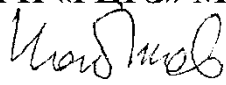


**Министерство здравоохранения и социального развития
Республики Казахстан
РГКП «Республиканский научно-практический Центр
медико-социальных проблем наркомании»
РГКП «Костанайский государственный
университет им. А. Байтурсынова»**

«Согласовано»

**Директор Департамента
развития медицинской
науки и образования
РГП «РЦРЗ» МЗиСР РК**


В. Койков
«11» декабря 2014 г.

«Утверждаю»

**Директор Департамента науки
и человеческих ресурсов
Министерства здравоохранения
и социального развития
Республики Казахстан**


А. Сыздыкова
«11» декабря 2014 г.

**Проведение психокоррекционной работы
среди учащихся 14-18 лет общеобразовательных школ
с рисками вовлечения в социальные эпидемии**

Методические рекомендации

Павлодар – 2015

Бикетова Л.А., Искакова И.Р., Пак Т.В.

Проведение психокоррекционной работы среди учащихся 14-18 лет общеобразовательных школ с рисками вовлечения в социальные эпидемии: Методические рекомендации. – Павлодар, 2015. – 72 с.

Данные методические рекомендации являются результатом многолетней работы специалистов Республиканского научно-практического центра медико-социальных проблем наркомании. На основе собственных исследований и лучших мировых практик создана программа первичной профилактики вовлечения школьников в орбиту зависимости, состоящая из диагностических и психокоррекционных технологий.

В методических рекомендациях рассматриваются различные виды химических и нехимических зависимостей, с акцентом на основную категорию вовлекаемых лиц – подростков. Приводятся сведения о распространённости данных видов аддиктивного поведения среди учащейся молодёжи Республики Казахстан. Рассматриваются механизмы вовлечения в зависимое поведение. Основное внимание уделяется инновационным технологиям диагностической и психокоррекционной работы среди учащихся в возрасте 14-18 лет общеобразовательных школ, имеющих риски вовлечения в социальные эпидемии (химические и нехимические зависимости).

Методические рекомендации предназначены для школьных психологов, студентов психологических факультетов, магистрантов, практических психологов, социальных педагогов.

Рецензенты:

Доктор медицинских наук Россинский Ю.А.

Доктор медицинских наук Имангазинов С.Б.

Методические рекомендации рассмотрены на заседании Учёного совета Республиканского научно-практического центра медико-социальных проблем наркомании (председатель Учёного совета – А.А. Кусаинов, протокол № 281 от «24» октября 2013 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

Глоссарий

Введение

Часть I. Распространение рисков вовлечения в химические и нехимические зависимости среди детей и молодёжи Республики Казахстан

Часть II. Теоретические основы создания программ профилактики

Часть III. Особенности детей в возрасте 14-18 лет

Часть IV. Пример внедрения программ профилактики в городских общеобразовательных школах Казахстана

Часть V. Организация профилактической работы с учащимися

Заключение

Список использованной литературы

Приложения

Приложение 1. Примеры упражнений на развитие психологических и социальных факторов в возрастной группе 14-18 лет

Приложение 2. Примерная психокоррекционная программа для детей 14-18 лет

Приложение 3. Анкета для классных руководителей по выявлению подростков группы риска

Глоссарий

UNODC – United Nations Office on Drugs and Crime – подразделение ООН, занимающееся борьбой с незаконным оборотом наркотиков, оружия, организованной преступностью, торговлей людьми и международным терроризмом.

Адаптация – процесс приспособления к требованиям окружающей среды.

Аддиктивное поведение – один из типов девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определённых видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

Аддикция (от англ. Addiction – зависимость, пагубная привычка) – ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности.

Адекватная самооценка – реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих.

Ведущая деятельность – деятельность, которая на данном этапе оказывает наибольшее влияние на развитие психики; было введено Леонтьевым.

Группа риска – совокупность детей, объединённых общими признаками, способствующими развитию ненормативного поведения, в частности, ведущего к злоупотреблению ПАВ. К ним относятся: дети из неблагополучных семей; нравственно незрелые и акцентуированные личности; наследственно отягощённые психическими заболеваниями, в том числе алкоголизмом или наркоманией; с заметным девиантным поведением (делинквентное, аддиктивное, психопатическое, патохарактерологическое, а также на базе гипо- и гиперспособностей).

Девиация – отклонение от нормы.

Деадаптация – состояние сниженной способности (нежелание, неумение) принимать и выполнять требования среды как личностно-значимые, а также реализовывать свою индивидуальность в конкретных социальных условиях.

Жизненный навык – способность к адаптации и практике положительного поведения, что позволяет людям эффективно решать проблемы и преодолевать трудности повседневной жизни.

Зависимость – стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации.

Новообразование – те качественные особенности психики, которые впервые появляются в данный возрастной период.

Психоактивные вещества (ПАВ) – любое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функцио-

нирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния.

Психологическое здоровье – способность человека адекватно усваивать, перерабатывать и генерировать новую информацию, позволяющую гибко выстраивать конструктивные жизненные сценарии и успешно реализовывать их в быстро меняющейся, агрессивной среде.

Профилактика – совокупность мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и распространения заболеваний, на охрану и укрепление здоровья и нормативного психического и физического развития населения.

Профилактика универсальная – вмешательства, направленные на всё население (местные сообщества, школьников, окрестности).

Профилактика выборочная (селективная) – адресована отдельным группам населения, риск расстройств которых значительно выше среднего.

Профилактика индикативная (указанная) – внимание отдельным лицам (например, употребляющим психоактивные вещества).

Рефлексия – размышление о своём внутреннем состоянии, самоанализ.

Социализация личности – процесс и результат усвоения и активного воспроизведения личностью социального опыта, осуществляемый в деятельности и общении.

Социальная ситуация развития – это своеобразное сочетание того, что сформировалось в психике ребёнка и тех отношений, которые устанавливаются у ребёнка с социальной средой.

Социальная установка – устойчивая система взглядов и представлений, подготавливающая индивида к определённым действиям, которая может быть выражена в форме отрефлексированных суждений. Синоним – аттитюд.

Факторы риска употребления ПАВ – обстоятельства, достоверно увеличивающие шансы индивида стать потребителем ПАВ.

Целевая аудитория – группа людей, объединённых общими признаками или ради какой-либо цели или задачи. Под общими признаками могут пониматься любые характеристики, требуемые организаторам (например, работающие замужние женщины в возрасте от 25 до 35 лет, носящие очки, подростки, часто пропускающие занятия).

Введение

Начало XXI века ознаменовалось всплеском кризисных и масштабных социальных явлений, таких как химическая и нехимическая (психологическая) зависимость. Среди них наркотическая и алкогольная зависимости, поразившие общество в конце XX – начале XXI веков. И относительно неизвестные ни специалистам, ни обществу в целом новые проблемы – религиозный и политический экстремизм; терроризм; вовлечение населения в криминальные сообщества и деструктивные секты; игромания; компьютерная аддикция и

интернет-аддикция. Данные социальные эпидемии [25] привлекают пристальное внимание политических, военных, научных, экономических и культурных элит.

Данные социальные явления приобретают характер неконтролируемых социальных эпидемий с вовлечением от 7 до 10% населения планеты.

Темпы и масштабы распространения данных социальных явлений свидетельствуют о недостаточной эффективности противодействующих усилий. В частности – об очевидной слабости или даже об отсутствии концептуального видения способов эффективной профилактики вовлечения населения в химическую и нехимическую зависимость.

В течение 2001-2011 гг. научным коллективом Республиканского научно-практического центра медико-социальных проблем наркомании (РНПЦ МСПН) (г. Павлодар, РК) были разработаны стратегии и технологии эффективного противодействия распространению социальных эпидемий (химических и нехимических видов зависимостей). Особое внимание было уделено «новым» для нашей страны проблемам – эпидемии патологического пристрастия к азартным играм, компьютерной и религиозной зависимостям. Данные стратегии – диагностические и психокоррекционные технологии (оригинальные и заимствованные) полностью доказали свою состоятельность в корректных исследованиях и экспериментах.

Основным стрержнем данной стратегии является функциональная концепция психологического здоровья со следующими характеристиками:

- базисные категории данной концепции (индивидуальное и социальное психологическое здоровье) выстраиваются по принципу антагонистической взаимозависимости с рисками вовлечения в химические и нехимические зависимости;

- в фокусе внимания данной концепции находятся зависимые переменные (т.е. психологические характеристики, на которые можно воздействовать в краткосрочной и среднесрочной перспективе). Данные переменные представляют наиболее существенные факторы риска вовлечения населения в социальные эпидемии. Высокий уровень развития данных переменных эффективно препятствует, а низкий – способствует вовлечению индивида в социальные эпидемии в условиях агрессивной среды;

- данные психологические характеристики – определённые свойства психики индивида – чётко идентифицированы, измеряемы, имеют статистически достоверный и выраженный антагонистический характер по отношению к доказанным рискам и фактам вовлечения в химическую и нехимическую зависимость [27].

В наибольшей степени подготовленными к внедрению разработанных и апробированных технологический диагностической и психокоррекционной работы на сегодняшний день является система среднего и высшего образования Республики Казахстан. Это объясняется тем:

- что именно данная структура обладает необходимым набором специалистов – штатных психологов, социальных работников, педагогов;
- что в школе интенсивно развиваются качества, связанные с общением и социальным функционированием в группе сверстников;
- что в школе ученики выполняют определённые задания, поэтому там могут появляться или проявляться воспитательные проблемы детей и молодёжи;
- что в школе дети сталкиваются с различными авторитетами, в ней происходит личностное становление молодого человека;
- что дети и подростки проводят в школе большую часть своего времени;
- что родителям школа дает возможность адекватно оценить возможности и способности своего ребёнка.

Безусловно, основными специалистами являются подготовленные школьные психологи, социальные педагоги, классные руководители. В целом, привлечение сотрудников школы и родителей в программы по снижению риска вовлечения подрастающего поколения в орбиту зависимости (химической и нехимической) является важной частью национальной стратегии профилактики, и повышают в целом эффективность первичной профилактики.

Методические рекомендации состоят из пяти частей, связанных между собой. В первой части мы знакомим читателя с распространением различных форм аддиктивного поведения в мире и в нашей стране в частности.

Во второй части описаны теоретические основы создания диагностических и психокоррекционных программ для школьников.

В третьей части кратко описаны факторы риска и защиты в отношении вовлечения в орбиту зависимости учащихся в возрасте 14-18 лет, рассмотрены особенности данного возраста как самого по себе фактора риска вовлечения в зависимое поведение.

В четвертой части мы подводим итоги внедрения технологий диагностической и психокоррекционной работы с рисками вовлечения в химическую и нехимическую зависимости среди школьников Республики Казахстан.

В пятой части, на основании материала из четырёх предыдущих частей, содержатся рекомендации по организации первичной профилактики в школе. Читатель найдёт здесь замечания и предложения по разработке и организации профилактических программ селективной (от англ. – selective prevention intervention) профилактики для школьников.

Кроме того, в приложении размещены материалы для практической работы, скрининг-опросник для классных руководителей по определению подростков группы риска; схемы занятий для групп школьников в возрасте 14-18 лет, занятия для родителей учащихся данного возраста, а также при-

меры упражнений для формирования и развития свойств психологического здоровья.

Часть I.

Распространение рисков вовлечения в химические и нехимические зависимости среди детей и молодёжи Республики Казахстан

Прежде чем говорить о масштабах распространения социальных эпидемий в нашей стране, приведём примеры мониторинга ситуации в мире [11]. Тем более что в области химических аддикций мировым сообществом достигнуты определённые успехи в отношении научных исследований, методов профилактики и лечения зависимостей от психоактивных веществ (ПАВ).

В течение пяти лет, до 2010 года включительно, масштабы незаконного потребления наркотиков в мире составляли от 3,4% до 6,6% взрослого населения (лиц в возрасте 15-64 лет). Примерно 10-13% потребителей наркотиков являются проблемными потребителями. Наркотическая зависимость и/или расстройства здоровья, вызванные употреблением наркотиков, продолжают усугублять глобальное бремя заболеваний. Кроме того, что не менее важно, приблизительно 1 случай смерти из 100 среди взрослых связан с незаконным потреблением наркотиков [54].

Многообещающие выводы можно сделать на основании исследований, проведённых в 2011 году: для всех основных потребляемых веществ наблюдается снижение или стабилизация уровня потребления. Так, в период с 1999 год по 2007 год произошло снижение потребления табака, снижение злоупотребления алкоголем. Потребление наркотиков, в большей степени каннабиса, возрастало до 2003 года, в 2007 году было отмечено небольшое снижение уровня потребления и его стабилизация в последующие годы (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2012) [52].

Однако, наряду с этим, последние результаты исследований в Европе по алкоголю и наркотикам (ESPAD) показывают тенденции к увеличению потребления различных веществ среди школьников. По данным исследований среди общего населения, в среднем 32,5% молодёжи (возраст 15-34 года) в Европе когда-либо потребляли каннабис, в то же время 12,4% – потребляли наркотики в течение последнего года и 6,6% – потребляли наркотики за последний месяц [52].

Нельзя не отметить тот факт, что страны, в которых отмечается высокая распространённость одного вещества, также имеют высокий уровень потребления и других веществ, как легальных, так и нелегальных. Так, высокий уровень недавнего потребления и злоупотребления алкоголем связан с потреблением наркотиков и ингалянтов. Данные выводы поддерживают профилактические подходы, которые нацелены на комплексную профилактику потребления алкоголя и наркотиков среди молодёжи.

В отношении нехимических аддикций успехи в изучении этого явления не столь значительны.

Точных данных о количестве лиц, вовлекаемых в деятельность деструктивных культов и сект, на текущий момент нет. Однако многие исследователи считают, что речь идёт о нескольких десятках миллионов (от 10 до 40 млн.) жителей планеты, то есть около 0,1-0,4% населения. В «Кратком анти-сектантском справочнике» перечислены более 100 организаций с признаками деструктивных тоталитарных сект, действующих на территории постсоветских республик. Многие из них маскируются под общественные организации, оказывающие помощь социально уязвимым группам населения [26].

Данных о количестве населения, вовлечённого в деятельность экстремистских организаций, на сегодняшний день не существует. Такого рода статистику получить крайне сложно. О масштабах распространения экстремизма можно судить по данным о беспрецедентных темпах прироста террористических актов в мире: за последние 30 лет было совершено более 10 тысяч террористических актов, только широко известных и нашедших отражение в СМИ [28].

Многие исследователи считают серьёзной социальной проблемой азартные игры, как один из видов аддиктивного поведения [7]. По мнению Л.Н. Юрьевой, широкому распространению этой формы зависимого поведения в странах постсоветского пространства способствует, то что страсть к лёгкой наживе стала всеобщей морально допустимой, общественно одобряемой и интенсивно пропагандируемой средствами массовой информации (СМИ) и другими инструментами рекламы [50]. Кроме того, к резкому повышению распространённости азартных игр ведёт ситуация социально-экономического кризиса и нестабильности. Примером тому служат данные, полученные в США в период «Великой депрессии», когда страх перед проигрышем отступал перед страхом жизни. Проблема усугубляется тем, что в процессе игры в ряде случаев возникают расслабление, снятие эмоционального напряжения, отвлечение от неприятных проблем, и игра рассматривается как приятное проведение времени. По этому механизму постепенно наступает втягивание и развивается зависимость.

Азартные игры, как форма досуга или развлечения, существуют повсеместно, и часть людей иногда играет в казино, на игровых автоматах, ходит на ипподром, делает спортивные ставки, покупает лотерейные билеты. Однако есть и другая категория людей, кого считают патологическими игроками. Доля патологических игроков во взрослой популяции варьирует от 0,4% до 3,4%, а в некоторых регионах может достигать и 7%. Число патологических игроков среди подростков и юношей часто превышает среднее число патологических игроков среди взрослых не менее чем в 2 раза, и достигает показателя в 2,8-8% [16]. В США более 5 миллионов человек относятся к патологическим игрокам, а ещё 15 миллионов человек – к группе риска. По данным R.A. Volberg, в США 5% относятся к игрокам, жизнь которых полностью зависит от игровых автоматов [55]. В других индустриально развитых странах

(Италия, Франция) патологической страстью к азартным играм страдают 2-3% населения. В 2001 году распространённость патологического влечения к азартным играм среди населения России составила в пределах 1,27-3,12%, а количество лиц, находящихся в группе риска, – до 10,5%. По данным зарубежных исследований, проведённых с 1999 по 2002 годы, Распространённость игромании в США, Канаде, Новой Зеландии, Швеции, Великобритании, Швейцарии, Австрии составляет 1-1,5%, в Гонконге – 1,9% [16].

Из азартных игр, вызывающих зависимость, на территории бывших советских республик наиболее распространёнными являются игровые автоматы, спортивные ставки, азартные игры в Интернете, карточные игры, лотерея [2].

Другой приметой современного времени стало появление компьютерной аддикции [17]. Её возникновение напрямую связано с массовой компьютеризацией большинства сфер нашей жизни. У таких людей с компьютерной зависимостью стирается грань между реальной и виртуальной жизнью, причём последняя становится более значимой, чем реальная. Компьютерной зависимости наиболее подвержены подростки и молодые люди мужского пола. По данным S. Fisher, в развитых странах число школьников с компьютерной аддикцией составляет 6% [53].

Ситуация в Казахстане

Поскольку мониторинг распространения химических аддикций в стране проводился давно, а исследование рисков распространения нехимических форм зависимостей не проводилось вовсе, то Республиканским научно-практическим центром медико-социальных проблем наркомании (РНПЦ МСПН) было проведено широкомасштабное исследование рисков вовлечения в химические и нехимические аддикции среди учащейся молодёжи (в возрасте 16-21 год).

В отношении потребления табака в течение жизни: 34,7% респондентов в возрасте 16-21 года указали, что когда-либо потребляли какие-либо табачные изделия. Текущее потребление табака отметили 19% учащихся, около 30% из них указали, что потребляли менее одной сигареты в день в течение последнего месяца. Более половины респондентов, кто когда-либо употреблял табак, впервые попробовали табачные изделия, не достигнув возраста 16 лет.

На потребление алкоголя в течение жизни указали 52,3% респондентов. Среди учащихся в возрасте 16 лет этот показатель составил 44,3%. Большинство респондентов указали, что начали потреблять алкоголь в возрасте 16 лет и старше. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что инициация потребления крепких напитков, в основном, происходит в период от 16 лет и старше. В отношении менее крепких напитков (пиво, шампанское, вино и т.д.) около половины учащихся ответили, что начали их потребление до 16 лет. Текущее потребление алкоголя отметили 26,6% респондентов, из которых 1,5% указали, что потребляли какие-либо алкогольные напитки еже-

дневно в течение последних 30 дней. Среди учащихся в возрасте 16 лет показатель потребления алкоголя в последнем месяце составляет 15,7%. В возрасте 16 лет на потребление алкоголя свыше стандартных доз указали 10,5% респондентов. Из наиболее потребляемых алкогольных напитков среди подростков и молодёжи можно выделить пиво, газированные напитки, содержащие алкоголь, и шампанское.

В результате употребления алкоголя с такими последствиями, как драка сталкивались 8,7% респондентов, травмы или несчастные случаи отметили 5,4% респондентов, на серьёзные проблемы с родителями – 7,4%, с друзьями – 6,5%. Плохая успеваемость в школе в результате употребления алкоголя отмечалась у 5,4% респондентов, 3,4% респондентов ответили, что подвергались нападению или краже. Проблемы с полицией отметили 4,7%, госпитализацию – 2,7% опрошенных лиц. На половую связь без презерватива и половую связь, о которой сожалели на следующий день, указали 6,1% и 5,0%, соответственно.

На потребление каких-либо наркотических веществ в течение жизни указали 16,3% респондентов. Среди учащихся в возрасте 16 лет этот показатель составил 15,9%. Около 60% участников, когда-либо употреблявших наркотики, начали потребление наркотических веществ, за исключением ингалянтов, в возрасте 16 лет и старше. Потребление ингалянтов среди респондентов было инициировано в 48% случаев в возрасте до 13 лет.

В отношении наиболее потребляемых наркотических веществ в течение жизни среди подростков и молодёжи выделяются каннабис, ингалянты, стимуляторы и седативные средства. В результате употребления наркотиков с такими последствиями, как драка сталкивались 1,8% респондентов, травмы или несчастные случаи отметили 1,1% респондентов, на серьёзные проблемы с родителями и с друзьями указали 1,6% и 1,3% респондентов, соответственно. Плохая успеваемость в школе в результате употребления наркотиков отмечалась у 2% респондентов, 1% респондентов указали, что подвергались нападению или краже. Проблемы с полицией или госпитализацию отметили 2% и 0,9% опрошенных лиц. На половую связь без презерватива и половую связь, о которой сожалели на следующий день, указали 2% и 1,2% респондентов, соответственно.

В отношении нехимических зависимостей картина следующая. Среди общей исследуемой группы высокая степень религиозной аддикции была определена в отношении 2,6% респондентов. Высокая степень религиозной аддикции может проявляться в виде следующих симптомов: неспособность думать, сомневаться и задавать вопросы по поводу религиозной информации; чёрно-белое мышление; основанная на стыде вера; магическая убеждённость, что Бог всё сделает для тебя без твоего серьёзного участия; ригидное навязчивое следование правилам и предписаниям; бескомпромиссные суждения; компульсивные или навязчивые стремления к религиозным ритуалам; нереалистические финансовые пожертвования; конфликт и споры с наукой, медициной и образованием; прогрессирующий отказ от реальной работы, изоля-

ция, разрыв прежних отношений; манипулирование цитатами или текстами, ощущение избранности, заявления о личных посланиях от Бога; трансоподобное состояние, счастливое (или супер одухотворённое) выражение лица; ощущение правоты и превосходство над всем остальным человечеством; разочарование, сомнения, психический, физический и эмоциональный кризис, боязнь призвать на помощь (из страха быть разоблаченным в «не духовности»).

Среднюю степень религиозной аддикции имеют 49,1% опрошенных лиц. Вероятнее всего, это лица с колеблющейся религиозной ориентацией, которые испытывают колебания между верой и неверием, обнаруживают сомнение в истинности даже основных и существенных положений вероучения. Могут входить в какую-либо религиозную общность. Культовые действия совершают редко, участвуют лишь в наиболее важных религиозных праздниках и обрядах, чаще всего под влиянием нерелигиозных мотивов. Они не имеют постоянных связей с религиозной группой, религиозные взгляды не распространяют, детей в религиозном духе не воспитывают. Религиозные стимулы, как правило, не влияют на мотивацию социальной деятельности. Не имеют определенных взглядов на религиозные и мирские нормы и ценности [51].

К лицам с низким уровнем религиозной аддикции относятся 48,3% респондентов. Эти лица, скорее всего, не обнаруживают какой-либо ориентации в отношении к религии и религиозности, не имеют религиозной веры, не верят в истинность положений вероучения, не относят себя к религиозной общности. Культовых действий не совершают, хотя не исключены отдельные подобные акты по нерелигиозным мотивам. Религиозных взглядов не распространяют, безразличны, но терпимы к религии и религиозности. При воспитании детей не формируют у них ни позитивной, ни критической позиции по отношению к религии. Социальная деятельность стимулируется безрелигиозными мотивами. Равнодушно относятся как к религиозным, так и мирским нормам и ценностям [51].

Относительно рисков вовлечения в компьютерную зависимость ситуация следующая:

У 1% респондентов определяются признаки компьютерной зависимости. Это состояние характеризуется серьёзными изменениями в ценностно-смысловой сфере личности. На этой стадии начинается изменение самооценки и самосознания.

В целом следует отметить, что психические признаки компьютерной зависимости схожи с психическими признаками зависимостей другого типа [36]. Наиболее распространёнными из них являются «потеря контроля» над временем, проведённым за компьютером, невыполнение обещаний, данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведённого за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведённого за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия. Важными симпто-

мами компьютерной зависимости являются: смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется в том случае, если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

Риск развития компьютерной зависимости отмечается у 22,9% опрошенных лиц, который характеризуется тем, что в иерархии потребностей появляется новая потребность – играть в компьютерные игры.

Стадия увлечённости определяется у 44,8% респондентов. Данная стадия характеризуется тем, что устойчивая постоянная потребность в игре не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека. Игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

Отсутствие риска развития компьютерной зависимости отмечается у 31,1% опрошенных лиц.

Результаты исследования распространённости игровой аддикции среди учащейся молодёжи в Республике Казахстан представлены ниже. Высокую вероятность патологического гемблинга имеют 5,3% респондентов. Этот уровень характеризуется потерей контроля над пристрастием к азартным играм, а также выраженными проблемами вследствие увлечения играми. Данные лица, как правило, нуждаются в помощи специалистов. При выраженной зависимости наблюдается полное отсутствие борьбы мотивов; игрок готов играть ежедневно и неограниченное время, а фактически играет всегда, когда есть время и любая сумма наличных денег в кармане, так как желание играть присутствует постоянно. Также при игровой зависимости полностью утрачивается контроль над своим состоянием и своего игрового поведения. При выраженной степени игровой зависимости все поведение игрока является несамостоятельным, вынужденным, несвободным, полностью подчинённым внутренней зависимости от игры и от своего желания играть [3].

Уровень с возможными негативными последствиями определён у 4,5% респондентов. Согласно классификации Lesieur and Custer (1984), данный уровень может соответствовать стадии выигрыша. Стадия выигрыша может характеризоваться случайными играми, которые могут сопровождаться выигрышами, фантазиями об игре, беспричинным оптимизмом.

Негативных последствий от азартных игр не имеют 90,2% респондентов. Данные лица могут играть изредка, с целью общения или на досуге – игра не является проблемным пристрастием.

Кроме того, подтверждена взаимосвязь между химическими и нехимическими аддикциями. Так, выявлено, что у лиц с риском развития алкогольной зависимости чаще отмечается риск развития нехимических форм аддиктивного поведения. У лиц с риском развития наркотической зависимости чаще встречается наличие компьютерной зависимости.

В связи с этим, необходимо разработать эффективную стратегию обеспечения безопасности подрастающего поколения, которая должна предусматривать целенаправленную и профессионально организованную деятель-

ность по выявлению и снижению рисков вовлечения в зависимость любого рода, химическую или нехимическую. В частности в основополагающем документе «Стратегия борьбы с наркоманией и наркобизнесом в Республике Казахстан на 2006-2014 годы», утверждённой Указом Президента Республики Казахстан от 29 ноября 2005 года № 1678, в разделе 5 (Первичная профилактики наркомании) особое внимание уделяется формированию социального антинаркотического иммунитета среди молодёжи в системе среднего и высшего образования. В разделе 6 данного документа говорится о необходимости полноценного охвата населения Республики Казахстан (РК) эффективными первично-профилактическими программами, обеспечивающими формирование психологической устойчивости граждан к вовлечению в современные социальные эпидемии (наркомания, преступность, религиозный экстремизм); необходимости распространения во всех заведениях РК специальных компьютерных программ автоматизированного психологического тестирования с определением степени риска вовлечения в химическую и нехимическую зависимость у каждого тестируемого, с выдачей наиболее оптимальных рекомендаций по снижению данных рисков.

Часть II.

Теоретические основы создания программ профилактики

Для создания эффективных программ профилактического вмешательства важным этапом работы, после оценки ситуации, является этап идентификации мишеней профилактических вмешательств:



Исследования показывают, что проблема, связанная с риском вовлечения молодых людей в социальные эпидемии (химические и нехимические зависимости) – это проблема четырёхуровневая, включающая в себя компонент биологический, психологический, социальный и духовный. Следовательно, при идентификации факторов риска/защиты и организации профилактической помощи речь уже не может идти только об охране физического или психического здоровья ученика [4]. Современная ситуация диктует необходимость развития наряду с физическим, психическим здоровьем личности формирование психологического здоровья [24]. Многие авторы отмечают, что развитие психологического здоровья позволит личности быть более устойчивой в агрессивной, быстро меняющейся среде [29]. Позволит выработать копинг-стратегии реагирования и совладания в сложных жизненных ситуациях (Adkins M.A. и др., Silver M., Parker M.W. et al., Ricketts J.). Для фор-

мирования психологического здоровья в повседневной жизни люди должны обладать определенными навыками, которые в мировой практике получили название жизненных [37]. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), эти навыки представляют собой «способность к адаптации и практике положительного поведения, что позволяет людям эффективно решать проблемы и преодолевать трудности повседневной жизни».

С точки зрения концепции психологического здоровья, данные свойства обеспечивают способность индивида к эффективной самоорганизации, обеспечивают устойчивость и адекватную адаптацию человека в агрессивной среде. Способность усваивать, перерабатывать, генерировать информацию быстро изменяющейся, агрессивной среды, позволяющая реализовывать конструктивные жизненные сценарии – это и есть психологическое здоровье индивида [22, 23].

Выделяются три уровня развития психологического здоровья [44]:

- креативный (высший уровень психологического здоровья);
- адаптивный (средний уровень);
- дезадаптивный (низший уровень).

К высшему уровню психологического здоровья можно отнести людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции. Такие люди не нуждаются в психологической помощи.

К среднему уровню относятся люди, в целом адаптированные к социуму, при отсутствии агрессивных средовых воздействий. Однако данная категория людей имеет несколько повышенную тревожность и может быть отнесена к группе риска, поскольку не имеет запаса прочности психологического здоровья. Эти люди могут быть включены в профилактически-развивающую групповую работу.

К низшему уровню (ассимилятивно-аккомодативному) можно отнести людей с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации и использующих для разрешения внутреннего конфликта либо ассимилятивные (эгрессивный вариант), либо аккомодативные (агрессивный вариант) средства. Ассимилятивный стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Человек, избравший аккомодативный стиль поведения, наоборот, использует активно-наступательную позицию, стремится подчинить окружение своим потребностям. Неконструктивность такой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, преобладании экстернального (внешнего) локуса контроля, недостаточной критичности.

Присутствие в структуре личности определенных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к окружающей среде, но и содействовать развитию общества, это и есть норма для психологического здоровья. Альтернатива норме в данном случае – отнюдь не болезнь, а отсутствие воз-

возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей жизненной задачи [44].

В ходе проведения масштабных эпидемиологических, экспериментально-психологических и клинических исследований (Катков А.Л., 2001; Катков А.Л., Россинский Ю.А., 2003; Катков А.Л., Россинский Ю.А., 2004; Бохан Н.А., Катков А.Л., Россинский Ю.А., 2005) были идентифицированы следующие *личностные свойства, высокий уровень развития которых обеспечивал устойчивость в агрессивной среде.*

1. Личностная идентификация (Кто я? Куда я иду?) – одна из основных интегративных психологических характеристик, описанных известным американским психологом Э. Эриксоном [48].

2. Позитивный, идентификационный жизненный сценарий – данное свойство является также идентификационной характеристикой личности.

3. Навыки ответственного выбора – данное личностное свойство, в идеале, должно являться неременным атрибутом позитивного жизненного сценария. Ключевой характеристикой свойства ответственного выбора является умение отказаться от дивидендов конкурирующих сценариев (что в литературе морально-нравственного толка обозначается как «стойкость к искушению»).

4. Качество внутреннего локус-контроля – данное свойство личности (интернальности – экстернальности) было исследовано и подробно описано американским психологом Д. Роттером. Субъект с развитым качеством внутреннего локус-контроля полностью осознает, что только он сам несет ответственность за все то, что происходит с ним в жизни.

5. Психологические ресурсы, необходимые для реализации позитивного жизненного сценария. Данные свойства личности, с одной стороны, являются интегрирующими и включающими вышеназванный перечень наиболее существенных личностных характеристик, с другой – содержат следующие специфические характеристики:

а) проработанная базисная стратегия с акцентом на синергию (сотрудничество), открытая к изменениям, облегчающая быстрое усвоение информации, поступающей по различным каналам, а также – генерацию новых, актуальных информационных блоков;

б) наличие проработанного ресурсного личностного статуса (Я – ресурсный), актуализирующегося в моменты адаптационного напряжения и способствующего прохождению таких периодов с максимумом приобретений и минимумом потерь;

в) наличие необходимого объема знаний – умений – навыков, достаточных для реализации своих жизненных и профессиональных планов.

6. Адекватная информированность об агентах, агрессивных и деструктивных по отношению к основным идентификационным жизненным сценариям – психологическое свойство, имеющее прямое отношение к личностным реакциям, определяющим вектор поведения субъекта по отношению к агрессивным воздействиям среды.

Рассмотрим подробнее каждое из вышеперечисленных личностных свойств.

ЛИЧНОСТНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ

Согласно теории Ю.В. Валентика, личность состоит из отдельно взятых личностных статусов (рисунок 1).

У людей с высоким уровнем самоидентификации существует определённая в отношении жизненных интересов и планов, чётко сформированный образ и ощущение самого себя [8]. Можно говорить о сочетании в структуре личности эмоциональной уравновешенности с волевыми качествами. Такой человек обладает положительной самооценкой, достаточной уверенностью в себе. Для него характерно осознание собственных переживаний, наличие логики чувств, притязаний на признание, способность к рефлексии, осознание личного отношения к миру.

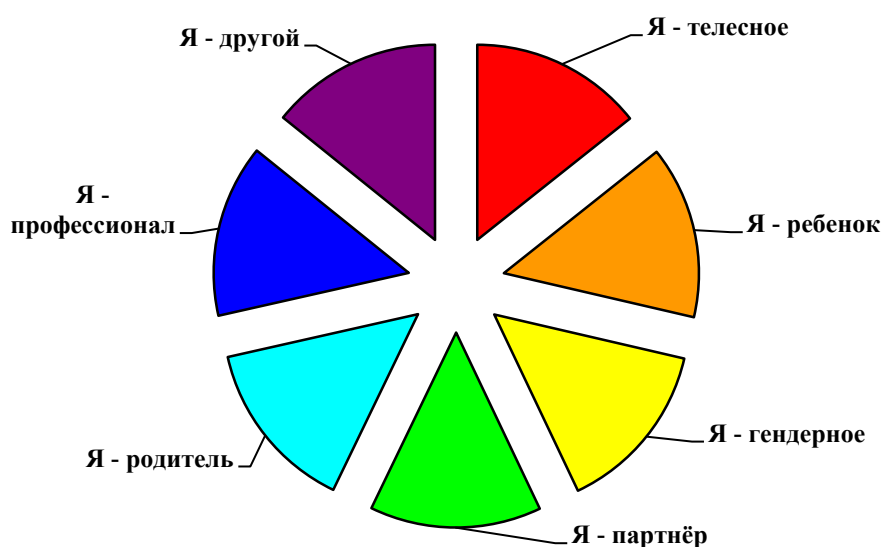


Рисунок 1. Психогенетическая модель личности Ю.В. Валентика

Личностный статус «Я – телесное»

Основной чертой полноценной идентификации личностного статуса «Я – телесное» является осознание своих телесных потребностей, способность узнавать их актуализированное состояние и своевременно удовлетворять эти потребности в социально-приемлемой форме. Окончательная идентификация данного нормативного статуса формируется к 18-19 годам. Для детей 14-18 лет признаками процесса идентификации являются следующие формы поведения: адекватная самооценка своего тела и своей внешности. Эти молодые люди считают себя достаточно красивыми или симпатичными, им в целом нравится их тело и их внешность. Для них важен вопрос гигиены и эстетики. У них сформирована стойкая привычка следить за собой. Они, как правило, опрятны и чистоплотны.

Личностный статус «Я – ребёнок»

Основной чертой полноценной идентификации личностного статуса «Я

– ребёнок», является эмоциональная независимость от родителей и других значимых, авторитетных лиц. При принятии решения, как правило, ориентируются на собственные представления, а не на мнения родителей или других влиятельных взрослых людей. Идентичность данного статуса формируется к 18-19 годам.

Личностный статус «Я – гендерное»

Основной чертой полноценной идентификации в гендерном аспекте является адекватное восприятие себя и других людей по половой принадлежности и адекватная сексуально-социальная роль. Такие люди с одинаковым уважением относятся к лицам, как своего, так и противоположного пола.

Личностный статус «Я – партнёр»

Основной чертой полноценной идентификации личностного статуса «Я – партнёр» является адекватная мотивация иметь семью. Период его идентификации приходится на возраст 14-19 лет.

Личностный статус «Я – родитель»

Основной чертой полноценной идентификации личностного статуса «Я – родитель» является осознанное желание иметь ребёнка, любить его, заботиться о нем и воспитывать его. Период его идентификации приходится на возраст 14-19 лет.

Личностный статус «Я – профессионал»

Основной чертой полноценной идентификации личностного статуса «Я – профессионал» является определение в профессии, регулярная трудовая деятельность и ответственное отношение к работе. Окончательная идентификация данного нормативного статуса должна сформироваться к 18-19 годам. Возрастной нормой этого периода формирующейся идентификации личностного статуса «Я – профессионал» является тот факт, что дети, как правило, не имеют проблем с обучением в школе. Им интересно учиться, они ответственно относятся к учебе и выполнению домашних заданий и их не нужно контролировать.

Личностный статус «Я – другой / Я – член группы»

Основной чертой полноценной идентификации личностного статуса «Я – другой / Я – член группы» является восприятие себя как представителя какой-либо культуры или социальной группы и других людей, представляющих эту же или другую культуру или социальную референтную группу по принципу «равный – равному». Окончательная идентификация данного нормативного статуса должна сформироваться к 18-19 годам. Для таких людей характерно толерантное и уважительное отношение к людям, отличающимся от них самих по своей культуральной принадлежности (этнической, религиозной, идейной и пр.) и культуральной приверженности. Для них совсем нехарактерна межэтническая, межнациональная, межрелигиозная напряжённость и дискриминация. Они принимают и придерживаются принципа: «Плохих культур не бывает, культуры бывают разные». Признаком полноценной идентификации нормативного личностного статуса «Я – другой» в этом возрасте является адекватное и дружеское восприятие людей с различ-

ными этническими, национальными и религиозными особенностями, отличными от собственной принадлежности. Они также адекватно равно относятся к людям с ограниченными физическими (инвалиды) и социальными (нищие) возможностями. Такие люди не разделяют детей и взрослых по социальному статусу, как правило, принимают сверстников из другого социального уровня. Для дружбы это не имеет никакого значения.

Наличие проблем в одном или нескольких нормативных личностных статусах при удовлетворительной общей социальной адаптации свидетельствует о диффузии эго-идентификации – неполноценной самоидентификации. Ниже перечислены те нормативные личностные статусы и возможные проблемы, которые могут быть индикаторами «рисков» эго-диффузии – неполноценной самоидентификации для данной возрастной группы. Необходимо понимать, что необязательно должны присутствовать все нижеперечисленные индикаторы. Могут присутствовать один или несколько индикаторов.

Личностный статус «Я – телесное»

Возможными признаками нарушения идентификации личностного статуса «Я – телесное» для детей данного возраста, могут являться следующие формы поведения:

- неадекватная (чаще заниженная) самооценка своего тела и своей внешности;
- такие дети могут считать, что они недостаточно красивы или недостаточно симпатичны, им в целом может не нравиться их тело и их внешность;
- для них может быть ещё не столь важен вопрос гигиены и эстетики. Они иногда могут позволить себе быть неопрятными.

Личностный статус «Я – ребёнок»

Если такие дети сталкиваются с настойчивым мнением родителя или влиятельного взрослого, которое противоречит их собственному мнению, они будут принимать это мнение. Возможными признаками нарушения идентификации личностного статуса «Я – ребёнок» для этого возрастного периода может являться повышенная привязанность к родителю, повышенная зависимость от мнения родителя, либо потребность дистанцироваться от общения с родителями и протестно-агрессивные формы выражения своего несогласия.

Личностный статус «Я – гендерное»

Возможными признаками нарушения идентификации личностного статуса «Я – гендерное» для данной возрастной группы может являться нарушение в восприятии сверстников противоположного пола при адекватном восприятии себя в гендерном аспекте.

Личностный статус «Я – партнёр»

Основной чертой полноценной идентификации личностного статуса «Я – партнёр» является адекватная мотивация иметь семью. Период идентификации данного ЛС приходится на возраст 14-19 лет.

Личностный статус «Я – родитель»

Основной чертой полноценной идентификации личностного статуса «Я – родитель» является осознанное желание родить ребёнка, любить его, заботиться о нем и воспитывать его. Период идентификации данного ЛС приходится на возраст 14-19 лет.

Личностный статус «Я – профессионал»

Основной чертой полноценной идентификации личностного статуса «Я – профессионал» является определение в профессии, регулярная трудовая деятельность и ответственное отношение к работе. Окончательная идентификация данного нормативного статуса должна сформироваться к 18-19 годам. Возможными признаками нарушения идентификации личностного статуса «Я – профессионал» для данной возрастной группы могут являться проблемы с обучением в школе. У них в недостаточной степени может проявляться интерес и ответственность к учебе. Они недостаточно ответственно могут относиться к учебе, выполнению домашних заданий, и они нуждаются в контроле со стороны.

Личностный статус «Я – другой / Я – член группы»

Возможными признаками нарушения идентификации нормативного личностного статуса «Я – другой» в этом возрасте могут являться: наличие комплекса неполноценности в отношении собственной этнической, национальной, религиозной или социальной принадлежности. Такие дети могут переживать по поводу того, что родители не занимают какого-либо положения в обществе. Могут стесняться социального положения или других особенностей своих родителей. Также может проявляться недоверие или признаки предвзятого отношения к отдельным людям и сверстникам, имеющим другие этнические, национальные, религиозные, физические или социальные особенности. Например, ребёнок может дружить с ребенком инвалидом, или ребенком из другого социального уровня, но стесняться этой дружбы в некоторых ситуациях.

Признаки явного нарушения самоидентификации:

Личностный статус «Я – телесное»

Признаками явного нарушения идентификации личностного статуса «Я – телесное» для детей данного возраста, являются следующие формы поведения:

- у таких детей уже сформирована неадекватная (чаще заниженная) самооценка своего тела и своей внешности;
- такие дети считают, что они некрасивые, несимпатичные. Им в целом не нравится и не устраивает их тело и их внешность. Часто они смущаются своей внешности;
- для них вопрос гигиены и эстетики не является важным и значимым. Они регулярно или часто позволяют себе быть неопрятными, неряшливыми;
- также признаком нарушения идентификации телесного нормативного статуса у детей (чаще девочек) данной возрастной группы является гипертрофия сексуального поведения, ранний сексуальный опыт.

Личностный статус «Я – ребёнок»

Явными признаками нарушения идентификации личностного статуса «Я – ребёнок» для этого возрастного периода являются крайняя привязанность к родителю и крайняя зависимость от мнения родителя. Они не могут определиться в том, что они хотят носить, надевать, у них полностью отсутствует собственное мнение на этот счёт. Противоположное поведение – выраженная потребность дистанцироваться от общения с родителями и минимизировать времяпровождение с родителями – также является признаком нарушения идентификации данного личностного статуса. Такие дети чувствуют себя дискомфортно в общении с родителями. У таких детей могут отмечаться активно-протестные, агрессивные формы выражения своего несогласия.

Личностный статус «Я – гендерное»

Явными признаками нарушения идентификации личностного статуса «Я – гендерное» для данной возрастной группы является неадекватное восприятие себя и/или других сверстников по половым особенностям. Такие дети либо не принимают вовсе, либо испытывают крайние затруднения в общении со сверстниками противоположного пола. Причиной могут быть выраженное смущение, протест, агрессивное отношение, избегание. Полное отрицание или отсутствия интереса и симпатий к объектам противоположного пола также является признаком нарушения идентификации данного личностного статуса.

Личностный статус «Я – профессионал»

Явными признаками нарушения идентификации личностного статуса «Я – профессионал» для данной возрастной группы являются проблемы с обучением в школе. Такие дети, как правило, имеют проблемы со школьной успеваемостью. Они часто ходят в школу не подготовленными, не выполнив домашнего задания. Они нуждаются в постоянном контроле. У них в выраженной степени отсутствует способность к самоорганизации. Они не определились с выбором профессии.

Личностный статус «Я – другой / Я – член группы»

Основным признаком нарушения идентификации личностного статуса «Я – другой / Я – член группы» является неспособность воспринимать себя как представителя какой-либо культуры или социальной группы и других людей, представляющих эту же или другую культуру или социальную референтную группу по принципу «равный – равному». Для таких людей не характерно толерантное и уважительное отношение к людям, отличающихся от них самих по своей культуральной принадлежности (этнонациональной, религиозной, идейной и пр.) и культуральной приверженности. Для них характерна межэтническая, межнациональная, межрелигиозная напряжённость и дискриминация. Они не принимают и не придерживаются принципа: «Плохих культур не бывает, культуры бывают разные». Явными признаками нарушения идентификации нормативного личностного статуса «Я – другой» в этом возрасте являются: наличие стойкого комплекса неполноценности в отношении собственной этнической, национальной, религиозной или социальной принадлежности или неадекватное и/или предвзятое – вплоть до враж-

дебного – восприятие людей с различными этническими, национальными, религиозными физическими или социальными особенностями, отличными от собственных особенностей и принадлежности. Такие дети переживают по поводу того, что родители не занимают какого-либо положения в обществе, стесняются этого, часто скрывают от сверстников или искажают эту информацию. Они даже могут ставить в упрек собственным родителям тот факт, что у его/её друзей родители занимают какой-либо пост или имеют какой-либо значимый социальный статус. Такие дети также неадекватно, предвзято или враждебно относятся к людям с ограниченными физическими (инвалиды) и социальными (нищие) возможностями. Они не желают или отказываются дружить с ребёнком-инвалидом, или ребёнком из другого социального уровня.

ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ

Наличие конструктивного жизненного сценария (отсутствие рисков) предполагает тот жизненный план (план всей жизни), который соответствует традиционным позитивным представлениям о себе, других людях и жизни в целом. Такие дети имеют позитивные отношения о себе и других людях, а так же о жизни в целом, их жизненная установка «Я – хороший и Ты – хороший». Они уверены в успешной самореализации. Их жизнь полноценна, радостна как в настоящий период, так и в будущих проекциях и перспективах, мечтах. Эти дети уверены в том, что достойны этого.

Такие дети уверены, что родители их любят, а также любят друг друга. Они постоянно наблюдают уважительное и заботливое отношение родителей к ним и друг к другу. Они, также наблюдают тот факт, что их родители ориентированы на здоровый образ жизни и имеют возможность достаточного интересного общения/времяпровождения с ними. Отношения с родителями теплые, позитивные. Общение приносит радость. Они регулярно выезжают на совместный отдых или путешествия вместе с родителями. Если у них есть братья или сестры (сиблинги), то они хорошо ладят с ними и живут дружно. У них отсутствуют сиблинговые проблемы.

Такие дети умеют и любят строить планы на ближайшее будущее и выполнять их. Например, такие дети планируют времяпровождения на выходные дни или каникулы, заранее готовятся к реализации этих планов (например, собираясь в поход, заранее собирают вещи) и, как правило, реализуют их. Также они любят мечтать об их «далёком будущем», о тех временах, когда они станут взрослыми. При этом основная характеристика будущих персональных проекций или фантазий жизнеутверждающая, позитивная. Они знают, что то, что происходит сегодня – это важная часть их будущего. Они искренни с родителями и другими людьми и не боятся признаваться, если что-то сделали не так. Такие дети последовательны в своих действиях и предсказуемы в своих поступках.

При наличии рисков в плане реализации успешного жизненного сценария могут наблюдаться следующие признаки. Для таких детей характерно

наличие конструктивного жизненного сценария, что предполагает тот жизненный план (план всей жизни), который соответствует традиционным позитивным представлениям о себе, других людях и жизни в целом. Он может предполагать жизненную установку «Я – хороший и Ты – хороший». Однако полной уверенности у таких лиц в том, что они достойны успешной самореализации и полноценной радостной жизни, как в настоящий период жизни, так и будущих проекциях и перспективах и что именно так и будет – у них нет. Они либо уготовливают себе роль «середняка», либо полагаются на судьбу. Их жизненная позиция: «Звёзд с неба не хватаем, но и в яме мы не валяемся». У таких людей жизненная установка может быть и менее удачной, например, «Я – плохой, а Ты – хороший».

Нельзя сказать, что у таких детей сформирована уверенность в том, что родители их любят, а также любят друг друга. Они не всегда наблюдают уважительное и заботливое отношение родителей к ним и друг к другу. Иногда они являются свидетелями или участниками родительских ссор и конфликтов. Они могут наблюдать родительское поведение, нарушающее принципы здорового образа жизни (употребление табака, алкоголя и т.п.). Они также не всегда имеют возможность достаточного интересного общения/временипровождения с родителями. В таких семьях не является обязательной нормой регулярные выезды на совместный отдых или путешествия родителей вместе с детьми. Если это и случается, то не так часто. Если у этих детей есть братья или сестры (сиблинги), то они не всегда хорошо ладят с ними и не всегда живут дружно. У них могут быть сиблинговые проблемы.

Такие дети могут и любят строить свои планы, но не всегда следуют им и достигают запланированной цели. Они любят мечтать о «далёком будущем», о тех временах, когда они станут взрослыми.

При попадании в неблагоприятную социальную среду их поведение может принимать асоциальный характер.

Наличие неконструктивного или деструктивного жизненного сценария предполагает тот жизненный план, который не соответствует традиционным позитивным представлениям о себе, других людях и жизни в целом, а напротив – представляется пессимистически или негативно. Он не предполагает жизненную установку «Я – хороший и Ты – хороший», а предполагает жизненные установки неудачника, пессимиста или социопата:

- «Я – плохой, Ты – хороший»;
- «Я – плохой, Ты – плохой»;
- «Я – хороший, а Ты – плохой».

У таких людей отсутствует уверенность в успешной самореализации и полноценной радостной жизни, как в настоящий период жизни, так и будущих проекциях, перспективах мечтах. Они могут воспринимать своё настоящее и видеть своё будущее в негативном или пессимистическом ключе. Такие люди могут быть убеждены в том, что они не достойны хорошей жизни.

Такие дети часто не удовлетворены своим настоящим. Они часто хотят убежать из своего настоящего, быстрее стать взрослым. Это желание стать

взрослым продиктовано не наличием позитивных перспектив, а присутствием негативных факторов в настоящем, например, неудовлетворенностью взаимоотношениями с родителями и/или сверстниками. У них нет полного взаимопонимания с родителями, и от общения с родителями они довольно часто переживают негативные эмоции. Они не наблюдают уважительного и заботливого отношения родителей к ним и друг к другу. Они не чувствуют родительской любви. Они также не чувствуют, что родители любят друг друга, часто или регулярно являются свидетелями или участниками родительских ссор и конфликтов. Регулярно наблюдают родительское поведение, нарушающее принципы здорового образа жизни (употребление табака, алкоголя и т.п.). Детско-родительские взаимоотношения часто носят изолированный характер: дети – сами по себе, а родители – сами по себе. В таких семьях не является нормой регулярные выезды на совместный отдых или путешествия родителей вместе с детьми. Это случается крайне редко. Если у этих детей есть братья или сестры, то они не всегда хорошо ладят с ними и не всегда живут дружно. У них довольно часто отмечаются сиблинговые проблемы.

Такие дети испытывают трудности в самостоятельном планировании своего времени и ближайшего будущего. Они не задумываются о том, что они будут делать после уроков, в выходные дни или на каникулах. Для них нехарактерно мечтать о самореализации себя в будущем, о тех временах, когда они станут взрослыми и кем они станут. Если они и думают о будущем, то это, в основном с целью, скорее стать взрослым, чтобы уйти от настоящего. Характеристика будущих персональных проекций или фантазий не является жизнеутверждающей и позитивной, а видится в негативных красках.

Такие дети относятся к учёбе без особого интереса, не понимают, для чего им нужно учиться. В их семье много запретных тем для обсуждения. Такие дети в своих действиях часто бывают непоследовательными, а поступки часто носят асоциальный характер (школьные прогулы, употребление ПАВ, брань, побеги из дома и т.п.). Отмечаются антисоциальные поступки (драки, поджоги, воровство и т.п.).

НАВЫКИ ОТВЕТСТВЕННОГО ВЫБОРА

Основной чертой **полноценного развития** такого личностного свойства, как навыки ответственного выбора, является убеждённость в правильности собственных суждений, мнений, решений, представлений о жизни. Они эмоционально независимы от мнения других людей. Они имеют способность стойко придерживаться своего решения, несмотря на авторитеты, заманчивые дивиденды или давление представленных альтернатив. Они способны придерживаться определённой линии поведения, не поддаваясь на воздействие внешних факторов, своей точки зрения, независимо от того, как к ней относятся окружающие. Они могут изменить своё решение, но только в случае, если это будет тоже их собственное решение, то есть в этом случае имеющиеся альтернативы исходят от них самих, от их собственной логики или опыта, а не навязываются извне. Они, в основном, ориентируются на свои

собственные умозаключения и убеждения. Они настойчивы в просьбах и устойчивы при отказе. Они могут сказать «твёрдое нет». Их приверженность к собственным убеждениям и упорство может восприниматься взрослыми как настырность или упрямство. Однако это не упрямство. От упрямства приверженность к собственным убеждениям отличается тем, что оно рационально, а не принципиально.

Лица, имеющие **дефицит развития** данного свойства, могут отстаивать своё решение, или говорить «Нет», если перед ними лица равные по статусу, и с которыми у них уже сложились хорошие взаимоотношения. В ситуациях, когда перед ними оппонент более сильный, влиятельный или авторитетный, возникают сложности в отстаивании собственного мнения или решения. Подобные сложности в отстаивании своего решения могут возникнуть, когда перед ними незнакомый человек. Таким детям в ситуации принятия собственного решения или отказа особенно нужна поддержка, а в ситуациях эмоционального давления – авторитетная поддержка.

Основной чертой **крайнего дефицита** развития такого личностного свойства, как навыки ответственного выбора, является отсутствие стойкой убежденности в правильности собственных суждений, мнений, решений, а также эмоциональная неустойчивость по отношению к авторитетам, заманчивым дивидендам или давлению предлагаемых альтернатив. Основной чертой крайнего дефицита этого свойства в данной возрастной группе является отсутствие собственной точки зрения или неспособность придерживаться своей точки зрения. Решения таких детей подвержены воздействию внешних факторов, в связи с чем, они часто меняют своё решение. Про таких говорят, что у них нет своего собственного мнения. Даже если какое-либо мнение и существует, то под воздействием эмоционального давления оно быстро меняется. Присутствует постоянное ощущение тревоги, дискомфорта в ситуации выбора, и особенно отказа. Они не могут сказать «нет». Они не умеют и не любят спорить.

ЛОКУС КОНТРОЛЯ

Локус контроля – это склонность приписывать результаты деятельности внутренним факторам, то есть собственным особенностям и свойствам: своим усилиям, собственным положительным и/или отрицательным качествам, наличию или отсутствию необходимых знаний, умений и навыков и т.п.

Принятие на себя ответственности за обстоятельства и события в своей жизни является основной чертой сформированности внутреннего локуса контроля. Такой ребёнок понимает связь между внешними текущими событиями и своим поведением, его собственной ответственной причастности к тому, что происходит с ним в жизни. Если что-то у него не получается, он не нервничает и не раздражается, обвиняя обстоятельства, а скорее более спокойно признаёт этот факт: «Что-то у меня сегодня не получается...». Хотя непосредственно в момент ситуации, ребёнок может приписывать причину неудачи внешним обстоятельствам, но спустя какое-то время по мере угасания

эмоциональной реакции, всё-таки принимают ответственность на себя. Особенно интернальность (внутренний локус контроля) проявляется в проективных оценках, не связанных с оценкой текущего или настоящего собственного результата какого-либо события. Например, он адекватно приписывает ответственность за неудачи своих знакомых или друзей, понимая, что они – друзья – ответственны за свои результаты. Он понимает, что жизненный успех, жизненные неудачи, здоровье, ошибки не являются случайностями или событиями, независимыми от самого человека.

Склонность к экстернальной оценке (внешнему локусу контроля) в данном случае может быть продиктована результатом страха наказания и попыткой избежать возможного наказания.

Склонность приписывать результаты деятельности внешним факторам, то есть обстоятельствам или другим людям является основной чертой сформированности внешнего локуса контроля (экстернальности). Такие люди не понимают и не принимают связь между внешними текущими событиями и своим поведением, его собственной ответственной причастности к тому, что происходит с ним в жизни. Часто выдают реакции обиды на результаты, которые их не удовлетворяют. Также обидой реагируют на замечания старших или учителей, расценивая ситуацию, как несправедливую по отношению к ним. Особенно с обидой и агрессивно реагируют на замечания сверстников. Также нервно или агрессивно реагируют в ситуации, если у них что-то не получается.

ДОСТУП К ВНУТРЕННИМ РЕСУРСАМ

Пластичность, креативность, находчивость, способность собраться в критической ситуации, удерживать при необходимости внимание, стеничность в достижении цели и быстрая ситуационная адаптация, когнитивная и эмоциональная эмпатия являются признаками развитой способности быстрого доступа к внутренним ресурсам. Такие дети легко адаптируются в новой ситуации и социальной группе независимо от их темперамента и характера. Они легко принимают культуру новой группы, но это не является конформным поведением, они не подстраиваются под группу в ущерб собственной индивидуальности. Сохраняя свою индивидуальность и свои интересы, они проявляют высокую гибкость в поведении, что позволяет им избегать конфликтов. Адаптируясь в группе они, как правило, становятся лидером, или претендуют на роль лидера. Однако если роль лидера им не уготовлена, они легко принимают вторые роли, не теряя при этом творческой активности. Для них не характерно застревание на обидах. Обиды переживаются достаточно легко и быстро проходят. Они редко ссорятся, а поссорившись, первыми идут на примирение. Такие дети способны быстро «собираться», концентрироваться в критической ситуации. Для них характерна аллопсихический стиль адаптации – попытка повлиять на ситуацию и устранить препятствие. В случае если им не удаётся изменить ход развития ситуации в сторону собственных интересов, то они принимают новые условия и достаточно быстро

адаптируются к ним. Они хорошо понимают эмоциональные реакции и чувствуют эмоциональное состояние других детей, могут им сочувствовать. Они умеют заботиться, особенно это проявляется по отношению к животным. При общении с другими детьми эгоцентризм уходит на второй план.

У детей с признаками **дефицитарного доступа** к внутренним ресурсам, все вышеуказанные свойства проявляются только в хорошо знакомых или привычных ситуациях или обстановке. В новых незнакомых или сложных ситуациях, выходящих за рамки уже имеющегося жизненного опыта, у таких детей отмечаются признаки когнитивной, эмоциональной или поведенческой ригидности, признаки повышенной тревожности, скованности. Нуждаются в поддержке и чётком руководстве (как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников). При наличии такой поддержки легко адаптируются в новых ситуациях. Как правило, не претендуют на роль лидера, охотно принимая вторые роли. Могут принимать роль лидера только в хорошо знакомой группе или ситуации. Если они претендуют на роль лидера, но ситуация препятствует – они могут реагировать болезненно, «обижаться» на ситуацию. Они достаточно хорошо понимают эмоциональные реакции и чувствуют эмоциональное состояние других детей, могут им сочувствовать, а также принимать их реакции. Они могут проявлять заботу, привязываются к животным.

Признаками **дефицита развития** доступа к внутренним ресурсам являются когнитивно-поведенческая ригидность, застревание на обидах и неудачах, неудовлетворительная ситуационная адаптация и астения целенаправленной деятельности в ситуациях достижения цели. Такие дети не могут быстро и легко войти в группу, плохо адаптируются и «приживаются» в новой группе. В результате того, что они не могут чувствовать особенности уже сложившихся отношений и субкультуры в группе, часто при вхождении в группу у них наблюдаются ссоры и конфликты. Они, как правило, являются инициаторами ссор и конфликтов. Адаптируясь в группе, они ориентируются на собственные интересы и потребности. Эгоцентризм предпочитает роль лидера, и они готовы бороться за роль доминирующего и авторитарного лидера, переживая гнев, который часто переходит в гетероагрессию. Если у них есть сильный соперник, и роль лидера им не уготовлена, они в этом случае не принимают вторые роли и пытаются либо силой завоевать этот статус, либо, в случае, если соперник сильнее, изолируются или покидают группу. Эгоцентризм у таких детей при общении с другими детьми выходит на первый план. Они плохо понимают или не понимают вовсе эмоциональные реакции других детей и не принимают эти реакции. Также они не чувствуют эмоциональное состояние других детей, не могут им сопереживать и сочувствовать. Они не могут проявлять заботу о других людях или животных. Иногда с их стороны отмечаются случаи жестокого обращения с животными. Проявление гнева является характерной чертой в ситуациях общения, особенно в случаях, когда ущемляются их интересы. Часто застревают на обидах, могут мстить своему обидчику. Им тяжело переключаться в ситуации целенаправленной деятельности.

Процесс формирования названных свойств (конструктивный или деструктивный), а также его темп, в немалой степени, зависят от характера базисных приобретений индивида в предшествующий период развития (таблица 1) [47, 48].

Таблица 1

Теория психосоциального стадийного развития личности Э. Эриксона

Возраст	Психосоциальный кризис	Сильные стороны
Рождение – 1 год	Базальное доверие – базальное недоверие	Надежда
1 – 3 года	Автономность – стыд и сомнение	Сила воли
3 – 6 лет	Инициатива – чувство вины и скованность	Цель
6 – 12 лет	Трудолюбие – чувство неполноценности, избегание трудностей	Компетентность
12 – 19 лет	Эго-идентичность – диффузия ролей, ролевое смещение	Верность
20 – 25 лет	Интимность – изоляция, избегание интимных контактов	Любовь
26 – 64 года	Продуктивность – застой	Забота
65 лет – смерть	Эго-интеграция – отчаяние	Мудрость

При полноценном развитии личности в каждом возрастном периоде мы можем говорить о формировании целостной личности, способной не только адаптироваться к внешнему миру и его требованиям, но и помогать другим справляться с трудностями жизни (рисунок 2).

Сквозным стержнем профилактических и лечебно-реабилитационных программ является **универсальный алгоритм** формирования психологического здоровья/полноценной психологической устойчивости к агрессивным влияниям среды:

- 1) фаза полноценного развития первичного комплекса личностных свойств, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию на информацию о вреде аддиктивного поведения по отношению к основным жизненным сценариям, а также успешное прохождение следующих этапов цикла;
- 2) фаза реального конфликта основного (идентификационного) жизненного сценария с дивидендами конкурирующих деструктивных сценариев;
- 3) фаза нейтрализации деструктивных сценариев с полной или частичной редукцией мотивации к реализации данных сценариев;
- 4) фаза реализации позитивного жизненного сценария с конструктивным типом взаимодействия (адекватная защита, ассертивные способы реагирования) с агрессивной средой [27].



Рисунок 2. Здоровая личность

Ниже представлены основные типы формирования полноценной психологической устойчивости:

- *нормативно-эволюционный* (реализуется при условии конструктивного прохождения индивидом жизненных кризисов по Э. Эриксону) [48];
- *форсировано-эволюционный* (реализуется при условии активного использования адекватных первично-профилактических и превентивных технологий) [21, 39, 42, 43];
- *реабилитационный* (реализуется при активном использовании психотерапевтических, тренинговых и иных развивающих технологий в рамках соответствующих реабилитационных программ).

Часть III.

Особенности детей 14-18 лет

Факторы риска и защиты

Новая развивающая ситуация: завершение начального обучения, необходимость выбора собственного жизненного пути, новый (независимый) тип отношений с окружающими.

Центральная задача развития: полноценное завершение идентификации личностных свойств.

Ведущие факторы развития: групповое общение и деятельность; интенсивное обучение; профессионально-личностное, морально-личностное, интимно-личностное общение.

Основные приобретения возраста: формирование готовности к личностному и жизненному самоопределению.

Основной вид развивающей деятельности (практики): дифференцированный учебный процесс.

Основные агенты развития: неформальные и референтные группы, учителя, сверстники, интимные партнёры, родители, значимые другие лица.

Институализированная развивающая среда – учебная среда, фантомы новой семьи.

Центральные новообразования возраста: умение выстраивать собственную систему координат (кто я, чего я хочу); умение брать ответственность за реализацию конструктивного жизненного сценария; умение развивать собственные ресурсы адаптации (самоорганизация) [10].

Особенности отношения к наркотикам в разных возрастных группах

Возраст 10-12 лет:

Интересует все, что связано с наркотиками – их действие, способы употребления. О последствиях злоупотребления если и слышали, то всерьёз не воспринимают. Знания отрывочны, недостоверны.

Возраст 12-14 лет:

Основной интерес вызывает возможность употребления «лёгких наркотиков» – марихуана за наркотик не признается. О существовании глобальной проблемы задумываются лишь некоторые, пробовали наркотик лишь некоторые, знакомы с потребителями многие. О наркотиках знают много – из опыта знакомых или по рассказам. Многие сведения недостоверны. Опасность злоупотребления сильно недооценивается. Говорят о проблеме только между собой.

Возраст 14-16 лет:

В этом возрасте по отношению к наркотикам формируется три группы:

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

2) «Радикальные противники» – «сам никогда не буду и не дам гибнуть другу». Многие из членов этой группы считают употребление наркотиков признаком слабости и неполноценности.

3) Группа, не определившая своего отношения к наркотикам. Значительная её часть может начать употреблять под влиянием друзей.

Возраст 16-18 лет:

1) Группы сохраняются, но число не определившихся лиц значительно уменьшается. Качественно меняется содержание знаний о наркотиках. Они детализируются и становятся более объективными.

2) В группе «Употребляющие и сочувствующие» пожидают первые плоды, в связи с этим наибольший интерес вызывают криминальные последствия употребления и скорость развития процессов, влияющих на здоровье. Глобальной проблемой наркоманию считают немногие.

3) Среди радикальных противников растёт число людей, осознающих необходимость активных действий, направленных на изменение ситуации [19, 20].

Особенности подростковой и юношеской психологии в консультировании:

- широкий диапазон запросов (в основном сфера взаимоотношений);
- подросток может обратиться за консультацией лично;
- центральное новообразование подросткового возраста – самоопределение;
- необходимость участия в консультировании обоих родителей;
- необходимо соблюдать принцип диалогического общения;
- применение методов разговорной терапии [41].

Основные направления работы:

- формирование нового уровня общения;
- формирование широкого спектра способностей и интересов;
- формирование интереса к другому человеку;
- развитие интереса к себе;
- развитие и укрепление чувства взрослости;
- развитие чувства собственного достоинства;
- развитие форм и навыков личностного общения;
- развитие моральных качеств;
- формирование представлений о происходящих изменениях.

Схема консультирования подростка:

- 1) установление контакта с подростком;
- 2) запрос подростка: описание трудностей и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуации;
- 3) диагностическая беседа: поиск причин трудностей;
- 4) интерпретация: словесно высказанная гипотеза консультанта о возможных причинах трудностей подростка;
- 5) реориентация: совместная выработка конструктивных способов преодоления трудностей.

Часть IV.

**Пример внедрения программ профилактики
в городских общеобразовательных школах Казахстана**

Коллектив казахстанских учёных (Аманова Ж.Ш., Байкенов Е.Б., Бикетова Л.А., Катков А.Л., Пак Т.В., Юсопов О.Г.) провёл исследование эффективности диагностических и психокоррекционных программ по профилактике вовлечения школьников в деструктивные формы поведения (употребление ПАВ, компьютерная и интернет зависимость, гемблинг и др. формы химических и нехимических аддикций).

Целью данного исследования являлось изучение эффективности экспериментальных диагностических и профилактических программ снижения рисков вовлечения в социальные эпидемии (психологические зависимости) среди учащихся 5-10 классов общеобразовательных городских школ.

Перед исследователями стояли следующие задачи:

- разработать программы диагностики, информационного воздействия, тренингов, консультирования и психокоррекционной работы, направленные на развитие свойств психологического здоровья/устойчивости к вовлечению в социальные эпидемии;
- провести научную и этическую экспертизу подготовленных программ с последующей коррекцией;
- апробировать подготовленные программы в фокус-группах с последующей коррекцией;
- обучить сотрудников школы (психологов, социальных работников) технологиям диагностики, информационного воздействия, тренингов, консультирования и психокоррекции, направленных на развитие свойств психологического здоровья/устойчивости;
- внедрить экспериментальную модель в четырех пилотных школах г. Костаная;
- подготовить окончательный отчёт по результатам исследования.

Основные параметры, которые оценивались в ходе исследования:

- возраст;
- пол;
- национальность;
- потребление наркотических веществ;
- потребление алкоголя;
- вовлечение в игровую, компьютерную и Интернет-зависимости, религиозную зависимость;
- биологические факторы;
- психологические факторы (базисные свойства личности и новообразования возраста);
- академическая успеваемость;
- особенности семейной системы
- уровень социальной адаптации/дезадаптации.

Дополнительные исследуемые параметры:

- постановка на профилактический учет в наркологическом диспансере;

- постановка на учёт в правоохранительных органах;
- постановка на внутришкольный учёт.

В качестве мер, направленных на минимизацию/исключение субъективности и для повышения статистической значимости, контрольная и экспериментальная группа были отобраны в одних и тех же школах, и сопоставлены по основным показателям: возраст, пол, национальность, успеваемость на начало эксперимента, условия проживания. Исследователи не были вовлечены в реализацию диагностических и психокоррекционных мероприятий, проводимых в школах.

Во время исследования использовались стандартные программы диагностики, информационного воздействия, тренингов, консультирования и психокоррекции, направленных на развитие свойств психологического здоровья/устойчивости, которые предварительно прошли научную экспертизу.

Продолжительность участия испытуемых в исследовании составила один учебный год (9 месяцев), с сентября по май 2012 года. В начале учебного года были завершены все технические и организационные процедуры по разработке программ и обучению ключевых лиц. В октябре 2012 года в отобранных школах была проведена предварительная оценка исследуемых параметров. С ноября введена экспериментальная модель профилактических программ снижения рисков вовлечения в социальные эпидемии (психологические зависимости) среди учащихся общеобразовательных школ. В апреле-мае 2013 года проведена заключительная оценка исследуемых параметров. Исследование проходило полностью на добровольных условиях и за каждым участником оставалось право не принимать участие в исследовании.

С целью апробации и оценки эффективности подготовленных технологий в школах г. Костаная были сформированы исследовательские группы.

В качестве диагностических инструментов исследования использовались оценочные формы для учащихся, родителей и классных руководителей:

1. Компьютерная программа диагностики уровней психологического здоровья, разработанная коллективом павлодарских учёных [15].
2. Скрининг-опросник на определение уровня компьютерной зависимости (способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот).
3. Скрининг-опросник на определение уровня религиозной зависимости (опросник, составленный на основе тестирования на наличие нехимических аддикций Гриффита).
4. Скрининг-опросник на определение уровня игровой зависимости (тест Такера на выявление игровой аддикции).
5. Анкета для классных руководителей, выявляющая степень адаптации ребёнка к школе (включая школьную успеваемость, девиантное – деликventное поведение).

Данные оценочная форма предполагали самостоятельное заполнение респондентами.

В качестве психокоррекционного инструмента использовалась психокоррекционная программа, направленная на развитие свойств психологического здоровья/устойчивости для учащихся в возрасте 9-11 лет.

В исследовании приняли участие ученики 4-10 классов. Предварительно было получено согласие родителей/законных представителей на включение ребёнка в исследование.

Критериями исключения были:

- острое соматическое и/или неврологическое расстройство;
- отказ законных представителей от участия ребёнка в исследовании.

В исследовании приняли участие 545 учащихся. Из них лиц мужского пола 255 чел. (46,78%), 290 чел. (53,21%) – лица женского пола. Общие сведения об учащихся представлены в таблице 2.

Таблица 2

Общая характеристика выборки

<i>Лица женского пола</i>				<i>Лица мужского пола</i>		
290 чел. (53,21%)				255 чел. (46,78%)		
<i>4 класс</i>	<i>5 класс</i>	<i>6 класс</i>	<i>7 класс</i>	<i>8 класс</i>	<i>9 класс</i>	<i>10 класс</i>
25 чел.	167 чел.	50 чел.	91 чел.	50 чел.	74 чел.	88 чел.

На первом этапе среди учащихся выбранных школ была проведена диагностика уровня психологического здоровья. Результаты показали высокий риск, как в области биологических факторов, так и в области психологических и социальных. Данные, представленные на рисунке 3, показывают, что каждый четвёртый учащийся общеобразовательной школы имеет высокий риск в области навыков ответственного выбора, гиперактивности, уверенности, семейного воспитания и поведенческих реакций.

У каждого пятого учащегося имеется высокий риск в области адаптивных способностей и нарушений развития. Каждый шестой обследованный имеет высокий риск в области базального доверия.

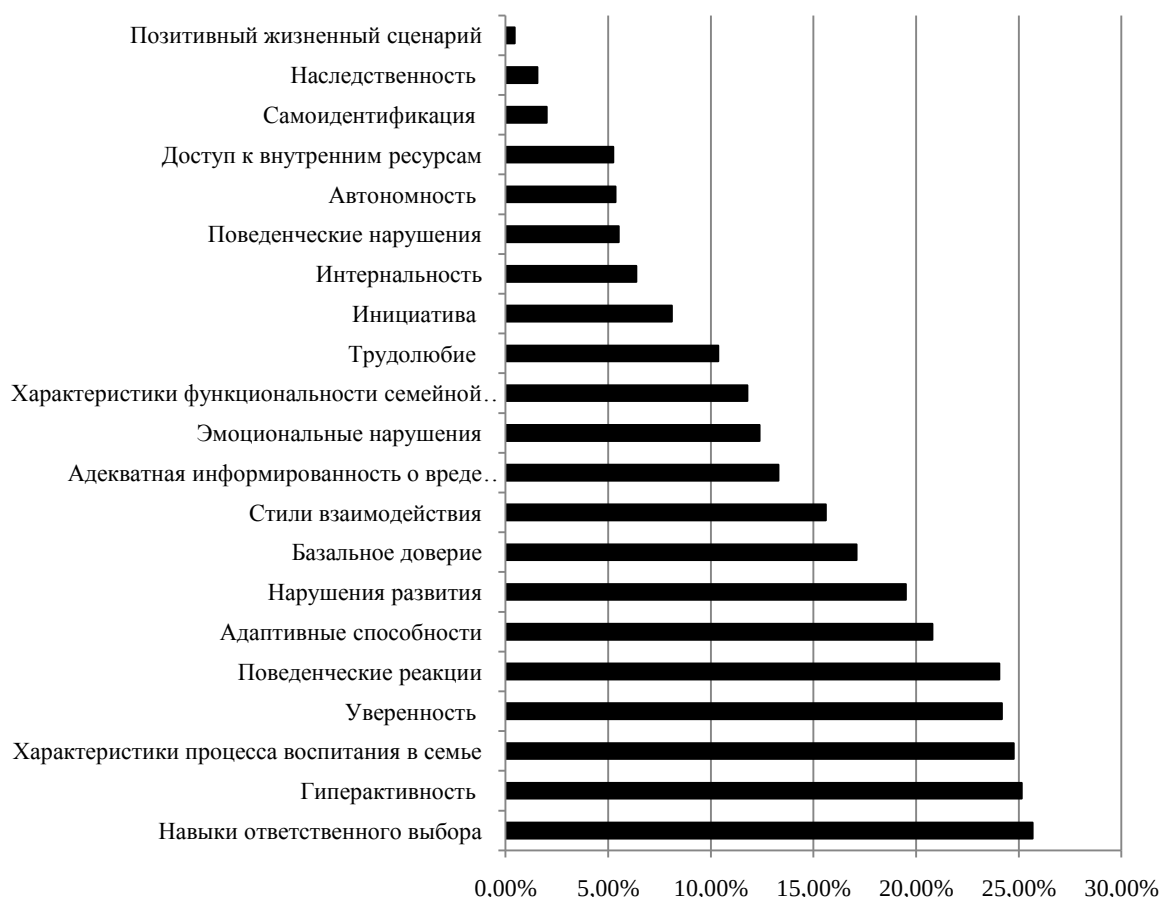


Рисунок 3. Результаты первичной диагностики свойств психологического здоровья

Далее была проведена скрининговая диагностика рисков развития нехимических аддикций (игровая, компьютерная, религиозная). Так, 14 человек (2,57%) из 545 учащихся имели риск развития компьютерной зависимости, 4 человека (0,74%) риск развития игромании. На внутришкольном учёте состояло 23 ученика (4,22%) внешкольным учётом было охвачено 6 человек (1,1%). Классными руководителями в анкетах было отмечено, что 28 человек курят (5,14%).

Исходя из результатов проведенной диагностики для включения в профилактическую коррекционную работу, были выбраны классы, в которых по результатам анкетирования выявлено большее количество учащихся с рисками развития в области биологических, психологических и социальных факторов. Так же в эти группы вошли учащиеся с рисками развития нехимических аддикций (игровая и компьютерная), и большая часть курящих учеников (17 из 28). Итого, как видно из данных таблицы 3, в контрольную группу вошли 273 учащихся, в экспериментальную – 272 ученика.

Далее с учащимися экспериментальных групп была проведена профилактическая психокоррекционная работа. Программы были разработаны научными сотрудниками РНПЦ МСПН для каждой возрастной группы (9-11, 12-13, 14-18 лет) с учётом возрастных особенностей каждой группы. Про-

грамма включала в себя еженедельные встречи (1 раз в неделю) в течение учебного года, с октября по май. Занятия были нацелены на формирование свойств психологического здоровья и снижение факторов риска вовлечения в аддиктивные формы поведения (химические и нехимические зависимости).

Таблица 3

Количество человек в контрольных (КГ) и экспериментальных (ЭГ) группах в трёх возрастных категориях

Возраст	СШ № 2		СШ № 3		СШ № 8		СШ № 23		ИТОГО	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
7-11 лет	25	27	20	18	25	28	25	24	95	97
12-13 лет	25	24	22	20	25	25	25	25	97	94
14-18 лет	18	20	20	16	18	20	25	25	81	81

В мае 2013 года было проведено итоговое тестирование учащихся контрольных и экспериментальных групп. Рассмотрим результаты, полученные в возрастной группе 14-18 лет.

В экспериментальной группе выявлена положительная динамика в психологической и социальной сферах по некоторым параметрам (уверенность, интернальность, информированность о вреде конкурирующих жизненных сценариев, функциональность семьи). Группа низкого риска пополнилась на 18,5% – сюда вошли дети из группы среднего риска (12,3%) и высокого риска (6,1%). В области интернальности (внутреннего локуса контроля) увеличилось количество детей в группе низкого риска на 18,5% за счёт уменьшения группы среднего риска. На 35,4% увеличилась группа низкого риска в области адекватной информированности о вреде конкурирующих жизненных сценариев. При этом уменьшилась группа среднего риска на 18,5% и высокого риска на 16,9%. До 0% снизилось количество человек в группе высокого риска в области характеристики функциональности семьи. Эти учащиеся ушли в группу среднего риска и низкого риска.

В контрольной группе подобных положительных изменений не произошло. Однако отмечена отрицательная динамика в области трудолюбия и интернальности (таблица 4).

Таблица 4

Диагностика уровней психологического здоровья в группах 14-18 лет

Уровень риска	Экспериментальная группа		Р	Контрольная группа		Р
	Первичная диагности- ка	Итоговая диагно- стика		Первичная диагно- стика	Итоговая диагно- стика	
Уверенность						
Низкий риск	29,6±10,5	43,1±12	<0,05	8,2 (2,8<>18,5)	14,8±8,9	-
Средний риск	63,1±11,7	50,8±12,2	-	59±12,3	65,6±11,9	-
Высокий риск	12,3±8	6,2 (2,2<>15,1)	-	32,8±11,3	19,7±10	-
Интернальность						
Низкий риск	47,7±12,1	66,2±11,5	-	59±12,3	39,3±12,3	<0,05
Средний	49.2±12,2	27,7±10.9	<0,05	37,7±12.2	57.4±12.4	<0.05

риск						
Высокий риск	3,1<>10,6	6,2 (2,2<>15,1)	-	3,3 (1,1<>11,2)	3,3 (1,1<>11,2)	-
Адекватная информированность о вреде конкурирующих жизненных сценариев						
Низкий риск	36,9±11,7	72,3±10,9	<0,01	77±10,6	78,7±10,3	-
Средний риск	26,2±10,7	7,7 (2,8<>17,4)	<0,05	21,3±10,3	19,7±10	-
Высокий риск	36,9±11,7	20±9,7		1,6 (0,6<>8,8)	1,6 (0,6<>8,8)	-

Анализ скрининговых опросников на предмет рисков формирования нехимических аддикций показан на рисунке 4.

Отмечены следующие результаты: на внутришкольном учёте состояло 23 человека. По окончании эксперимента их осталось 9. 14 сняты с учёта. На внешкольном контроле состояло 6 учащихся, снято 3.

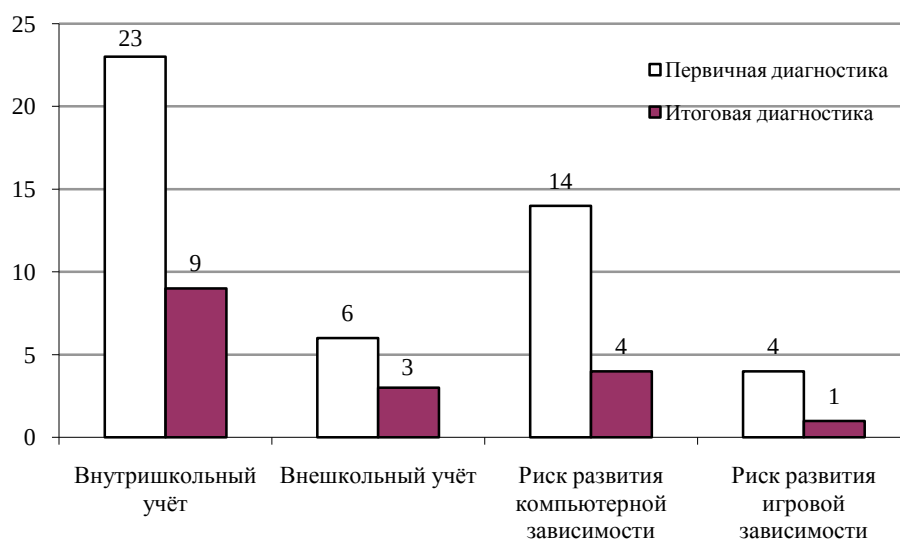


Рисунок 4. Девиантные формы поведения у детей экспериментальных групп (количество человек)

Риск развития компьютерной зависимости диагностирован у 14 школьников на начало эксперимента. К концу эксперимента риск развития данного вида аддикции диагностирован у 4 учеников из экспериментальных групп.

Риск развития игромании выявлен у 4 учащихся из экспериментальных групп. К концу эксперимента таких учащихся не выявлено.

Все учащиеся с проблемным поведением были включены в эксперимент. В контрольной группе таких школьников не состояло.

Анализ анкет родителей учащихся и классных руководителей в возрастной группе 14-18 лет указывает на такую форму дезадаптации, как нарушение дисциплины.

Ученики контрольных групп 14-18 лет чаще нарушают дисциплину (17,85%), чем учащиеся экспериментальных классов (5,35). У детей в данной возрастной категории чаще отмечались приводы в милицию в течение года и

последних трёх месяцев у учащихся из контрольных групп (3,57%). Эта цифра равна нулю в экспериментальных группах (0%). Учащиеся из контрольных групп чаще прогуливают занятия (12,5%), чем учащиеся из экспериментальных классов (0%).

Курение отмечается классными руководителями у 11 учащихся из контрольной группы и 17 в экспериментальной группе (таблица 5). Изменений в ходе проведенного эксперимента не произошло.

Таблица 5

Употребление ПАВ в исследуемой группе (количество человек)

Употребление ПАВ	Контрольная	Экспериментальная
Курение	11 (2,02%)	17 (3,12%)
Алкоголь	0 (0%)	0 (0%)
Наркотики	0 (0%)	0 (0%)

В результате проведённой работы мы наблюдаем следующие положительные изменения в психологической и социальной сфере школьников:

I. Психологическая сфера

1. Повышение уровня уверенного поведения у детей из экспериментальных групп в возрасте 14-18. У них чаще отмечается адекватная самооценка, вера и убеждённость в том, что они поступают правильно. Они в любой ситуации способны управлять своим состоянием, восприятием, внутренним согласием, а также убеждённостью в том, что эта способность присутствует в необходимом объёме.

2. Повышение уровня интернальности у детей из экспериментальных групп в возрасте 14-18 лет. Эта группа детей отдаёт себе отчёт о результатах своей деятельности, приписывая их к собственным особенностям и свойствам: своим усилиям, собственным положительным и/или отрицательным качествам, наличию или отсутствию необходимых знаний, умений и навыков и т.п. они способны к принятию на себя ответственности за обстоятельства и события в своей жизни.

3. Повышение уровня адекватной информированности о вреде конкурирующих жизненных сценариев – как прямых и непосредственных, так и отдалённых и косвенных последствий – вредных и опасных для физической и социальной жизни.

II. Социальная сфера

1. Повышение уровня функциональных семейных отношений (партнёрских, детско-родительских, сиблинговых) и функциональных стилей воспитания у детей в возрасте 14-18 лет.

III. Аддиктивные формы поведения

1. Снижение рисков развития игровой и компьютерной зависимости.
2. Снижение риска формирования деликвентных форм поведения.

Часть V.

Организация профилактической работы с учащимися

При организации психокоррекционной работы с учащимися, имеющими риски вовлечения в социальные эпидемии, психологи руководствуются всеми общими принципами психолого-педагогической коррекции, которые предложены в отечественной и зарубежной практике [39, 42].

Психологом осуществляется выбор форм и методов работы:

- индивидуальная [12, 18];
- групповая [9, 14, 30, 31, 32];
- работа с родителями [13, 34, 35];
- работа с педагогами [33, 38].

Занятия могут проводиться один раз в неделю или чаще, всё зависит от целей и задач, стоящих перед специалистом, его возможностей, а также от остроты проблемы. Продолжительность психокоррекционного процесса так же зависит от его целей, он может продолжаться от нескольких недель до нескольких лет. Возможно проведение периодических циклов. Их продолжительность, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей школьников, может варьироваться от 30 до 90 минут.

Организация профилактической работы в школе должна включать в себя несколько этапов:

На *первом этапе* проводится оценка ситуации в школе (с помощью методов наблюдения, беседы, скринингов).

Второй этап предполагает тестирование учащихся с помощью диагностической системы по определению уровней психологического здоровья и при необходимости дополнительное тестирование с помощью других методик.

Перед проведением тестирования необходимо помнить о получении информированного согласия от школьников, их родителей или иных законных представителей. Данный этап очень важен для всей последующей работы, и в первую очередь здесь следует обращать внимание:

- 1) на полную безопасность;
- 2) на полную конфиденциальность;
- 3) на абсолютную пользу от проведения специального психологического тестирования для каждого ученика.

При информировании такого рода полезно сосредоточиться на позитивных дивидендах и результатах определения уровней психологического здоровья, которое позволит существенно повысить шансы на успех и безопасность учащегося в реальной жизни. В случае соответствующих вопросов необходимо дать пояснение, что настоящая диагностическая программа не имеет ничего общего с тестированием биологических жидкостей на употребление наркотиков или других психоактивных веществ. При этом следует подчеркнуть, что речь вообще не идёт об установлении каких-либо диагнозов или болезней – определяются лишь уровни психологического здоровья. Особый акцент необходимо сделать на том, крайне важном обстоятельстве, **что речь вообще не идёт о каких-либо оценках «хорошо» или «плохо». Таких**

задач не ставится в принципе. Отвечать следует искренне и только в этом случае можно получить ценную информацию о том, что нужно сделать для будущего успеха в жизни. «Кто предупреждён – тот вооружён», – этой цитатой, а также утверждением, что для человека интереснее всего он сам, и можно заканчивать информационно-мотивационный этап специального занятия.

В случае специальных запросов учащихся в отношении того, какой, конкретно, вред может возникнуть от употребления психоактивных веществ, или злоупотребления временем, проведённым за компьютером или в залах игровых автоматов, букмекерских контор, он-лайн казино, можно (со ссылкой на самые авторитетные источники) использовать сведения.

На завершающем этапе следует подчеркнуть позитивное значение специальных тренинговых программ, направленных на формирование высоких уровней психологического здоровья детей и молодёжи. Максимально деликатно следует упомянуть о возможности индивидуальных занятий и занятий с родителями (только в случае инициативы с их стороны). Также следует проинформировать участников тестирования о необходимости мониторинга результатов общей программы, направленной на повышение уровней психологического здоровья учащихся (повторное тестирование, анкетирование по результатам программы).

Коллективом казахстанских учёных (Аманова Ж.Ш. Катков А.Л., Пак Т.В., Россинский Ю.А., Юсупов О.Г.) при поддержке Института управления кризисом (г. Павлодар), разработали оригинальный способ (опросник) определения уровня психологического здоровья/устойчивости. Опросник позволяет определять:

- степень риска вовлечения в орбиту зависимости (химической и нехимической) на основе сопоставления факторов биологического, психологического и социального рисков среди различных возрастных групп.
- мишени профилактической и коррекционной работы с группами риска.

Ниже, на рисунке 5, приведён пример заключения итоговой диагностики уровня психологического здоровья/устойчивости к вовлечению в зависимое поведение учащегося средней общеобразовательной школы. Рассмотрим результаты диагностики по трем направлениям:

1. Биологический риск:

- а) гиперактивность;
- б) поведенческие нарушения;
- в) эмоциональные нарушения;
- г) наследственность и нарушения развития в первые годы жизни.

2. Психологический риск:

- а) базисные свойства личности:
 - базальное доверие;
 - автономность;
 - уверенность;

- инициатива;
 - трудолюбие;
 - ответственность
- б) новообразования возраста:
- самоидентификация;
 - позитивный жизненный сценарий;
 - навыки ответственного выбора;
 - внутренний локус контроля;
 - доступ к внутренним ресурсам;
 - информированность о вреде ПАВ.

3. Социальный риск:

- а) адаптивные способности;
- б) стили взаимодействия;
- в) характеристики функциональности семьи.

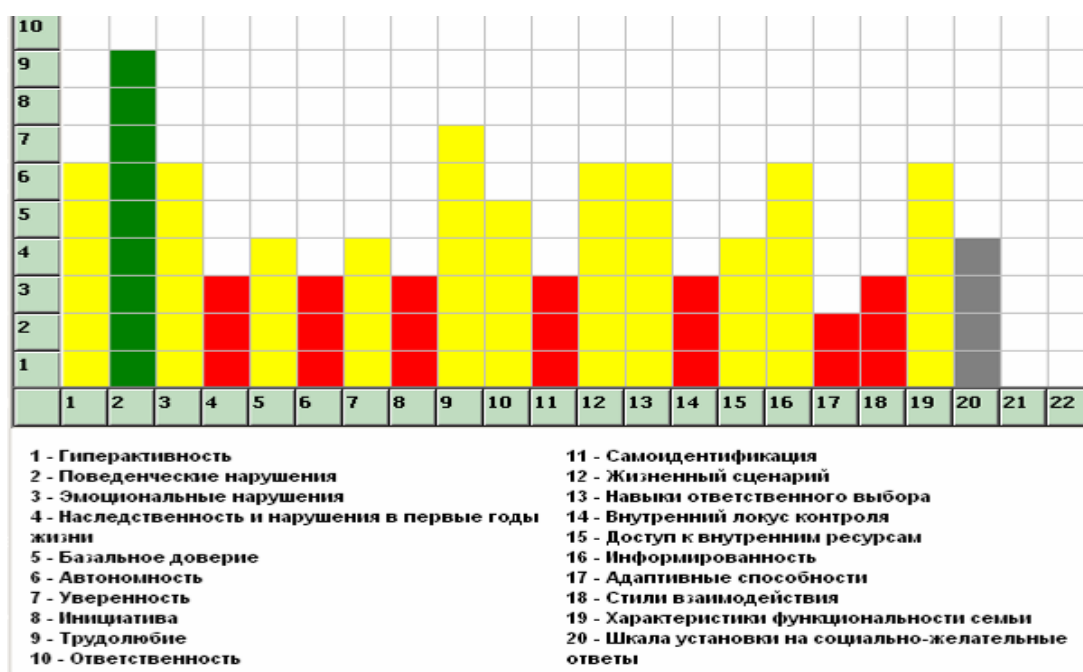


Рисунок 5. Пример заключения итоговой диагностики уровня психологического здоровья

Результаты диагностики показывают наличие ярко выраженного риска в области биологических факторов по шкале наследственности и нарушений развития в первые годы жизни. В области базисных свойств личности ярко выраженный риск по шкалам автономности и инициативы. В области новообразований возраста ярко выраженный риск в области самоидентификации, внутреннего локуса контроля. В области социальной сферы ярко выраженный риск по шкале адаптивных способностей и стилей взаимодействия. По всем остальным шкалам риск средний. Исключение составляет шкала поведенческих нарушений, где риск не обнаружен. Таким образом, мы получили мишени точечного воздействия для данного конкретного ученика.

На **третьем этапе**, на основании проведённого тестирования учеников, следует создать профили классов или отдельно взятых параллелей. На основе выделенных дефицитов сформировать группы для проведения психокоррекционной работы. В группе предполагается 12-15 участников.

Четвёртый этап необходимо посвятить составлению психокоррекционной программы для каждой из выделенных групп. Примеры психокоррекционной программы для учащихся 14-18 лет даны в приложении.

До начала реализации следующего этапа необходимо так же решить организационные вопросы:

1) выбрать помещение для проведения занятий. Желательно проводить занятия в специально оборудованном, достаточно просторном помещении, удалённом от учебных классов. В нём не должно быть посторонних предметов: картин, излишнего количества игрушек, отвлекающих учащихся от содержания занятий;

2) определение времени – оно должно быть постоянным (например, каждый четверг, в 13.00);

3) получить согласие участников, их родителей или законных представителей (для родителей или лиц их заменяющих подготовить письма – информационное согласие);

4) подготовить волонтеров из числа старшеклассников (данная работа необходима для проведения тренингов по принципу «равный – равному»).

Пятый этап – собственно проведение психокоррекционной программы. Мы предлагаем два варианта работы:

1 вариант – встречи один раз в неделю, участники повторяют одни и те же упражнения;

2 вариант – встречи один раз в неделю, участники проходят разные упражнения.

Работа предполагает несколько стадий.

На ориентировочной стадии участники знакомятся с правилами поведения в тренинговой группе. Большое внимание уделяется установлению эмоционально-позитивного контакта с учащимися и формирования у них положительного отношения к занятиям. Этому способствуют неформальная, игровая обстановка, эмоциональность психолога (приём «эмоционального заражения»), соревновательные моменты, своевременное использование яркой наглядности, поощрение (в виде «медалей», «значков»), отсутствие негативных оценок.

На следующей (диагностической) стадии проводится углубленная диагностика проблем во взаимоотношениях учащихся за счёт использования ситуаций, актуализирующих проблемы в общении. При этом возможно некоторое возрастание негативных реакций со стороны участников группы, поэтому необходимо включать в содержание занятий упражнения, направленные на отреагирование отрицательных эмоций.

На третьей (основной) стадии решаются главные коррекционные задачи программы, соответственно выделенным мишеням. Примеры упражнений приведены в приложении 1.

На завершающей стадии психокоррекционной программы, после соответствующих упражнений, можно проводить обсуждение более отвлеченных ситуаций, значимых для учащихся.

Для развития рефлексии используются также упражнения «Незаконченное предложение» (устный вариант), «Оцени себя сам» (с использованием наглядной «лесенки»), «Прежде чем ответить, посмотри на себя». Такие обсуждения должны быть непродолжительными и эмоциональными.

Структура занятия:

Как правило, каждое занятие предполагает выделение следующих основных этапов работы:

- ритуал приветствия;
- разминка;
- рефлексия прошлого и настоящего занятия;
- основное содержание занятия;
- ритуал прощания.

Ритуалы приветствия – прощания помогают сплотить учащихся, создать атмосферу группового доверия и принятия. Они предлагаются уже на первом занятии, и задача психолога – неукоснительно выполнять ритуалы каждую встречу, наблюдая за тем, чтобы в них были включены все участники.

Разминки являются средством воздействия на эмоциональное состояние учащихся, уровень их активности, помогают настроиться на продуктивную групповую деятельность. Разминки могут проводиться в начале занятия, а также между отдельными упражнениями, если имеется необходимость изменить актуальное состояние учащихся. Соответственно, разминочные упражнения необходимо выбирать с учётом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать участников, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие чрезмерного эмоционального возбуждения.

Основная часть занятия содержит техники, направленные на решение задач данного занятия. Последовательность упражнений должна предполагать чередование видов деятельности: от подвижного – к спокойному, от беседы – к игре. Упражнения должны также располагаться в порядке от простого – к сложному и вновь к простому. Общее количество упражнений не должно быть большим (2-4), однако следует добиваться участия каждого члена группы.

Рефлексия занятия представляют собой его оценку в двух аспектах: смысловом (что я думаю и в чем важность того, что мы делали) и эмоционально-чувственном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему). Рефлексия в начале занятия (прошлого занятия) предполагает, что учащиеся вспоминают, чем они занимались в прошлый раз, что осо-

бенно запомнилось, зачем они это делали. Психолог предлагает вспомнить, с кем они обсуждали эти упражнения после встречи, объясняет, как это могло помочь им в учебе или общении вне занятия. Рефлексия в конце занятия подразумевает, что учащиеся сами или с помощью ведущего группы отвечают на вопросы, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают эмоциональную обратную связь друг другу.

Структура занятия, в целом стабильная, не является абсолютно неизменной во всех случаях. В неё могут быть внесены определённые изменения, учитывающие этап коррекционно-развивающей работы, индивидуальные особенности группы, актуальное состояние её участников.

Шестой этап – оценка проведённых мероприятий:

- проводится повторное тестирование с помощью диагностической системы определения уровней психологического здоровья;
- сравниваются предварительные и заключительные данные тестирования.

Заключение

Разработка данных методических рекомендаций была продиктована необходимостью создания программ профилактики социальных эпидемий (химических и нехимических зависимостей) среди школьников в возрасте 14-18 лет.

На первом этапе создания данных программ была проведена оценка распространённости рисков вовлечения в химические и нехимические зависимости среди детей и молодёжи в Республике Казахстан.

Так, 34,7% респондентов (учащаяся молодежь в возрасте 16-22 лет) указали, что имели опыт употребления табака. Более половины респондентов, кто когда-либо употреблял табак, впервые попробовали табачные изделия, не достигнув возраста 16 лет.

На потребление алкоголя в течение жизни указали 52,3% опрошенных лиц. Инициация потребления более крепких спиртных напитков происходит в возрасте 16 лет и старше. В отношении менее крепких спиртных напитков (пиво, вино, шампанское) около половины учащихся отметили, что начали их употребление, не достигнув возраста 16 лет. В результате употребления алкоголя учащиеся сталкивались с такими проблемами, как драка (8,7% из общего числа опрошенных лиц), травмы или несчастные случаи (5,4%), серьёзные проблемы с родителями (7,4%) и друзьями (6,5%), проблемы с полицией (4,7%), подвергались нападению или краже (3,4%).

На потребление каких-либо наркотических веществ указали 16,3% опрошенных лиц. Около 60% учащихся начали употреблять наркотические препараты в возрасте 16 лет и старше. Исключение составляют ингалянты, употребление которых среди 48% исследуемых лиц, когда-либо употреблявших наркотики, было инициировано в возрасте 13 лет. Среди самых распро-

странённых наркотических веществ среди учащихся по-прежнему остаются каннабис (11,2%) и ингалянты (5,4%).

Высокую степень религиозной аддикции имеют 2,6% учащихся. Наличие компьютерной зависимости выявлено у 1% респондентов. Высокая вероятность патологического гемблинга определена у 5,3% опрошенных лиц.

Кроме того, отмечена взаимосвязь химических и нехимических форм аддиктивного поведения, что соотносится с результатами ранее проведённых исследований. Так, у лиц с рисками развития алкогольной или наркотической аддикции чаще отмечаются риски вовлечения в компьютерную и игровую зависимость. В отношении религиозной аддикции подобной связи выявлено не было.

На втором этапе были определены психологические и социальные факторы риска вовлечения в орбиту зависимости. Среди них важным компонентом, препятствующим вовлечению в орбиту зависимости, был отмечен высокий уровень психологического здоровья. Компонентами психологического здоровья являются: *базисные свойства личности* (базальное доверие, автономность, уверенность, инициатива, ответственность, открытость); *новообразования возраста* (самоидентификация, навыки ответственного выбора, позитивный жизненный сценарий, локус контроля); а также *социальные факторы* (особенности семейной системы и социальная адаптация). Доказано, что высокий уровень развития названных свойств препятствует вовлечению в орбиту зависимости. Низкий уровень, напротив, способствует формированию зависимого поведения.

Кроме того, нами отмечена взаимосвязь между уровнем психологического здоровья и рисками вовлечения в химические и нехимические аддикции. Так, у лиц, имеющих низкий уровень психологического здоровья, чаще отмечается высокий уровень риска вовлечения в наркотическую, алкогольную, игровую и компьютерную зависимости. В целом, у лиц с низким уровнем психологического здоровья вероятность развития аддикции в 1,8 раза выше, чем у лиц со средним уровнем. У лиц со средним уровнем психологического здоровья вероятность развития химических или нехимических аддикций в 1,5 раза выше, чем у лиц с высоким уровнем психологического здоровья. У лиц с низким уровнем психологического здоровья вероятность развития химических и нехимических аддикций в 2,6 раза больше, чем у лиц с высоким уровнем психологического здоровья.

Следующим этапом было создание программ психокоррекционной работы с младшими школьниками, направленных на профилактику развития зависимого поведения путём формирования свойств психологического здоровья (базисных свойств и новообразований возраста) и развитие навыков социального взаимодействия. Данные программы прошли апробацию в школах Казахстана, показали высокую эффективность. Так, в исследуемых группах были получены следующие результаты:

Психологическая сфера

1. Повышение уровня уверенного поведения у детей экспериментальных групп в возрасте 14-18. У них чаще отмечается адекватная самооценка, вера и убежденность в том, что они поступают правильно. Они в любой ситуации способны управлять своим состоянием, восприятием, внутренним согласием, а также убежденностью в том, что эта способность присутствует в необходимом объеме.

2. Повышение уровня интернальности у детей экспериментальных групп 14-18 лет. Эта группа детей отдает себе отчет о результатах своей деятельности, приписывая их к собственным особенностям и свойствам: своим усилиям, собственным положительным и/или отрицательным качествам, наличию или отсутствию необходимых знаний, умений и навыков и т.п. они способны к принятию на себя ответственности за обстоятельства и события в своей жизни.

3. Повышение уровня адекватной информированности о вреде конкурирующих жизненных сценариев – как прямых и непосредственных, так и отдаленных и косвенных последствий – вредных и опасных для физической и социальной жизни.

Социальная сфера

Повышение уровня функциональных семейных отношений (партнерских, детско-родительских, сиблинговых) и функциональных стилей воспитания у детей в возрасте 14-18 лет.

Аддиктивные формы поведения

1. Снижение рисков развития игровой и компьютерной зависимости.

2. Снижение риска формирования деликвентных форм поведения.

Среди выявленных нами факторов риска так же были отмечены социальные факторы, важную роль среди которых играет дисфункциональность семейных отношений (родитель – родитель, родитель – ребёнок, ребёнок – ребёнок). Следовательно, следующим шагом на пути создания эффективных программ профилактики должна стать разработка программы работы с семьёй, а также работы с педагогическим коллективом школы.

Список использованной литературы

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины, последствия, помощь. – М., 2006.

2. Автономов Д.А. О психопатологическом понимании этиологии, патогенеза и клинической картины зависимости от азартных игр // Независимый психиатрический журнал. – 2009. – С. 80-87.

3. Акопов А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции. – СПб., 2004.

4. Алтынбеков С.А., Катков А.Л. Медицинские аспекты противодействия наркозависимости в Республике Казахстан. – Павлодар, 2006. – 302 с.

5. Аманова Ж.Ш., Катков А.Л., Пак Т.В., Россинский Ю.А., Юсопов О.Г. Выявление групп риска по наркологическому профилю среди подростков в возрасте 14-18 лет: Методические рекомендации. – Павлодар, 2006. – 54 с.
6. Ананьев Б.Г. Психологическая структура личности и ее становление в процессе индивидуального развития человека / Б.Г. Ананьев // Психология личности. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2002. – Т.2. Хрестоматия. – С. 7-95.
7. Бердихина М.В. К вопросу о гемблинговой аддикции у подростков: психолого-педагогические аспекты: Сб. тр. молодых учёных / Владимир. гос. пед. ун-т. – Владимир, 2007. – № 7. – С. 96-98.
8. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание / Р. Бернс / Пер. с англ. – М.: Изд-во «Прогресс», 1986. – 424 с.
9. Вачков В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Издательство «Ось-89», 1999.
10. Возрастные особенности психического развития детей / Под ред. Дубровиной И.В., Лисиной М.И. – М., 2009. – 245 с.
11. Годовой отчет Европейского центра мониторинга по проблемам наркотиков и наркозависимости за 2006 г.
12. Гаврилова Т.П. О кризисах в психическом развитии личности ребёнка // Психологические особенности формирования личности школьника. – М., 2003.
13. Ганишина И.С., Ушаков А.И. Неблагополучная семья и девиантное поведение несовершеннолетних. – М., 2006.
14. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. – Речь, 2008.
15. Диагностическая система определения уровня психологического здоровья и антинаркотической устойчивости личности [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://psyprogram.narod.ru/>.
16. Дмитриева Т., Положий Б. Руководство по социальной психиатрии. – М., 2009.
17. Егоров А.Ю. Нехимические аддикции. – СПб: Речь, 2007. – С. 192.
18. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник по групповой психокоррекции. – М.: Феникс, 2011.
19. Каражанова А.С. Особенности формирования зависимостей от психоактивных веществ в детском возрасте. Клинические и социально-психологические аспекты. // Автореф. канд. дисс. – Алматы, 2004. – 34 с.
20. Каражанова А.С., Денисова Е.В. Зависимость от психоактивных веществ в детском возрасте: Методическое письмо. – Павлодар, 2003. – 70 с.
21. Катков А.Л. Пути повышения эффективности первичной профилактики распространения зависимости от психоактивных веществ // Ж. Вопросы наркологии Казахстана. – 2002. – Т. 2, № 1. – С. 34-37.
22. Катков А.Л., Россинский Ю.А. Комплексное исследование состояния, уровня и основных тенденций в формировании психического здоровья

населения Республики Казахстан // Ж. Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2002. – № 4.

23. Катков А.Л., Россинский Ю.А. Комплексное исследование социального и психического здоровья: Методические рекомендации. – Павлодар, 2002.

24. Катков А.Л., Джарбусынова Б.Б. Психическое здоровье населения Республики Казахстан (по материалам комплексного исследования 2003 года). – Павлодар, 2006. – 409 с.

25. Катков А. Л. Социальные эпидемии и новые профилактические подходы // Сб. статей и тезисов международной научно-практической конференции Антинаркотическая политика и медико-социальные последствия потребления наркотиков: новые концепции – новые стратегии. – Павлодар, 2007. – С. 172-235.

26. Катков А.Л., Аманова Ж.Ш. Вовлечение в деструктивные культы и секты – социальная эпидемия нового времени (опыт системного исследования) // Ж. Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2011. – № 2.

27. Катков А. Стратегия противодействия социальным эпидемиям: новые подходы // Ж. Вопросы наркологии Казахстана. – 2011. – Т. XI, № 4. – С. 33-35.

28. Катков А.Л. К методологии комплексного исследования проблемы социальных эпидемий // Ж. Вопросы ментальной медицины и экологии. – Москва – Павлодар, 2012. – Т. XVIII, № 1. – С. 7-15.

29. Катков А.Л. Функциональная концепция психологического здоровья – устойчивости к вовлечению в социальные эпидемии // Ж. Вопросы ментальной медицины и экологии. – Москва – Павлодар, 2012. – Т. XVIII, № 1. – С. 87-92.

30. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим подростков общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 2007.

31. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира подростков. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 2006.

32. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными подростками. – М.: Генезис, 2000.

33. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2004.

34. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. Новейший справочник. – М.: Эксмо, 2005.

35. Мастюкова Е.М., Московкина А.Г. Семейное воспитание подростков с отклонениями в развитии. – М., 2003.

36. Менделевич В. Руководство по аддиктологии. – СПб.: Речь, 2007.

37. Навыки, необходимые для здоровья. Всемирная Организация Здравоохранения. Информационные серии по школьному здравоохранению (документ 9). – Алматы, 2003.
38. Олиференко Л.Я., Шульга Т.И., Дементьева И.Ф. Социально-педагогическая поддержка подростков группы риска. – М., 2002.
39. Профилактика аддиктивного поведения школьников: Учебно-методическое пособие / Под ред. А.К. Колеченко. – СПб.: КАРО, 2006.
40. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. Учебное пособие. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007.
41. Раттер М. Помощь трудным детям. – М.: Прогресс, 1987. – 424 с.
42. Рекомендации по развитию локальных программ по предотвращению наркомании в центральной Азии / Под ред. Б. Буковска, П. Яблонский, Я. Серославский. – Варшава, 2013.
43. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. – М.: Генезис, 2001.
44. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М.: Генезис, 2001.
45. Чечельницкая С.М., Летуновская С.В., Михеева А.А. Формирование социальных установок и жизненных навыков в области здоровья у учащихся образовательных учреждений (программа и методические рекомендации). – М., 2008.
46. Шапарь В.Б. Тренинг ведущих видов деятельности личности. – М.: Феникс, 2007.
47. Эриксон Э.Г. Детство и общество // Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.
48. Эриксон Э. Жизненный цикл: эпигенез идентичности / Э. Эриксон // Психология личности. Хрестоматия. – Самара: Изд. Дом «Бахрах-М», 2002. – Т. 1. – С. 305-348.
49. Юнг К. О становлении личности / К. Юнг // Психология личности. Хрестоматия. – Самара: Изд. Дом «Бахрах-М», 2002. – Т. 1. – С. 128-155.
50. Юрьева Л.Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства. – Киев: Сфера, 2002.
51. Яблоков И. Религиоведение: Учебное пособие и учебный словарь-минимум по религиоведению. – 2002.
52. European monitoring centre for drugs and drugs addiction. Annual report 2012: the state of the drugs problem in Europe. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2012.
53. Fisher S. Identifying video game addiction in children and adolescents. *Addict Behave*, 1994. – P. 545-543.
54. UNODC. World Drug Report. – URL: www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/.
55. Volberg R.A. Prevalence studies of problem gambling in the United States, 1996.

Приложения

Приложение 1

Примеры упражнений на развитие психологических и социальных факторов в возрастной группе 14-18 лет

Базальное доверие	
«Похвала», «Три степени доверия»	Петрова Е. «Избранные упражнения для работы в группе риска»
«Доверие», «Точечный массаж», «Дистанция общения», «Необычные движения», «Развитие доверия», «Я тебе доверяю, а ты?», «Стрессовая ситуация», «Снятие напряжения», «Прикосновения», «Близость», «Доверие»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«Скульптуры»	Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»
Автономность	
«Я тут живу», «Полное погружение»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«Описание друг друга», «Я – центр воли», «Предъявите документы»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
«Могу позволить себе играть как ребёнок»	Малкина-Пых И.Г. «Психосоматика. Новейший справочник»
Уверенность	
«Преодоление препятствия», «Хам», «Убеждающая речь», «Заставь его», «Конфликтный диалог», «Выход из конфликта», «Эмоции и чувства», «Нестандартная ситуация», «Стратегия решения»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«Пробуждение и развитие желаемых качеств», «Мои качества», «Как сказать нет», «Просьба о помощи», «Я – подарок для человечества»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
«Маяк»	Малкина-Пых И.Г. «Психосоматика. Новейший справочник»
«Представление с видеозаписью», «Усвоение эффективных средств невербального общения»	Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»
Инициатива	
«Рукопожатия», «Приятный разговор», «Крокодил», «Внешние и внутренние мотивы»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
Ответственность	
«Принимаю ответственность на себя»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
«Три фразы»	Малкина-Пых И.Г. «Психосоматика. Новейший справочник»
Открытость	
«Истории из жизни», «Помощник», «Самораскрытие», «Любопытный», «Непринужденность», «Русская матрешка»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«Контакт глазами», «Откровенно говоря», «Под микроскопом», «Секрет», «Паутина»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
Самоидентификация	
«Старый заброшенный магазин», «Работа с проекциями», «Работа с предметами-метафорами в группе», «Метафора чувств»	Елена Петрова, СПб, сентябрь 2000 г. «Избранные упражнения для работы в группе риска»
«Два рисунка», «Ассоциирование», «Анализирование», «Похож, не похож, уникален», «Кто я такой», «Мой характер», «В чем разница»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«Легкие пути ведут в тупик», «Старый Я, Новый Я»,	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»

«Объявление», «Идеал», «Кто я?», «Мое отражение», «Части моего я», «Роли», «Моя вселенная»	<i>растные кризисы»</i>
«Познакомьтесь со своим проводником»	<i>Малкина-Пых И.Г. «Психосоматика. Новейший справочник»</i>
«Кто я?»	<i>Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»</i>
Позитивный жизненный сценарий	
«Мое будущее», «Киносериал»	<i>Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»</i>
«Волшебная лавка», «Представление о своей будущей семье», «История жизни», «Ваше представление о времени», «Стрела жизни», «Мой жизненный путь», «Четыре сферы», «Закончи предложение», «Твое будущее», «Прошлое, Настоящее, Будущее»	<i>Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»</i>
«Постановка цели», «Карта ценностей», «Самореализация», «Рамки, через которые мы смотрим на мир»	<i>Малкина-Пых И.Г. «Психосоматика. Новейший справочник»</i>
Навыки ответственного выбора	
«Как спасти свою жизнь»	<i>Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности»</i>
«Прошлое, настоящее, будущее», «Линия жизни», «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни», «Твоя жизнь», «Именинный пирог», «Фильм о моей жизни», «А что дальше?», «Должен Или выбираю», «Машина времени»	<i>Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»</i>
«Разговор со сменой позиций»	<i>Вачков В. «Основы технологии группового тренинга»</i>
Локус контроля	
«Послание миру», «Ресурсы»	<i>Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»</i>
«Три желания», «Дорога жизни»	<i>Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»</i>
«Обучение основной формуле ABC», «Создайте эмоцию прямо сейчас», «Лучшие примеры из собственного прошлого», «Если изменится В, то изменится С», «Контракт на изменения»	<i>Малкина-Пых И.Г. «Психосоматика. Новейший справочник»</i>
Социальная адаптация	
«Контакт в пространстве», «Групповая проекция»	<i>Елена Петрова, СПб, сентябрь 2000 г. «Избранные упражнения для работы в группе риска»</i>
«Близость интересов», «Выпуск новостей», «Святки – праздник веселья», «Кто кого», «Взаимоотношения в группе», «скульптурная композиция», «Сканирование группы», «Эталон должного», «Индивидуальные особенности», «Шкала эмоций»	<i>Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»</i>
«Мое личное место», «Пустой стул», «Круг моего общения», «Землетрясение», «Круглый аквариум», «Эмиграция», «Свое пространство», «Я и мир вокруг меня»	<i>Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»</i>
«Надписи на лбу»	<i>Сидоренко Е. «Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру»</i>
«Адские башни»	<i>Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»</i>
Работа с семьей	
«Специалист», «Мой идеал», «Супружеское счастье», «Объективность», «Три образа», «Что такое моя семья», «Семейные ценности», «История семьи», «Живая картина семьи», «Семейная взаимопомощь», «Мы такие разные», «как бы семья», «Семья глазами ребенка», «невербальная подстройка», «Новый член семьи», «Семейное событие»,	<i>Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»</i>

«Семейная жизнь»	
«Детский сад», «Семейные истории», «Поиграем в семью», «Связанные одной цепью», «Жизнь идеальной семьи», «Магазин»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
«Круг влияний», «Семейная хронология», «Фантазии рождения»	Малкина-Пых И.Г. «Психосоматика. Новейший справочник»

Приложение 2

Примерная психокоррекционная программа для детей 14-18 лет

Схема 1 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 10-15 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа
3. Цель: создание атмосферы взаимопонимания и взаимной поддержки; исследование самоидентификации/самоопределения.

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Знакомство	10 мин
3	Представление программы	10 мин
4	Установление правил в группе	10 мин
5	Предмет, похожий на меня	20 мин
6	Два мира	15 мин
7	Обратная связь	15 мин
8	Закрытие группы	5 мин

Схема 2 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 10-13 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа
3. Цель: определение референтной группы, доступ к ресурсам

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Повторение правил группы	5 мин
3	Хорошие новости	10 мин
4	Игра со стыдом	15 мин
5	Общение без слов	20 мин
6	Жизненные трудности и их преодоление	20 мин
7	Обратная связь	10 мин
8	Закрытие группы	5 мин

Схема 3 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 10-13 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа
3. Цель: альтернатива агрессии, гнев

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Прогноз погоды	5 мин
3	Нить Ариадны	15 мин
4	Словесный бой	10 мин
5	Таможенники и контрабандисты	20 мин
6	Недотроги	15 мин
7	Гомеостат	10 мин
8	Я тебе открою тайну	5 мин
9	Спасибо за приятное занятие	5 мин

Схема 4 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 10-13 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа
3. Цель: половая идентификация, выражение сексуальности

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Прогноз погоды	5 мин
3	Нить Ариадны	15 мин
4	Словесный бой	10 мин
5	Я в будущем	20 мин
6	Недотроги	15 мин
7	Коллективный счёт	10 мин
8	Я тебе открою тайну	5 мин
9	Спасибо за приятное занятие	5 мин

Схема 5 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 10-13 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа
3. Цель: осознание семейных отношений

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Прогноз погоды	5 мин
3	Нить Ариадны	15 мин
4	Словесный бой	10 мин
5	Копилка обид	20 мин
6	Недотроги	15 мин
7	Гомеостат	10 мин
8	Я тебе открою тайну	5 мин
9	Спасибо за приятное занятие	5 мин

Схема 6 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 10-13 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа
3. Цель: модель для обсуждения депрессии и суицида

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Прогноз погоды	5 мин
3	Час суда	45 мин
4	Недотроги	15 мин
5	Коллективный счёт	10 мин
6	Я тебе открою тайну	5 мин
7	Спасибо за приятное занятие	5 мин

Схема 7 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 10-13 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа
3. Цель: информированность о вреде употребления ПАВ

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Прогноз погоды	5 мин
3	Нить Ариадны	15 мин
4	Словесный бой	10 мин
5	За что меня любит мама	20 мин
6	Недотроги	15 мин
7	Гомеостат	10 мин
8	Я тебе открою тайну	5 мин
9	Спасибо за приятное занятие	5 мин

Схема 8 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 10-13 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа
3. Цель: формирование системы ценностей, позитивного жизненного сценария

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Прогноз погоды	5 мин
3	Старый «Я», новый «Я»	20 мин
4	Постановка цели	20 мин
5	Письмо будущему себе	10 мин
6	Завершение групповой работы	20 мин
7	Вручение сертификатов	10 мин

Описание упражнений

1. Предмет, похожий на меня

Цели:

I. Поведенческий уровень

Участникам предстоит:

- 1) выбрать из предложенных предметов тот, который больше всего похож на него (на неё), и объяснить, почему;
- 2) выслушать рассказы других участников о восприятии себя и предоставить обратную связь.

II. Когнитивный уровень

Участникам предстоит:

- 1) расширить знания о себе, рассказывая о себе в связи с выбранным предметом;
- 2) расширить знания о себе, получая от других обратную связь.

Материалы

1. Тщательно выберите предметы (подойдут те предметы, которые постоянно используются в обиходе, но не ограничивайтесь только ими, сгодятся коробок спичек, губка, красный мяч, кукла-клоун, старая теннисная туфля, маска Хеллоуин или Санта-Клаус, камень, сосновая шишка, пазл, взбивалка, коробка в форме сердца, тренерский свисток и др.).

2. Стол для выкладывания предметов.

Описание метода

Ведущий группы раскладывает определённое количество предметов, которые описаны в разделе «Материалы». Необходимо, чтобы выбранные предметы обладали потенциалом, способным вызвать некоторые реакции. Ведущий раскладывает предметы на столе в центре группового круга до начала запланированной сессии. Когда группа собирается, каждый участник по очереди выбирает предмет, который больше всего похож на него или на неё, и объясняет свой выбор. Остальные члены группы реагируют на сделанную самопрезентацию, давая обратную связь каждому участнику. С помощью обратной связи самопрезентации подтверждаются или оспариваются.

Запасной вариант

Если вам необходимо начинать группу, а у вас ещё не всё готово (вы или не успели собрать коробку с необходимыми предметами, или, скажем, забыли её), существует другой способ. Каждый член группы приносит из своего класса предмет, который больше всего похож на него. Это может быть всё, что угодно, от детали одежды до зубных щеток и от контейнеров для контактных линз до чучел животных, и всё это используется с большой эффективностью. Это упражнение хорошо работает в условиях школы, при других условиях участники группы могут выбрать предмет из тех вещей, которые есть при себе, именно ту, которая больше всего похожа на них. (Может быть использовано содержимое бумажников, карманов, или сумок.) Это не лучший вариант, но он сработает наверняка.

Заключение

Завершая сессию, обратите внимание на то, что некоторые участники, знают самих себя очень хорошо, другие не настолько хорошо, и не всегда понимают, что может их мотивировать, и не всегда могут признаться в этом остальным членам группы. Если это уместно в ваших условиях работы, то можно подвести участников группы к обсуждению этого упражнения с учителями, родителями и т. д.

Комментарии

Это упражнение практически всегда является самым любимым. Оно нравится подросткам и даёт ведущему возможность модернизировать.

Вы поступили бы очень удачно, если бы хранили все предметы в одном месте, например в большой корзине, чтобы не пришлось в последнюю минуту бегать, собирая разную мелочь.

2. Как другой человек

Для этого упражнения необходимо как можно больше открыток с изображениями мужчин и женщин. На каждой открытке должен быть изображён только один человек. Подобрать открытки надо так, чтобы были представлены люди разных возрастов, начиная с младенцев, разных эпох, профессий, в разной одежде и без одежды. Можно использовать репродукции картин, фотографии скульптур. Открытки надо разложить на столе так, чтобы их можно было хорошо разглядеть.

«Давайте встанем вокруг стола и посмотрим, каждый со своего места, на эти открытки. Сейчас мы будем медленно ходить вокруг стола, чтобы иметь возможность хорошо рассмотреть их. Трогать открытки руками не надо. Постарайтесь запомнить ту открытку, которая вас чем-то притягивает, нравится. На всякий случай приметьте ещё одну, вдруг вы с кем-то совпали в выборе. Выбрали? Теперь постарайтесь встать так, чтобы быть напротив этой открытки, пока другие ещё не определились в выборе... Все выбрали? Возьмите её. Если вашу открытку взяли, возьмите запасной вариант. Теперь давайте сядем в круг. Попробуйте представить себя этим человеком. Что ты чувствуешь, о чём думаешь? Внимательно рассмотри своё лицо/тело, – какие чувства оно у тебя вызывает? Обрати внимание на свою одежду, выражение глаз, позу. Чем ты сейчас занят? Чем вообще занимаешься в жизни? Какой у

тебя характер? Что ты любишь? А теперь давайте поделимся своими размышлениями. Свой рассказ мы будем начинать со слов: «Я мужчина (женщина), мне столько-то лет».

Источник: Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы».

3. Жизнь без себя

Ведущий: «Когда забудешься, то в первый момент, кажется, будто попал в мир, живущий без тебя. Представьте сейчас, что жизнь идёт без вас, сама по себе. Посмотрите на неё со стороны... Теперь вернитесь к себе».

Анализ: Изменился ли мир в ваше отсутствие? Значимы ли вы в этой ситуации жизни? Как стать живым?

Источник: Сидоренко Е. «Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру» (Сидоренко, 2000).

4. Два мира

Группа делится на две части — мужскую и женскую. Подгруппы встают друг напротив друга и по очереди говорят друг другу:

Мне нравится быть девушкой (парнем), потому что...

Мне хочется быть парнем (девушкой), потому что...

Мне трудно быть девушкой (парнем), потому что...

Я горжусь тем, что я парень (девушка), потому что...

Я завидую парням (девушкам), потому что...

Мне не нравится в парнях (девушках)...

Хорошо быть парнем (девушкой), потому что...

Плохо быть парнем (девушкой), потому что...

Источник: Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы».

5. Мое отражение

«Поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Сядем в круг и будем передавать друг другу зеркало. Задача каждого — внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстранённо, как будто бы вы видите не своё отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло ваше внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем постарайтесь ответить на следующие вопросы:

- Что привлекательного вы видите в этом человеке?
- За что его можно любить?
- Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайтесь быть серьёзными — не отшучиваться и не кокетничать. Будьте предельно честными. Это потребует от вас известной доли мужества.

Теперь, после того как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление и так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего — это сигнал для серьёзных раздумий о себе и своей жизни».

Источник: Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы».

6. SOS

Вводная часть

В современном мире способность действовать в команде, несомненно, является одним из наиболее востребованных личных качеств наряду с надёжностью, готовностью помочь, чуткостью, широтой взглядов, терпением и самоуважением. Эти качества необходимы всем, кто хочет строить отношения с другими на основе взаимного уважения, коммуникации и сотрудничества.

Основная часть

Участники тренинга сидят на стульях, образуя круг. В центр круга садится доброволец и начинает рассказывать историю. Она может быть правдивой либо вымышленной. Группа внимательно слушает. Когда у какого-либо слушателя создается впечатление, что рассказчик запутался, не уверен в себе либо потерял нить истории, он сам выходит в середину круга и сменяет рассказчика. А последний занимает место в круге.

Основной упор в упражнении делается на то, как излагается история. Вся группа внимательно слушает рассказчика, чтобы сразу понять, когда у него возникнут трудности с выполнением задания. Каждый должен наблюдать за жестикуляцией рассказчика, его голосом, дикцией. Это помогает понять, в какой момент у говорящего появляется некоторая неуверенность. Желательно, чтобы ещё до того как рассказчик устал или запутался, его заменил другой участник. Содержание рассказываемой истории имеет второстепенное значение. Ещё раз подчеркнем, что основное внимание должно быть уделено взаимодействию между рассказчиком и аудиторией.

Для того чтобы проверить сложившиеся отношения между рассказчиком и аудиторией, можно несколько видоизменить упражнение.

В другом варианте упражнения задача рассказчика – поддерживать как можно более тесный контакт с аудиторией, особенно взглядом. Говорящего никто не прерывает, но каждый раз, когда одному из участников кажется, что рассказчик не обращает на него внимания, он поднимает руку. Если же слушатель чувствует, что совсем потерял контакт с рассказчиком, то начинает покачивать рукой. Эти сигналы – призыв к более активной работе рассказчика с аудиторией.

Подведение итогов

Обсуждаются вопросы: Долго ли длилось повествование, прежде чем кто-то сменил рассказчика?

Почему группа не поняла, что рассказчик попал в сложное положение? Действительно ли у рассказчика возникли трудности или его заменили напрасно, без необходимости? Почему рассказчик запутался (сбился, устал)? Помогли ли ему выйти из затруднительного положения? Легко ли рассказчик принял помощь? Как в повседневной жизни вам удаётся определить неуверенность другого человека? Легко ли вы принимаете предложение помочь, поддержку, прислушиваетесь к советам? Что можно назвать тактичной помощью? Что вы считаете навязываемой помощью? Какие культуральные особенности могут помешать предложить помощь?

Источник: Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности».

7. Игра со стыдом

Цели

I. Поведенческий уровень

Участникам предстоит:

- 1) обсудить ситуации, в которых возникает чувство стыда;
- 2) научиться определять различие между стыдом и чувством вины.

II. Когнитивный уровень

Участникам предстоит:

- 1) изучить переживания чувства стыда в условиях безопасной среды;
- 2) исследовать свой собственный опыт стыда.

Материалы

1. Конверт для каждого участника группы.
2. Небольшой лист бумаги в каждом конверте.

Описание метода

Ведущий специально создаёт эмоциональное напряжение (тревогу) в группе. Затем эта реакция исследуется в ходе групповой дискуссии.

Инструкция

В центре группы поставьте пустой стул. Объясните, что будет выбран один из членов группы, которому предстоит сесть на него. Этот человек будет отвечать на вопросы, заблаговременно подготовленные ведущим. Вопросы будут сложные и крайне личные. У членов группы будет удобный случай задать вопросы человеку на стуле в центре круга. (Воздержитесь от любых других дополнительных объяснений). Объявите, что человек в центр будет выбран случайным образом. Каждый участник получит свой конверт. Скажите, что все конверты будут пустыми, кроме одного, в котором будет небольшой лист бумаги. Тот человек, в чьём конверте окажется лист бумаги, садится на стул в центре.

Затем торжественно раздайте конверты. На самом деле в каждом конверте содержится по листу бумаги. Таким образом, каждый участник думает, что он (или она) и есть тот самый «избранный». Это должно вызвать некоторую степень беспокойства у каждого участника.

Во время раздачи конвертов дайте группе инструкцию не открывать их до тех пор, пока не будет вручен последний из них. Теперь попросите участников открыть конверты, но не показывать их содержимое. Подождите, пока каждый обнаружит свой лист бумаги. Когда это произойдёт, констатируйте очевидное: «Лист бумаги – в каждом конверте».

Используйте оставшееся время для того, чтобы обсудить случившееся. Ниже представлен возможный план обсуждения:

I. Исследование эмоциональной реакции:

А. Как вы себя почувствовали, когда увидели лист бумаги в своём конверте?

Б. В каких ещё ситуациях вы испытывали подобные чувства?

В. Вы заметили физические проявления тревоги – сердцебиение, потные ладони, неприятные ощущения в животе?

II. Изучение убеждений, стоящих за собственной реакцией:

А. Как вы думаете, почему вы испытывали именно такие чувства?

Обычные ответы: «Все люди будут смотреть на меня», «Я скажу что-то не так и буду чувствовать себя идиотом», «Я не люблю быть в центре внимания, потому что это вызывает смущение».

Б. Многие из нас имеют иррациональные представления. Вы согласны с каким-либо из этих высказываний?

1. Я никогда не должен допускать ошибок.
2. Я всегда должен говорить правильные вещи.
3. Все должны думать, что я умный.
4. Я никогда не должен быть застигнут врасплох.

Эти представления иррациональны, потому что соответствовать им не под силу никому (например, каждый иногда делает ошибки, никто не может всегда говорить только правильные вещи).

А. Стыд – это эмоция, лежащая в основе тревоги.

Б. Что такое стыд?

1. Когда приходится раздеваться, а ты к этому не готов или не хочешь делать этого.

2. Такие ситуации, когда ты появляешься на людях, чувствуя себя, как будто ты голый.

3. Ощущение, что ты «плохой».

В. Что такое чувство вины?

Чувство «плохости» того, что ты делаешь или не делаешь.

Г. Могут ли вина и стыд быть полезными эмоциями?

1. Да. Эти эмоции приводят к развитию самосознания.

2. Поговорите о людях, которые не развивают самосознание. Обычно это преступники и асоциальные личности.

Д. Могут ли вина и стыд быть пагубными эмоциями?

1. Да. Они причиняют излишний внутренний дискомфорт и ограничивают чувство свободы и благополучия.

Е. Ваше мнение, можно ли рассматривать это упражнение, как приобретённый вами опыт, оно было для вас вредным или полезным?

Заключение

Это упражнение должно было вызвать эмоцию, которая затем изучалась в ходе обсуждения. Оно может быть частью лечебной программы для подростков, имеющих проблемы с чувством стыда.

8. Общение без слов

Цель – дать возможность участникам группы получить новый опыт общения, обратить внимание на чувства, возникающие в результате прикосновений, физического контакта с партнёром, дать возможность почувствовать большее доверие к людям, участвующим в тренинге.

Описание упражнения. Упражнение выполняется молча. Ведущий просит участников встать в два концентрических круга лицом друг к другу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся напротив друг друга люди образуют пару. Ведущий просит их закрыть глаза и поздороваться с помощью рук, открыть глаза и двигаться дальше. Вновь по команде образуются пары, которые получают задание: «Положите руки на плечи друг другу и посмотрите в течение минуты в глаза партнёру, улыбнитесь, опустите руки и начинайте двигаться дальше». Следующие инструкции образующимся парам могут быть такими: поборитесь руками, помиритеcь руками, выразите поддержку с помощью рук, попрощайтесь, обопритесь спинами друг о друга и присядьте, стараясь не упасть, и т.п.

После упражнения участники обмениваются возникшими чувствами.

Беседа «Правила выражения чувств»

Давайте обратим наше внимание на правила выражения чувств и правила восприятия и понимания чувств других людей.

Правила выражения чувств:

1. Принимайте свои чувства такими, какими они есть.
2. Прямо и открыто выражайте свои чувства.
3. Выражайте свои чувства, используя местоимение «Я».
4. Назовите конкретную причину, вызвавшую ваши чувства, – конкретные ситуации или образцы поведения.
5. Избегайте обобщений при выражении чувств.
6. Формулируйте свои чувства без оценок или обвинений.

Правила восприятия и понимания чувств других людей:

1. Помогите партнёру выразить свои чувства, слушайте его внимательно.
2. Повторите своими словами то, что вам сказал партнёр: этим вы показываете ему, что вы его понимаете.
3. Устраняйте любые неясности, переспрашивайте партнёра.
4. Помогите партнёру прояснить его собственные чувства, называя их.
5. Сообщите партнёру, как его слова действуют на вас, то есть, выражайте свои собственные чувства.

9. Жизненные трудности и их преодоление

Ведущий организует дискуссию между участниками группы: «Вспомните, пожалуйста, основные проблемные ситуации, которые были у вас в течение последних 6 месяцев и своё поведение в этих ситуациях».

Ролевые игры. Демонстрация разных типов копинг-поведения

Ведущий просит участников разыграть сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом. Желательно записывать ролевые игры на видеомаягнитофон для последующего обсуждения и получения обратной связи.

Обсуждение основных стратегий копинг-поведения

На примере только что разыгранных ситуаций ведущий организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со

стрессом (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Выделяются более и менее эффективные стратегии.

Затем ведущий предлагает участникам написать на листе бумаге ещё 1-2 примера преодоления стрессовых ситуаций. Совместными усилиями определяются основные копинг-стратегии в этих примерах. Используя метод «мозгового штурма», члены группы вместе с ведущим разрабатывают и записывают на листе бумаги навыки поведения, способствующие эффективно-му преодолению стресса.

Источник: Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. – М.: Генезис, 2001.

10. Слова, которые причиняют боль

Цели

I. Поведенческий уровень

Участникам предстоит:

- уменьшить чувство одиночества и уникальности своих проблем при помощи обсуждения в группе своих болезненных воспоминаний.

II. Когнитивный уровень

Участникам предстоит:

- улучшить представления о самом себе, «реконструировав» негативные сообщения.

Материалы

1. Бумага и карандаши или ручки (необязательно, но желательно: кассетный магнитофон или плеер, бланк для записи).
2. Текст релаксации.
3. Текст визуализации «Слова, которые причиняют боль».

Описание метода

Визуализация в этом упражнении используется для того, чтобы извлечь воспоминания детства, в которых участнику говорили неприятные слова. Эти «слова, которые причиняют боль», после проведения визуализации записываются на бумаге. После краткого объяснения сообщений и внутреннего Диалога слова, которые причиняют боль, трансформируются в слова, которые создают позитивное (а не негативное) представление о себе.

Инструкция

Скажите группе, что события детства во множестве записываются в нашем сознании, так же, как звуки записываются на магнитофонную плёнку. Эта запись воспроизводится в нашем сознании снова и снова на протяжении всей жизни. Так же, как мы запоминаем слова песни, когда слушаем её достаточно часто, мы запоминаем и высказывания на «плёнке нашей памяти». Иногда эти высказывания болезненны для нас.

Негативные высказывания могут быть изменены так же, как может быть изменена запись на кассете. Позитивная запись помогает создать позитивное представление о себе.

Чтобы придать особое значение этой идее и проиллюстрировать ее, вы можете продемонстрировать с помощью магнитофона запись и воспроизведение какого-нибудь сообщения. Запишите несколько высказываний и прослушайте их на занятии. Вы можете использовать следующие высказывания:

- «Ты идиот! Зачем ты это сказал!»;
- «Ты думаешь, что ты самый умный. Посмотри, что ты наделал!»;
- «Ты что, собираешься опозориться перед всей группой!».

Затем запишите вместо этих негативных высказываний позитивные, например, такие:

- «Твои идеи хороши и нужно, чтобы их слышали»;
- «Ты не хуже, чем кто бы то ни было!»;
- «Просто сделай это! Ты никогда не узнаешь, если не попробуешь!».

Далее объявите, что сейчас группе предстоит принять участие в визуализации. Это упражнение поможет участникам группы встретиться с важными событиями детства, которые были записаны в памяти.

Объясните, что визуализацию лучше всего проводить в тишине, в спокойной обстановке. Предложите участникам группы устроиться поудобнее на своих стульях или переместиться на пол или на маты, или найти любое место в комнате, где им будет удобно. Приглушите свет, если это возможно, и прочитайте вслух текст релаксации и текст визуализации «Слова, которые причиняют боль».

После завершения визуализации предложите группе записать слова, которые приходили им на ум во время упражнения. Затем, начните с кого-нибудь и идите по кругу, прорабатывая эти слова с каждым участником. Когда участники читают свои списки, предлагайте им переделывать свои высказывания таким образом, чтобы они оставались схожими по звучанию, но приобретали позитивный характер. Например, негативное высказывание «Ты эгоист» может быть преобразовано в позитивное высказывание «Ты оптимист». Оптимист – это человек, который уверен в завтрашнем дне, – этот образ гораздо более позитивен. Одна девочка-подросток, с которой я работала, сделала такое изменение: «Ты просто сука» превратила в «С тобой улетает скука». Или другое изменение: «У тебя прыщи на роже» – «На Мадонну ты похожа». Один мальчик как-то трансформировал высказывание «Ты кончишь в тюрьме» в «Ты побываешь на Луне». Ещё один мальчик, увлекающийся музыкой, изменил высказывание «Тебе ничего не светит» на «В твоих песнях жизнь и трепет». А одна пятнадцатилетняя девочка заменила «Как можно быть такой тупой» на «Скоро станешь ты крутой». Бывает, что некоторым участникам тяжело в одиночку изменять свои сообщения. В этом случае предложите группе помочь таким ребятам. Если трудности возникают у большей части группы, то ведущему или ведущим следует подключиться и оказать помощь самим.

Заключение

Заканчивая сессию, напомните группе, что то, как мы о себе думаем, влияет на то, как мы себя чувствуем. Последствия минувшей боли могут

быть преодолены силой позитивного мышления. Стимулируйте участников к тому, чтобы они использовали эти новые мысли до тех пор, пока они не «запишутся» поверх старых записей. Убедите их выписать свои переделанные высказывания и поместить их в те места, где они чаще всего их видят, например, приклеить их на зеркало в ванной или туалете или на внутренней стороне обложки в записной книжке.

Комментарии

Я считаю, что основы когнитивной терапии, транзактного анализа и проработка ранних детских воспоминаний в этом упражнении превращаются для подростков в значимые идеи. В лучшем случае происходит усовершенствование представления о себе; в худшем случае – участники узнают, что не только их травмируют злобные замечания, полученные от значимых (и даже очень значимых) членов семьи и друзей.

Текст релаксации

Я надеюсь, что все удобно устроились. Если это так, закройте глаза и обратите внимание на своё тело. Дайте себе почувствовать вес тела, покоящегося на стуле (или на полу, на диване, на ковре). (Пауза). Сейчас я прошу вас подумать о вашем любимом цвете. Вообразите, что этот цвет – это теплый мягкий свет, похожий на облако, который окутывает ваши ступни и икры. Почувствуйте, как удобно и приятно вашим ногам находиться в этом свете. Представьте, что свет начал медленно подниматься по ногам вверх сначала он проплывает по вашим лодыжкам и икрам, а затем – по коленям и бедрам. По мере того, как свет движется, ваши ноги расслабляются. (Пауза). Теперь, мягкий свет струится через вашу поясницу. Пока он движется, позвольте себе расслабиться, расплыться по вашему стулу (полу, дивану). (Пауза). Цветной свет, похожий на облако, продолжает подниматься по телу, вверх по животу, груди и спине. Теперь он окружает ваши плечи и шею, позволяя мышцам полностью расслабиться. Свет стекает вниз по рукам, и по мере того, как вы чувствуете его прикосновение, ваши руки предплечья, а затем кисти и пальцы становятся мягкими и тяжёлыми. (Пауза). Свет движется. Он распространяется вверх – от кончиков пальцев ног Он движется через живот, спину и грудь и обвивает плечи. (Пауза). Он скатывается вниз по рукам, через кисти и капает с кончиков пальцев, забирая с собой весь стресс и всё напряжение. Теперь свет находится вокруг вашей шеи. Когда он охватывает ваше лицо, мышцы челюстей, (Пауза) то мышцы головы (Пауза) полностью расслабляются. Мягкий свет перетекает к самой макушке. (Пауза). Сейчас, его движение закончено; он проходит по ногам и телу, через плечи, руки, кисти и самые кончики пальцев. Он поднимается вверх вдоль шеи, по волосам к вашей макушке. Окутанные его мягкостью вы чувствуете себя безопасно и расслабленно.

Текст визуализации «Слова, которые причиняют боль»

Мне бы хотелось, чтобы вы представили себя входящим в большие богато украшенные ворота. Это ворота – в ваши детские воспоминания. Толкните эти ворота и прислушайтесь к звуку, с которым они открываются. Про-

ходя ворота, вы слышите стук щеколды за вашей спиной. Вы оказались на тропинке, которая ведёт в дом вашего детства. Теперь вы видите этот дом. (Пауза). Вы поднимаетесь по лесенке и смотрите через окно на сцену из вашего детства. (Пауза). Может быть, это шумная сцена с проявлением гнева, в которой важный для вас человек с ненавистью кричит на вас; это может быть и безмолвная сцена, где присутствует только малыш, не согласившийся с замечанием, доставившим ему большую боль. Что за слова вас так ошеломили? (Длинная пауза). Возьмите эти слова с собой и покиньте место ваших детских воспоминаний. Вернитесь по тропинке назад к большим и богато украшенным воротам. Пройдите сквозь ворота, услышите звук щеколды у себя за спиной. Вернитесь в наше время, в нашу комнату, вернитесь к нам.

11. Альтернативы гневу

Цели

I. Поведенческий уровень

Участникам предстоит:

- 1) в группе заполнить рабочие материалы, посвященные гневу;
- 2) обсудить свои собственные реакции на гнев;
- 3) обменяться идеями по поводу адекватных способов взаимодействия

с гневом.

II. Когнитивный уровень

Участникам предстоит:

- 1) изучить реакции на собственный гнев и на гнев других;
- 2) определить здоровые и нездоровые реакции на гнев;
- 3) осознать ошибочные представления о гневе.

Материалы

1. Копия рабочих материалов «Альтернатива гневу» и раздаточных материалов «Ошибочные представления о гневе» для каждого участника.
2. Ручки и карандаши.
3. Доска.

Описание метода

Члены группы индивидуально заполняют лист рабочих материалов к упражнению «Альтернативы гневу». После этого проводится мозговой штурм для поиска ответа на вопрос: «Что ты делаешь, когда злишься?» Каждую реакцию (здоровую и нездоровую) ведущий записывает на доске. В ходе управляемой дискуссии происходит обсуждение листов рабочих материалов. В конце раздаются и обсуждаются копии материалов «Ошибочные представления о гневе».

Инструкция

Раздайте рабочие материалы. Скажите участникам, что им нужно найти себе спокойное место и заполнить свои листы; отведите на это около пятнадцати минут. Когда группа объединяется, то ведущему нужно задать вопрос: «Что вы делаете, когда злитесь?» Все ответы записывайте на доске. Поощряйте участников придумать как можно больше возможных способов реагирования на гнев. Наиболее часто даются следующие ответы:

- успокаиваюсь;
- прячусь в туалете;
- говорю об этом с другом;
- кричу;
- игнорирую гнев;
- иду прогуляться;
- бью что-нибудь (обычно стену);
- ругаюсь;
- бросаюсь предметами;
- бегу;
- ничего не делаю;
- иду и разбираюсь;
- визжу;
- бью кого-нибудь (дерусь).

Обсудите с группой каждый ответ и решите, какие из этих реакций здоровые, а какие нездоровые. Игнорирование, уход или ничегонеделание – не признак здоровья, так же, как и реакции, связанные с нанесением вреда себе и другим.

Взяв этот обмен идеями за основу, поработайте с заполненными материалами, обсудив каждый вопрос.

Заключение

Завершая занятие, назовите «большую шестерку» эмоций:

- 1) гнев;
- 2) радость;
- 3) печаль;
- 4) страх;
- 5) вина;
- 6) одиночество.

Подкрепите мысль, что все эмоции просто *существуют*; они не могут быть хорошими или плохими. Хорошим или плохим может быть способ их выражения. Бросьте группе вызов, пусть участники в следующий раз, когда они будут злиться, попробуют сделать что-то новое (испробуют новый способ реакции на гнев; убедитесь, что он будет здоровым!).

Комментарии

Вызванные гневом эмоциональные вспышки, насилие, проблемное поведение – это одна из основных причин, по которой подростков направляют на стационарную или амбулаторную психотерапию. Часто депрессия и суицидальные попытки являются результатом гнева, направленного на самого себя. Было бы безответственным не изучать возможные альтернативы нездоровым реакциям на гнев при работе с проблемными подростками.

1. Когда я злюсь, я обычно... (опиши, что ты делаешь).
2. Приносит ли такая реакция мне пользу? Почему да или почему нет?
3. Как выражают гнев в моей семье?

Мама:_____

Папа:_____

Братья/сестры:_____

Другие важные для меня люди:_____

4. Как я могу улучшить свой способ справляться с гневом и порождаемыми им чувствами?

Ошибочные представления о гневе

Злиться нехорошо.

Гнев – пустая трата времени и энергии.

Хорошие, славные люди никогда не сердятся.

Когда мы злимся, мы теряем над собой контроль и становимся сумасшедшими.

Если мы сердимся на кого-нибудь, то мы теряем этого человека.

Другие люди не должны злиться на нас.

Если другие злятся на нас, значит, мы сделали что-то неправильно.

Если другие злятся на нас, это происходит из-за нас, и мы отвечаем за нормализацию этих чувств.

Если мы злимся на кого-то, то это происходит из-за него, и он отвечает за нормализацию наших чувств.

Если мы злимся на кого-то, то нашим отношениям конец, и этот человек должен уйти.

Если мы злимся на кого-то, то мы должны наказать этого человека за то, что он заставил нас так переживать.

Если мы злимся на кого-то, то он должен изменить своё поведение так, чтобы мы перестали на него злиться.

Если мы в гневе, нам нужно кого-нибудь ударить или что-нибудь сломать. Если мы в гневе, нам нужно закричать.

Если мы злимся на кого-то, то это значит, что мы его больше не любим.

Если кто-то злится на нас, то это значит, что он нас больше не любит.

Гнев – нездоровая эмоция.

Злиться можно только тогда, когда мы можем оправдать свои чувства.

12. Нападающий и защищающийся

Участники группы делятся на пары и ведут диалог. Нападающий чувствует своё превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко, то есть «нападает». Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, старается угодить, говорит вкрадчиво, тихо, то есть «защищается». Через 5-10 минут участники меняются ролями. Каждый должен постараться полностью испытать власть, авторитет «нападающего» и манипулирующую пассивность «защищающегося».

Участники делятся своими впечатлениями о том, как они себя чувствовали в каждой роли, какая роль им была по душе, а какой было трудно следовать. Сыгранные роли сравниваются с действиями в реальной жизни.

Источник: Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы».

13. Трудный разговор

Цель – приобретение навыков ведения «трудных» переговоров, умение правильно выражать негативные чувства.

Описание упражнения. Представьте себе следующую ситуацию.

Партнёр «А» очень старался доставить радость другому (приготовил его любимое блюдо, купил билеты в театр, подготовил ужин для двоих и т.п.). У партнёра «Б» в этот день было очень много неприятностей на работе. Кроме того, «Б» никак не мог влезть в транспорт и пришел немного позже, чем ожидалось. «Б» не звонил «А», поскольку поблизости не было телефона, и поэтому он ничего не знает о планах партнёра.

«А» обижен и разозлён.

«Б» раздражён, очень устал после трудного дня и дороги домой.

Попробуйте понять партнёра и разыграть ситуацию. Выражайте свои чувства и попробуйте найти удовлетворительное решение конфликта. Начните с того момента, когда «Б» подходит к дверям. Игра должна длиться от трёх до пяти минут.

Анализ ситуации проводится с учётом нескольких моментов:

- Каким образом участники выражали свои чувства?
- Как они использовали выразительные движения для подкрепления своих чувств?

В заключение упражнения участники обсуждают правило выражения и восприятия злости.

Правила выражения и восприятия злости

1. Злость не нужно скрывать, она должна находить конгруэнтное выражение, агрессивных нападок не требуется.
2. Определённая некорректность взаимно допускается, но не принимается во внимание (редукция обиды).
3. Избегают чрезмерных извинений за испытываемые чувства.
4. Последовательность: сначала точное выражение чувств, затем обоснование, сначала важная информация, затем дополнительная информация.
5. Претензии к конкретному поведению, событиям, ошибкам понимания, а не вообще к личности партнёра.
6. Избегать генерализации (вообще, никогда и т.п.).
7. Прошлые и будущие оставлять в стороне.
8. Точное описание собственного восприятия ситуации, обстоятельств, слов, которые вызвали злость.
9. При этом признают право собеседника, противопоставив этому собственное восприятие, желательно также исправлять ошибочное восприятие источника, устранять недопонимание.
10. Подсчёт возможных ошибок восприятия.
11. Проведение обсуждения проблемы, в котором, возможно, вместо злости, желаний, просьб, требований будут предложены новые решения конфликта в будущем.

Правильное восприятие злости

1. Перефразирование того, что говорит партнёр (обеспечение лучшего взаимопонимания).

2. Не допускается принижение значимости чувств или личности партнёра.

3. Примите и поймите злость на основе услышанной информации.

4. Информацию всегда можно поставить под сомнение, если она противоречит собственной информации, восприятию.

5. Можно перенести разговор, можно перейти к выражению собственной злости, если стиль партнёра очень раздражает.

6. Самое важное – показать, что вы принимаете партнёра, но что сами имеете право на собственную точку зрения, которая может отличаться от его воззрений.

Общая цель – не выиграть в споре, а закончить его и вступить в конструктивный разговор.

Источник: Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции».

14. Мальчики – девочки: аквариум

Цели

I. Поведенческий уровень

Участникам предстоит:

- 1) поучаствовать в дискуссии со сверстниками своего пола;
- 2) написать список вопросов о свиданиях и взаимоотношениях сверстникам противоположного пола.

II. Когнитивный уровень

Участникам предстоит:

- 1) усилить чувство сплочения с членами группы своего пола;
- 2) улучшить представления о поло-ролевых стереотипах;
- 3) улучшить представление об особенностях восприятия представителей противоположного пола.

Материалы

1. Ручки и карандаши.
2. Бумага для заметок небольшого формата.
3. Две маленькие коробки или корзины.

Описание метода

Упражнение проводится в формате аквариума: девочки сидят на полу в кругу, а мальчики располагаются вокруг них на стульях, так, чтобы они могли наблюдать за дискуссией девочек. Затем девочкам и мальчикам предстоит поменяться местами, и девочки будут наблюдать за дискуссией мальчиков.

В начале сессии мальчики и девочки разделяются. Участники одного пола собираются вместе для составления набора вопросов для участников другого пола. Тема вопросов – отношения мальчиков и девочек и свидания. Каждый вопрос записывается на отдельном листочке бумаги; вопросы от групп собираются в две разные коробки. После этого девочки садятся на пол в кружок, а мальчики рассаживаются позади них на стульях.

Девочки по очереди достают по одному вопросу мальчиков. Каждый вопрос зачитывают вслух, обсуждают и отвечают на него. После ответа на все вопросы мальчики меняются местами с девочками и начинают обсуждать их вопросы.

Ведущий находится вне «аквариума» и наблюдает.

Инструкция

Скажите участникам, что сегодняшняя сессия предлагает им уникальную возможность. Во-первых, они будут просить представителей противоположного пола поделиться своими мыслями и мнениями о свиданиях и отношениях. Мальчики заслушают обсуждение своих вопросов девочками, а потом девочки станут свидетелями обсуждения своих вопросов мальчиками.

Сначала мальчики и девочки собираются отдельно друг от друга и обдумывают вопросы, которые они зададут другой половине группы. Примеры, предоставленные ведущим, помогают направить мысли в нужном направлении. Ниже приведены неплохие варианты примерных вопросов:

- Что ты любишь делать на свидании?
- Как ты можешь определить, что нравишься кому-нибудь?
- Какой стиль одежды мальчиков (девочек) тебе больше всего нравится?

Вопросы должны быть написаны на листках из блокнота, свернуты и собраны. Попросите участников записывать только по одному вопросу на каждом листочке.

После того, как образовался достаточный запас вопросов, соберите их и попросите девочек сесть на полу в кружок. Мальчиков рассадите на стульях вокруг них, составляя таким образом «аквариум». Обсуждение вопросов начинается с девочек. Это предпочтительно по двум причинам: во-первых, девочки обычно говорят лучше, чем мальчики, и они быстро превращают процесс ответа на вопросы в оживленную дискуссию. Во-вторых, девочки-подростки обычно более взрослые, чем мальчики этого же возраста. Менее вероятно, что девочки сорвут это упражнение, начав дурачиться. Таким образом, девочки послужат моделью для мальчиков, которые будут работать после них. В середину круга девочек поставьте корзину с вопросами мальчиков. Проинструктируйте девочек, чтобы каждая из них по очереди доставала один вопрос и читала его вслух. Участница, читающая вопрос, ответственна за его обсуждение, она является руководителем дискуссии. Мальчики могут поучаствовать только с её разрешения. Если они хотят сделать свой вклад, то им следует поднимать руки и ждать, пока их спросят. После того, как девочки обсудят все вопросы мальчиков или после момента, когда они используют около половины времени занятия, они меняются с мальчиками местами. Теперь им предстоит читать вопросы и обсуждать их. Девочки получают слово только с разрешения руководителя дискуссии.

Заключение

Оставьте себе около пяти минут занятия, в течение которых вы сможете осветить примеры поло-ролевых стереотипов, почти всегда проявляющих-

ся в ходе этого упражнения. Предложите группе испытание – пусть её члены подумают о том, как предрассудки и предубеждения влияют на ход их мыслей и поведение при общении с противоположным полом.

Другой вариант – спросить участников, что удивило их во время упражнения, и что нового они узнали, и произвести, таким образом, обобщение.

Комментарии

Свидания и отношения с противоположным полом для многих подростков – это блуждание в тумане. Может показаться, что свет ярко загорается только тогда, когда кто-то совершает ошибку – проваливается в яму или спотыкается о барьер. Тогда прозревает каждый! Это упражнение не рассеивает туман, но территория блужданий становится более знакомой – по крайней мере – менее таинственной.

15. Письма любви

Цели

I. Поведенческий уровень

Участникам предстоит:

- 1) написать каждому члену группы послания, содержащие положительную обратную связь;
- 2) зачитать в группе наиболее понравившиеся из полученных посланий.

II. Когнитивный уровень

Участникам предстоит:

- 1) усилить чувство принадлежности к группе, обмениваясь личными замечаниями с каждым участником;
- 2) повысить чувство самоуважения через получение и отправку положительной обратной связи.

Материалы

1. Каждому участнику необходимо иметь листы бумаги для записи в количестве, равном числу членов группы, не считая его самого (например, если в группе восемь участников, то каждому участнику необходимо иметь семь листов бумаги для записи).
2. Один конверт для каждого участника группы.
3. Карандаши и/или ручки.

Описание метода

Участники группы пишут позитивные послания другим участникам группы. У каждого есть конверт, подписанный его именем. Конверты передаются по кругу, и участники опускают свои записки в конверты соответствующих адресатов. Затем конверты возвращаются к адресатам, и все читают записки. Каждый участник сообщает группе те высказывания о нём, которые ему больше всего понравились, и комментирует их.

Инструкция

Предложите участникам найти место, где им было бы удобно писать. Раздайте каждому члену группы бумагу, карандаши или ручки, а также конверты. Объясните, что каждый участник должен написать *позитивное* послание или записку каждому члену группы. Призывайте каждого участника к

тому, чтобы он рассказал в своей записке каждому члену группы, что в ней или в нём ему нравится, и что в ней или в нём он больше всего ценит. Послания следует начинать так «Дорогой (Дорогая)_____». Автор подписывает или не подписывает послания на своё усмотрение. Скажите также, что каждый участник должен написать на своём конверте собственное имя. После того как большинство подпишет свои конверты, соберите их. Объясните, что послания членам группы необходимо складывать в конверты, на которых написаны их имена (Джейн кладет своё послание к Робин в конверт, на котором написано «Робин», и т. д.). После того как конверты наполнятся, каждый берёт свой конверт и про себя читает послания. В конце упражнения каждый участник по кругу делится с группой, наиболее понравившимся ему посланием.

Заключение

Заканчивая сессию, напомните группе, что исцеляющее действие этих посланий распространяется не только на тех, кто их читает, но и на тех, кто их пишет.

Комментарии

Об этом упражнении я узнала от своей пациентки, проходившей стационарное лечение. Мерси была энергичной, живой шестнадцатилетней девушкой, которая боролась с множеством проблем. Ею восторгались её товарищи-ровесники, а сотрудники клиники считали, что она «создаёт трудности». Она выполнила это упражнение, когда училась в экономическом классе средней школы, и оно ей очень понравилось. Она сказала мне, что сохранила записки, которые написали ей её одноклассники, потому что они заряжают её уверенностью и хорошим настроением. Она считала, что это упражнение подойдет для нашей «Подростковой компании». Так и случилось. Через несколько месяцев после выписки из клиники Мерси погибла в автокатастрофе. Это упражнение включено в книгу в память о ней.

16. Семейные истории

I. Поведенческий уровень

Участникам предстоит:

- 1) выразить позитивные и негативные семейные воспоминания, нарисовав позитивное – счастливое и негативное – несчастливое семейное воспоминание;
- 2) обсудить эти воспоминания в группе.

II. Когнитивный уровень

Участникам предстоит:

- 1) понизить представление о своей уникальности, слушая, как другие члены группы делятся своими хорошими и плохими воспоминаниями;
- 2) вытащить болезненные воспоминания на сознательный уровень и сделать их темой обсуждения;
- 3) отразить что-то позитивное, связанное со своей семьёй;
- 4) усилить сплочённость группы через обмен личной информацией.

Материалы

Крупные листы бумаги для рисования и цветные фломастеры.

Описание метода

Каждый участник нарисует счастливое семейное воспоминание и несчастливое семейное воспоминание. Рисунки нужно будет продемонстрировать всей группе и прокомментировать изображенные события.

Инструкция

Раздайте бумагу и фломастеры. Проинструктируйте участников разделить свои листы пополам тёмной линией. Я думаю, что этот вариант лучше, чем применение двух отдельных листов бумаги, потому что так получается иллюстрация того, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной единицы – листа бумаги – семьи.

Скажите участникам, что в каждой семье случаются и плохие, и хорошие события. Попросите их нарисовать на одной половине листа счастливое воспоминание, связанное с их семьёй, а на другой – несчастливое воспоминание.

Когда группа закончит рисовать, предложите каждому участнику по кругу представить свою историю, изображённую на картине.

Комментарии автора

Это простое упражнение превосходно как для детей, так и для взрослых. Последний раз я применяла его, когда работала консультантом по менеджменту в местном агентстве. Моей задачей было проведение для его персонала тренинга создания команды. Я была удивлена, как быстро группа сплотилась во время выполнения этого упражнения.

17. Скульптура семьи

Цели

I. Поведенческий уровень

Участникам предстоит:

- 1) продемонстрировать обстановку в своей семье через выстраивание скульптуры, состоящей из её членов;
- 2) определить возможности для изменения семьи при помощи изменения или перестройки скульптуры;
- 3) противостоять потерям, замещая потерянных членов семьи в скульптуре (потерями могут быть смерть, развод, географическое перемещение, а также психологическое и эмоциональное неприятие).

II. Когнитивный уровень

Участникам предстоит:

- 1) осознать положение вещей в семье, которое раньше могло сознательно не отслеживаться;
- 2) определить возможности для изменения в своих семьях, переставляя их членов в такое положение, какое им захочется им отвести;
- 3) улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в своей семье.

Описание метода

Каждый участник по очереди превращается в скульптора. Он воссоздаёт свою семью в виде «живой скульптуры», выбирая других участников группы на роли её членов и располагая их в комнате так, чтобы они символизировали обстановку в его семье.

Например, одна девочка, с которой я работала, выбрала мальчика на роль отца. Она попросила его встать на стол. После этого она попросила девочку, выбранную ею на роль матери, встать на полу прямо перед её «отцом». Затем она предложила «отцу» поместить его большой палец прямо на макушку «матери». Разгадка смысла этих отношений, воспринимаемых глазами автора, не стала таким уж сложным делом!

В идеале, скульптор выбирает кого-то, кто занимает в скульптуре его собственное место. Это не всегда возможно, когда число членов семьи превышает количество участников в группе. В этом случае автор сам исполняет свою роль.

Завершив скульптуру, её создатель интерпретирует свою работу, объясняя, почему члены семьи расположены именно так.

После этого ведущий предлагает скульптору перестроить скульптуру, придав ей такой вид, какой бы он хотел видеть свою семью.

Инструкция

Скажите участникам, что сегодня они получают шанс попробовать себя в роли людей искусства – но не художников, архитекторов или фотографов, а в роли скульпторов. Объясните, что каждый из них будет создавать живую скульптуру своей семьи, ставя на место её членов своих товарищей. Каждый скульптор при работе будет использовать всё необходимое ему пространство комнаты, чтобы отразить систему отношений в своей семье.

Не лишним будет привести примеры. Силу и контроль можно выразить, поместив властных членов семьи выше слабых. Если мама обладает властью, то её можно попросить встать на стол. (Иногда вы будете обнаруживать, что подростки осознают свою власть, когда они сами залезают на стол с ухмылкой человека, понимающего свои возможности!). Члены семьи, лежащие на полу, изображают бессилие или подчинение. Близкие отношения или холодные отношения можно отразить при помощи расстояния между членами семьи. Если старший брат стоит в противоположном конце комнаты спиной к остальной семье, то мы знаем, что он в не очень тёплых отношениях с ней. А если он сидит на коленях у матери, то мы получаем совсем другую картину.

Обычно подростки не нуждаются более чем в одном двух примерах; они стремятся приступить. Вы можете смело выдвигать свои предложения, если первый «скульптор» испытывает некоторые затруднения. Часто первый участник задаёт тон и создаёт модель для остальных, поэтому вам необходимо изложить ему свою мысль максимально чётко. Например, если он помещает «отца» рядом с «матерью» и начинает двигаться дальше, то остановите его. Спросите, может ли он рассказать группе побольше о том, как на самом деле относятся друг к другу мама и папа. На самом ли деле они близки? Или

они сердятся друг на друга? Или им скучно? Или их отношения холодны? Или они – лучшие друзья? Если они лучшие друзья, то они могут держаться за руки, если для них более характерны разногласия, они могут стоять спинами друг к другу, а если их типичные отношения – отношения контроля и подчинения, то одного из них можно поместить выше другого.

Сам скульптор тоже должен стать частью скульптуры. Лучше, если на роль себя он тоже выберет кого-либо из членов группы. В этом случае он получает возможность взглянуть на всю свою семью со стороны, и, возможно, более объективно, чем обычно. Если размер группы не позволяет этого сделать, то автор скульптуры сам занимает в ней место.

Количество членов семьи часто становится большим вопросом. Подростки будут спрашивать, сколько членов их семьи необходимо включить в скульптуру. Включение может быть проблемой, когда подростки имеют очень крупные нуклеарные семьи или когда большие семьи рассматриваются как близкие к нуклеарным, как в случае со смешанными семьями.

Просто сделайте то, что в ваших силах. Если в семье «скульптора» четырнадцать человек, а в группе только восемь участников, то он выбирает восемь самых важных для него членов семьи или даже девять – нет ничего плохого в том, чтобы ведущий тоже принял в этом участие. Младшие подростки могут проявлять несговорчивость относительно пола. Мальчики терпеть не могут принимать женские роли, а девочки – мужские. Чувство юмора и некоторое дружеское убеждение помогут с этим справиться, но не полагайтесь на это чрезмерно. Если остался единственный участник группы, способный занять место пятилетней сестрички – и это тринадцатилетний парень, который наотрез отказывается, то пусть младшей сестрой будет неодушевлённый предмет, например стул.

После того, как скульптура закончена, попросите автора объяснить её. Самое оживлённое взаимодействие завязывается между «скульптором» и ведущим. Он может задавать вопросы, делать предположения и предлагать интерпретации. Ведущий может захотеть бросить вызов автору скульптуры. Например, такие утверждения, как: «Постой, мне показалось, что это больше похоже на...» (сопровожаемые объяснением и демонстрацией) могут оказаться весьма ценными.

Это упражнение позволяет тренеру «проникнуть» внутрь самовосприятия подростков и предложить им взглянуть на себя с другой точки зрения. Взаимодействия членов группы здесь лучше не организовывать, потому что в этом случае велика угроза выбиться из графика работы, а время при проведении этого упражнения обычно оказывается очень ценным ресурсом. На самом деле, если в вашей группе восемь человек и более, то целесообразно проводить это упражнение в течение двух сессий. Оно настолько сильное, что будет очень обидно не воспользоваться им сполна, испытывая давление жестких рамок одного занятия.

После обсуждения скульптуры предложите её автору изменить её так, чтобы получилась модель его семьи, которая бы его полностью удовлетворя-

ла. Затем поговорите о результатах. Наружу могут выйти мечты и фантазии, которым вам следует противостоять. Например, очень часто дети из разведённых семей в этот момент Соединяют родителей, воссоздавая свою семью такой, какой она была до того, как они разошлись. Вы можете очень мягко спросить такого ребёнка, есть ли возможность это сделать. Если он отвечает, что такой возможности нет, спросите, какие есть возможности что-то изменить. Эти возможности должны подразумевать какие-либо действия самого «скульптора». Мама и папа могут никогда не стать снова близкими людьми, но ребёнок может понять, что он сам может стать ближе к каждому из них. Подчеркните, что люди могут контролировать и управлять только своим собственным поведением. Мы не можем определять решения и поступки других людей.

Заключение

Не обязательно обобщать все результаты этого упражнения, выводы и предложения рождаются естественным образом, как часть работы каждого участника.

18. Жизненные семейные роли: психодрама

Цели

I. Поведенческий уровень

Участникам предстоит:

- 1) принять участие в структурированной психодраме;
- 2) обсудить свои семьи в сравнении с семьёй, изображённой в психодраме;
- 3) определить роли, которые они выполняют в своих семьях.

II. Когнитивный уровень

Участникам предстоит:

- 1) осознать системность семьи;
- 2) получить понятие о динамике отношений в дисфункциональной семье;
- 3) улучшить понимание динамики отношений в собственных семьях;
- 4) повысить своё самосознание.

Материалы

Не требуются.

Описание метода

Ведущий кратко описывает жизненные роли, появляющиеся в проблемных семьях. Он управляет структурированной психодрамой, изображающей дисфункциональную семью. Когда участники, задействованные в психодраме, обсуждают сыгранные ими роли и свои роли в собственных семьях, происходит проработка.

Инструкция

Расскажите группе о жизненных ролях, возникающих в дисфункциональных семьях. Объясните, что мы узнали об этих моделях, когда исследователи начали изучение алкоголиков и их семей. Они с удивлением выяснили, что все семьи алкоголиков похожи одна на другую. Кажется, что

члены таких семей отвечают на алкоголизм родителей строго определёнными реакциями. Люди в семьях алкоголиков считают, что для того, чтобы выжить в них, они должны думать, чувствовать и вести себя определённым образом. Семейный психолог Шерон Вегшайдер-Круз (Sharon Wegscheider-Crus, 1981) определила три такие «жизненные роли» (*survival roles*). Затем мы узнали, что алкоголизм – не единственное, что вызывает эти способы реагирования. Подобную динамику вызывают и другие проблемы. Так, если дело не в алкоголизме папы или мамы, то может оказаться, что у папы пристрастие к азартным играм или он «трудоголик», или у мамы зависимость от покупок, наконец, могут обнаружиться папины измены или мамина депрессия, или папа склонен к насилию. При наличии любого из этих условий семья будет строиться по одной и той же модели. Для иллюстрации этих моделей группе предлагается разыграть небольшую сценку.

Объясните, что участвовать необходимо практически всем. Это не сложно: каждому придется сказать только по одной фразе. Сначала организуйте участников, чтобы они придвинули всю мебель к стенам. Затем попросите кого-то исполнить роль Папы. По сценарию Папа – алкоголик. Поощряйте добровольное участие; если желающих нет, то сообщите, что будете вынуждены сделать выбор самостоятельно. Если вы проявите терпение, то доброволец, скорее всего, появится или группа кого-нибудь «командирует». Как только вы нашли Папу, попросите его встать рядом с вами в центре комнаты. Объясните, что он в течение нескольких лет сильно выпивал и с каждым годом его состояние ухудшалось. В нашей сценке Папа должен сказать такую фразу: «Я хочу выпить. Мне необходимо выпить!»

Теперь спросите, кто хочет выступить в роли Мама. Мама присоединяется к Папе в середине комнаты. Скажите, что Мама как будто не замечает Папиного алкоголизма. Слишком страшно позволить ей узнать обо всей серьезности Папиной зависимости от спиртного. Если она узнает о ней, то её жизнь окажется под угрозой. Угроза нависнет над её семьей, её финансовой и эмоциональной безопасностью, её отношениями с Папой; её статусом в обществе и над всем остальным. Реакция Мама – делать вид, что этой ужасной проблемы не существует. Её фраза: «Все прекрасно. Здесь нет проблемы». Чтобы изобразить недостаток эмоциональных сил Папы, попросите его встать позади Мама и положить руки ей на плечи.

После этого выберите старшего ребёнка (девочку или мальчика – это не важно). Поставьте этого ребёнка рядом с Мама. Этот ребёнок считает, что если он будет достаточно хорошим, то в его семье всё будет хорошо. Этого ребёнка зовут Герой семьи, и он добивается сверхдостижений почти во всём. Он (или она), возможно, прекрасный ученик, хороший спортсмен, занимает пост в студенческом совете и уже работает. Герой семьи – зависимый и ответственный. Фраза у Героя семьи такая: «Всё в порядке, мама. Оставь это мне». Пусть Герой семьи и Мама возьмутся за руки.

Второго ребёнка зовут Мятёжник – Козёл отпущения. Когда он появился, всё, в чем можно быть хорошим, было занято Героем семьи. Второй

ребёнок считает, что он никогда не сможет быть таким хорошим, как Герой, и поэтому ищет себя в негативе. Работа Мятежника – идти против семейных ценностей. Мятежник плохо учится в школе, заводит неправильных друзей, может быть не в ладах с законом, вероятно, злоупотребляет алкоголем и другими психоактивными веществами, и обычно там, где он появляется, возникают проблемы. Рано или поздно всё плохое, что случается в семье, начинают сваливать на Мятежника – Козла отпущения. На самом деле именно он лучше всех понимает, что происходит у них в семье. Мятежник всё знает про Папу и это его злит! Роль Мятежника состоит в том, чтобы бегать вокруг Папы, Мама и Героя, тряся кулаком и говоря: «Я ненавижу тебя, папа. Убирайся из моей жизни!» Мятежник – это ребёнок, который с наибольшей вероятностью может начать испытывать проблемы с зависимостью от психоактивных препаратов или попасть на программу лечения девиантного поведения, или с ним может случиться и то и другое.

Третий ребёнок в этой семье, по мере того как он растёт, находит ситуацию совершенно хаотичной. Папы никогда нет дома или он пьёт, или уже пьян, или кричит на Маму и колобродит по всему дому. Мама делает вид, что всё в порядке, Герой занят тем, чтобы быть совершенством, а Мятежник постоянно попадает в истории. Стратегия выживания третьего ребёнка заключается в том, что он становится невидимым. Его зовут Потерянный ребёнок. Большую часть времени он проводит в спальне со стереонаушниками на голове. Он всегда сидит на задней парте и никогда не поднимает руку. Он чувствует себя одиноким в компании сверстников. Быть одному – значит чувствовать себя в безопасности, но также – быть одиноким. Этот ребёнок с наибольшей вероятностью будет страдать от депрессии и в какой-то момент попытается совершить суицид. Член группы, играющий Потерянного ребёнка, будет сидеть на стуле на некотором расстоянии от остальной семьи. Его роль молчаливая, он не произносит никаких слов.

Четвертый ребёнок в семье – это Больной ребёнок. Он понял, что единственный безопасный способ удовлетворить свою потребность в зависимости – это болезнь. Этот ребёнок может быть самым трагичным из всех – он чувствует себя ценным, только когда болеет. Больной ребёнок сидит на полу. Он (или она) произносит свою фразу; сгибаясь и держась за живот: «Мне кажется, я заболела!»

В этой семье есть еще один ребёнок, его зовут Счастливчик. Как предполагает его имя, этот самый младший ребёнок привлекает внимание и интерес других своими детскими высказываниями и поступками. Семья может собираться вокруг этого маленького «пятнышка света», которое отвлекает их от более серьёзных забот. Счастливчик ползает вокруг членов семьи, тянет их за рукава и юбки и умоляет: «Кто-нибудь, поиграйте со мной!» Последний член семьи – дополнительный. Вводите его, если в вашей группе достаточно участников. Это Свекровь – мать Папы. Она стоит на стуле и кричит на Маму: «Это всё твоя вина!» Теперь у вас есть все актеры, и они знают свои роли. Пусть каждый из них повторит свою фразу, чтобы удостовериться, что

они её помнят. После этого объясните, что в этой сцене все говорят свои фразы одновременно. Напомните героям, совершающим движения (Мятежник, бегающий вокруг, скрючившийся Больной ребёнок; Счастливчик, ползающий вокруг, и Свекровь, указывающая пальцем), что они должны делать.

Время начинать. Предупредите играющих, что начинать произносить выученные фразы и выполнять свои действия им нужно после того, как вы скажете: «Вперёд!». Свои слова и движения нужно продолжать повторять до тех пор, пока вы не скажете «Стоп!». Сосчитайте до трёх и скажите: «Вперёд!» Крикните: «Стоп!», когда вам покажется, что участники упражнения уловили суть. Обычно первый прогон бывает пробным и не вызывает особого энтузиазма. В это время, реагируйте, как любой хороший режиссёр, и мотивируйте ваших актеров поощрениями и указаниями. Бросьте им вызов, пусть они вживутся в характеры своих героев и почувствуют то, что чувствуют эти герои. Повторите сцену ещё раз. Остановите её после нескольких циклов и предложите всем сесть прямо там, где каждый из них сейчас находится. Для проработки психодрамы предоставьте каждому её участнику возможность рассказать о своих переживаниях. Спросите каждого, начиная с Папы, каково ему было играть этого человека. Вы будете удивлены тем, как точно будут выражаться чувства, стоящие за жизненными ролями. Обсуждение будет звучать примерно так:

Ведущий: Ну и каково быть Папой в такой семье?

Папа: Я не знаю (пауза). Было такое чувство, будто я совершенно не контролирую ни себя, ни семью.

Ведущий: И что ты чувствовал, сознавая, что не контролируешь ситуацию?

Папа: Все знают, что папы должны как бы управлять всем. Я думаю, я чувствовал, что я неудавшийся мужчина.

Продолжайте в том же духе, пока не дойдёте до Потерянного ребёнка. Пропустите этого участника, как если бы вы забыли о нём, и перейдите сразу к Счастливчику. Иногда группа напоминает, что терапевт пропустил Потерянного ребёнка. В этом случае признайтесь в том, что вы сделали это специально, и скажите, что именно это происходит с таким ребёнком в семьях – про него забывают, его пропускают. После этого обсудите переживания Потерянного ребёнка.

Характеристики семейных ролей описаны для ведущих под заголовком «Семейные роли» на следующей странице. Это инструмент, который полезно иметь под рукой, чтобы не упустить чего-нибудь важного.

Заключение

Спросите участников, не узнали ли они в этой психодраме себя и свои семьи. Я обычно предоставляю свободу для обмена мнениями, вместо того чтобы идти по кругу. К этому моменту члены группы сидят кружком на полу, возможно, за исключением тех, кто был наблюдателем и сейчас сидит на стульях. Обычное расположение применяется для того, чтобы начать дискуссию.

Обычно поднимаются такие вопросы:

Первый участник: Можно ли некоторое время находиться в одной роли, а затем переключиться на другую?

Ведущий: Это случалось в твоей семье?

Первый участник: Мой брат был Героем, а я был Мятежником. Но когда он уехал в колледж, мне кажется, я переместился на позицию Героя. Это возможно?

Ведущий: Да. Это возможно, потому что ты подумал, что теперь есть пустое место, которое нужно заполнить. К тому же ты почувствовал, что твоей семье необходим новый герой – в твоём лице.

Второй участник: Я думаю, что я перемещался туда-сюда несколько раз. Что это может значить?

Ведущий: Расскажи нам о том, как изменилась твоя семья. Ты мог переместиться на другую роль, потому что что-то изменилось.

Третий участник: В моей семье Потерянный ребёнок самый старший. Почему так?

Ведущий: Расскажи нам о своей семье.

Комментарии

Лидер должен отлично знать жизненные роли и основы концепции взрослых детей «алкогольных» семей.

Ожидайте некоторой тягостности и сопротивления, пока вы объясняете это упражнение, и группа понимает, что вы хотите, чтобы они приняли участие в игре. Большинство подростков разрываются между желанием побыть в центре внимания и страхом испытать какие-либо неприятные чувства. Скорее всего, не избежать ухмылок, придуривания, перешёптываний, закатывания глаз. Не отчаивайтесь. Продолжайте позитивным, уверенным тоном; это заразительно. Когда вы моделируете энтузиазм и дух приключений, ваша группа реагирует благоприятно.

Выбирая актёров на различные роли, полезно назначать участников на те роли, которые, как вы подозреваете, они исполняют в своих семьях. Если у вас в группе есть Мятежник, то, возможно, он и в семье является Мятежником. Тихий, застенчивый участник, редко участвующий в упражнениях, вполне может быть Потерянным ребёнком, а придурковатый хохотун – Счастливчиком, и т. д. Если роль участника в этом упражнении копирует его реальную жизненную роль, то это упражнение действует особенно сильно.

Будьте готовы практически к любой реакции на это мощное упражнение. Когда подростки узнают в психодраме свою семью и самих себя, то нередко слёзы, гнев и болезненные прозрения. Крайне важной в этом упражнении может стать поддержка обслуживающего персонала. Может понадобиться связаться с индивидуальным терапевтом кого-то из участников для проработки эмоций. Когда я делала это упражнение в школах, я часто сообщала школьным психологам об участниках, которым, видимо, требовались профессиональная помощь и поддержка. Вам нужно сделать так, чтобы после

занятий к вам могли подойти один-два человека и побеседовать. Старайтесь оставить на это время.

19. Цикл потерь: модель для обсуждения депрессии и суицида

Цели

I. Поведенческий уровень

Участникам предстоит:

- 1) определить свои потери и поделиться ими с группой;
- 2) обсудить своё прохождение цикла потери и определить стадию, на которой они сейчас, по их мнению, находятся.

II. Когнитивный уровень

Участникам предстоит:

- 1) получить представление о процессе переживания острого горя;
- 2) получить представление о подростковых суицидах;
- 3) начать или продолжить процесс переживания личных потерь;
- 4) определить факторы, которые могут способствовать депрессии.

Материалы

1. Доска, проектор или флип-чарт, который виден всей группе.
2. Копия раздаточных материалов «Цикл потерь» для каждого участника (рисунок 6).

Описание метода

В этом упражнении ведущий выступает как лектор с информацией, которая обычно является новой для подростков. В идеале – члены группы принимают активное участие в работе и на всём протяжении занятия их просят поделиться опытом потерь. Предоставляемая модель даёт участникам возможность перестроить свой опыт потерь и, надеюсь, осознать свои собственные реакции на потерю.

Инструкция

Попросите членов группы подумать о том времени, когда они чувствовали себя по-настоящему несчастными в течение длительного времени. По мере того как участники вспоминают, записывайте их ответы на доске. Наиболее часто даются следующие ответы:

- | | |
|--|--|
| – Чья-то смерть; | – Смерть домашнего животного; |
| – Потеря невинности (<i>путём</i> изнасилования или инцеста); | – Когда я покинул дом; |
| – Разлука с другом, который переехал; | – Переезд с семьёй в другой город; |
| – Развод родителей; | – Когда я разбил свою машину; |
| – Конец близких отношений; | – Когда я потерял работу; |
| – Конфликт с другом; | – Измена партнёра |
| – Прекращение употребления ПАВ; | – Потеря какой-либо физической функции (травма или болезнь); |
| – Когда брат или сестра покинули дом; | – Когда я провалил экзамен/ тестирование. |

Объедините эти события общим названием «потери». Объясните, что результатом потери часто является депрессия. Упомяните, что существуют два типа депрессий.

1. Эндогенная депрессия:

- а) депрессия, вызванная биохимическим состоянием организма;
- б) депрессия может передаваться по наследству (врождённая депрессия);
- в) поддаётся лечению антидепрессантами.

2. Экзогенная депрессия, вызванная ситуацией, пережитой человеком (часто потерей).

Модель цикла потери Кюблера-Росса (Kubler-Ross, 1969).

Нарисуйте на доске скелет модели. Начертите горизонтальную линию и скажите, что жизнь идёт вдоль неё. Когда происходит потеря (поставьте крестик на правом конце линии), течение жизни нарушается, и человек начинает выдавать предопределённый цикл реакций (от крестика вниз нарисуйте петлю). Восстановление после потери – болезненный процесс и, тем не менее, этот процесс меняет человека, делает его сильнее и устойчивее (нарисуйте линию, выходящую из петли выше, чем линия, входящая в неё: эта вторая линия символизирует жизнь «на более высоком уровне»).

Попросите участников подумать о потерях, которые они перенесли в своей жизни. Объясните, что это могут быть давние потери, от которых они уже оправились; причины, в силу которых они попали на курс терапии; ещё не пережитые потери. Попросите каждого участника поделиться с группой одной значительной потерей. Пойдите по кругу, чтобы каждый участник получил слово. Выражение уважения и почтения должно подчеркнуть важность этого момента. Ведущий может понижать голос и моделировать торжественность и серьёзность.

Когда это выполнено, начните представление модели. Частые вопросы участникам включают их в работу и предотвращают превращение занятия в монолог. Вопросы не должны быть угрожающими и должны способствовать рассказам о своём опыте. Некоторые полезные вопросы приведены ниже:

1. Как вы считаете, какая реакция на потерю самая распространенная?

Ответ: отрицание, шок, отказ поверить.

2. Реагировал ли кто-нибудь из вас на свою потерю тем, что отказывался поверить в то, что произошло?

3. Следующим шагом в реакции на потерю обычно бывает «сделка». Случалось ли такое с вами? Например: «Подожди! Если на следующей неделе я отработаю в две смены, то позволишь ли ты мне сохранить работу?»

4. Как вы думаете, каково основное чувство в период изменений, связанных с потерей?

Ответ: гнев.

5. На кого вы будете сердиться?

Ответ: на виновника, на Бога, на себя, на других.

Запишите эти ответы на доске, как показано на модели.

Обычно подростки сами приходят к этим ответам, если задача ставится им в подбадривающей манере и даётся время на обдумывание.

Пройдите различные стадии в подобном стиле, бросая группе вызов и приветствуя самораскрытие и рассказы о своих переживаниях.

Уделите достаточно времени объяснению феномена «пробитого дна» и рассмотрению реакции «отчаяния». Подростки, имевшие попытки суицида, обычно с готовностью говорят о наличии чувств безнадёжности, беспомощности, отчаяния и подавленности.

В этот момент легко рассматривать проблему самоубийств среди подростков. И опять же ваше лучшее действие – задавать вопросы.

Примерные вопросы для обсуждения

1. Знаете ли вы кого-то, кто пытался покончить с собой? (В некоторых ситуациях можно спросить и так: «Кто из вас пытался покончить с собой?»)

2. Как вы думаете, у мальчиков или у девочек попытки самоубийства чаще заканчиваются смертельным исходом? (У мальчиков: они используют более смертоносные способы.)

3. Каковы признаки того, что человек готовится совершить самоубийство?

а) этот человек говорит вам, что подумывает об этом (формирование суицидальной идеи);

б) этот человек планирует способ совершения самоубийства;

в) у этого человека настроение постоянно меняется с подавленного и угнетённого до радостного и почти счастливого (знак облегчения, наступившего, когда было принято окончательное решение о совершении суицида);

г) этот человек раздаривает свои любимые вещи (например, любимые музыкальные записи, ювелирные украшения, одежду).

4. Почему суицид сильнее угрожает подросткам, чем взрослым?

а) подростки более импульсивны, они намного чаще действуют необдуманно;

б) у подростков нет достаточного жизненного опыта, чтобы понять, что время лечит многие раны, часто они не верят в «свет в конце тоннеля».

5. Что бы вы сделали, если бы вам показалось, что ваш друг может совершить самоубийство? (Необходимо рассказать об этом взрослому, который пользуется доверием!).

6. Что бы вы сделали, если бы ваш друг заставил вас поклясться, что вы никому не выдадите этой тайны? (Всё равно бы рассказали. «Донос» может спасти жизнь вашего друга!)

После этой дискуссии полезно рассказать, как в некоторых культурах осуществляется помощь людям в преодолении острого горя. Например, в иудаизме носящим траур разрешается «выпасть» из их обычной жизни, чтобы пройти путь скорби. Плач, стоны, причитания, выдергивание волос и разрывание одежды у многих народов считаются приемлемыми действиями скорбящих. К несчастью, большинству других культур такие проявления эмоций

не дозволяются. Вместо этого мы призываем людей «крепиться», «быть сильными» и «держаться в руках».

Не забудьте признать ценность этих защитных механизмов, помогающих людям избежать переживания болезненных чувств. Но, вместе с тем объясните эмоциональную цену этих защит; принятию потери может мешать запрет переживать и выражать сильные чувства, такие как отчаяние.

После этого полезно раздать схему цикла потери. Не забудьте упомянуть, что в этом цикле люди не переходят со стадии на стадию без затруднений. Скорее, это происходит скачкообразно. Например, человек, находящийся «в верхней части цикла» – на стадии принятия, может вдруг вернуться на первую стадию, к отрицанию. Он вдруг ловит себя на мысли: «Это не может быть правдой!»

Заключение. Это упражнение позволяет по-новому осветить рассмотрение депрессии и суицида. Большинство подростков сегодня что-то знают о самоубийствах. Но не все они могут отличить формирование суицидальной идеи от отреагирования. Представление информации в терминах потерь помогает всем членам группы идентифицировать депрессивные чувства. Это упражнение важно еще и потому, что в нем описываются обычные, здоровые реакции на потерю. Оно может помочь молодым людям нормализовать своё собственное поведение по отношению к потерям.

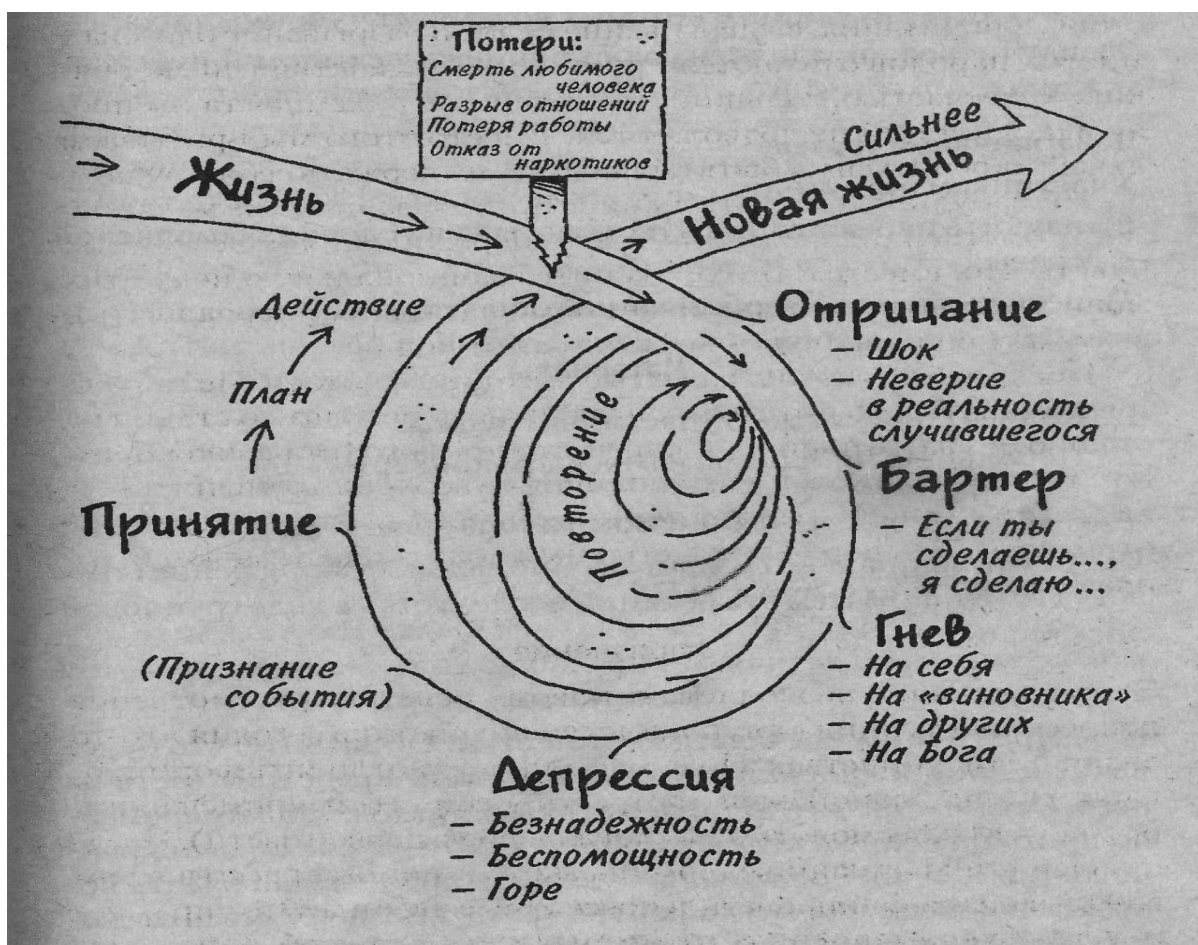


Рисунок 4. Раздаточный материал «Цикл потерь»

20. Открытая конференция

Вводная часть. Конференции, совещания – достаточно важные мероприятия, требующие не только ответственности, но и творчества в подготовке и проведении. Тем более что для целенаправленной подготовки конференции необходимо чётко определить проблему, которая требует обсуждения; когда и с кем проводить конференцию; как провести обсуждение вопросов, вынесенных на конференцию; как принять решение и обеспечить его выполнение. Но основная задача данного упражнения – выявить волевые качества участников, ибо без сильной воли нет и творческого подхода к решению профессиональных задач.

Участникам тренинга предлагается провести публичную конференцию на тему «Как бросить курить?». Проблема актуальная не только для тех, кто курит, но и для всех, кто их окружает.

Основная часть. Между участниками тренинга распределяются следующие роли: заядлого курильщика, Министерства здравоохранения, Общества охраны природы и разные другие роли, которые могут оказаться полезными при обсуждении данной темы. Название ролей пишется на листочках. Сами листочки держатся так, чтобы всем было видно. Прежде чем продолжить упражнение, участники должны договориться о том, чтобы конференция проходила не в шутку, а всерьёз: ведь кто-то действительно хочет бросить курить, кто-то действительно убеждён, что курение – вред. Вместе с тем, все понимают, что бросить курить не так-то просто. По крайней мере, так было до настоящего момента. Этим самым моментом участники пытаются воспользоваться, чтобы сделать невероятное: отучить курильщика от курения, по крайней мере, на время проведения тренинга. А поскольку всё делается всерьёз, а не в шутку, предлагается следующая процедура проведения конференции. Каждый выступающий высказывает свои доводы против курения, он это делает серьёзно и настолько убедительно, что в качестве поощрения за это выступление бросающий курить будет готов преподнести ему в качестве сувенира какую-либо ценную вещь, например авторучку, очки или даже что-то более серьёзное. Чем более убедительным будет выступление, тем более значимую вещь бросающий курить ему вручает. Участники договариваются о том, что если до последнего дня тренинга бросающий курить сдерживает свое обязательство и не курит, то сувенир в качестве ответного знака внимания возвращается к нему обратно. Если же бросающий курить нарушает свое слово, то этот сувенир навсегда остаётся у своего нового владельца.

Так что условия очень простые, но и очень серьёзные. Затем следуют выступления участников.

Подведение итогов. Определяется, кто заработал больше сувениров, но при этом напоминает, что в последний день тренинга будет опять подведение итогов этого упражнения.

Обсуждаются вопросы: Что такое творческая конференция (поиск новых идей и дальнейшая разработка прежних достижений)? Как готовятся доклады на творческую конференцию? От каких факторов будет зависеть успех творческой конференции? Какие задачи стоят перед организатором творческой конференции в ее конце? Как можно воспитать в себе сильную волю?

Источник: Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности».

21. К чему приведёт

Ведущий задает вопрос: «*К чему приведёт...*» (называет действие) и бросает мяч участнику. Тот отвечает и возвращает мяч. Ведущий включает в общий перечень и ситуации, связанные с употреблением ПАВ.

Источник: Гусева Н.А. «Тренинг предупреждения вредных привычек у детей».

22. Старый я, новый я

Цели:

Поведенческий уровень

Участникам предстоит:

- 1) отразить своё самовосприятие через создание коллажей;
- 2) продемонстрировать коллажи всей группе;
- 3) выслушать представление коллажей остальных участников.

II. Когнитивный уровень:

Участникам предстоит:

- 1) осмыслить изменения, произошедшие в ходе терапии, и изменения, которые хотелось бы осуществить;
- 2) изучить желательные и нежелательные качества и установки участников и свои собственные.

Материалы

1. Крупные листы бумаги или картона.
2. Подборка старых журналов.
3. Ножницы.
4. Клей.
5. Маркеры.

Описание метода

Члены группы иллюстрируют изменения, произошедшие с ними в ходе терапии, посредством создания коллажей. Одна половина картона символизирует «мою прошлую личность», другая – «нового меня». Картинки, символы и слова вырезаются из журналов и приклеиваются на картон. После того как коллажи закончены, каждый участник демонстрирует своё произведение группе, и проводится анализ каждой работы через обратную связь и обсуждение.

Инструкция

Поздравьте членов группы с важными изменениями, которые произошли с ними в ходе терапии. Скажите им, что данная встреча будет посвящена этим изменениям. (Если в группе присутствуют новые участники или если

эта группа собрана в первый и единственный раз по какому-либо поводу, то предложите участникам изобразить себя в современном состоянии и себя в будущем – такими, какими они хотели бы быть).

Предложите участникам вырезать картинки, символы и слова из имеющихся в наличии журналов для составления образов их «старой» и «новой» личностей. Объясните им, что их лист картона делится маркером пополам. На одной стороне им предстоит изобразить их «старую» личность, komponуя вырезки из журналов в коллаж; на другой стороне участникам нужно выполнить то же самое, но для своей «новой» личности. Предупредите участников, что у них есть около двадцати минут на составление коллажей и около сорока минут – для их обсуждения.

После того как коллажи готовы, участники прикрепляют их на стену. Когда все произведения вывешены, их авторы по очереди объясняют смысл своей работы остальным.

Заключение

Завершите занятие, поаплодировав изменениям, совершённым членами группы, и поощрив продолжение личностного роста.

Комментарии

Это упражнение удачно подходит для применения его ближе к концу программы, потому что в нём определяется и подчёркивается прогресс, происшедший в ходе терапии. Тем не менее, его можно использовать в любое время для переключения внимания с совершённых изменений на изменения, которые необходимо произвести. Это упражнение хорошо работает с детьми всех возрастов, но внимание младших подростков понадобится обратить на то, что имеются в виду изменения личности, а не физические изменения. Если вы не сделаете этого, то результатом станет информация о желаемых причёсках, одежде и материальных предметах. Однажды в моей группе присутствовал маленький мальчик, который заполнил сторону своей «новой» личности автомобилями, стереосистемами и полуодетыми женщинами. (Разве дети не восхитительны!).

23. Постановка цели

Понять, что вам нужно в жизни, будет легче, если вы используете процесс постановки цели.

Нужно помнить, что, если вы ставите цель, это не означает, что вы всё время должны ей оставаться верны. Вы можете менять цели, когда хотите и когда это необходимо.

Помните, что постановка цели не означает, что нужно бороться за неё и прикладывать усилия к её осуществлению. Не нужно эмоционально привязывать себя к достижению цели. Напротив, постановка цели может помочь вам идти по жизни с большим удовольствием, легче и без усилий.

Цели можно ставить, исходя из того факта, что жизнь – прекрасная и приятная игра. Не нужно воспринимать их слишком серьёзно. В то же время нужно придать им достаточно веса и значимости, чтобы показать, что они обладают действительной ценностью для вас.

Может оказаться, что процесс выбора цели вызовет в вас эмоциональное сопротивление. У вас может возникнуть чувство подавленности, безнадёжности и сопротивления при мысли о необходимости ставить цель. Или вы можете почувствовать желание отвлечь себя едой, сном или чем-то ещё. Такие эмоциональные реакции, если они у вас появляются, помогают понять те пути, которыми вы стараетесь избежать того, что вам нужно в жизни. Важно идти вперёд, ощутить эти чувства и реакции, пройти через них и продолжить свой путь, встав на который, вы поймете его ценность.

Может оказаться и так, что вам понравится этот процесс, вы найдёте, что он интересен и несёт просветление. Не придавайте слишком большое значение постановке цели и не усложняйте процесс. Начните с простого и очевидного. Помните, что цели всегда можно изменить.

Возьмите карандаш и бумагу, сядьте и запишите следующие понятия:

- здоровье;
- работа/карьера;
- деньги;
- образ жизни/имущество;
- отношения с людьми;
- творческое самовыражение;
- досуг/путешествия;
- личностный рост/образование.

Теперь под каждым из этих понятий запишите то, что вы хотели бы достичь, изменить или улучшить в ближайшем будущем. Не нужно долго думать – запишите всё, что придёт вам в голову.

Задача этого упражнения – раскрепостить вас и заставить думать о том, чего вы хотите достичь в различных областях вашей жизни.

Возьмите ещё один лист бумаги и вверху напишите: «Если бы я мог быть тем, кем хочу, делать и иметь всё, что хочу, то идеальная ситуация была бы следующей».

Теперь перечислите те же восемь понятий и под каждым напишите абзац или два (или сколько захотите), описывая самую идеальную ситуацию, насколько у вас хватит фантазии.

Задача этого упражнения – вывести вас за существующие рамки вашего воображения и действительно позволить вам иметь всё, о чём вы могли когда-либо мечтать.

Покончив с этим, добавьте ещё одно понятие – ситуация в мире/окружающая среда. Опишите те изменения, которые вы хотели бы произвести на планете в течение вашей жизни, если бы имели достаточно энергии для этого: установить мир во всём мире, покончить с бедностью, превратить школы в необыкновенные учебные заведения, а больницы в центры истинного исцеления и т. д. Будьте созидательны; может обнаружиться, что у вас возникают интересные идеи, которые никогда раньше не приходили вам в голову.

Теперь заново прочтите всё написанное и потратьте немного времени на соответствующую медитацию. Создайте мысленную картину прекрасной жизни в чудесном мире.

Снова возьмите чистый лист бумаги. На основании составленной прежде идеальной ситуации определите и запишите десять или двенадцать наиболее важных в вашей жизни целей – тех, что кажутся вам наиболее значимыми в данный момент.

Помните, что этот список вы можете изменить в любое время (и время от времени это следует делать).

Теперь запишите: «Мои цели на пять лет» и перечислите все наиболее важные цели, достичь которых вы хотите в течение ближайших пяти лет.

Очень важно записывать свои цели в форме утверждений, как будто они уже осуществились. Это позволяет достичь более чёткого, сильного эффекта.

Обязательно записывать именно те цели, которые имеют для вас значение, то, что вы действительно хотите, а не то, что, как вам кажется, вы должны хотеть. Никто посторонний не должен знать о ваших целях, если только вы сами не захотите поделиться ими, и обязательно нужно быть абсолютно честным с собой.

Повторите тот же процесс с целями на один год. Не нужно брать много целей, в таком случае надо отбросить все лишние, оставив пять или шесть наиболее важных. Проверьте, чтобы они соответствовали вашим целям на пять лет, – удостоверьтесь, что, выполнив их, вы будете ближе к выполнению своих пятилетних целей.

Теперь напишите цели на полгода, на месяц и на неделю вперёд. Они тоже должны быть простыми, и нужно выбрать три или четыре наиболее важных. Будьте реалистичны по отношению к своим ближайшим целям. Удостоверьтесь, что они соответствуют вашим более далёким целям.

Вам может показаться трудным точно определить события в далёком будущем, и при его планировании у вас может возникнуть неприятное чувство. Однако принятие плана не обязывает вас выполнять его; в действительности коренные изменения неизбежны. Цель этого упражнения:

- а) попрактиковаться в постановке цели;
- б) понять, что некоторые наши фантазии могут стать реальностью, если мы хотим этого;
- в) увидеть в своей жизни наиболее важные цели и направления.

Основные правила

1. Ближайшие цели (на неделю или месяц) должны быть простыми и реалистичными. Выбирайте то, в достижении чего вы уверены, если только у вас нет желания рискнуть (а иногда это бывает очень полезно). Чем более далёкие цели вы ставите себе, тем живее будет ваше воображение, а ваши горизонты постоянно будут расширяться.

2. Если окажется, что вы не смогли достичь некоторых из своих целей (а это неизбежно произойдёт), не критикуйте себя и не думайте, что вы по-

терпели поражение. Нужно просто понять, что цель не достигнута, и решить, является ли она до сих пор вашей целью, хотите ли вы снова поставить себе такую цель или нет. Чрезвычайно важно разобраться со своими недостигнутыми целями, иначе они будут накапливаться в вашем подсознании, вы будете считать себя «проигравшим» и в результате будете избегать ставить цели.

3. Если окажется, что вы достигли цели, пусть даже она будет маленькой, этот факт вам нужно обязательно заметить. Хотя бы на минуту нужно почувствовать удовольствие и подбодрить себя. Слишком часто, достигая цели, мы даже забываем обратить на это внимание и насладиться победой.

4. Не ставьте себе труднодостижимые цели. Выберите наиболее подходящие для вас. Если возникает чувство подавленности, смятения, потери сил, – упростите задачу. Может быть, вы захотите работать над какой-то определённой областью своей жизни, такой как работа или отношения с окружающими. В конечном итоге, этот процесс позволит вам получить от жизни более полное наслаждение.

Источник: Малкина-Пых И.Г. «Психосоматика. Новейший справочник».

24. Письмо будущему себе

«Мы напишем себе письмо, которое запечатаем и откроем только через 10 лет. Напишите себе о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о себе – будущем – как вы будете выглядеть, чем заниматься, кто будет вокруг вас? Что вы хотите пожелать себе – будущему?»

Источник: Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы».

Приложение 3

Анкета для классных руководителей по выявлению подростков группы риска

Ф.И. ученика _____
Класс _____

№	Исследуемый параметр	Да	Нет
1	<i>Медицинский</i>		
1.1	Имеют хронические заболевания внутренних органов		
1.2	Имеют проблемы с органами слуха, зрения, речи		
1.3	Часто и длительно болеют		
1.4	Состоит на учёте у психоневропатолога		
1.5	Перенесли сложные медицинские операции		
1.6	Перенесли стрессы		
1.7	Леворукие дети (левша)		
2	<i>Социальные</i>		
2.1	Живут в асоциальной семье (пренебрежительное или агрессивное) отношение к ребёнку		
2.2	Живут в малообеспеченной семье		
2.3	В семье беженцев, переселенцев (проблемы адаптации и языковые)		
2.4	Проблемы адаптации при смене местожительства, школы, класса		
2.5	Самовольный уход из дома		

3	<i>Учебно-педагогические</i>		
3.1	Имеют стойкую неуспеваемость		
3.2	Пропуски занятий без уважительных причин		
3.3	Пропускают отдельные предметы без уважительных причин		
4	<i>Поведенческие</i>		
4.1	Нарушение поведения		
4.2	Трудности во взаимоотношениях со сверстниками		
4.3	Трудности во взаимоотношениях с родителями		
4.4	Повышенная тревожность		
4.5	Употребление наркотических веществ		
4.6	Табакокурение		
4.7	Токсикомания		
4.8	Гиперактивность		
4.9	Депрессия		
4.10	Другое		