном состоянии сознания оживить и усилить подавленные чувства, эмоционально отреагировать их, и тогда в специфических реакциях происходит самовосстановление функций организма.

Чаще всего измененное состояние сознания возникает в ситуации, когда эмоциональное напряжение исчерпывает возможности организма. Измененные состояния не только защитная функция организма, но и слом старых стереотипов в слом сложившихся психологических защит и скачкообразный выход на новые формы адаптации к социуму.

Так как уровень тревожности и эмоциональное напряжение у пациентов с зависимостью от наркотиков и психоактивных веществ велики, они достаточно легко; я в такую работу на первом же сеансе.

Наши наблюдения позволили выделить следующие основные формы реагирования в измененных состояниях сознания:

- комплекс сенсорных ощущений,

-зрительно-образные представления, напоминающие трансперсональные переживания, отражающие проблемы,

-смешанный тип реагирования.

Комплекс сенсорных ощущений.

При этом иногда возникают эмоциональные (чувство тоски, тревоги, слезы или чувство уверенности, эмоционального подъема, радости, любви к людям...) и мышечные (от легких форм мышечной зажатости до спазмов, выразительные жесты, стереотипные движения, например как при плавании или ходьбе) реакции.

Тактильные ощущения характеризуются чувством жара, холода, реже ощущением холодного потока, проходящего сквозь тело, покалыванием, жжением, онемением на каких-то тела, ощущением «свинцовой» тяжести или легкости, как бы невесомости и так далее.

2.Зрительно-образные представления - трансперсональные переживания, отражающие проблемы.

Основным признаком данной формы реагирования является обилие зрительных образов, сменяющих один другой. Образы воспринимаются несравненно ярче, шее, острее, чем при самом пылком воображении у конкретных клиентов. Они часто сценopodobный характер, всегда сопровождаются живым участием клиента. Обилие эмоционально воспринимаемых образов, чувство вовлеченности в происходящее, сила аффективного реагирования поражает воображение клиентов. Часто они тут же дают трактовку этих переживаний, связывая их с проблемами и событиями в своей жизни.

3. Смешанный тип реагирования, то есть комплекс сенсорных ощущений и яркие трансперсональные переживания (экстатические переживания безбрежной свободы, космических полетов, невероятной мощи, битвы, сражения, мифологически-сказочные сюжеты ощущение перевоплощения себя в сказочные персонажи, в животных, в неодушевленные предметы и так далее).

Характер переживаний в основном зависит от исходного уровня тревожности и во многом ею определяется.

Характер реакций, несмотря на их необычность, не может рассматриваться как проявление психической патологии. Все реакции практически ни чем не отличаются от типичных форм просоночного поведения. Ни до коррекции, ни после нее не возникало сомнений в психическом здоровье пациента (кроме различного рода невротических реакций, которые были естественны в силу наличия реальных проблемных ситуаций и соматических страданий).

Примеры психотерапевтической работы.

Василий - 16 лет. Второй год употребляет героин. На консультацию пришел с матерью.

Когда мальчику было семь лет, отец ушел в другую семью. Отец всегда материально обеспечивал, но при этом в воспитании сына участия не принимал. Мама много времени проводит на работе, поэтому Василий был часто предоставлен сам себе. Учится плохо часто пропускает занятия, груб и нетерпим в общении со взрослыми и сверстниками.

Жалобы: «Плохое настроение и самочувствие, страх физической боли, мрачные мысли, не вижу смысла жизни».

Первый сеанс.

Терапевт — Закрой глаза, прислушайся к своим ощущениям.

Наблюдай за своими ощущениями и рассказывай о них.

Василий — Кружится голова. Трудно дышать. Тело начинает вращаться вокруг своей оси вместе со стулом. Стучит в висках. Во всем теле пульсации. Перед глазами темно. Мелькают белые искорки. Я как будто лечу в космосе. Захватывает дух. Все вокруг становится ярко-фиолетовым.

Дыхание успокаивается и постепенно движение замедляется. Все вокруг голубое. Стало легко и спокойно.

После сеанса самочувствие хорошее. Пульс в норме. Очень часто первый сеанс у пациентов с зависимостью сопровождается приблизительно такими ощущениями и переживаниями. Очевидно, велико напряжение и организм готов к выходу из проблемы. Яркие экзистенциальные переживания - это всегда ресурсная зона для организма.

Второй сеанс - через два дня.

Перед началом сеанса Василий рассказывает, что эти два дня чувствовал себя лучше, чем обычно. Только перед сном знобило, а ночью сильно потел. Снились яркие сны, но утром забывал, что снилось.

Терапевт: — Садись удобней, закрой глаза, дыши глубоко и спокойно. Какие ощущения на вдохе, какие на выдохе? **Василий:** — Выдох нормальный, на вдохе что-то мешает в груди. **Терапевт:** — Внимательно наблюдай. Как будто что это?

Василий: — Как будто тяжесть - это темный тяжелый туман. Постепенно он рассеивается, светлеет. Воздух проходит легче.

Терапевт: — Как ты ощущаешь пространство сейчас? Каким оно тебе представляется?

Василий: — Пространство холодное.

Терапевт: — Мысленно посмотри вокруг себя.

Василий: — Кругом снег. У моих ног течет Ручей, как проталина. Он течет с горы мимо высокого забора. За этим забором дом.

Терапевт: — Пожалуйста, рассмотри внимательно этот дом. Знаком ли он тебе? Что внутри?

Василий: — Дом не знакомый. Стою на углу и не знаю куда идти. Одна стена у дома глухая и серая, с другой - окна с резными наличниками. Не могу найти дверь. Нашел. В доме темно и сыро. Одна большая комната. В ней кровать с серым покрывалом, стол, стул, пустой шкаф. На столе какое-то украшение, может маленькая красивая вазочка. Два окна. За окном то ли осень, то ли весна. Земля серая, сухие камыши, на них шапки снега, осина без листьев. Пусто. Домов не видно.

Терапевт: — Выходи из дома (мягко и осторожно поглаживая спину), посмотри, что-то изменилось?

Василий: — Да. Светит солнце. Наступает весна. Ручей бурлит и уносит грязь. Становится теплее. Солнце греет спину. Под ногами появляется зеленая трава.

Терапевт: — Спокойный глубокий вдох и выдох. Как ты себя чувствуешь?

Василий: — Сейчас хорошо.

Дается домашнее задание: перед сном спокойно, как на сеансе, дышать и представлять себя на зеленой лужайке, где греет солнце, (ресурсная зона).

На следующих сеансах проигрывается мотив дома, так как он значим для пациента. В мотиве дома проявляется самооценка и переживаемое им эмоциональное состояние в данный момент. Как правило, образ дома на последующих сеансах становится лучше, по мере улучшения эмоционального и физического состояния пациента.

Саша - 17 лет. Курит марихуану с пятнадцати лет. Понимает, что ему нужна помощь, сам обратился к психологу. У него часто болит голова, мешают всякие мысли, мало энергии. Отца не помнит. В детстве часто жил у бабушки. Отношения с мамой и бабушкой хорошие, поэтому не хочет огорчать их своей проблемой. Помнит, что в детстве был болезненным и неуверенным в себе мальчиком. Мечтал стать сильным мужчиной. Начал в шестом классе, чтобы его не считали «слабаком». Мама недавно вышла замуж, ей предстоит переезд в другую страну. Хочу освободиться от «дурацкой» привычки. Первый сеанс.

Терапевт: — Закрой глаза и внимательно прислушайся к своим ощущениям. Начни рассказывать о них. Какие ощущения в руках, в ногах?

Саша:—Правая рука и нога тяжелая, левая сторона легкая. Сильное

напряжение в плечах.

Терапевт: — Наблюдай, просто наблюдай за этими ощущениями и рассказывай что происходит.

Саша—Стороны постепенно выравниваются, сильная тяжесть. На плечи как будто кто-то давит. Сложно дышать. На выдохе в груди препятствие.

Терапевт: — Как будто что это?

Саша — Как холм, или черный комок, который при вдохе уменьшается, при выдохе увеличивается.

Терапевт: — Так. Продолжай наблюдать и рассказывать (наложение рук на спину).

Саша — Все тело выравнивается и наполняется теплой энергией. Неприятные ощущения в голове.

Терапевт:— Как будто что?

Саша — Вижу мозг, на нем что-то черное. Это огромный паук. По голове и по всему телу бегут мурашки,

Терапевт:— Продолжай наблюдать. Я рядом с тобой.

Саша — Паук растворяется. Опять становится тепло. Закружилась голова.

Мелькают какие-то картинки: дом, елки, лес темный, море, белый свет. Внизу дома – это бои машины. Вижу небо, облака. Становится просторно. Вижу море, оно спокойно, над ним большое солнце. По телу опять пробегают «мурашки», но это уже приятные ощущения.

На следующем сеансе в голове и в груди был легкий серый туман, который быстро растворился. Тело наполнилось энергией и радостью. Появился чистый ручей, который видел в детстве, в котором вкусная, прохладная вода, и можно искупаться. Пациент признался: «Я очень хорошо себя чувствую, но мне страшно, что это не надолго.»

Домашнее задание: Перед сном представлять ручей, умываться, по возможности купаться и пить из него чистую воду.

Ручей это орально-материнский символ и вода, как основополагающий «элемент» жизни, воплощает в себе жизненную энергию. Образное представление ручья несет в себе исцеляющий элемент.

Женя 11 лет. На прием привела мама. Семья вполне благополучна. Отец успешно имается бизнесом, мать - преподаватель иностранных языков, сестра учится в первом классе.

Периодически Женя дышит клеєм «Момент» и крадет дома деньги. Ни какие беседы, внушения и наказания не действуют. Не хочет учиться, грубит учителям, кричит, что он «псих». У мальчика часто болит голова.

Медицинское обследование выявило повышенное внутричерепное давление и затруднение венозного оттока. На вопрос для чего «дышит» за компанию с другом, а ворует, потому что хочет быть независимым.

Первый сеанс.

Терапевт: — Закрой глаза, прислушайся к своим ощущениям. Расскажи о них.

Женя: — Сразу закружилась голова. Рук и ног не чувствую. Стало очень жарко. Не понимаю, где я нахожусь. Страшно.

Терапевт: — Давай возьмемся за руки. Что происходит сейчас?

Женя: — Становится светло. Я с мамой иду по дорожке. Мы идем домой. Я хочу спать. Дома мама качает меня на руках. Женя погрузился в сон на пять минут. Затем легкий массаж спины, воротниковой зоны и головы (мягкие поглаживающие движения).

Женя: — Сейчас я, как маленький утенок у мамы под крылом.

Маме предлагаем делать сыну такой же массаж дома каждый вечер.

Во-первых, такой массаж помогает улучшить венозный отток и снизить внутричерепное давление, во вторых телесный контакт сближает мать и ребенка и дает ему недостающее материнское тепло на телесном, а значит на глубинном бессознательном уровне.

Второй сеанс.

Женя: — Самочувствие и настроение стало лучше. После маминого массажа лучше засыпаю.

Терапевт: — Хорошо. Закрой глаза и наблюдай за своими ощущениями. Я нахожусь рядом и ты всегда можешь взять меня за руку.

Женя:— Перед глазами, как дворники на машине. Светло - темно, светло - темно. Кто-то бросил камень и попал в правую руку, локоть. Это кремь, нет, это метеорит. Течет кровь. Очень больно. Появилась черная машина «скорой помощи». На крыше сидит черно-зеленая лягушка. Врачи положили гипс на руку и сказали, что "это надолго". Кровь просочилась сквозь повязку. Нет никого, кроме друга. Нет, это черный паук с головой друга. Это он уговорил меня дышать «Моментом».

Терапевт: — Прости его и наблюдай, что происходит дальше.

Женя: — Прощаю, прощаю. Паук не уходит. И так несколько раз. Вдруг паук бросается к коленям и обнимает их. Опять прощаю и отпускаю его. Наконец паук отходит и у него из головы вылетают темные тени. Вокруг становится светлее.

Терапевт: — Хорошо. Что происходит дальше?

Женя: — Гипс долго не снимается. А потом он тает, и я начинаю ощущать свою руку

Терапевт: — Как ты себя чувствуешь сейчас?

Женя: — Все хорошо. Кругом светло, комфортно.

На следующих занятиях работа проводилась по методу символдрамы. Работали с мотивами «ручья» и «луга».

На один из сеансов приглашены оба родителя Жени.

Терапевт: — Закрой глаза и представь луг.

Женя: — Представил. Большой луг, зеленая трава, вокруг луга лес. Светит солнце, тепло.

Терапевт: — На лугу семья животных.

Женя: — Да, это олени. Один большой красивый олень - это папа. Поменьше -мама - олениха. Еще два маленьких олененка.

Терапевт: — Что они делают? Какие между ними отношения?

Женя: - Отношения хорошие. Папа приносит им вкусные ветки и опять куда-то убегает. Мама ходит около леса, что-то ищет. Оленята гуляют на лугу сами по себе, играют, бодаются рожками, родителей на глазах слезы. Они узнали свою семью.

Для лучшего качества работы с подростками с зависимостями, необходимо проводить коррекционную работу с родителями. Объяснить им, что необходимо быть, не угрожать, не отталкивать ребенка, а принять участие в его жизни и, по возможности, стать близким другом. Необходимо помочь родителям разобраться, когда они допустили ошибку, возможно, в силу занятости, «оттолкнули» ребенка, не дали ему так необходимую любовь и тепло. Иногда родители соглашаются сами пройти несколько личной или семейной психотерапии. В таких случаях психотерапия становится эффективнее.

Проблема детей, злоупотребляющих вдыханием паров органических растворителей, чрезвычайно значима ввиду катастрофичности последствий для детского организма, высокой социальной опасности. Поскольку реальная профилактика зависимости от лонного использования психоактивных веществ детьми связана с глобальными социальными, внутрисемейными проблемами, т.е. на сегодняшний день на передний план выступает поиск психотехнологий, которые можно было бы противопоставить конкретному лому поведению детей. Психокоррекция должна носить косвенный характер, учитывать специфику влечения к вдыханию психоактивных веществ, глубинно прорабатывать и изменять мотивационные

механизмы, использовать и учитывать психологические аспекты нарушенного психического функционирования.

Всем этим задачам отвечает предложенная психокоррекционная программа:

прорабатываются символические аспекты злоупотребления в близкой ребенку, игровой форме проговаривания сюжетов,

учитываются основные направления мотивационного характера - стремление обрести илу, значимость и защищенность в мире,

формируются чувственно-образные позитивные установки в силу расторможенных процессов активного и пассивного воображения.

Данная психокоррекционная программа основана на возможности создания условий для раскрытий здоровых, естественных ресурсных возможностей организма, что наиболее у ребенка можно организовать через игровую, фантазийную ситуацию. Техника сравнительно легка для освоения и может широко использоваться как врачами, так и педагогами и психологами после их соответствующего обучения.

РАЗДЕЛ 4.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ГРУППОВОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ (ТРЕНИНГ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ).

1.1. Методические основы проведения тренинга и показания применению.

Эффективным методом психокоррекционной работы преимущественно с подростками являются тренинговые занятия. Тренинг с подростками группы риска имеет следующие особенности:

он должен проводиться специалистом, возможно школьным психологом, владеющим информацией по проблеме формирования зависимости от психоактивных веществ; специалист должен владеть тренинговыми приемами и иметь навыки работы с группой в психокоррекционном режиме;

упражнения и игры, включенные в тренинг, должны носить дискуссионный подтекст, т. е. не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

Предлагаемый тренинг создан с учетом основных методических требований к работе с подростковыми группами и рассчитан на работу с большой группой - 20 человек. В ходе

некоторых упражнений ведущему приходится выполнять роль "игрока - участника группы", что дает ему преимущество общения «на равных» с участвующими в тренинге подростками.

Тренинг имеет широкие показания. К тренингу целесообразно привлекать подростков 12 лет и старше из группы риска наркотизации и сформировавшимся аддиктивным поведением.

Особенности формирования группы и режим работы.

По мнению С.А. Кулакова (2000), "подростки крайне редко соглашаются на долгосрочную психотерапию, так как она требует много времени, поэтому при работе с детьми и подростками популярным стал краткосрочный вариант". Однако использование краткосрочного варианта требует определенных условий, которые не всегда возможно соблюсти.

Как показывает опыт, реальные условия зачастую требуют проводить работу с группами, подобранными по разным принципам. В одном случае группа состоит преимущественно из подростков, находящихся в конфликтных отношениях с педагогами, которые и определяют социальный заказ. Это могут быть как типичные "трудные" подростки с девиантным поведением из социально неблагополучных семей, так и те, кто отличается хорошими способностями, но не вписывается в принятые нормы учебного заведения. В другом случае учащиеся приходят по собственной инициативе, однако, и в этих группах до 2/3 составляют проблемные подростки с аддиктивным поведением. Группы могут формироваться из одноклассников или быть разновозрастными. Вне зависимости от способа создания группы не проводится предварительный отбор участников. Изложенные обстоятельства требуют значительной гибкости в стиле работы руководителя группы, что позволяет обеспечить относительную устойчивость группы (максимальный отсев составляет не более 1/3).

Общая продолжительность функционирования группы составляет 3 месяца при занятиях дважды в неделю по два-три часа. Суммарный бюджет времени - около 40 часов. Используются теоретические основы гештальт-терапии, позитивной и когнитивно-поведенческой психотерапии. Тренинг начинается как социально-психологический и постепенно обогащается элементами личностного роста.

К числу первых организационных проблем, с которыми приходится сталкиваться, является перегруженность подростков учебными занятиями и внешкольной работой, в связи с чем, не все могут регулярно посещать группу, что тормозит групповую динамику.

Необходимо, чтобы для проведения тренинга было выделено постоянное, относительно изолированное от других учебных комнат помещение. Как правило, группа

работает в "полуоткрытом" режиме: постоянный состав обычно включает две трети подростков от основного состава. Некоторые подростки приводят своих друзей, которые хотят решить конкретную проблему и участвуют в работе хотя и активно, но короткое время. Таким образом, в каждой сессии принимает участие от 6 до 12 человек. Очень полезным оказывается участие в группе котерапевта, который значительно моложе руководителя и идентифицируется подростками как сверстник.

Рекомендации по организации работы тренинга

При работе с подростками в возрасте до 13 лет основной трудностью начального этапа является расторможенность поведения и повышенная физическая агрессивность. Для старших подростков характерна недоверчивость по отношению к руководителю, боязнь разглашения тайны происходящего в группе. Их агрессивность проявляется провокационным поведением, например, обвинениями типа: "Наша классная руководительница призналась, что Вы ей все о нас рассказываете", предложениями руководителю "отжаться от пола", чтобы в ответ выполнить соответствующую процедуру; неэтичными вопросами, касающимися интимных сторон его жизни.

Такое поведение является пробным камнем: насколько можно доверять руководителю, а так же испытанием его власти. Если на начальном этапе руководитель идентифицируется учителем в дальнейшем - со старшим товарищем.

Вторая волна агрессии может проявиться через некоторое время, но в более мягкой форме и является проверкой позиции руководителя. Так, при работе в группе некоторые подростки начинают употреблять ненормативную лексику. В связи с этим стиль руководства группой может колебаться между директивным (у младших подростков) и демократическими (у старших).

Начальный этап группового процесса.

На начальном этапе группового процесса основной задачей является правильное реагирование на агрессию. Для этого может быть использован принцип "психологического айкидо». Так после выполнения требования "отжаться от пола" обращалось внимание, что часть группы испытала чувство стыда, вины, сочувствия к руководителю. Обсуждение этой проводилось психотерапевтом.

Показательной является форма обращения, которую выбирают подростки, например, запущенные подростки с аддиктивным поведением спонтанно могут называть для с использованием жаргонных выражений.

Учитывая актуальные потребности подростков, особое внимание следует уделять тому, без оценочному отношению к членам группы, проведению дискуссии на взрослый-взрослый", исключая назидательный, менторский тон. Проблемы, как правило, выдвигают сами подростки, а руководитель помогает их сформулировать, хотя стиль руководства и склоняется к директивному подходу в вопросах выполнения тех или процедур.

В силу указанных причин, групповую динамику трудно оценить с привычных точек зрения. Так, в группе не формируется явный лидер, несмотря на побуждение к этому со стороны ведущего. В то же время достаточно острые актуальные проблемы выносятся на обсуждение иногда уже на первой встрече, хотя и имеют общий характер, например, желание «поговорить о сексе». С другой стороны, выясняется, что уровень знаний по данной проблеме явно недостаточен, особенно в физиологических вопросах, а также в вопросах психологии отношений. Это подтверждает выводы, сделанные В.С. Собкин и Н.И.Кузнецовой (1998): "... хотя интерес подростков к взаимоотношениям между полами высок, адекватными представлениями они почти не обладают. Причем их знания строятся в основном на представлениях "фольклора дворовой культуры" и архитипических мифологизациях ..." Это может потребовать проведения во время тренинга своеобразного «ликбеза».

Характерно, что наибольший интерес вызывает обсуждение психологических проблем, с взаимоотношениями юношей и девушек, в том числе и не имеющих непосредственного отношения к интимной жизни. Интересы младших подростков в этом плане касаются преимущественно проблем "как познакомиться с девушкой".

Другой острой темой обсуждения являются взаимоотношения с учителями. Нередко конфликты с педагогами носят характер психологического противостояния, при котором стремится "добиться победы" любой ценой.

Проблемы, которые не устраивают подростков в педагогах:

необъективность, которая проявляется в том, что они "имеют любимчиков";

отсутствие понятных критериев оценок, т.к. школьная успеваемость являлась для этих самоцелью и не была связана с потребностью усвоения учебного материала, смысл которого им был непонятен, а содержание неинтересно. Желание получить высокую оценку часто диктовалось не внутренней потребностью, а боязнью конфликта с родителями. При этом наказания со стороны родителей практически не шли на стремление к углублению знаний;

непоследовательность поступков, неискренность, невозможность понять логику преподавателей. Высказывалось недовольство мелочными придирками учителей, в частности, требованием, чтобы весь класс смотрел на учителя, когда он говорит.

Вместе с тем, в претензиях часто звучат инфантильные эгоистические установки. Так, например, отстаивание своего права не готовить задания, с тем, чтобы потом отчитаться по ним во внеурочное время. При этом не учитывалось право учителя на личное время. В этом случае успешным оказывается применение приема моделирования обратной ситуации, когда разыгрывалась сцена, в которой учитель предлагал ученикам перенести урок на время после занятий, так как он сейчас занят личными делами. Последующее обсуждение чувств участников, дискуссия о праве на личное время сняли остроту этого вопроса.

Большой проблемой на начальном этапе тренинга для старших подростков являются упражнения на открытое выражение чувств и взаимодействие. Рекомендуется выполнение методики "скульптура", которая показала свою эффективность при обсуждении проблем взаимоотношений и образа достижения. Рекомендуется использовать также рисуночные методики, которые играют диагностическую и терапевтическую роли одновременно, в частности, коллективный рисунок "наш дом". Так в одной из групп, демонстрировавших внешнюю сплоченность, эта методика проявила внутреннюю отгороженность, недоверчивость: все участники изобразили себя в отдельных комнатах (в некоторых из них даже не было дверей), а в бассейне, где все должны были встречаться, плавал крокодил. Ведущий группу и котерапевт были помещены ими под крышей (что можно рассматривать как признание руководящей роли), но на окне были нарисованы решетки. Повторение этой методики на одной из последующих сессий выявило положительную динамику, свидетельствующую о Повышении уровня доверия и преобладании положительных эмоций.

Для демонстрации сущности конфликта, а также для проработки возможных путей его решения эффективными являются методика "горячий стул" и ролевые игры. Они показывают, что в большинстве случаев взаимодействие учителя и ученика во время конфликта носит неконструктивный характер и влечет за собой не разрешение проблемы, а эмоциональное отреагирование негативных эмоций с обеих сторон.

Для коррекции целесообразно использовать приемы позитивной терапии. Так, конфликтная ситуация обязательно рассматривается с двух сторон: чем мешает и чем помогает описываемое поведение.

Отдельно необходимо обсуждать вопрос о семейных традициях: какие из них следует сохранить, а от каких отказаться.

Использование иносказаний и притч часто наталкивается на прямолинейность, характерную для подросткового возраста: "Что Вы все загадками говорите?". Легче воспринимаются метафорические сравнения.

Приемы поведенческой психотерапии используются преимущественно в виде договоров об отказе от деструктивного поведения. При этом в качестве положительного подкрепления предлагается оказание помощи по вопросам, не имеющим непосредственного отношения к тренингу.

С точки зрения расширения самопознания оказываются полезными следующие задания: каждый из участников должен письменно десять раз ответить на вопрос "Кто я?" ("Какой я"), пять раз на вопрос - "Чего я хочу", и пять раз на вопрос "Что я могу?". В дальнейшем предлагается пронумеровать все ответы в порядке их значимости. Разъясняется, что первая спонтанная запись в большей степени отражает неосознаваемую иерархию характеристик (как есть на самом деле), а последующая нумерация является результатом влияния личного контроля (как должно быть). В качестве примера можно сослаться на художественный фильм "Сталкер", один из героев которого, чтобы попросить здоровье для брата, отправляется в зону, оставленную инопланетянами, которая исполняет все желания. Однако, вместо этого получает мешок денег, поскольку "зона" выполняет не просьбы, а истинные желания. В дальнейшем перед членами группы ставится цель – объяснить, как имеющиеся способности могут помочь реализовать высказанные желания.

Конкретные "задания на дом".

Пример. После обсуждения проблемы одного из участников, который считал, что его учительница, ему было предложено после уроков подойти к ней и спросить: "Мне кажется, Вы меня не любите? Почему?" На следующей встрече он сообщил результат состоявшейся беседы, которая убедила его, что он ошибался.

Методика "отзеркаливания".

Пользоваться ею следует осторожно, поскольку она носит эмоционально-шоковый и требует предварительного достижения хорошего контакта с группой.

«Отзеркаливать» целесообразно негативные поведенческие стереотипы, регулярно проявляющиеся в поведении. Применение этого приема может вызвать временное не поведенческих расстройств, однако последующий эффект оказывается весьма заметным.

Пример. Мы использовали этот прием, демонстрируя участнице М. ее неадекватный смех. Демонстрация привела к реакции растерянности, сопровождавшейся смехом всей группы. Через несколько занятий, М. сообщила, что ее "вылечили от смеха",

Сходный, но более мягкий эффект выявило использование видеосъемки тренинга, старшие подростки согласились на его использование только по истечении времени, достаточного для достижения атмосферы доверия.

Обсуждение наиболее острых проблем вызывало эмоциональное напряжение сов, которое снималось физическими упражнениями или использованием релаксационных методик.

Групповая динамика.

По мере развития групповой динамики можно отметить следующие положительные перемены: проявляется большая заинтересованность в выполнении предлагаемых психологических методик, выявляются положительные поведенческие перемены. Так, уменьшается степень эмоционального напряжения, отражавшаяся, в частности, в отказе от курения на период занятия. Некоторые из участников отказываются от сигарет, другие от соблюдать установленные групповые правила, вести дискуссию в конструктивном увеличивается доверие к окружающим.

Тема вреда курения и алкоголя в этом блоке проблем обсуждается, как правило, в свою очередь. Наиболее сложной она оказывается среди социально дезадаптированных подростков. Активнее высказывали желание отказаться от курения и алкоголя те, у кого возникали в связи с алкоголизацией проблемы со здоровьем или нарушения взаимоотношений с окружающими, снижение школьной успеваемости. Это происходит, как правило, после того, как прорабатываются основные проблемы общения.

Так, один из участников, П., 15 лет, с первого же дня обратил на себя внимание повышенной агрессивностью: он делал угрожающие жесты в адрес младшего брата, также участвовавшего в тренинге, грубо с ним обходился, причиняя ему боль. Братьям предложено на время та заключить "перемирие". В дальнейшем замечено, что П. имеет привычку покусывать карандаш или авторучку. Тогда была использована методика "усиления", в процессе выполнения которой он "изгрыз" карандаш. При этом П. осознал, что "грызет" одного из членов группы, который вызывал раздражение и у остальных участников. На следующее занятие П. не явился, а группа сообщила, что он "запил" и прогуливает занятия. Появившись на очередном занятии, он рассказал, что выпивал почти ежедневно с друзьями, поскольку их поил "сын нового русского", однако, сейчас он понял, что они ему не друзья, и расстался с ними.

Дальнейшее наблюдение в течение 8 месяцев показало, что П. употребляет алкоголь только в семье, в небольших дозах по праздникам, хотя раньше выпивал не реже, чем раз в неделю. Он также резко сократил курение (с 15 до 5 сигарет в день). Изменились отношения с младшим братом, который теперь вместо жалоб на агрессивность старшего, высказывал пожелание, чтобы П. уделял ему больше внимания.

Другой подросток. А., 12 лет, объяснял частые выпивки тем, что ему трудно "познакомиться с девушкой", а в пьяном виде он становится смелее. После решения этой проблемы (обмен опытом в группе, совет поговорить на эту тему со старшей сестрой) он отказался от алкоголя и курения.

После обсуждения проблемы ранней алкоголизации и курения некоторые подростки выражают желание пройти соответствующий курс лечения. В этой ситуации для подростков, не достигших 15 лет, требуется согласие родителей, которое не всегда возможно получить из-за категорического требования участников тренинга сохранять сведения об алкоголизации в тайне от родителей.

Вопрос о необходимости оказания наркологической и психиатрической помощи или консультации соответствующего специалиста часто возникает в процессе тренинга. В том случае, если тренинг проводится врачом-психотерапевтом, он может самостоятельно провести консультацию при условии соблюдения «Закона о психиатрической помощи» однако предпочтительнее, чтобы руководитель тренинга не идентифицировался членами группы с лечащим врачом, поскольку это может нарушить имидж группы и вызвать у участников ощущение, что их "лечат".

Не все проблемы подростки соглашались вынести на групповое обсуждение, в этом случае им предлагались индивидуальные консультации. Стимулировало вынесение проблем на обсуждение применение психологических методик с последующим обсуждением их результата.

В процессе групповой работы у аддиктивных подростков выявляются черты инфантилизма. Например, они стремятся переложить на руководителя ответственность в вопросах решения проблем с учителями (просили "вправить мозги" классной руководительнице). Несмотря на частые выражения недовольства поведением педагогов и одноклассников, практически большинство учащихся выпускных классов высказывают мечту "почувствовать еще в школе". Они объясняют это наличием привычного стереотипа и неопределенностью будущего. Некоторых даже говорят о том, что не хотят взрослеть, что мы рассматриваем, как одно из проявлений инфантильности.

Важным аспектом тренинга является проработка нормативного личностного статуса. Для осознания "Я-телесного" предлагается в релаксационном состоянии представить свое тело изнутри в виде оболочки и промазать его смазкой. Для подростков с аддиктивным поведением характерно восприятие телесной оболочки как покрытой слизью; она "обвисала, как снятая одежда", тогда как их сверстники, не вовлеченные в употребление ПАВ, чаще ощущали свое тело упругим, розового цвета и сама процедура вызывала интерес.

Статус "Я - сын/дочь" целесообразно прорабатывать при помощи методики скульптуры. В дальнейшем на занятие предлагается приглашать родителей. Следует отметить эффективность включения даже разового сеанса семейной психокоррекции.

Детям и родителям предлагается выполнить ассоциативную методику "если моя мама/дочь - цветок (животное, автомобиль ...), то какой?". Это позволяет в безболезненной форме выразить друг другу свое отношение.

Групповое обсуждение проблем приводит к тому, что некоторые родители переоценивали уровень своих притязаний к детям, видя более серьезные конфликты в других семьях.

Проработка других статусов ("Я-профессионал", "Я-партнер") затруднительна в виду их не сформированности. Целесообразнее использовать "медитацию о будущем": в релаксационном состоянии предлагается представить себя через десять лет, обратить внимание на тех, кто находится рядом, посмотреть на себя в зеркало. Далее делается рисунок увиденного. Подростки с аддиктивным поведением изображают себя значительно моложе предлагаемого возраста. При этом рисунки юношей более инфантильны, чем у девушек.

Если последние рисовали возле себя партнера и кровать с младенцем, то для первых были рисунки типа "Я и мама смотрим телевизор". Рисунки подростков, не вовлеченных в употребление ПАВ, ближе к реальности и политематичны. Тормозящим фактором для распространения тренингов может являться пессимистическое отношение части педагогов к целесообразности тренинга. Их ожидания (формирование послушания) не всегда совпадали с реальностью (появление самоуважения, самостоятельности подростков). В значительной степени адекватному восприятию мешали старые стереотипы.

Следует вывод, что педагоги в не меньшей степени нуждаются в проведении психологической работы для оздоровления психологического климата в школьном коллективе.

4.2. Методические основы проведения "целевого" тренинга.

Цель тренинга:

Выделить проблемы, связанные с риском формирования зависимости от ПАВ;
заложить основы осознанного противодействия первым случаям употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Задачи тренинга:

повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании;

изменение отношения детей к зависимости от наркотика;

Умение сказать «Нет наркотикам»;

Формирование мотивации к сохранению здоровья.

Организаторские аспекты:

-группа подростков в возрасте 10-14 лет; желательно, чтобы возраст подростков был гаков, если же приходится работать с разновозрастной группой, -необходимо следить, чтобы при делении группы на команды учитывался возрастной состав;

-состав группы - 20 подростков;

-тренер принимает участие в ряде игр, являясь в этот момент 21-м игроком;

-наличие технического персонала, который осуществлял бы помощь тренеру;

-направленность тренинга на работу с группой социально неблагополучных детей

Тренинг апробирован на группе социально-неблагополучных подростков в Центре изоляции несовершеннолетних правонарушителей ГУВД г. Москвы, Материально-техническое обеспечение игр указано в описании каждой игры. Для проведения тренинга необходимо предусмотреть просторное помещение (не менее 50 кв. ; мебель (столы, стулья), канцелярские принадлежности, видеомagneфон.

Методика проведения тренинга.

Игра-разминка (введение - 30 мин.): участники становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, при этом они называют собственное имя и говорят комплимент участнику, бросают мяч. Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны встаться. Затем их имена будут вписаны на таблички.

Следуют несколько подвижных упражнений, по которым тренер оценивает готовность группы к работе, ее активность. Группа располагается вдоль стены, дается «Вы - стрелка измерительного прибора. Эта стена - нулевая отметка, противоположная стена - максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение, усталость, » сотрудничать, сонливость и т.д.)».

Участники располагаются по комнате, тренер отмечает наиболее активных и наиболее пассивных игроков, игроков не уверенных в своих силах. Упражнение повторяется несколько раз, измеряются различные параметры. В идеале помощники регистрируют показатели каждого игрока, чтобы сравнить их с таковыми в ходе и в конце тренингового занятия.

Ведущий представляет тему тренинга, обозначает проблему, кратко рассказывает, что будет происходить в ходе тренингового занятия.

Знакомство в группе. (30 мин)

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личных ожиданиях от тренинга, просит участников представится так, как они хотели бы называть себя во время тренинга (для простоты запоминания легче сделать бейджики для всех участников, в которые вписываются их имена).

Так же участники рассказывают о своём отношении к поставленной проблеме и опыте приёма наркотических или иных психотропных веществ. Принятие правил работы. (10 мин)

Ведущий объявляет правила работы и объясняет их значение:

1. говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища;
2. желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий;
3. критикуя - предлагай;
4. не давать оценок другим участникам;
5. вся личная информация, сообщённая на тренинге является закрытой.
6. По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

Оценка уровня информированности. (40 мин)

Ведущий просит группу ответить на вопросы:

Оценка уровня информированности. (40 мин)

Ведущий просит группу ответить на вопросы:

- 1) существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
- 2) сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- 3) что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
- 4) насколько опасна проблема наркомании среди молодежи?
- 5) как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли?
- 6) знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, тренер должен опираться на полученные данные измерений, предлагать высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы (а он может быть крайне низким) следует избегать изложения материала в лекционной форме. Особенность тренинговой работы - участие всех каналов получения информации, выработку положительного личного опыта.

1. Игра «Спорные утверждения» (2 часа)

Цель: игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему зависимости.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не имею точного мнения».

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой позиции излагает свое мнение. Выслушав все точки зрения участники могут выбирать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

Наркомания - это преступление.

Легкие наркотики безвредны.

Наркотики повышают творческий потенциал.

Наркомания это болезнь.

У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.

Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент,

Наркомания излечима.

Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».

Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.

С зависимостью от наркотика можно справиться без помощи родителей,

Наркоман может умереть от СПИДа.

Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного потребления.

По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

Наркоман может умереть и от малой и от большой дозы наркотика.

Продажа наркотиков не преследуется законом.

Наркомания неизлечима.

Обмен шприцами стимулирует распространение употребления наркотиков.

Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.

Наркоманы - это не люди.

Чтобы решить проблему употребления героина, нужно разрешить "легкие наркотики".

Оценка усталости (15 мин)

Все участники выстраиваются вдоль стены и должны сделать столько шагов до стены, насколько они устали. Следующая стена - максимум усталости.

Показ фильма о наркоманах (30 мин)

В фильме должны быть показаны наркоманы во время «ломки», короткие интервью о проблемах, возникающих в связи с приемом наркотиков. В конце фильма статистика о смертности среди наркоманов.

2. Игра «Ассоциации» (30 мин)

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более содержательной работы и дискуссий, необходимы ручки и листы бумаги.

задание: «назовите и напишите 2-3 слова, которые приходят вам на ум, когда слова - «наркотики», «наркомания», «зависимость». После этого участники читают записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации.

3. Игра «Словесный портрет» (30 мин)

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии

4. Игра «Семья» (30 мин)

Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и "тень наркомана" (его внутренний голос).

5. Игра «Марионетки» (30 мин)

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

Участники должны разбиться на группы по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии **1,5-3** метра.

Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим, предлагается ответить на вопросы:

Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?

Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было? Хотелось ли что-либо сделать самому?

6. Игра «Отказ» (30 мин)

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа проводится в микрогруппах. Каждой из которых предлагается одна из ситуаций: Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома. Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик «за компанию». Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль - «уговаривающего, другой -

«отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

РАЗДЕЛ 5.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ГРУППОВОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ (ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ДЕТИ КОТОРЫХ СТРАДАЮТ ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ)

Форма работы дискуссионная. Основные темы дискуссии.

Необходимые изменения родителей.

Обсуждение основных принципов, которые следует обсудить.

О контроле за поведением.

Полный контроль, гарантирующий невозвращение к наркотикам, невозможен и нецелесообразен. В любом случае Вы узнаете об употреблении наркотиков может быть несколькими днями позднее. Поэтому контроль - это вопрос, спокойствия, а не своевременного оказания помощи.

Дискуссионная тема: некоторые специалисты рекомендуют производить контроль с опорой на данные тестов скрыто, под видом необходимости сдать анализы для какой-то другой цели; другие специалисты советуют делать всегда такой контроль явно.

О разделении ответственности.

Это поможет в значительной части снизить остроту контроля. Вы не можете сделать Вашего ребенка счастливым, Вы только можете помочь ему стать им. Но и эта помощь имеет свои пределы. Он должен иметь свои обязанности ответственность перед семьей. Слишком долго он был лишен этой ноши, один человек не может избавиться. Лучше если он начнет привыкать к ней постепенно и она не свалится внезапно вследствие вашей тяжелой болезни или смерти, ответственности является обязанность и право зарабатывать и распоряжаться те ему такую возможность, пусть учится разумно трагить деньги. Это подчеркнет также и Ваше доверие. С другой стороны он должен участвовать в финансировании своего лечения. Не обязательно, чтобы это были прямые денежные взносы, пример, взамен предложить дополнительные обязанности по дому, которые разгрузят Вас.

О сохранении своего образа жизни, своих интересах.

Научитесь получать удовольствие от жизни, даже если Ваш ребенок страдает наркоманией. Вспомните, что завилось: занятия спортом, посещение театра, выезды на природу? Если Вы хотели что-то купить для себя и откладывали из-за необходимости оплаты лечения, подумайте, до какой степени Вы должны себя ограничивать.

5.2. Пути предупреждения рецидива употребления наркотика при лечении несовершеннолетнего с зависимостью.

Заполнение его свободного времени различными формами деятельности - учебной. Обмен родителей друг с другом имеющимся позитивным опытом такого решения.

Добейтесь изменения круга общения. Как правило, прежние "друзья" - наркоманы и л не оставляют "без присмотра" своего бывшего напарника и клиента. Причины этого могут быть разные, но все они корыстные. Обсуждение путей помощи помогает подростку вернуть прежних друзей или найти новых. Полезно с точки зрения общения участие в подростковых группах поддержки, которые организуются при помощи врачей, общественности и самих пациентов. Обсуждение идей движения взаимопомощи «Анонимные наркоманы» как одной из форм решения поставленной проблемы.

Окажите помощь ребенку стать полноценным человеком. Отказ от наркотика еще не является окончательной и единственной целью лечения. Прием любого психоактивного вещества (алкоголя, наркотика ...) помогает человеку справиться с какой-то проблемой или создать иллюзию того, что он с ней справился.

5.3. Дискуссионное обсуждение мотивов злоупотреблении детьми наркотиков.

Это обсуждение того, что дает Вашему ребенку алкоголь или наркотик. Возможные варианты мотивов употребления:

Снятие отрицательных эмоций, таких как страх, тревога, беспокойство, возникающих вследствие неуверенности в себе, нарушении способности общения. Основной задачей в этом случае будет *повышение самооценки*.

Давление среды: ближайшего окружения или традиций. Например, ребенок хочет быть принят в компанию, в которой все курят, употребляют алкоголь. В этом случае надо поддержать ребенка в его стремлениях **отстаивать право на собственное мнение**.

Протестное поведение - часто это стремление обратить па себя внимание, отомстить или шантажировать близких, для того чтобы добиться выполнения своих требований. На такой шантаж ни в коем случае нельзя поддаваться. **Следует открыто обсуждать возникающие проблемы.**

Стремление получить удовольствие. Если человек не научен получать удовольствие от высших видов деятельности (от занятия искусством, спортом и др.), то алкоголь и наркотики предоставляют ему самый простой способ получить наслаждение, к сожалению, научить ребенка получать удовольствие без вреда для здоровья, если пи втянулся в употребление наркотиков, чрезвычайно сложно, поскольку все остальные способы требуют личных усилий, к которым он не привык. Попытаться, однако, следует. Вспомните, что привлекало его раньше, что доставляло удовольствие, Попробуйте *оживить его прежние увлечения*.

Любопытство. Как правило, из любопытства алкоголь или наркотик пробуют первый раз. В дальнейшем появляются другие мотивы.

Стремление расслабиться является одним из частых мотивов употребления алкоголя у взрослых. В последние годы подобный мотив звучит и у подростков: интенсивный ритм жизни и их часто выбивает из колеи. Обратите внимание на то, *не перегружен ли Ваш ребенок дополнительными занятиями, секциями и репетиторами*. Аутогенная тренировка и другие методы релаксации помогают снять напряжение.

5.4. Дискуссии по теме: "Выбор специалиста, к которому следует обратиться за помощью?"

В первую очередь выясните, является ли он действительно специалистом в нужной Вам области. Каждый врач должен иметь не только диплом, но и сертификат, подтверждающий его обучение по конкретной специальности. В Вашем случае это психиатр-нарколог или психотерапевт. Еще лучше, чтобы специалист имел оба этих сертификата.

Информация от знакомых, так как кто-то уже обращался к этому врачу. Как правило, при этом Вы доверяете своей интуиции. В любом случае, выбрав врача, лечитесь только у него, а не меняйте специалиста каждый раз, как только у Вас появятся сомнения. В этом случае лучше их обсудить с врачом. Опытный врач не обидится и даст Вам соответствующие разъяснения.

Бытовая оценка специалиста. Опытный специалист никогда не станет охаивать своих коллег, говорить, что Он для Вас - последний шанс и никто другой не сможет помочь. Он не будет давать стопроцентных гарантий излечения.

Оценка некоторых программ лечения больных наркоманией, которые широко рекламируются в средствах массовой информации. "Детокс" - спонсор телепередачи "Моя семья".

"Детокс"- означает выведение из интоксикации, что является первым этапом лечения. В данном случае этот этап больной проводит в состоянии наркоза, что обеспечивает безболезненное преодоление синдрома зависимости (без "ломки"). В дальнейшем предлагается принимать специальное лекарство (антаксон), которое препятствует возможности получения эйфории ("кайфа") от наркотиков.

Негативные аспекты метода. Данный метод лечения настраивает больного на потребительское отношение - он не хочет работать на свое здоровье, а настроен на **легкое** избавление от "ломки", что всегда снижает мотивацию на прекращение употребления наркотиков. Нечто подобное мы видим у состоятельных больных алкоголизмом, **которые** систематически "промываются" на капельницах и продолжают пить. С другой стороны, никакое лекарство не заменит психотерапии.

Главное что следует отметить: широко рекламируемые клиники практически не предлагают что-то принципиально новое; как правило, такое лечение можно получить в большинстве областных центров. Стоимость же лечения по программе "Детокс" исчисляются несколькими тысячами долларов. Базовое преимущество подобных клиник – обеспечение комфортного пребывания. Практические результаты мало отличаются от показателей эффективности обычных клиник.

Конечный результат дискуссионного обсуждения: процесс лечения наркоманией длителен и не прост как для него самого, так и для всей семьи.

1. Сборник методических материалов Министерства образования Российской Федерации «Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации». Под редакцией доктора медицинских наук Н.В. Вострокнутова коллективом авторов в составе: профессор Н.К. Харитонов, кандидаты медицинских наук Л.О. Пережогин, А.С.Худяков, В.П.Колосов, психолог А.Ю. Лесогорова.

2. Методические материалы для специалистов образовательных учреждений Методы Наркопрофилактической работы. Теория и практика из серии «Твоя жизнь – Твой выбор» Кемерово 2005 год. Коллектив авторов составителей: С.В.Афонина, Е.В.Белоногова, С.Е. Кальмова, Е.Н. Сереброва.