



# РАБОЧИЙ НАБОР ПРОФИЛАКТОЛОГА

## СБОРНИК

полезных методических  
и информационных материалов  
для специалистов, работающих  
с подростками и молодежью  
в области профилактики ВИЧ/СПИД,  
наркозависимости и ИПП

Выпущено НГОО "Гуманитарный проект"  
при поддержке Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)  
и Департамента Международного Развития  
Великобритании в рамках Программы  
Партнерства в Некоммерческом Секторе.



Новосибирск 2002

## СОДЕРЖАНИЕ.

<b>Введение.....</b>	<b>1</b>
<b>1. Современные профилактические программы</b>	
1.1. Профилактика. Общие понятия.....	2
1.2. Основные принципы построения профилактических программ.....	6
1.3. Эффективность подходов к профилактике наркомании.....	11
<b>2. Эффективные формы и методы профилактические работы.....</b>	<b>22</b>
<b>3. Участие детей и молодежи в процессах принятия решений.....</b>	<b>26</b>
<b>4. Программы равного образования. Развитие добровольческого движения.....</b>	<b>30</b>
<b>5. Работающие программы. Программы формирования здорового жизненного стиля.....</b>	<b>59</b>
<b>6. Профилатологу о правах.....</b>	<b>124</b>
<b>Приложение 1. Анкета оценки семинара и уровня информированности участников семинара.....</b>	<b>145</b>
<b>Приложение 2. Сценарий «День Здоровья» в летних детских загородных лагерях.....</b>	<b>149</b>
<b>Приложение 3. Десять заповедей асертивности.....</b>	<b>152</b>
<b>Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (ВИЧ/СПИД, наркомания и токсикомания, ИПП).....</b>	<b>Б3</b>
<b>Используемая и рекомендуемая литература.....</b>	<b>167</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **ВВЕДЕНИЕ.**

Пособие, которое Вы держите в руках, – это сборник статей отечественных и зарубежных авторов, посвященный вопросам профилактики ВИЧ-инфекции/СПИДа, наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде. Пособие включает в себя аналитические статьи, представляющие обзоры современных профилактических программ, методические рекомендации по работе с разными возрастными группами, описание некоторых эффективных профилактических программ.

Поиск эффективных путей решения проблемы распространения социально-опасных заболеваний (ВИЧ/СПИД, ИППП, наркотическая зависимость) в настоящее время является важным компонентом профессиональной деятельности большого круга специалистов, в том числе, педагогов, социальных и медицинских работников. Однако отечественный и зарубежный опыт показывает, что существующие в настоящее время программы профилактической работы не всегда строятся на результатах предварительных и текущих исследований, их эффективность сложно проверить. Отсутствует налаженная система обмена опытом. Все это снижает убедительность и важность профилактической работы в глазах общественности и представителей администрации.

В этом пособии мы постарались привести информацию, которая поможет специалистам ознакомиться с существующими профилактическими программами и определить оптимальное направление деятельности для собственной работы. К сожалению, в России еще не накоплен достаточный опыт проведения анализа профилактической работы, в связи с чем здесь приведен анализ зарубежного опыта (нужно учитывать, что в нашей стране эти программы работают несколько иначе).

Пособие может быть интересно специалистам – врачам, педагогам, психологам, социальным работникам, администраторам – всем, кто призван решать проблему эпидемии ВИЧ, ИППП, наркомании среди молодежи.

## **Глава 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Профилактика. Общие понятия.**

Мы предлагаем Вашему вниманию реферативный обзор возможных методологических подходов к построению эффективных программ в области первичной профилактики употребления психоактивных веществ, распространения ИППП, ВИЧ/СПИД среди молодежи и подростков.

**ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА** – меры, направленные на то, чтобы болезнь, процесс или проблема не появились

**ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА** – меры направленные на как можно более раннее обнаружение и прекращение или изменение к лучшему течения болезни, процесса или проблемы

**ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА** – остановка или замедление течения болезни, процесса или проблемы и их последствий, даже если основное (патологическое) состояние сохраняется.

#### **1.1.1. Пути реагирования – планирование программы профилактики:**

1. ПОСТРОЕНИЕ ПОЛИТИКИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
  - Осуществление политики зависит от многих факторов;
  - Политика должна быть четкой и контролируемой на всех уровнях;
  - Должна соответствовать конкретной ситуации.
2. СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ И «ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ» СРЕДЫ
  - Культуральные аспекты, которые способствуют предупреждению злоупотребления психоактивными средствами;
  - Культуральные аспекты, которые усиливают защитные факторы;
  - Сохранение и поддержка ценностей и традиций, через влиятельных членов общества;
  - Поддержка и вовлечение всех членов сообщества;
  - Помощь молодежи и развитие нового поколения молодых людей;
  - Создание сети организаций и людей, которые заботятся о здоровье молодежи;
  - Помощь в нахождении или создание подходящих мест, например, мест для отдыха, «свободных от наркотиков».
3. УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ
  - Нахождение или организация альтернативной активности или молодежных групп;
  - Создание теплых и заботливых отношений в семьях, через профилактические мероприятия;
  - Стимулирование местной общественности путем вовлечения других секторов с целью укрепления и дополнения стратегий и связей.
4. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ НАВЫКОВ
  - а) Обеспечение информации/обучения, которые должны быть:
    - соответствующими целям;
    - отвечать потребностям молодых людей;
    - исходить из надежных источников;
    - разнообразными по форме;
    - адекватными культуре;
    - конкретными;
    - обучение с фокусом на приобретение навыков;
    - пропаганда здоровых отношений;
    - использование методов активного участия в обучении;
    - обогащение ранее приобретенных знаний по сохранению здоровья и безопасному поведению.
  - б) Улучшение самооценки молодых людей, их социальных навыков, кристаллизация ценностей;
  - в) Фокус на факторах и мотивах потребления психоактивных средств, а так же на навыках и отношениях, необходимых для развития здорового поведения.
5. РЕОРИЕНТАЦИЯ СЛУЖБ
  - Обучение или снабжение информацией работников служб;
  - Улучшение доступности служб;
  - Обеспечение гарантированной поддержки молодых людей, нуждающихся в услугах служб.

### 1.1.2. Ф.Бруно. ПРОФИЛАКТИКА.

**Первое требование** любой профилактической деятельности - это предоставление информации, которая непосредственно достигает адресата и вовлекает его в активную работу.

Второе требование: информация должна быть помещена в рамки определенного контекста. Этот контекст должен обогащаться и перерабатываться в зависимости от появления нововведений, а также под влиянием индивидуальной или групповой реакции адресатов, в соответствии с их потребностями и чувствами.

#### **В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮБАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ:**

- правильной,
- соответствующей реальности,
- полной,
- доступной,
- помещенной в нужном контексте,
- систематизированной,
- соответствующей ситуации в обществе,
- направленной на то, чтобы достичь максимальной заинтересованности адресатов.

Таким образом, термин **"профилактика"** включает в себя все виды деятельности, цель которых - предотвращение появления и развития определенного явления в данном обществе.

Разумеется, ни одна профилактическая акция не обходится без соответствующих методик, необходимых для достижения цели.

Профилактические действия должны быть систематизированы и связаны друг с другом в рамках запланированных и реализуемых многосторонних программ. Профилактика может также основываться на предложении альтернативного поведения. Таким образом, одна и та же цель может быть достигнута различными способами.

#### **ТРАДИЦИОННАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫГЛЯДИТ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:**

1. Первичная профилактика - предотвращение роста и распространения явления во всем обществе;
2. Вторичная профилактика - предотвращение распространения и роста явления в обществе, находящемся под угрозой;
3. Профилактика рецидивов - действия, направленные на профилактику рецидивов.

#### **ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЧАСТО ВЫГЛЯДИТ КАК:**

- информационные кампании в средствах массовой информации,
- обеспечение соответствующих средств защиты,
- предложение альтернативного поведения в данной общественной и культурной среде.

#### **ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:**

- целенаправленные информационные кампании (на основе непосредственных отношений в обществе),
- предоставление средств защиты и объяснение их использования,
- использование фармакологических и прочих средств для воздействия на конкретного человека,
- внесение изменений в закон с целью позитивного преобразования общества, подверженного высокому уровню риска, а также с целью предотвращения распространения данного явления,
- обучение педагогов и лиц, реализующих профилактические программы.

#### **ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВОВ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:**

- передача информации и обучение конкретных лиц,
- непосредственные лечебные и реабилитационные действия,
- создание конкретных структур и организаций (лечебно-реабилитационная база).

Профилактическая деятельность должна опираться на **подготовительные действия** - с одной стороны, и **на действия по внедрению** - с другой. Подготовительные действия - это эпидемиологические исследования и изучение степени риска. Следующий этап - оценка результатов.

**Без подробных эпидемиологических исследований и изучения всего явления в целом** исполнители программы будут вести борьбу "вслепую", будут лишены даже вероятности "победить врага".

**Без оценки и анализа** ценность достигнутых результатов и их влияние на ситуацию могут оказаться непонятными. Это может свести «на нет» любую профилактическую программу. Кроме того, использованные средства и проведенные акции бывают очень дорогостоящими, особенно при первичной профилактике.

Программы могут считаться долгосрочными и систематизированными только после исследования их эффективности. В противном случае, возникает риск потерпеть поражение, а это иногда страшнее, чем само негативное явление.

Необходимо также подчеркнуть, что осуществленная профилактическая деятельность должна вызвать определенные изменения в поведении конкретных групп людей.

Если такая реакция отсутствует или нет возможности установить ее наличие, то профилактическая деятельность не может считаться эффективной.

### **Профилактика специфических явлений.**

**Среди общественных проблем, требующих определенных профилактических программ, находятся:**

- распространение преступности,
- распространение общественных патологий, ведущих к явным конфликтам между отдельными общественными группами, деструктивному поведению, негативно влияющему на жизнь всего общества,
- "рискованное" поведение молодых людей, которое ведет к нарушению закона и насилию,
- употребление наркотиков.

**Последний пункт относится к зависимости от наркотиков, но может также распространяться на остальные пункты, в основе которых лежат те же причины.**

Вторичная профилактика и профилактика рецидивов требует определенных методик, которые зависят от решаемых проблем. Первичная же профилактика включает в себя действия, похожие друг на друга.

Всегда, когда речь идет о поведении, несущем "риск", нужно обращать особое внимание на внедрение позитивного отношения к жизни; введение понятия жизни, свободной от негативных моментов; сохранение нормальных человеческих отношений и нормального самочувствия конкретных людей.

### **Профилактика употребления наркотиков.**

**Основная цель профилактики наркомании** - создать в обществе такую ситуацию, при которой члены данного общества не употребляют наркотики (за исключением случаев медицинской необходимости), а значит не приносят вред себе и окружающим. Эта основная цель подразделяется на более конкретные цели.

Данное разделение можно осуществить при помощи анализа сущности проблемы, которая должна быть решена, а также при помощи необходимых действий, принимаемых обществом.

**Первый шаг** - это идентификация и выделение круга адресатов. Часто случается, что плохо проведенная акция, ошибочно названная первичной профилактикой, ведет к обширной информационной кампании, направленной на все общество. На самом же деле не все общество является адресатом; в данной ситуации можно говорить о недостатке желания, времени, заинтересованности, необходимых для того, чтобы выделить и идентифицировать небольшие общественные группы и использовать более эффективные методы передачи информации.

В таких ситуациях результат будет отрицательным, а кампания принесет эффект, противоположный ожидаемому. Группы наркоманов очень разнообразны. Разнообразны также общественные группы, в которых появляются наркоманы. Это справедливо и с количественной, и с качественной точки зрения.

Эффективная программа первичной профилактики должна достичь широких слоев общества, должна иметь научное обоснование и поддержку, должна предоставлять соответствующую информацию, а также привлекать все контролирующие элементы, как формальные, так и неформальные. Затем все эти программы должны быть скоординированы и интегрированы в рамках общегосударственных и региональных программ при участии соответствующих организаций.

Профилактическая информация должна послужить возникновению чувства солидарности и вовлечь целое общество в процесс открывания новых главных ценностей, а также в процесс, ведущий к полной независимости и ответственности всех членов общества.

Другими словами, нужно говорить не о предотвращении употребления наркотиков, а о пропаганде тех ценностей, которые человечество считает важными для сосуществования во всем мире, а именно тех ценностей, которые были перечислены в Декларации Прав Человека в 1984 году.

**Явление наркомании и нелегальной торговли наркотиками**, а также связанное с этим развитие преступности могут рассматриваться как угроза для части общества или для всей страны.

В ситуации, когда такая угроза "нависает" над обществом, когда негативное явление охватывает все большее число людей, возможны только два способа реагировать: обороняться или атаковать.

**Профилактика - это "контратака"**, начатая обществом в угрожающей ситуации, когда необходимо ударить по врагу до того, как он найдет способ захватить территорию.

С другой стороны, оборонительные действия, начатые на территории, уже захваченной врагом, - это стратегия, которая помогает сократить потери. Только тогда враг будет побежден и изгнан, когда оба действия - атака и оборона - будут правильно скоординированы и проведены одновременно. Лечение и реабилитация могут сравниваться с оборонительными действиями.

**Профилактика состоит из различных действий, например:**

- психологические действия, направленные на конкретных людей,
- правовые действия, направленные на отдельных людей и на группы,
- социальные, педагогические, обучающие, реабилитационные действия, направленные на группы.

### **Что можно сделать в рамках профилактики зависимости.**

Ниже перечислены 36 предложений, относящихся к профилактике зависимости, одобренных организацией «Люди – за профилактику» (People for Prevention):

1. Распространение брошюр, содержащих информацию о последствиях употребления алкоголя и других наркотиков, а также призывающих к внедрению здорового образа жизни;
2. Распространение у входов в школы брошюр, проспектов и прочих печатных материалов, в которых описываются последствия употребления наркотиков;
3. Распространение в домах плакатов и брошюр, несущих основную информацию о профилактике;
4. Передача местной прессе информации о профилактической деятельности, предоставление информационных материалов и копий публикаций;
5. Создание теле- или радиопрограммы, содержащей просьбу о сотрудничестве в создании общества, свободного от наркотиков;
6. Организация однодневного семинара, в ходе которого несколько известных лиц представляет идеи и предложения относительно приемов профилактики;
7. Раздача брошюр, содержащих информацию о профилактике, в магазинах самообслуживания, продовольственных магазинах и торговых центрах;
8. Выпуск плакатов со статьями о зависимости, отобранными из газет, с целью подчеркнуть необходимость профилактики;
9. Размещение плакатов в школах, общественных учреждениях, публичных организациях;
10. Визит в местную тюрьму, раздача брошюр, показ видеопрограммы;
11. Предложение участия в семинарах, посвященных практическим способам развития творческого подхода к жизни;
12. Получение разрешения на внесение пункта о профилактике в общественные проекты, в программы профессиональных или политических заседаний;
13. Беседа с ответственными лицами и представителями исполнительной власти об обязательном помещении на бутылках с алкогольными напитками, а также на табачных изделиях наклеек с информацией о вреде для здоровья;
14. Приглашение местных представителей здравоохранения выступить публично против употребления алкоголя, курения и наркотиков;
15. Обращение к врачам с просьбой выписывать меньше наркотических веществ, воспитывать пациентов, объясняя, как правильно принимать лекарства, и призывать чаще использовать препараты натурального происхождения;
16. Обращение к телевидению с призывом исключить какие бы то ни было передачи, рекламирующие табак, алкоголь, наркотики;
17. Установление контактов с автопарками для поддержания кампании против нетрезвых водителей;
18. Обеспечение сотрудничества с полицией в рейдах против нетрезвых водителей;
19. Достижение сотрудничества с учителями в пропаганде здорового образа жизни. У них есть предложения, которые значительно усилят борьбу с употреблением наркотиков;
20. Делегация нескольких местных влиятельных лиц, которые должны положительно отзываться о профилактической программе. Этими людьми могут быть: мэр города, начальник полиции, деятели народного образования, судьи, преподаватели университета, а также влиятельные предприниматели;
21. Объединение для сотрудничества местных законодателей и членов других профессиональных групп в целях расширения информации о программах, направленных против употребления алкоголя, наркотиков и курения;
22. Установление контактов между представителями полиции и другими представителями закона с целью познакомить их с методами профилактики и с потребностями в сфере заботы о местной общественности;

23. Привлечение реабилитационных групп к расширению профилактической деятельности;
24. Проведение беседы с директорами фирм и начальниками магазинов о показе видеофильмов о профилактике с последующей дискуссией между сотрудниками;
25. Предоставление информации о профилактике социальным службам, предложение сотрудничества с ними.
26. Установление контакта с членами местных правовых учреждений и предложение сотрудничества;
27. Обеспечение сотрудничества с членами правительства, которые могли бы на высшем уровне предпринимать шаги в деле развития профилактики наркомании. Привлечение общественности к участию в таких инициативах и к контролю над их развитием. Это может быть достигнуто с помощью писем;
28. Указание влияния на религиозные сферы, предложение провести семинар, посвященный основным духовным ценностям и поддержке идеи профилактики наркозависимости;
29. Предложение поместить в религиозных изданиях статьи с практическими советами по борьбе с алкоголизмом и другими зависимостями;
30. Создание специальной телефонной линии для контактов с людьми в данном регионе, предоставление им необходимой информации о профилактике и предложение постоянного письменного контакта;
31. Проведение углубленного анализа развития идеи воздержания от алкоголя, табака и других наркотиков;
32. Создание групп родителей, которые должны поддерживать профилактические программы, направленные против наркозависимости;
33. Поддержка молодежных клубов;
34. Создание бюро, занимающегося установлением контактов с общественностью с целью расширить информацию о профилактике и внедрить ее в жизнь;
35. Поиск финансовых средств у заинтересованных местных фирм и организаций в целях пропаганды идеи профилактики на телевидении, по радио и в прессе;
36. Обучение ведущих и создание видеопрограмм для клубов. поиск финансовой помощи у организаций, фирм и самих клубов.

## **1.2. Основные принципы построения профилактических программ**

(по материалам «Профилактика злоупотребления наркотиками среди детей и подростков / Научно- обоснованное руководство» Национальный институт США по изучению злоупотребления наркотиками Национальный институт США по здоровью)

### **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ:**

1. Профилактические программы должны быть составлены таким образом, чтобы усиливать "защитные факторы" и способствовать ликвидации или уменьшению известных "факторов риска";
2. Профилактические программы должны быть нацелены на все формы злоупотребления психоактивными веществами, включая употребление табака, алкоголя, марихуаны и летучих наркотических веществ;
3. Профилактические программы должны включать:
  - обучение навыкам отказа от наркотиков в ситуациях, когда их предлагают;
  - меры по усилению личных убеждений против применения наркотиков и негативного отношения к употреблению наркотиков;
  - обучение социальным навыкам (коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважению и эффективному взаимодействию с окружающими - как со сверстниками, так и со взрослыми).
4. В профилактических программах для подростков предпочтение должно отдаваться интерактивным способам работы (Например: моделированию ситуаций, ролевым игры, дискуссиям, обратной связи и т.д.), а не дидактическим информационно-образовательным методам;
5. Профилактические программы должны включать модули (разделы/направления) для родителей или воспитателей, соответствующие тематике подростковых программ (например, содержащие информацию о наркотиках и их неблагоприятных эффектах), что создает возможность внутрисемейных обсуждений, посвященных разрешенным и запрещенным законом препаратам, и способствует выработке четкой политики в отношении их использования в самих семьях;
6. Профилактические программы должны быть долгосрочными и не ограничиваться рамками школьного обучения, но предусматривать повторяющееся воздействие для укрепления первоначального профилактического эффекта. Например, работа в начальной и средней школе должна продолжаться последовательно повторяющимися модулями, помогающими в критический период перехода от средних к старшим классам;
7. Профилактическая работа, направленная на семью, имеет больший эффект, чем стратегии, направленные только на родителей или только на детей;



8. Широкомасштабные программы, которые включают кампании в средствах массовой информации и изменения законодательства относительно психоактивных веществ (такие, как ограничение доступа к алкоголю, табаку - или другим наркотикам), являются более эффективными, когда сопровождаются профилактической работой в школе и семьях;
9. Широкомасштабные программы нуждаются в мероприятиях по усилению общественного мнения, направленного против использования психоактивных веществ во всех областях профилактической работы, включая семейную, школьную и общественную;
10. Школы предоставляют удобную возможность охватить всю молодежь и могут служить базой для проведения мероприятий по работе со специфическими группами, имеющими повышенный риск злоупотребления психоактивными веществами (таких, как дети с отклоняющимся поведением; отстающие в учебе; или таких, у кого существует вероятность изоляции от социально-позитивной среды);
11. Профилактические программы должны быть адаптированы к специфическим проблемам злоупотребления психоактивными веществами в данном сообществе (районе);
12. Чем выше уровень риска среди населения, тем более интенсивными должны быть профилактические усилия и тем раньше они должны начинаться;
13. Профилактические программы должны соответствовать возрастным категориям, быть разработаны надлежащим образом и в соответствии с культурными особенностями района;
14. Эффективные профилактические программы являются результативными и по затратам. Материальные вложения в профилактику употребления наркотиков дают 4-5 кратную экономию средств, которые позже пришлось бы затратить на лечение наркоманов.

### **Факторы риска и защитные факторы.**

**ВОПРОС:** Что такое факторы риска и защитные факторы?

В течение последних двух десятилетий исследователи старались определить, с чего начинается и как в дальнейшем развивается злоупотребление наркотиками. Было выявлено несколько факторов, которые позволяют отличать тех, у кого высокая вероятность употребления наркотиков от тех, у кого она низкая. Факторы, связанные с большей склонностью к употреблению наркотиков, называются **факторами "риска"**, а те, которые связаны с пониженной склонностью к злоупотреблению наркотиками, называются **"защитными" факторами**.

Существует множество факторов риска злоупотребления наркотиками, каждый из которых представляет собой угрозу психологическому и социальному развитию человека, и каждый из которых оказывает различное воздействие в зависимости от фазы развития ребенка. Исходя из этих соображений, влияющие на раннее развитие ребенка семейные факторы, возможно, являются наиболее опасными.

#### **ЭТИМИ ФАКТОРАМИ МОГУТ БЫТЬ:**

- неблагоприятная семейная атмосфера, особенно, если родители злоупотребляют алкоголем, наркотиками или страдают от психических заболеваний;
- неумелое воспитание, что особенно опасно для детей с трудным характером и неуравновешенным поведением;
- отсутствие взаимопонимания и заботы со стороны родителей.

Другие факторы риска связаны с взаимодействием детей с другими социальными объектами вне семьи (школа, сверстники и общество).

#### **НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ФАКТОРОВ:**

- неумеренно робкое или агрессивное поведение в классе;
- неучастие или неудачное участие в школьных мероприятиях;
- неспособность справиться с общественными задачами;
- принадлежность к "отвергнутым" или к тем, кто, находится в контакте с отвергнутыми детьми;
- позитивное отношение к поведению употребляющих психоактивные вещества в школе, среди сверстников и в обществе.

**Защитные факторы** не всегда являются абсолютно противоположными факторам риска. Их влияние также неравномерно в процессе развития.

#### **НАИБОЛЕЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ ВКЛЮЧАЮТ:**

- крепкие семейные узы;
- положение, когда родители следят за поведением своих детей, постоянно вовлечены в их жизнь и преподают им ясные правила поведения внутри семьи;
- успех в школьных мероприятиях;
- крепкая связь с социальными институтами - например, семьей, школой, религиозными общинами;
- соблюдение окружающими общепринятых норм в употреблении психоактивных веществ.

Другие факторы - такие, как доступность наркотиков, особенности торговли наркотиками, и убеждение, что употребление наркотиков, в общем, не является неприемлемым, также влияют на количество молодых людей, которые начинают употреблять наркотики.

**ВОПРОС:** Как использовать факторы риска и защитные факторы для разработки профилактических программ?

Изучение факторов и процессов, которые увеличивают риск употребления наркотиков или защищают от употребления наркотиков, определило **ОСНОВНЫЕ МИШЕНИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА:**

- отношения в семье,
- отношения со сверстниками,
- школьная среда и
- отношения внутри всего сообщества.

Некоторые факторы, имеющие отношение к отдельным мишеням, кратко описаны далее. Каждая из этих мишеней может быть определена как область для проведения мероприятий первичной профилактики (т.е. предотвращения первого употребления наркотиков) через усиленное развитие социальных и личностных навыков, укрепление социально-полезных отношений и поведения, и информирование об опасных для здоровья последствиях злоупотребления наркотиками.

#### **ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ.**

Профилактические программы могут усиливать защитные факторы среди детей путем обучения родителей тому, как лучше строить **семейные взаимоотношения**, поддерживать дисциплину, твердо и уверенно устанавливать определенные правила поведения, и другим методам воспитания в семье. Исследования также показали, что родителям следует играть более активную роль в жизни детей, которая, в том числе, предполагает беседы о наркотиках, отслеживание поступков детей, понимание их проблем и личных забот. Также следует знать всех друзей, с которыми общаются дети.

#### **ОТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ.**

Профилактические программы должны быть сфокусированы на взаимоотношениях отдельного ребенка с его **сверстниками**. Улучшение социально-значимых способностей оказывает благоприятное воздействие на развитие социального поведения, коммуникабельности, позитивных отношений со сверстниками и устойчивой способности отказывать в ответ на предложение употребить наркотики.

#### **ШКОЛЬНАЯ СРЕДА.**

Профилактические программы также должны фокусироваться на повышении общего качества обучения и усилении связи учащихся **со школой**, прививая им чувство своей индивидуальности, стремление к достижениям и снижая притягательность преждевременного прекращения обучения. Большинство школьных программ включают в себя поддержку позитивных отношений со сверстниками и обязательный образовательный компонент, необходимый для коррекции их ошибочных представлений о том, что все учащиеся употребляют наркотики. Исследования также показали, что понимание учащимися негативных (физических, психологических и социальных) последствий употребления психоактивных веществ и общего неодобрения наркотиков со стороны своих друзей и семей, способствует удержанию подростков от начала употребления.

#### **РОЛЬ СООБЩЕСТВА.**

Профилактические программы работают **на уровне сообщества** вместе с гражданскими, религиозными, правовыми и государственными организациями, имея целью усилить антинаркотические общественные нормы и просоциальное поведение через изменения в законодательстве и требованиях к поведению, средства массовой информации и общенародные образовательные программы. Программы, направленные на сообщество, могут включать изменение существующих законов и создание новых, ограничение рекламы, создание безнаркотических «свободных от наркотиков» зон в школах - всё, что обеспечивает более чистое, безопасное, свободное от наркотиков жизненное пространство.

Предоставление детям знаний о неблагоприятном воздействии наркотиков, особенно об их прямом негативном влиянии на личную жизнь, является важным элементом любой профилактической программы. Помимо этого, помогая детям достигнуть успехов в обучении и поведении в школе, мы тем самым помогаем им сформировать сильные, социально-позитивные связи со сверстниками, школой и обществом.

#### **Принципы оценки профилактических программ широкого профиля:**

- Охватывает ли программа все необходимые сферы: имеются ли в ней компоненты, ориентированные на отдельных людей, на семью, на средства массовой информации, на общественные организации, на учреждения здравоохранения? Сочетаются ли такие компоненты друг с другом по теме и содержанию? Могут ли они дополнять друг друга?
- Использует ли профилактическая программа средства массовой информации и общеобразовательные методы, чтобы улучшать информированность общества, привлекать

общественную поддержку, расширять школьную программу для учащихся и родителей и держать сообщество в курсе успехов программы?

- Могут ли компоненты программы быть скоординированы с другими усилиями сообщества для увеличения эффективности профилактических мер (например, имеет ли обучение во всех компонентах программы согласованные цели и задачи)?
- Составлены ли программы вмешательства надлежащим образом, чтобы достичь различных слоев общества, находящихся в зоне риска, и достаточно ли они долгосрочны, чтобы принести результаты?
- Следует ли программа структурированному организационному плану, который предусматривает шаги от определения нужд и далее через планирование, применение и изучение ее эффективности вплоть до мер по усовершенствованию программы? Предусмотрено ли получение обратной связи от общества на всех стадиях программы?
- Являются ли цели и деятельность программы специфичными (направленными на профилактику наркомании), рассчитанными на конкретный период времени, осуществимыми (с использованием доступных средств) и интегрированными таким образом, чтобы они работали совместно во всех компонентах программы и могли бы быть использованы для оценки прогресса и результатов программы?

#### **ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ШКОЛЬНЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ:**

- Рассчитана ли школьная программа на детей всех возрастов, начиная с детского сада и до старшей школы? Если нет, то рассчитаны ли они хотя бы на критический период средних и старших классов?
- Предполагает ли программа несколько лет влияния на детей (хотя бы весь период средних или старших классов)?
- Используются ли в программе хорошо проверенные, стандартизированные методы с детальным планом уроков и обучающим материалом?
- Обучает ли программа сопротивлению наркотикам с помощью интерактивных методов (моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, обратная связь, подкрепление, длительная практика)?
- Воспитывает ли программа социально-позитивное отношение к школе и обществу?
- Обучает ли программа социальным знаниям (коммуникабельность, уверенность в себе, самоуважение) и способам сопротивления наркотикам с учетом культуральных особенностей и уровня развития детей?
- Способствует ли программа позитивному влиянию детей друг на друга?
- Прививает ли программы антинаркотические социальные нормы?
- Закрепляет ли программа знания тренировкой умений и навыков?
- Имеет ли программа адекватную частоту и кратность занятий (от 10 до 15 занятий в первый год и затем 10-15 закрепляющих занятий)?
- Предполагает ли программа периодическую оценку для определения ее эффективности?
- Принципы оценки семейных профилактических программ
- Охватывает ли семейная программа семьи с детьми любого возраста?
- Развивает ли программа навыки родителей в следующих сферах:
  - а) Снижение проблемного поведения у детей;
  - б) Улучшение отношений между родителями и детьми, включая умение слушать, общаться и решать проблемы;
  - в) Обеспечение сознательной дисциплины и подчинения правилам;
  - г) Наблюдение за поведением и деятельностью детей в подростковый период.
- Включает ли программа для родителей образовательный компонент с информацией о наркотиках (согласованной с той, которую получают их дети)?
- Направлена ли программа на семьи, имеющие детей в возрасте от детского сада до одиннадцатого класса с тем, чтобы усилить защитные факторы?
- Обеспечивает ли программа доступность консультативных служб для семей, принадлежащих к группе риска?

**ВОПРОС:** Как лидеры и разработчики программ могут убедиться, что стратегия профилактики соответствует потребностям сообщества (общины, коммуны)?

Когда члены сообщества обращают внимание на проблему злоупотребления наркотиками, появляется необходимость в разработке всеобъемлющего плана, который связывал бы стратегию профилактики с потребностями общества.

**ПЛАН ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ:**

- оценку проблем сообщества в связи с потреблением наркотиков;
- выявление наиболее важных факторов риска, на снижение которых он будет направлен и/или защитных факторов, которые должны быть усилены;
- учет доступных ресурсов, которые необходимо учитывать в дальнейшем планировании, и основных участников и программы, которые будут задействованы.

Как часть плана, должны быть приняты решения о том, в какой дополнительной поддержке нуждаются уже задействованные в сообществе программы.

**ПОДДЕРЖКА МОЖЕТ ВКЛЮЧАТЬ:**

- более интенсивную работу правоохранительных органов;
- новую политику продажи алкоголя и табака, призванную изменить отношение к рекламе и употреблению наркотиков;
- школьные программы и работу с употребляющими психоактивные вещества родителями.

**ВОПРОС:** Каким образом сообщество может принять перспективную модель программы и эффективно применить ее?

Каждая община (сообщество) может иметь свои уникальные характеристики. Чтобы профилактическая программа преуспела, они должны быть обязательно учтены. Поэтому исследователи разрабатывают **модели**, которые можно было бы в дальнейшем адаптировать для различных обстоятельств и различных слоев населения. При адаптации стандартных программ к нуждам сообщества очень важно понимать, что большая эффективность достигается, если в программе сохраняются **стержневые элементы** эффективных профилактических мер (включая их основную структуру, содержание и распространение).

**ВОТ НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ ТАКИХ СТЕРЖНЕВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ:**

- **Структура** - например, необходимое число основных и закрепляющих профилактических занятий; критический возраст или характеристики аудитории, на которую направлены меры (учащиеся средней школы, родители);
- **Содержание** - например, наиболее эффективные компоненты (включение тренингов по умению отказывать сверстникам и школьных курсов по воспитанию социальных норм, включение тренинга по умению общаться в семье в семейные программы);
- **Обеспечение** - например, издание руководств по специальным тренингам; обеспечение надлежащего обучения персонала и контроль за качеством исполнения программы.

**ВОПРОС:** Каким образом оценка результатов помогает руководителям сообщества и активистам определить свои собственные достижения и достижения общества в борьбе с употреблением наркотиков?

Оценка профилактических программ в сообществе может быть сложной и трудной. Многие социальные работники консультируются с преподавателями местных научных и высших учебных учреждений и другими экспертами, чтобы создать оценочные шкалы.

Некоторые из проблем в оценке результатов связаны с ошибками в разработке оценочных шкал, так что полученные выводы не показывают ясной связи между работой программы и ее следствиями. Действительно ли результаты обусловлены воздействием программы, а не другими причинами, - например, случайностями или естественным взрослением аудитории, на которую направлено воздействие?

Некоторых слабых мест в оценке можно избежать, консультируясь с экспертами, которые могут помочь в составлении шкалы оценки при помощи:

- использования проверенных способов сбора информации;
- сбора базовой информации - "до вмешательства";
- использования контрольных или сравнительных групп людей, к которым не применялась программа, но чьи характеристики схожи с теми, к которым данная методика применялась;
- контроля качества внедрения программ;
- выяснения, расширился ли состав "целевой группы населения" для последующих за программой профилактических мер;
- использования надлежащих статистических методов.

**ПРОЦЕСС ОЦЕНКИ ДОЛЖЕН ОТВЕЧАТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:**

- Что было сделано в рамках программы?
- Как выполнялась программа?
- Кто принимал в ней участие?
- Достигла ли программа ожидаемых результатов?
- Выполнялась ли программа тем самым образом, каким предполагалось?
- Достигнуты ли ожидаемые долгосрочные эффекты?

### 1.3. Эффективность подходов к профилактике наркомании

(По материалам Нэйл Когганс, Джонатан Уотсон

Профилактика наркомании. Подходы, эффективность, средства).

#### РЕЗЮМЕ.

Ключевая роль просвещения в профилактике наркомании была снова подтверждена последними данными специалистов. Тем не менее, ведутся оживленные споры относительно установившихся подходов к просвещению в области наркотиков. **Цель данной брошюры** - дать обзор существующих подходов, изучить свидетельства их эффективности и предложить пути освещения данной проблемы в средствах массовой информации, общественных организациях и школах.

**Предпосылки** - Разработка, претворение в жизнь и оценка результатов программ просвещения предполагает знание некоторых моментов, оказывающих влияние на эффективность работы. Сюда относятся социальные и культурные предпосылки употребления наркотиков; несоответствие практики просветительской работы и соответствующей теории, например, относительно роли социальной среды, и правильное определение целей такой работы.

**Основные подходы** - Здесь описываются пять подходов к просвещению в области наркотиков и оценивается их эффективность.

#### ОБЗОР ПОКАЗАЛ, ЧТО:

- установившийся подход, основанный на предоставлении информации (описание фактов и конкретных ситуаций, возбуждение страха) в основном не смог достичь поставленных целей, хотя тщательно подобранная и оформленная информация, вероятно, имеет потенциал для отдельных групп наркозависимых;
- подход, основанный на апелляции к ценностям, оказался неэффективным при попытках предотвратить употребление наркотиков ради эксперимента, но он может быть эффективным при предотвращении перехода на более тяжелые наркотики;
- исследование тактики воспитания противодействия наркотикам также показывает небольшой процент положительных результатов; то, что давление со стороны сверстников может послужить причиной широкого употребления наркотиков, не подтверждается фактическими данными;
- программы, основанные на предоставлении альтернативы, более перспективны, но пока недостаточно фактического материала, чтобы сказать, какие альтернативы могут оказывать влияние на определенные группы и при каких обстоятельствах;
- сегодня еще недостаточно фактов для того, чтобы сделать определенные выводы относительно эффективности подходов, опирающихся на влияние сверстников и социальной среды.

**Освещение проблемы** - Средства массовой информации должны стать частью более широкой кампании по оказанию воздействия на общественное мнение. Высказывается мнение, что положительные результаты будут давать многопрофильные программы, основанные на работе с общественностью.

Просвещение в области наркотиков в школах не должно вестись изолированно, но должно стать частью работы в обществах, общинах и средствах массовой информации.

**Выводы** - В общем, брошюра показывает, что на вероятность положительных результатов оказывает влияние не только выбор подхода, но и недочеты при разработке и проведении кампаний по просвещению в данной сфере, а также методики, которые используются при оценке эффективности работы. Несмотря на эти ограничения, можно сделать вывод, что свидетельства эффективности ряда подходов, мягко говоря, сомнительны. В конце брошюры даются рекомендации относительно исследований, планирования и проведения работы по просвещению в области наркотиков.

#### 1. ВВЕДЕНИЕ.

В последние два десятилетия особое внимание уделялось просвещению в области наркотиков как **средству профилактики наркомании** среди молодежи. Совсем недавно доклад *Ministerial Drugs Task Force*, "Наркотики в Шотландии: вызов принят" (SOHHG, 1994) подтвердил ведущую роль профилактики в деле борьбы с наркоманией. Однако, авторы ключевых статей, посвященных оценке результатов работы, единодушны во мнении, что факты, свидетельствующие об успехах в области просвещения, весьма сомнительны. Несмотря на то значение, которое придается просвещению в области наркотиков и законодательству, заметно, что количество молодых людей (наркозависимых и не употребляющих наркотики), не отвергающих употребление запрещенных наркотиков как естественную грань молодежной культуры, растет. Среди ученых, специалистов и авторов программ ведутся споры относительно эффективности традиционных подходов к организации программ профилактики наркомании, при этом многие считают, что эти подходы должны быть коренным образом пересмотрены и "основываться на политике снижения риска" (Coffield and Gofton, 1994), о чем также говорится и в статье "Наркотики в Шотландии". Главный урок, который необходимо извлечь из данного материала, заключается в том, чтобы

избегать догматических взглядов на профилактику наркомании, т.е. не отдавать необоснованное предпочтение лишь одному из существующих подходов.

**Цель данной брошюры** - дать представление о природе и эффективности профилактики наркомании. Мы надеемся, что это представление поможет вам в выборе при разработке просветительских стратегий и программ.

**Основные концептуальные подходы к организации программ профилактики наркомании, описанные в данной брошюре, таковы:**

- подход, основанный на предоставлении информации,
- подход, основанный на апелляции к ценностям и знаниям,
- воспитание противодействия наркотикам,
- подход, основанный на предоставлении альтернативы,
- подход, основанный на влиянии социальной среды.

Перед тем, как перейти к описанию самих подходов и их оценке, в брошюре рассматриваются некоторые теоретические и практические факторы, которые необходимо принимать во внимание при разработке и проведении и определении целей просветительских программ, (такие как, например, влияние социальной среды, низкая самооценка, культурное значение употребления наркотиков). Непонимание роли таких факторов может оказать пагубное влияние на результаты программы. Затем данные отчетов, статей и анализа каждого подхода используются для того, чтобы дать оценку эффективности каждого подхода. В заключительных разделах брошюры даются предложения по проведению программ по трем основным направлениям - средства массовой информации, общественные организации, школа - подводятся итоги и даются некоторые рекомендации. Основное внимание в брошюре уделяется тем программам, которые могут быть в широком смысле названы просветительскими.

## **2. ПРЕДПОСЫЛКИ.**

Литература, на которой основывается данная брошюра, показывает, что разработка и проведение программ требует понимания ряда моментов, которые оказывают влияние на эффективность работы. К этим моментам можно отнести социальные и культурные предпосылки употребления наркотиков, несоответствие программ теории/моделям и правильное определение целей программ.

### **2.1. РАССМОТРЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ В КОНТЕКСТЕ.**

**В области обеспечения здорового образа жизни** ставится под сомнение "способность современной теории поддерживать практику пропаганды здорового образа жизни" (Long, 1993), что отчасти вызывается осознанием того, что пропаганда здорового образа жизни, для того, чтобы быть эффективной, должна работать с установившейся культурой, а не бороться против нее (Backett and Davidson, 1992). Такое положение требует лучшего понимания традиционных идей о том, что учет отношения к здоровью в обществе, является необходимым условием разработки и проведения программ по пропаганде здорового образа жизни. И тем не менее, при работе по профилактике наркомании очень мало внимания уделяется рассмотрению культурных факторов. Это - решающий момент, который упускается из виду при разработке программ.

Чтобы понять причины употребления наркотиков в разных его формах, необходимо разработать более полную теорию. Например, психологические исследования причин употребления наркотиков среди рейверов могут выиграть при учете "культурной ориентации, которая пытается привязать практику употребления наркотиков к более широкому контексту, в котором она развивается, поддерживается и меняется в течение жизни" (Johnson, 1993). Материалы, используемые в данной брошюре, в целом, не учитывают такое понимание культурного контекста. В частности, практически не существует систематического исследования восприятия наркозависимыми и другими лицами употребления наркотиков как естественного аспекта ежедневной жизни. Например, такое исследование могло бы рассмотреть восприятие наркомании как социально приемлемого явления и способы выражения такого отношения в молодежной культуре. Опасность влияния таких факторов, как социальная среда, и восприятия наркомании как социально приемлемого явления, на распространение наркомании среди молодежи все еще недостаточно хорошо понимается молодыми людьми. Необходимо иметь "конкретные, ориентированные на социальный контекст данные" (Gilbert, 1990/91) о том, как эти факторы действуют в жизни определенных групп молодежи, чтобы создать основу для более гибких и эффективных программ.

### **2.2. НЕСООТВЕТСТВИЕ ПРОГРАММ ТЕОРИИ.**

**Один из ключевых вопросов**, который до сих пор остается без ответа, - почему все усилия в данной сфере оказывают такое незначительное влияние на наркозависимых и огромное количество людей, которые смотрят на проблему наркомании сквозь пальцы (Barnard and McKeganey, 1994), несмотря на то, что в течение нескольких десятилетий проводятся психологические исследования в этой области и многочисленные просветительские программы. Часть ответа, вероятно, заключается в несоответствии

программ по просвещению в области наркотиков имеющимся социально-психологическим моделям, особенно в отношении влияния социального фактора и низкой самооценки; кроме того, наблюдается несоответствие программ особенностям определенных возрастных групп.

### 2.2.1 ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ КАК ПРЕДПОСЫЛКА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ.

**Доказательства того,** что социальные факторы связаны с употреблением запрещенных наркотиков, часто неверно трактуются как давление со стороны сверстников, членов одной группы, в то время, как правильное было бы говорить о **выборе, влиянии сверстников**. Эти термины о многом говорят: “давление” предполагает принуждение или убеждение, в то время, как “влияние” достаточно туманный и вероятно даже двусмысленный термин, предполагающий некоторую роль сверстников в решении человека принимать наркотики. С другой стороны, “содействие” более подходящий термин для обозначения попустительства, одобрения или побуждения употребления наркотиков со стороны сверстников, в то время как “выбор” или “предпочтение” будут обозначать скорее выбор того или иного круга общения.

Из соответствующего исследования (*Coggans and McKellar, 1994*) ясно, что многие исследователи признают давление или влияние сверстников одним из многих факторов, которые необходимо принимать во внимание при объяснении **взаимоотношений людей со своими сверстниками**. Любая теоретическая модель, используемая как основа для программ просвещения в области наркотиков, должна включать индивидуальные факторы, такие, как убеждения, устремления, жизненную позицию, наряду с эволюционными и социальными факторами. В этом смысле выбор человеком друзей, которые принимают наркотики, не должен рассматриваться как происходящий исключительно из неполноценности в личной и социальной сфере.

*Kandel (1980)* показал, что изучение наркомании в связи с социальной средой, проведенное *Akers (Burgess and Akers, 1966; Akers et al, 1979)* не сумело доказать существование моделей давления сверстников. В то время как избрание круга общения (наркозависимые общаются с наркозависимыми, а здоровые люди - со здоровыми) и позиция по отношению к наркотикам были в основном связаны с употреблением наркотиков, избирательное поощрение (друзья “поощряют или не одобряют” реакции на употребление человеком марихуаны) с ним не было связано. Это в большей степени связано с выбором, чем с давлением сверстников. Эти первые социальные исследования показали, что молодые люди, употребляющие наркотики, стремятся к общению с теми, кто тоже их употребляет, и что они разделяют сходные убеждения и интересы. Эти данные и данные более поздних исследований показывают также, что наркозависимые не принуждают своих здоровых сверстников разделить их привычку.

В то время как модели, описывающие взаимоотношения индивида с группой его сверстников были разработаны уже давно (*Endler and Magnusson, 1976; Huba and Bentler, 1982; Huba et al, 1980; Zucker and Gomberg, 1986*), при проведении программ просвещения в области наркотиков в школах зачастую не принималась в расчет возможность того, что молодые люди пробуют наркотики просто для удовольствия, для того, чтобы испытать приятные ощущения от интоксикации, а вовсе не из-за недостатка знаний, или сознательности, чтобы сказать “нет”, или из-за низкой самооценки.

### 2.2.2 НИЗКАЯ САМООЦЕНКА КАК ПРЕДПОСЫЛКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ.

**Теории самооценки** (основа многих подходов к изучению неполноценности, которые фокусируют внимание на низкой самооценке; см. разделы 3.2 и 3.3 ниже) дают неполное объяснение явления наркомании. Так называемая **концепция “самоуничужения”**, может быть, и имеет значение при объяснении патологических случаев употребления наркотиков, но она ничего не дает для объяснения, почему люди, не девиантные в других отношениях, начинают употребление наркотиков. Недавние исследования отношения самооценки и употребления наркотиков выявили ряд методологических и статистических ошибок при проведении исследований, таких как упущения при подсчетах, неверные выводы из статистических исследований и неверная интерпретация данных (*Schroeder et al, 1993*). Авторы приходят к выводу, что факты, иллюстрирующие отношение самооценки к употреблению наркотиков, недостаточны для того, чтобы утверждать, что повышение самооценки можно рассматривать как основу для программ профилактики наркомании.

Существуют параллели между теориями самооценки и давления со стороны сверстников, объясняющими существование наркомании. И та и другая теория основывается на предположении, что люди начинают употреблять наркотики потому, что они пытаются компенсировать недостаток самооценки, либо потому, что они не в состоянии противостоять тому, чего они в действительности не хотят. Факты не подтверждают таких смелых предположений. Было бы неверно полностью игнорировать факторы низкой самооценки и социального давления при рассмотрении случаев, когда употребление наркотиков вызывается личностными проблемами, однако не следует переоценивать значение этих факторов, когда речь идет о наркозависимых вообще.

### 2.2.3 ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ НАРКОТИКОВ.

**Аутодеструктивное поведение**, в частности, употребление наркотиков, чрезвычайно трудно свести к какой-либо одной причине. Тем не менее, литература, изучающая проблемы передачи склонности к употреблению наркотических средств по наследству, дает некоторые ключи к пониманию возникновения этой и других проблем в поведении молодых людей. Однако, в этой области изучения наркомании проведена недостаточная работа. Таким образом, данный раздел использует по большей части литературу, освещающую проблемы с алкоголем у детей алкоголиков, так как она предоставляет лучший на сегодняшний день анализ данного явления. Рассмотрев данную проблему в свете других исследований, посвященных отношению употребления наркотических средств и других видов аутодеструктивного поведения, возможно установить факторы развития, которые могут поддаваться контролю.

**При развитии аутодеструктивного поведения**, например, употребления наркотиков среди молодежи, большую роль играет жизненный опыт ребенка, полученный в лоне семьи, при этом ранняя социализация оказывает сильное влияние на развитие поведенческих проблем (Kandel, 1980). Областью особого внимания является влияние семей, где один или оба родителя имеют проблемы с алкоголем. И, хотя большинство детей алкоголиков не испытывают алкогольной зависимости в будущем, постоянно растет число фактов, свидетельствующих о том, что молодые люди, чьи родители злоупотребляют алкоголем, испытывают эмоциональные, поведенческие проблемы, а также проблемы с учебой (Smith, 1993; Velleman and Orford, 1993; Hawkins et al, 1992).

В некоторой мере описываемая степень риска передачи проблем с алкоголем и поведенческих проблем от отца к сыну зависит от того, какой метод используется в исследовании. Например, риск оказывается выше, если злоупотребляющий алкоголем исследуется ретроспективно, или при проспективном исследовании детей, которые в настоящем имеют проблемы в поведении. Тем не менее, факт остается фактом, что большой процент детей алкоголиков имеют в будущем алкогольную зависимость, а также эмоциональные и поведенческие проблемы, такие как склонность к правонарушениям, агрессия, гиперактивность, тунейдство и низкая самооценка (Velleman 1992a). Сообщается также о том, что дети, чьи родители злоупотребляют алкоголем, имеют проблемы в школе, такие как проблемы в обучении, неумение читать, низкая концентрация внимания и недисциплинированность (Knop et al, 1985).

### 2.2.4 УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И СЕМЬЯ.

**Причинные связи** между проблемой родителей, злоупотребляющих алкоголем, и поведенческими проблемами детей реализуются посредством факторов “системы” семьи. К ним прежде всего относятся качество и стиль отношений в семье, при этом существуют факты, свидетельствующие о том, что разлад в семье является основным источником детских проблем у детей алкоголиков (Velleman, 1992b). И хотя далеко не все дети пьющих родителей, которые имеют проблемы в детстве, имеют проблемы уже став взрослыми, факторы, предсказывающие тяжелые последствия во взрослой жизни, тесно связаны с дисгармонией в семье. Например, было показано, что дети алкоголиков испытывают в детстве психологические травмы, такие как отсутствие близких и стабильных отношений в семье, наличие агрессивных настроений, развод родителей или их внебрачные связи (Velleman and Orford, 1993), и все это дает круг детских проблем, которые могут и будут развиваться в течение всей жизни у многих людей.

Кроме поведенческих проблем, рассмотренных выше, существуют факты, указывающие на то, что алкоголизм родителей и другие проблемы могут создать для самих детей риск получить алкогольную зависимость. Недавний анализ тридцати отчетов о проведенных исследованиях, которые были направлены на изучение связи климата в семье и алкоголизма детей, показал важность ключевых элементов внутрисемейных отношений, таких как поддержка, контроль и сплоченность семьи. Дети, чьи родители не предоставляют им поддержку, не обеспечивают необходимыми формами контроля, а также не заботятся о сплоченности семьи, рискуют столкнуться с проблемой злоупотребления алкоголем (Foxcroft and Lowe, 1991). Отдельное исследование (Hill et al, 1992) выявило “защитные” эффекты, которые может дать благоприятный климат в семье, при профилактике алкоголизма у подростков, чьи родители имели алкогольную зависимость. Эти подростки, чьи родители вели себя агрессивно и непредсказуемо по отношению к ним в детстве, имели явную склонность к алкоголизму.

Таким образом, существует большое количество фактов, свидетельствующих о том, что у детей, чьи родители злоупотребляют алкоголем, повышен фактор риска проявления аутодеструктивного поведения вообще и проблем с употреблением алкоголя / наркотических веществ в частности, особенно в связи с неблагоприятным психологическим климатом в семье. И наоборот, пьющие родители, которые в состоянии выполнять должным образом родительские обязанности и поддерживать нормальные отношения со своими детьми, могут защитить детей от развития у них проблем, связанных с алкоголем (Hill et al, 1992). Также высказывается мнение, что такие защитные характеристики в семейных отношениях обеспечивают необходимые основания для способности личности противостоять неблагоприятным влияниям (Rutter, 1985).

В обширном исследовании семей и детей в связи с алкоголем Shucksmith (1994) приходит к выводу, что несмотря на зависимость количества поведенческих проблем у детей от родительской поддержки и



мягких методов родительского контроля, явление “неуязвимых детей” в большой степени остается необъясненным. Частично из-за того, что исследования фокусировали внимание на социальных и личностных отклонениях, мы должны понять, почему некоторые из тех, кто сталкивался с проблемами алкоголя и наркотиков в семье, не имеет таких проблем в собственной жизни. Лучшее понимание этих защитных факторов необходимо, чтобы объяснить, почему в большинстве случаев социальная среда формирует поведенческие проблемы, в частности алкогольную и наркотическую зависимость, в будущем.

## **2.3 ПРАВИЛЬНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ ПРОГРАММЫ.**

### **2.3.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ АУДИТОРИИ.**

**Злоупотребление наркотиками** - не однородное явление. **Модели употребления наркотиков** разнообразны. Некоторые люди употребляют наркотики так часто и в таких количествах, что их жизнь посвящена только этому и ничему больше. Другие могут контролировать употребление наркотиков и тогда они становятся частью того, что можно назвать “нормальной” жизнью (*Mugford, 1994*). Некоторые употребляют легкие наркотики, такие как каннабиноиды, в таких количествах, что у них возникают проблемы, хотя зачастую сложно определить, вызываются ли эмоциональные, когнитивные и поведенческие проблемы злоупотреблением наркотиками или они лишь обостряются. Другие употребляют легкие наркотики таким образом, что это не влияет на их нормальную жизнь. Работая с определенными группами молодых людей, необходимо быть осторожным и не использовать уничижительных терминов. Как уже было сказано, некоторые модели подростковой наркомании все чаще представляются нормой поведения, что не обязательно вызывается патологическими личностными характеристиками или отклонениями в процессе социализации (*Baumrind, 1985*). Конечно, большинство наркозависимых не могут считаться неполноценными личностями (*Newcomb and Bentler, 1988; Reuband, 1977*).

Хотя любая форма употребления запрещенных наркотиков может рассматриваться как опасная, совершенно не обязателен переход с легких наркотиков на тяжелые, так же, как и не обязателен переход с таких средств, как табак, каннабиноиды и алкоголь, на другие виды наркотиков. Чем позже человек начинает употреблять наркотики, тем лучше, хотя связь между ранним началом употребления наркотиков и проблемами, связанными с наркотиками, скорее относится к сфере проблем социального развития, чем к какой бы то ни было еще (*Kandel, 1980*).

**Одна из причин**, по которым программы просвещения в области наркотиков остаются неэффективными, заключается в том, что очень немногие из тех, для кого они проводятся, склонны выходить за рамки употребления наркотиков ради эксперимента или ради удовольствия. С другой стороны, стажированные наркозависимые, у которых есть психологические проблемы, проблемы, связанные с наличием физической зависимости и проблемы с законом, возникающие на почве употребления наркотиков, оказываются вне той аудитории, на которую направлены профилактические программы для подростков.

Таким образом, существует необходимость разработать разнообразные и тщательно спланированные программы, которые отвечали бы потребностям разных групп. Потребности молодых людей, которые могут перейти, а могут и не перейти барьер “нормального” употребления наркотиков, еще не влекущего за собой проблем, отличаются от потребностей тех, кто скорее всего столкнется с проблемами, вызванными наркотиками. На начальной стадии наркотизации, при употреблении наркотиков ради эксперимента или ради удовольствия, и при усугублении наркотизации можно определить беспроblemных наркозависимых как людей, которые употребляют наркотики ради эксперимента или ради удовольствия, что не влечет за собой ощутимых психологических, экономических проблем, проблем, связанных с наличием физической зависимости или с законом. Важно отметить, что наблюдаются значительные расхождения во взглядах молодежи и взрослых (медиков, социологов, представителей закона и авторов социальных программ) на то, что значит “злоупотребление”. Трудность здесь состоит в том, чтобы быть достаточно уверенным в способности определить на раннем этапе, будет ли человек употреблять наркотики, и если будет, то станет ли он беспроblemным наркозависимым, или у него возникнут проблемы.

### **2.3.2 НЕОБХОДИМОСТЬ РАННЕГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА.**

**Правильная постановка целей** предполагает не только ответ на вопрос “для кого”, но и на вопрос “когда”. Природа факторов негативной социализации в семье показывает, что чем дольше ребенок подвергается воздействию негативных влияний, тем больше риск проявления девиантного поведения. Также существуют доказательства того, что риск появления отклонений выше для маленьких детей и снижается по мере того, как дети достигают подросткового возраста (*Velleman and Orford, 1984*). И тем не менее большинство широко применяемых программ по профилактике наркомании ориентированы на школу, что может быть уже слишком поздно для тех детей, которые более всего подвержены риску.

Основной вывод, который можно сделать при рассмотрении имеющихся данных, заключается в том, что самым важным фактором, влияющим на развитие поведенческих проблем и нездоровых устремлений, является влияние социальной среды на детей в раннем возрасте. Поэтому, очень важно выявлять семьи,

обстановка в которых может оказать негативное влияние на поведение ребенка, как можно раньше. Во многих случаях потребуется контроль и поддержка детей из таких семей до того, как ребенок достигнет возраста, когда выбор круга общения будет сделан в пользу такой группы, которая предоставит ему все условия для развития проблемного поведения. Другими словами, поддержка и контроль в раннем возрасте будет более эффективным, чем вмешательство, когда у ребенка уже появились проблемы, или чем неправильно ориентированные программы профилактики среди подростков. Контроль в раннем возрасте должен фокусироваться на психологических факторах и факторах социализации в такой семье, обстановка в которой может вызвать развитие у ребенка девиантного поведения (включая злоупотребление наркотиками).

### **3. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДХОДОВ К ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ.**

Профилактика наркомании в последние несколько десятилетий приобрела разнообразные формы. Обычно описываются пять основных категорий профилактики наркомании, хотя в некоторых случаях используются различные их сочетания.

#### **ИТАК, ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ ТАКОВЫ:**

- подходы, основанные на предоставлении информации,
- подходы, основанные на апелляции к ценностям и знаниям,
- воспитание противодействия наркотикам,
- подходы, основанные на предоставлении альтернативы,
- подходы, основанные на влиянии социальной среды и сверстников.

#### **3.1 ПОДХОДЫ, ОСНОВАННЫЕ НА ПРЕДОСТАВЛЕНИИ ИНФОРМАЦИИ.**

*Как явствует из названия*, работа, основанная на таком подходе, строится путем предоставления информации о наркотиках, при этом предполагается, что люди злоупотребляют наркотиками из-за нехватки информации. Однако, виды и функционирование таких программ могут быть разнообразными. Некоторые формы этого подхода не подразумевают оценки, а предоставляют “чистую” (фактическую, научную) информацию о природе и степени воздействия наркотических средств на организм. Применение такого подхода оказалось бесполезным и даже вредным в тех случаях, где стояла задача остановить людей, употребляющих запрещенные наркотики (напр. Dorn and Murji, 1992). Другие формы подхода, основанного на предоставлении информации в явной или скрытой форме направлены на возбуждение страха перед наркотиками. Этот вид профилактики обычно не предоставляет фактической информации, но лишь делает упор на потенциальной опасности для тех, кто будет употреблять наркотики - обычно речь идет о деградации личности и даже смерти. Возбуждение страха имеет успех у молодежи и тех, кто ничего не знает об употреблении запрещенных наркотиков и о программах профилактики. Однако, программам, основанным на принципе возбуждения страха, часто не доверяют, т.к. те образы, которые создаются авторами программ, зачастую не соответствуют опыту и знаниям людей о наркомании (Dorn and Murji, 1992; Power, 1989; ACMD, 1984; De Haes and Schuurman, 1975; Capalaces and Starr, 1973).

Также в эту категорию включен ситуационный подход, т.е. такая форма просвещения, которая использовалась в 70х годах и была направлена на то, чтобы рассказать молодым людям о характерных ситуациях, в которых им могут предложить наркотики, и, таким образом, попытаться разрушить имеющиеся у людей стереотипы (Dorn et al, 1977). Этот подход в отличие от подхода “просто сказать нет”, который проводится в рамках воспитания противодействия наркотикам, направлен на то, чтобы дать людям знания о возможных ситуациях, в которых им могут предложить наркотики, а не о самих наркотиках и последствиях их употребления. Несмотря на то, что такой ситуационный подход дает некоторые знания и ориентирует при принятии решения, он вытесняется, а иногда и заменяется другими подходами, которые предполагают освещение пагубных последствий употребления наркотиков.

Новейший подход, который можно отнести к этой же категории - это тактика снижения риска. Такой подход имеет своей целью уменьшение ущерба от употребления наркотиков путем предоставления тщательно подобранной информации о наркотиках и о риске, которому подвергается употребляющий наркотики, разработки более безопасных способов употребления наркотиков и воспитание более терпимого отношения к наркозависимым (Cohen et al, 1990). Также говорится о том, что программы снижения риска нацелены на уменьшение негативных последствий употребления наркотиков и основываются на общих представлениях о здоровом образе жизни (Newcombe, 1992). В широком смысле, такой подход к профилактике наркомании основан на предположении, что некоторые молодые люди будут употреблять наркотики, но что у них больше шансов уменьшить ущерб, чем при таком подходе, который в скрытой или явной форме предлагает воздерживаться от употребления наркотиков вообще.

Хотя многие не склонны принимать такой подход к профилактике наркомании, который не отрицает полностью употребление любых форм запрещенных наркотиков, принятие таких подходов не должно, в данном случае, смешиваться с попустительством наркомании. Те, кто поддерживает тактику снижения риска, считают, что просто невозможно не признать, что употребление наркотиков может являться (и это допустимо) частью жизни многих молодых людей. Откликаясь на их нужды в доверительном общении, следует предоставить им полную информацию об опасном и безопасном употреблении наркотиков, а также разъяснить опасность ограничения их в выборе будущей профессии, что отражено в законодательстве (Coffield and Gofton, 1994). Представляется, что для такой информации найдется аудитория. Хотя эту область недооценивают, необходимо отвести место и для подхода снижения риска в

общей стратегии для того, чтобы откликнуться на нужды тех, у кого уже есть проблемы, связанные с наркотиками, или тех, у кого они скорее всего появятся. Положение о том, что подходы, основанные на предоставлении информации, вытесняются, т.к. они не обеспечили выполнение поставленных задач, нельзя считать верным, потому что цель прежних программ, основанных на таком подходе - воздержание от употребления наркотиков - не совпадает с целью нынешних программ снижения риска.

### 3.2 ПОДХОДЫ, ОСНОВАННЫЕ НА АПЕЛЛЯЦИИ К ЦЕННОСТЯМ И ЗНАНИЯМ.

**Другой подход к профилактике наркомании** основан на теории, рассматривающей неполноценность в личностном или социальном плане как фактор риска. Подход, основанный на апелляции к ценностям и знаниям, предполагает, что люди употребляют наркотики, чтобы компенсировать недостаток в уровне самооценки, моральных ценностей или иных личных или социальных жизненных навыков, что делает их более уязвимыми в плане развития у них девиантного поведения, в частности, употребления наркотиков. Программы, исходящие из таких предпосылок, пытаются восполнить этот дефицит. В широком смысле, подходы, основанные на апелляции к ценностям и знаниям, опираются на теории правонарушений. Используя теоретические подходы, развитые в 70х-80х, они стремятся обратиться к тем моментам развития молодых людей, недостаток которых обнаруживается у девиантных подростков.

Примеры включают теорию девиантного поведения, которая пыталась объяснить проблему возникновения девиантного поведения (Jessor et al, 1973; Jessor and Jessor, 1977; Donovan and Jessor, 1978), и подход социальной адаптации (напр. Burgess and Akers, 1966; Akers, 1977; Akers et al, 1979), который рассматривал явления "имитации" (Bandura, 1977) и "возникновение устойчивой связи поведения и факторов социальной среды" (Skinner, 1969). Авторы этих теорий выдвигают предположения о том, что аутодеструктивное поведение вообще, и злоупотребление наркотиками в частности, происходит от недостатка жизненных навыков, таких как умение принимать решения, решать проблемы и справляться с неудачами, или от эмоциональных или личностных проблем. Эти модели, которые в общем называют подходами, основанными на апелляции к жизненным навыкам, породили множество программ, призванных восполнить предполагаемый дефицит, хотя было недостаточно оснований для того, чтобы сделать вывод, что такой дефицит действительно имелся у тех, для кого проводились эти программы.

Оценивая подходы, основанные на апелляции к ценностям и знаниям, можно сказать, что они не дают постоянных положительных результатов (Hawkins et al, 1985; Glynn, 1983). Schaps и др. (1981) выяснили, что из 60 программ, основанных на таком подходе, 37 не дали никакого результата, 20 дали очень ограниченный эффект, и только три оказали положительное влияние (а) на тех, кто употребляет наркотики, (б) на тех, кто имел намерение начать их употреблять и (в) на отношение к наркомании в целом. Таким образом, хотя такой подход и не эффективен при попытках остановить молодежь в экспериментах с наркотиками, он может оказаться эффективным при удержании молодых людей от перехода на более тяжелые наркотики (Dorn and Murji, 1992).

### 3.3 ВОСПИТАНИЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ НАРКОТИКАМ.

**В то время как программы**, основанные на апелляции к ценностям и знаниям, концентрируют свое внимание на том, чтобы сформировать у людей общие жизненные навыки, воспитание противостояния наркотикам четко фокусируется на социальных навыках, таких, как сопротивление влиянию сверстников и умение сказать "нет", которые так необходимы, чтобы не принимать предложения попробовать наркотики. Первые нацелены на формирование круга навыков, отсутствие которых приводит к различным формам девиантного поведения, а вторые направлены на освещение типичных ситуаций, в которых могут предложить наркотики, причем предполагается, что давление со стороны может быть слишком сильным, чтобы ему противостоять. Такая форма воспитания противодействия наркотикам чрезвычайно популярна в США и начала набирать силу в Великобритании (Ashton, 1995; Dorn and Murji, 1992). В США проект DARE (Воспитание Противодействия Наркомании) стал одной из ведущих просветительских программ, несмотря на то, что у него почти отсутствует теоретическая база (Rosenbaum et al, 1994; Ennet et al, 1994).

Исследования эффективности проекта DARE в 36 американских школах показали весьма ограниченное количество положительных результатов, при этом учитывались только результаты, полученные непосредственно после проведения программы. Никакого продолжительного влияния или вообще значительного влияния проекта DARE на положение с употреблением наркотиков в последующие два года отмечено не было (Ennet et al, 1994).

Хотя в Великобритании больше внимания уделяется программам, основанным на апелляции к общим жизненным навыкам, некоторые программы по воспитанию противодействия наркотикам также имеют место. Например, наряду с внедрением проекта DARE в некоторых регионах Великобритании, сейчас проводится программа RIDE (Противодействие Наркотикам). Эта программа, разработанная столичной полицией совместно с одной из лондонских школ, затрагивает круг жизненных навыков и особое внимание уделяет проблеме противостояния "побуждению попробовать табак, алкоголь и другие виды наркотических средств" (Walsh and Hunt, 1993). Результаты работы этой программы еще не оценены, поэтому было бы некорректно допускать, что она окажется неэффективной. Однако, учитывая тот факт,

что данная программа очень похожа на многие другие, которые не дали результатов, следует быть осторожным и не возлагать на нее больших надежд.

В недавнем обзоре программ профилактики наркомании среди подростков был дан положительный отзыв об эффективности модели социального окружения, которая фокусирует свое внимание на воспитании противодействия наркотикам и закреплении в сознании неупотребление наркотиков как нормы (*Normann and Turner, 1994*). Основываясь на данных о результатах 20 программ, т.е. “данных обо всех успешно проведенных программах, основанных на модели социального окружения за последние 12 лет”, авторы обзора делают вывод, что факты свидетельствуют о наибольшем успехе кампании против табака, при этом дается положительный прогноз для кампании против алкоголя. Большинство этих программ касались либо только табака, либо только алкоголя. Из восьми описанных программ, которые касались нескольких наркотических средств, сообщается только об одном случае, когда употребление марихуаны снизилось надолго. Говоря о том, что такой подход эффективен в профилактике наркомании, авторы не проливают свет на то, насколько эта тактика действенна при работе с подростками группы риска.

Учитывая другой, менее оптимистичный взгляд на тактику воспитания противодействия наркотикам (*Rosenbaum et al, 1994; Ennet et al, 1994*), возможно допустить и иную интерпретацию результатов работы Normann и Turner. Подростки более склонны пробовать алкоголь и табак, чем другие виды наркотиков. Более того, молодые люди, которые пробуют табак или запрещенные наркотики, склонны скорее от них отказываться, чем продолжать их употреблять, употребляя их чаще или переходить на более тяжелые наркотики. Другими словами, молодые люди, которые составляли основную часть испытуемых в исследовании Norman и Turner скорее всего в любом случае избавились бы от пагубной привычки.

Попытки навязать неупотребление наркотиков как норму поведения имеют такой же небольшой эффект, как и попытки побудить наркозависимых воздерживаться от употребления наркотиков вообще. Кроме того, такие попытки могут подорвать доверие к программам, авторы которых являются носителями ценностей и устремлений, отличных от тех, которые разделяет молодежь. Однако, следует отметить, что представления молодежи о размерах наркомании не преувеличиваются.

В контексте этого обзора проводится различие между общими жизненными навыками и навыками противодействия наркотикам, потому что о программах развития общих жизненных навыков можно говорить только в том случае, если они соответствуют возрасту и уровню развития тех, для кого они проводятся, т.е. если используются разумные методики. Однако, высказываются возражения, что тактика воспитания противодействия наркотикам вряд ли может занять существенное место в арсенале средств профилактики наркомании по той простой причине, что она не имеет теоретической базы (*Coggans and McKellar, 1995*). Предположение, на котором базируется тактика воспитания противодействия наркотикам, заключается в том, что молодежь начинает употреблять наркотики, потому что кто-то их к этому вынуждает. Хотя такая причина вполне возможна в отдельных случаях, факты не подтверждают, что это явление носит массовый характер. Наоборот, молодые люди, уже употребляющие наркотики, привлекаются в группы, где разделяют их интересы. Эти факты были более подробно описаны выше в разделах 2.1 и 2.2.

#### 3.4 Подходы, основанные на предоставлении альтернативы.

Возникновение подходов, основанных на предоставлении альтернативы, обычно реализующихся при работе с общественными организациями, объясняется необходимостью улучшить социальные условия путем предоставления лучших возможностей для отдыха, профессиональной и других видов деятельности. Такой подход основывается на предположениях, что: а) люди скорее всего не будут употреблять наркотики, если у них есть возможность включиться в деятельность, которая принесет им удовлетворение; б) наркозависимые поддаются искушению употребить наркотики, чтобы уменьшить скуку или чувство неудовлетворенности жизнью; в) наркозависимые никогда не осознают того, что они могли бы изменить свой стиль жизни, в силу крушения системы ценностей и развития девиантного поведения, с одной стороны, и низкого социального и материального статуса, с другой.

Предполагается, что чем раньше молодые люди начинают пытаться достичь чего-либо в своей работе и хобби, тем более вероятно, что у них сформируется социально правильная ориентация. Однако, доступность такой альтернативы, как организованный досуг, может быть недостаточна для обеспечения длительного предпочтения такой альтернативы употреблению наркотиков. Любая такая деятельность должна быть привлекательной и удовлетворяющей.

Подход, основанный на предоставлении альтернативы, может иметь своим результатом повышение самооценки и укрепление связей с обществом, но он скорее всего окажется неэффективным для снижения уровня употребления наркотиков (*Silverman, 1990*). Насыщенные и хорошо финансируемые программы могут оказать эффект на наркозависимых (*Tobler, 1986*). Другие данные (*Glynn, 1983*) предполагают, что наркозависимые, принимающие участие в подобных программах, это те люди, которые имеют склонность освободиться от зависимости на ранней стадии и у которых есть четкие перспективы получить работу или образование. Сейчас еще не достаточно фактов, чтобы точно сказать, какие именно альтернативы оказывают большее влияние. Такое же положение наблюдается и в литературе о результатах более обширных программ по работе с общественностью, в то время как программы работы в подростковых группах еще не достаточно развиты, чтобы делать какие-то выводы (*Dorn and Murji, 1992*).

### 3.5 ПОДХОДЫ, ОПИРАЮЩИЕСЯ НА ВЛИЯНИЕ СВЕРСТНИКОВ И СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ.

**Подходы**, опирающиеся на влияние сверстников, базируются на учете той роли, которую играет общение со сверстниками при социализации подростка. Особенно такие программы пытаются использовать такие факторы, как социомоделирование и ценности, разделяемые группой (*Milburn, in press*). Более того, широко распространено мнение, что к молодым людям, проводящим занятия в рамках такой программы, у подростков больше доверия, чем, например, к учителям. Этот факт затрагивает вопрос о том, какими качествами должен обладать руководитель группы. К выбору такого руководителя следует подходить с осторожностью и не основывать его на критериях успеваемости или хорошей репутации у учителей; такие люди редко популярны среди тех, кто склонен к употреблению наркотиков. Хороший руководитель должен вызывать доверие у подростков, входящих в группу риска, иметь навыки общения, быть отзывчивым и обладать способностью к нетрадиционным подходам (*Botvin, 1990*). Однако, хотя хорошие руководители из среды подростков вызывают доверие, у них может оказаться недостаточно умений по организации и управлению группой, которыми обладают взрослые профессиональные педагоги. Это привело Botvin к мысли, что лучше всего объединить усилия профессиональных педагогов и лидеров молодежных групп.

Некоторые исследования профилактики наркомании в Австралии поддерживают положение о важной роли подростковых лидеров и подростковых групп, так же как и участия педагогов и родителей в деятельности, направленной на установление более ответственного отношения к употреблению наркотиков среди подростков, а также формирование определенного личного отношения к наркомании; эти факторы связаны непосредственно с употреблением наркотиков (*Wragg, 1992*). Менее определенной, однако, представляется степень эффективности таких программ, как противопоставленных тем влияниям, которые побуждают молодых людей употреблять наркотики и способствуют возникновению зависимости. Вероятно, такие программы окажутся эффективными для тех молодых людей, которые пробуют и некоторое время употребляют наркотики, но которые не склонны стать проблемными наркозависимыми. Некоторые исследователи считают, что такие подходы, учитывающие влияние сверстников, могут быть эффективными, в то время как другие считают, что от этих программ больше пользы с точки зрения самооценки, знаний и отношения к школе получают те, кто их проводит (т.е. лидеры из среды подростков), чем те, для кого такие программы предназначены (*Resnick and Gibbs, 1988*).

Были опубликованы два анализа, которые имеют некоторое отношение к программам, основанным на учете влияния подростковой группы (*Tobler, 1986; Bangert-Drowns, 1988*). Tobler представила результаты анализа 143 программ профилактики наркомании среди подростков, разбив их на пять групп: "влияние группы", "альтернативы", "знания+эмоции", "только знания" и "только эмоции". Она делает вывод, что программы, учитывающие влияние группы, имеют больший эффект во многих отношениях: получаемых знаний, отношения к проблеме, употребления наркотиков, жизненных навыков и т.д. Однако, метод анализа Tobler был подвергнут критике со стороны Bangert-Drowns, который в своем собственном анализе 33 программ, делает вывод, что такой подход эффективен только в плане сообщения знаний и ориентации отношения к проблеме, но не в плане снижения уровня употребления наркотиков. *Bangert-Drowns (1988)* считает, что такие программы имеют лучший результат, если в их рамках проводятся групповые дискуссии. Также была отмечена важность фактора добровольности: те, кто участвовал в этих программах добровольно, после этого употребляли меньше наркотиков, чем те, кого заставили принимать участие в программе.

### 3.6 ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ.

**Красной нитью во всей литературе по данному вопросу** проходит мысль о несостоятельности методик оценки эффективности программ по профилактике наркомании. Описывая 27 исследований, посвященных эффективности программ, проводимых в школах, *Berberian и др. (1976)* делают вывод о том, что в большинстве из них содержатся методологические ошибки. В тех немногих исследованиях, где ошибки были незначительными, результаты оказывались весьма спорными и противоречивыми.

Kinder и др. (1980) провели анализ 26 программ профилактики среди подростков, молодежи и взрослых и обнаружили, что большинство из них были неэффективны, причем практически во всех содержались методологические ошибки. Их основной вывод сводился к тому, что нужно предъявлять минимальные требования к оценке эффективности программ, направленных на профилактику наркомании и алкоголизма. Одно исследование, которое они определили как лучшее, поддерживает точку зрения, что распространение информации может препятствовать достижению поставленных целей.

Shaps и др. провели обзор 127 отчетов о программах профилактики наркомании и пришли к выводу, что эти программы были малоэффективны. Кроме этого вывода, они признали, что только десять программ можно считать "образцовыми", т.к. они были проанализированы с учетом признанных авторами критериев насыщенности программы и точности в оценке ее результатов. Из них одна была основана на принципе предоставления информации, а девять других привлекали принципы эмоционального воздействия и влияния группы. Первая оказалась совершенно несостоятельной. Восемь из оставшихся имели положительный результат в плане влияния на отношение к наркомании, намерений попробовать наркотики и снижения уровня употребления наркотиков. Однако, только две из четырех программ, которые были направлены на снижение уровня употребления наркотиков, имели положительный результат. Что же

касается остальных анализов оценки результатов, высказывалась обеспокоенность качеством методик оценки.

#### **4. ОСВЕЩЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ.**

##### **4.1 КАМПАНИИ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ.**

**Кампании в средствах массовой информации** были, в большинстве, основаны на предоставлении фактической информации или тактике возбуждения страха. Были выявлены некоторые недостатки таких кампаний, которые негативно влияют на их эффективность (Dorn and Murji, 1992). Информационный Совет по Проблемам Наркомании выступил против использования в средствах массовой информации тактики возбуждения страха, направленной на снижение уровня употребления наркотиков (ACMD, 1984).

Несмотря на широко распространенное мнение о том, что кампании в средствах массовой информации, направленные на профилактику наркомании и алкоголизма, не имеют результатов или даже вредят делу, это не всегда так. Кампании в средствах массовой информации должны стать частью более широкой программы и оказывать влияние на общественное мнение. Вряд ли стоит рассчитывать на быстрое снижение уровня употребления наркотиков (De Haes and Schuurman, 1975; Dorn and Murji, 1992). Важным компонентом успеха является планирование кампаний на основе учета различных стилей жизни и ценностей различных слоев населения (Dorn and South, 1983). Кампании в средствах массовой информации скорее будут эффективными, если они основаны на предсуществующих или внешних факторах мотивации. Таким образом, на уровне общества (а не на индивидуальном уровне) любое влияние средств массовой информации будет скорее направлено на укрепление системы ценностей (Budd and McCron, 1981) и напоминание о существовании проблемы (Tones, 1981).

##### **4.2 ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА РАБОТЕ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ.**

**Программы, основанные на работе с общественностью** действуют благодаря сильному желанию населения участвовать в них, что может проявляться на разных уровнях. Dorn и Murji, (1992) описывают программы предоставления альтернативы (организация досуга и других видов деятельности), более широкие программы по работе с общественностью и работу в подростковых группах. Хотя факты, свидетельствующие об эффективности, могут быть немногочисленны, в исследованиях предполагается, что многопрофильные программы по работе с общественностью будут оказывать положительное влияние. Например, описывая обширную программу профилактики наркомании среди населения, Pentz (1993) отмечает, что эффекта можно добиться во всех группах риска, хотя о продолжительности результатов ничего определенного сказать нельзя.

Анализ программы, сочетавшей в себе теорию социальных изменений и теорию когнитивных и поведенческих изменений, и проведенной в рамках широкой программы пропаганды здорового образа жизни среди молодежи группы риска, показал, что в результате проведения этой программы перед людьми открылись новые возможности (Wallerstein and Sanchez-Merki, 1994). Однако, было отмечено, что "необходимы дальнейшие исследования для того, чтобы установить связи между изменениями самооценки, участием в программах и ориентации на действия каждого отдельного члена общества и такими качествами общества, как способность к решению проблем, развитию структур поддержки и расширение доступа к ресурсам".

##### **4.3 ПРОГРАММЫ, ПРОВОДИМЫЕ НА БАЗЕ ШКОЛ.**

**Недавний отчет ACMD** о необходимости нового толчка к развитию профилактики наркомании в школах полон оптимизма в связи с работой, которая была проведена в Америке (AMCD, 1993). Также вызывает оптимизм положение дел в Австралии, где занятия в группах подростков включены в более обширную программу, предполагающую участие молодежи, родителей и учителей (Wragg, 1992). Однако, исследование, которое рассматривается в отчете ACMD, связано только с проблемами начальной наркотизации (Hawkins et al, 1991) и еще не завершено (Johnson, 1991).

В работе, которая уже 20 лет остается образцом экспериментального исследования, De Haes и Schuurman (1975) провели сравнение различных методов профилактики наркомании (возбуждение страха, подход, основанный на предоставлении фактической информации и на апелляции к ценностям) среди школьников. Были сделаны выводы об основных качествах этих подходов. Во-первых, тактика возбуждения страха не смогла воспрепятствовать подросткам в их стремлении попробовать наркотики; кроме того, не вся информация, которая использовалась, была достоверной (хотя как достоверная, так и недостоверная информация с течением времени стерлась из памяти). Во-вторых, подход, основанный на предоставлении фактической информации, оказался более или менее безрезультатным по отношению к уровню употребления наркотиков. Некоторые другие ключевые исследования по вопросу поддерживают мнение, что тактика возбуждения страха и предоставления фактической информации оказываются неэффективными (Pickens, 1985; Moskovitz, 1983; Schaps et al, 1981; Kinder et al, 1980). Напротив, подход, основанный на апелляции к ценностям, который нацелен на повышение уровня социальной зрелости, имел своим результатом снижение количества экспериментов с каннабиноидами, даже при том, что такая

программа не была специально нацелена на снижение уровня употребления наркотиков, в отличие от двух других программ.

Влияние профилактики наркомании, основанной на апелляции к знаниям, было подвержено многостороннему рассмотрению в конце 80х годов (*Coggans et al, 1991*). На основе опроса учеников 25% государственных средних школ Шотландии была составлена таблица, в которую вошли сведения о сфере, типе и размахе мероприятий по профилактике наркомании среди школьников. Таблица показала сферу проведения профилактических программ, включая те районы, где профилактика вовсе не проводилась. Было проведено сравнение тех школьников, которые прошли полную программу профилактики, с теми, кто прошел только часть этой программы, с теми, которым предлагались материалы, выбранные *ad hoc*, и теми, кто вовсе не проходил программу профилактики наркомании. При этом не было отмечено фактов, свидетельствующих о каком бы то ни было воздействии, кроме очень незначительного увеличения количества знаний о наркотиках, но отношение к наркомании и уровень употребления наркотиков остались незатронутыми (см также: *Hansen, 1990; Tobler, 1986*). Некоторых учителей попросили высказать свое мнение относительно профилактических программ, проводимых в школах; оказалось, что учителя уверены в позитивном влиянии программ на отношение к наркомании, увеличении количества знаний о наркотиках и снижении уровня употребления наркотиков среди подростков. Однако, их оптимистические ожидания явно противоречат фактам, свидетельствующим лишь о незначительном увеличении количества знаний о наркотиках.

Подобным образом, отчет о недавно проведенном исследовании результатов “Программы по профилактике наркомании в рамках глобального образования” в начальных школах Австралии предоставил факты, свидетельствующие о том, что недостатки профилактических программ очень велики (*Hawthorne et al, 1995*). При опросе детей, в течение пяти лет принимавших участие в этой программе, которая включала в себя дискуссии о давлении со стороны группы сверстников, ролевые игры, где разыгрывались ситуации, “в которых дети должны были отказаться от табака или алкоголя”, было выявлено, что никаких положительных результатов программа не дала. Вместо положительных результатов было обнаружено, что дети, которые принимали участие в этой программе, были более склонны курить сигареты, пить спиртное или употреблять анальгетики, чем те, которые прошли обычную “программу профилактики наркомании среди школьников”.

Недавно проведенная программа профилактики наркомании среди школьников связана с вопросом о возможных альтернативах употреблению наркотиков и о способах увеличения количества людей, отдающих предпочтение активному образу жизни. Проведение нетрадиционных по сути, ежедневных уроков физкультуры (программа QDPE) для учеников начальной и средней школы предоставило детям более широкие возможности для выбора в рамках школьных спортивных занятий. Цель данной программы состояла в том, чтобы улучшить физическое состояние детей и провести пропаганду здорового образа жизни. Оценка влияния программы на детей начальной школы показала, что помимо того, что дети получили лучшую физическую подготовку, они стали больше времени посвящать спорту вне школы, а также у них несколько повысилась самооценка (*Kaley et al, 1992*).

## **5. ВЫВОДЫ.**

**Несмотря на то что на разработку программ профилактики наркомании** затрачиваются значительные усилия, эти программы имеют много недостатков. Проблемы заключаются в том, что неверно определяется степень успеха, неправильно ставятся цели. Профилактика наркомании прошла в своем развитии через несколько стадий, на каждой из которых предпочтение отдавалось какому-то определенному подходу. Ранние оценки каждого их подходов вызвали преувеличение эффективности (эффект “ореола”), в то время как более поздние оценки делались осторожнее и последовательнее. К сожалению, вышло мало подробных отчетов о разработке программ и описаний процесса их проведения, в то время как лишь оценки результатов не дают полной картины.

Будущие программы должны в большей степени отвечать потребностям аудитории, основываться на методах, которые учитывают тенденции развития. Кроме того, цели и задачи таких программ должны быть более реалистичными. Должны выполняться такие требования, как акцент на индивидуальном подходе к детям с раннего возраста и в течение всей их школьной жизни; программы должны затрагивать общие жизненные навыки; должна предоставляться точная информация о том, как избежать риска; для тех, кто находится в группе риска должны проводиться программы по снижению ущерба.

Таким образом, факты показали, что для каждой новой программы должна быть разработана четкая и точная система оценки, даже если для этого потребуется задействовать большое количество людей или воспользоваться экспериментальными методами.

## **6. РЕКОМЕНДАЦИИ.**

Основываясь на проведенном анализе, даются следующие рекомендации по проведению исследований, планированию и претворению в жизнь профилактических программ:

**ИССЛЕДОВАНИЯ:**

- Составной частью любой программы должно стать детальное исследование, а также оценка процесса и результатов работы.
- Удачное исследование должно стать всеобщим достоянием, поэтому следует сообщать коллегам о стратегии и методике оценки проведенного исследования (особенно в отношении оценки процесса и результатов), а также об идее и методике проведения исследования.

**ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ И ПРЕТВОРЕНИЕ ЕЕ В ЖИЗНЬ:**

- При планировании и проведении программ необходимо принимать во внимание изменяющиеся социальные и культурные факторы, которые влияют на употребление наркотиков теми, для кого предназначена программа.
- Наркозависимые не представляют собой однородной группы, поэтому необходимо принимать во внимание различия между проблемными и беспроblemными наркозависимыми с тем, чтобы правильно определить цели программы.
- При планировании программ необходимо принимать во внимание изменяющиеся потребности этих групп. В различных ситуациях для различных групп потребуются последовательные, согласованные подходы в рамках работы с общественностью.
- Цели и задачи программы должны быть реалистичными и четко определенными.
- Важно ранее вмешательство. В этом отношении, лучшего эффекта можно добиться через косвенные программы профилактики, т.е. контроль за развитием детей, чем через прямые профилактические программы для подростков.
- Многопрофильные программы, которые опираются на различные средства, будут более эффективными, чем те, которые полагаются только на один подход, хотя нет единства мнений по поводу того, сочетания каких подходов наиболее эффективны для определенных групп молодежи.
- Программы, нацеленные на предоставление альтернатив и формирование правильных представлений о здоровом образе жизни, будут играть важную роль в профилактике наркотической зависимости.
- Важно правильно интерпретировать теоретические модели, на которых базируются программы профилактики наркомании.

## **Глава 2. ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ**

(По материалам Методическое руководство по работе с учащейся молодежью в области профилактики ВИЧ - инфекции и СПИД. - Сибирь - СПИД - Помощь, Томск, 1997.)

### **Обзор форм и методов профилактической работы.**

**НЕ ВСЕ СПОСОБЫ ПОДАЧИ МАТЕРИАЛА** одинаково эффективны. Существует так называемая «пирамида познания», которая показывает, что чем больше степень участия обучаемых в процессе познания, тем больше информации и навыков усваивается участниками.

**ЛЕКЦИЯ (5% УСВОЕНИЯ)** - является наиболее быстрым способом предоставления необходимой информации. Недостатком такой формы информирования аудитории является то, что лекция ставит участников в пассивную позицию слушателей.

**ЧТЕНИЕ (10% УСВОЕНИЯ)** - не позволяет достичь глубокого усвоения информации. Этот метод является более полезным для учащихся лишь в сочетании с другими способами обучения.

**АУДИО-ВИЗУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА (20% УСВОЕНИЯ)** - демонстрация видеофильмов в значительной мере поможет тренеру при передаче информации. В сочетании с последующим обсуждением аудио-визуальные материалы могут повысить степень усвоения материала обучаемыми.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ (30% УСВОЕНИЯ)** - используя наглядные пособия, ведущий тем самым помогает участникам запоминать и усваивать информацию всеми каналами восприятия: зрением, слухом и осязанием. Наглядные пособия могут быть самого разного рода: диаграммы, слайды, макеты, модели, раздаточный материал, буклеты, плакаты.

**ОБСУЖДЕНИЕ В ГРУППАХ (50% УСВОЕНИЯ)** - обсуждения позволяют участникам поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определенной темы. Дискуссии ценны тем, что позволяют участникам думать, подробно рассказывать о своих собственных выводах и выслушивать самые разнообразные мнения участников.

**ОБУЧЕНИЕ ПРАКТИКОЙ ДЕЙСТВИЯ (70% УСВОЕНИЯ)** - ролевые игры или проигрывание ситуаций. Ролевые игры рассчитаны на то, чтобы помочь участникам проанализировать свои чувства, мысли и действия в некритической обстановке. Полученный опыт в ролевых играх помогает усвоить информацию, полученную на тренинге.



**ВЫСТУПЛЕНИЕ В РОЛИ ОБУЧАЮЩЕГО (90% УСВОЕНИЯ)** - участник, который преподает материал другим, сам усваивает 90% преподаваемого. Обучение с помощью сверстников признано одним из наиболее эффективных способов влияния на подростков и их отношение к окружающему миру.

### **Семинар-тренинг.**

**Слово «тренинг»** происходит от английского **«train»** - обучать, тренировать, дрессировать. «Тренинг» - это психологический термин. В самом широком смысле под тренингом обычно понимают активные формы усвоения знаний, познания себя и окружающего мира, формирования отдельных умений и навыков. С точки зрения содержания, круг задач, решаемых средствами тренинга, широк и разнообразен, соответственно разнообразны и формы тренинга. Поэтому тренинг используется не только в решении психологических проблем, но и в обучении детей, школьников, подростков и взрослых людей.

Опыт показывает, что человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит активно, т.е. когда он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы и тут же отрабатывать полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод побуждает участников подойти к процессу обучения ответственно. Эмпирический путь познания предполагает, что теоретическому знанию предшествует опыт, знание практическое. Инициатива в познании на основе собственного опыта исходит от познающего. Никто не в состоянии указать кому-либо, какие знания приобрести и что выносить из работы на тренинге.

Также, такая форма обучения делает процесс познания более эмоциональным и творческим.

### **В чем заключается специфика тренинга?**

**Тренинг**, как уже отмечалось выше, это активная форма обучения и получения знаний, поэтому тренинг не воспринимается как простое занятие в школе или лекция. Неформальную обстановку общения на тренинге обеспечивает **ведущий**. Он общается на равных с участниками, он - такой же, как и все участники, он - часть группы.

Следующей характеристикой, отличающей тренинг от традиционных занятий, является необычное расположение участников в аудитории - они рассаживаются по кругу. Круг, или как его еще называют - **тренинговый круг**, является необходимым условием таких занятий. Поэтому аудитория для проведения тренинга должна быть просторной и со свободно двигающимися стульями. Не должно быть никаких препятствий, защит, отгораживающих людей друг от друга (их роль могут играть столы, парты, лишние стулья...). Круг обеспечивает доверительную атмосферу, позволяет участникам видеть всех, свободно общаться друг с другом и с ведущим. И потом, положение в кругу ассоциируется в сознании человека с доверительностью, безопасностью, интересом и вниманием.

Все вышесказанное касается достоинств тренинга. Но, помимо преимуществ, тренинговые формы занятий имеют и свои недостатки.

**Одним из недостатков** можно назвать большие временные затраты, в то время как число **участников тренинговой группы ограничено**. Если, например, профилактическую лекцию по ВИЧ/СПИДу можно прочитать за один час и при этом охватить большое число участников, то на тренинге за один час обсудить эту проблему с таким же количеством человек - невозможно. Т. е. временные затраты на тренинге большие, а количество человек, прошедших обучение, не так велико (об оптимальном количестве участников речь пойдет дальше).

Также необходимо отметить и то, что ведущий должен располагать не только необходимой, интересной и достоверной информацией, но и знать некоторые **основы возрастной психологии**, уметь работать с аудиторией и заинтересовывать ее, обладать навыками ведения дискуссии, т. е. всем тем, что **сделает его работу эффективной**.

Результаты тренинговых занятий невозможно оценить сразу же после его завершения, т.е. тренер не может поставить оценку участникам за то, насколько хорошо они овладели теми или иными знаниями, навыками поведения. Результаты проявятся намного позже, когда человек, прошедший обучение, сможет применить полученные знания в реальных жизненных ситуациях, т. е. результаты тренинга могут быть отсроченными и не всегда их можно отследить.

### **Какой размер группы наиболее оптимальный?**

Все зависит от возможностей тренера. Но оптимальным количеством участников в группе считается от 10 до 20 человек. Если семинар ведут два тренера, то группа может быть больше. Но следует помнить, что создание атмосферы доверия в группе возможно только тогда, когда число участников не превышает 20 человек. Любой человек будет чувствовать себя увереннее и спокойнее, когда его окружает небольшое число людей. Атмосфера малой группы способствует более быстрому сближению участников и сплочению группы. Если же группа участников превышает 20 человек, то следует продумать программу и упражнения таким образом, чтобы задания были групповыми, т. к. на индивидуальные задания тратится очень много времени и внимание участников становится рассеянным.

### Что такое правила группы?

*Одной из особенностей* тренинговых занятий являются **групповые правила**. Эти правила принимает группа в самом начале занятия. Они необходимы для того, чтобы создать обстановку, в которой каждый присутствующий может открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды без боязни стать объектом насмешки и критики. Присутствующие также должны быть уверены в том, что все личное, что говорится и обсуждается на занятии (примеры из чьей либо жизни, собственный опыт, и т.д.), не выйдет за его рамки.

#### **СУЩЕСТВУЕТ ТРИ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ОБЕСПЕЧИТЬ АТМОСФЕРУ ДОВЕРИЯ:**

- **Конфиденциальность:** все личное, что обсуждается в группе, не должно выходить за ее пределы, рассказываться другим людям.
- **Уважение:** на занятии должна царить атмосфера свободного выражения мыслей без боязни вызвать насмешки товарищей. Это также право на внимание: когда высказывается один – все остальные слушают и не перебивают, тем самым проявляя уважение к говорящему.
- **Взаимная поддержка:** каждый участник может рассчитывать на постоянную готовность товарищей выслушать его проблемы и при необходимости оказать помощь.

Можно ввести и другие групповые правила, которые предложат участники. Необходимо помнить, что правила должны помогать проводить тренинг, а не мешать!

### Какой должна быть продолжительность тренинга?

*Обычно продолжительность тренинга* зависит от возраста участников и настроения группы. Если вы работаете с маленькими детьми, то программу тренинга надо выстроить таким образом, чтобы было больше подвижных упражнений, необходимо чаще устраивать перерывы. Маленькие дети способны удерживать внимание на одной теме или вопросе не более 15 минут, а затем устойчивость внимания снижается, и информация уже не воспринимается и не запоминается ими так же эффективно, как в первые 15 минут. Продолжительность профилактических тренингов с такой группой не должна превышать одного часа. В этом случае, также, тренинг можно разбить на несколько небольших частей и проводить их в разные дни.

*Если же группа состоит из младших подростков (11 – 13 лет)*, то здесь важно помнить, что эта возрастная группа не всегда готова обсуждать серьезные вопросы длительное время. Такая аудитория еще не готова говорить на тему секса и сексуальных отношений. Поэтому профилактику ЗППП, ВИЧ/СПИДа надо проводить не напрямую, пропагандируя безопасный секс, а опосредованно, через занятия, на которых обсуждались бы темы дружбы, любви, верности, преимущества воздержания и последствия ранних половых связей и т. д. Это также необходимо учитывать при составлении тренинга. Оптимальная продолжительность занятия с этой возрастной группой - от одного до полутора часов. Если правильно распределить время и чередовать подвижные упражнения с физически малоактивными, то такое занятие будет эффективным и не утомительным для участников.

*Более старшая аудитория* имеет свои особенности, если это старшие подростки (от 14 до 18 лет), то такие темы, как ВИЧ/СПИД, наркомания и отношения с противоположным полом, - будут восприняты на «ура». Такая аудитория готова говорить и обсуждать их довольно долго, потому что уже располагает достаточной информацией, а главное, собственным мнением, которое открыто высказывается.

Главная задача тренера при работе с такой аудиторией - это развеять неправильные представления об этих вещах, так называемые «мифы». В такой группе тренинг может продолжаться довольно долго (от 2 до 6 часов). Но и здесь надо помнить, что внимание человека не может быть одинаковым на протяжении всего занятия. Вовремя устроенный перерыв или подвижная физическая игра - это лучший способ, чтобы восстановить работоспособность аудитории, и участники в состоянии вновь воспринимать информацию.

Какой должна быть позиция и роль ведущего тренинга?

*Во многом успешность семинара* зависит от того, какую позицию занимает тренер. Основной особенностью тренингов, которые описаны в этом методическом пособии, является то, что ведущий - это часть группы, он занимает равную позицию со всеми участниками семинара, не демонстрируя своего превосходства в чем-либо. Молодые люди и подростки с большей охотой и вниманием будут слушать и учиться у такого же, как они, человека. Парадоксально, но факт! Именно поэтому такую важную для подростков роль играют сверстники. Этот эффект действует в подростковых компаниях, когда сказанное «своим», «таким же, как я» намного значимее и принимается не критически, чем то, что говорят взрослые. **Задача ведущего** - и стать таким «своим» для группы, подчеркивая свою похожесть, близость группе (совсем не обязательно только по возрасту).

Тренер должен понимать и говорить группе о том, что у каждого человека может быть свое мнение, точка зрения в обсуждаемом вопросе. И это мнение надо уважать: не обязательно соглашаться, но быть готовым обсуждать альтернативы, быть открытым новому, иному. Такое отношение ведущего к участникам обеспечивает атмосферу взаимного уважения, доверия, конструктивного обсуждения проблемы. Также, если тренер участвует во всех упражнениях и дискуссиях, высказывает свои мысли и идеи, отнюдь не призывая всех участников принимать его позицию, т.к. и он тоже может ошибаться - это помогает ему установить равные отношения с участниками.

### **Какими навыками должен обладать тренер для эффективной работы с группой?**

**Самым важным** требованием для человека, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИДа и наркомании, является **информированность тренера**, причем информация должна быть достоверной. Такую информацию можно получить в организациях, занимающихся профилактической работой в области ВИЧ/СПИДа, наркомании или на специальных обучающих семинарах-тренингах (желательно, прежде, чем начинать работать с группой в роли ведущего, необходимо самому пройти через такие занятия **в качестве участника**, т.е. научиться).

**Внимание!** Когда Вы узнаете какие-то новые факты, то **не стоит торопиться** передавать их другим. Дело в том, что средства массовой информации часто пытаются «ошарашить» обывателя каким-либо сенсационным сообщением, не всегда убедившись в научной или практической обоснованности приводимых данных.

Чтобы профессионально провести свой тренинг, ведущий обязательно должен **иметь опыт участия** в подобных мероприятиях и иметь представление о том, что такое тренинг и какова его специфика.

### **ПОМИМО ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ, ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ И НЕКОТОРЫМИ ДРУГИМИ НАВЫКАМИ:**

- **Уметь свободно общаться** с людьми разных культур, разного уровня образования, разного возраста и социального положения. То, что будет понятно и интересно старшим школьникам, не заинтересует детей младшего возраста. Выстраивая программу семинара-тренинга, необходимо всегда **учитывать возрастные, религиозные и социальные особенности группы**.
- **Принимать во внимание мнения и точки зрения других людей.** Тренер и все участники семинара должны уважать точку зрения другого человека, даже если она противоположная той, которой придерживаетесь Вы. Это послужит стимулом к самораскрытию и самовыражению участников.
- **Уметь внимательно выслушать и понять собеседника.** Умение слушать - очень ценное качество, которое помогает расположить собеседника к себе, заинтересовать не только одного человека, но и группу людей. Если Вы дадите возможность собеседнику говорить, не перебивая его, и сосредоточитесь на словах собеседника, то Вы можете многое узнать о мыслях и чувствах этого человека. Совсем не запрещается переспрашивать человека, выяснять правильно ли Вы его понимаете, но делать это следует после того, как он выскажется. Собеседник должен иметь возможность обдумать свои слова и закончить мысль, не боясь, что его перебьют, поймут не так и т. п. Это умение помогает в проведении различных дискуссий, спорных обсуждений.
- **Уметь наблюдать за каждым участником и за группой в целом.** Информация, полученная таким образом, очень ценна для ведущего. Наблюдая за участниками, можно понять, насколько их интересует рассматриваемый вопрос, какие отношения складываются в группе, насколько эффективно действует ведущий, и многое другое, что поможет вовремя скорректировать свои действия, изменить программу занятия при необходимости.
- Более 70% информации мы получаем невербальным способом. **Развитая наблюдательность** - большой плюс в работе тренера.
- **Уметь активизировать пассивных участников и занять, направить на благо группы слишком активных.** Иногда пассивные участники просто не могут высказаться по причине своей застенчивости, и задача тренера состоит в том, чтобы создать обстановку, в которой застенчивый участник мог бы выразить свою точку зрения. Иногда пассивность является следствием незаинтересованности участников, ненужности для них данной информации. В этой ситуации тренеру следует выяснить, какой аспект обсуждаемой проблемы наиболее интересен для аудитории, и изменить программу в соответствии с полученными ответами.

**СОВЕТ: ЧТОБЫ ПОДБОДРИТЬ ОСОБО ТИХИХ И НЕСЛОВООХОТЛИВЫХ:**

- попробуйте задать им простые, легкие вопросы;
- ответ на вопрос спрашивайте по кругу, когда ответить должен каждый;
- поддерживайте инициативу;
- вовлекайте их в работу по парам, чтобы им приходилось делиться ответственностью за ответ в группе;
- в ролевой игре давайте им доминирующие роли;
- постарайтесь посадить их рядом с активными участниками.

Встречаются и такие ситуации, когда один или несколько участников тренинга, наоборот, слишком активны, и своей активностью мешают остальным членам группы. Тренер должен уметь тактично игнорировать активность такого участника и дать возможность высказаться, поработать другим людям. «Активистам» полезно поручить индивидуальные задания.

**СОВЕТ: ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ЧРЕЗМЕРНУЮ АКТИВНОСТЬ ОДНОГО ИЗ УЧАСТНИКОВ СЛЕДУЕТ:**

- давать каждому лимит времени;
- посадить доминирующего члена группы подальше от себя (тогда ему будет труднее завладеть Вашим вниманием);
- постараться не устанавливать с «активистом» контакт глазами, тогда человек не будет чувствовать поощрение своей активности;
- попросить высказаться других;
- конкретно подчеркнуть, что работа и внимание группы должны быть распределены равномерно между всеми членами группы.

Все перечисленные навыки приобретаются с опытом и помогают не только в проведении профилактических семинаров-тренингов, но и в повседневной жизни.

**Как можно оценить эффективность тренинга?**

*Мы уже отмечали то,* что оценить эффективность тренинга довольно сложно. Результаты могут проявиться как сразу после занятия, так и спустя некоторое время. После завершения семинара можно спросить у участников, как они чувствуют себя, есть ли у них ощущение удовлетворенности или, наоборот, неудовлетворенности, недосказанности, потребность еще что-то обсудить, спросить, получили ли участники ответы на все свои вопросы, и в целом, насколько успешно прошел тренинг, по их мнению. Ответы аудитории помогут получить обратную связь и сделать выводы об успешности проведенного занятия, выработать рекомендации и стратегию дальнейшего совершенствования занятий и себя как ведущего.

Более объективную оценку тренинга можно получить с помощью специально разработанных анкет. Если же тренеру необходимо оценить, насколько хорошо участники усвоили полученную информацию, то можно придумать и разработать специальную анкету для проверки знаний, которая бы включала теоретические вопросы по данному материалу.

## **Глава 3. УЧАСТИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССАХ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ.**

(Сборник ресурсных материалов. Опыт реализации проектов (ЮНИСЕФ, Киев, 2002г.)

**УЧАСТИЕ В ПРОЦЕССЕ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ** — это возможность выразить свою точку зрения, быть услышанным и повлиять на результат в решении вопросов, затрагивающих наши интересы. Это — процесс, который помогает нам всем - детям, молодежи и взрослым, - не только услышать мнения и пожелания друг друга, но и построить систему партнерских взаимоотношений, организовать совместную работу и добиться высокого уровня ответственности за решения, которые принимаются совместно.

**В последние годы** во всем мире вопросам участия детей и молодежи в процессах принятия решений (далее в тексте для удобства — **молодежное участие, участие**) уделяется повышенное внимание. Проведено множество исследований, опросов, разработаны и апробированы методики, накоплен богатый опыт участия молодежи в общественной жизни и работы в структуре общественных организаций. Тем не менее, очень часто участие имеет поверхностный декларативный характер. Принимающие решения взрослые не всегда привлекают молодых к обсуждению проблем общества, в котором они живут, неохотно спрашивают мнение детей и молодежи, прежде чем принять то или иное решение,

непосредственно касающееся их настоящего или будущего. В то же время и молодежь не всегда сама проявляет инициативу, не верит в то, что высказанное мнение будет рассмотрено и принято во внимание.

Значительное количество детей и молодежи исключены из общественной жизни, маргинализированы социальными, экономическими, политическими, правовыми и культурными системами, структурами и, конечно, отношением взрослых. Нередко сами молодые люди рассматриваются как источник проблем, а не как полноправные партнеры в процессе их решения.

**РОДЖЕР А. ХАРТ**, используя метафорический **образ лестницы**, разработал замечательный инструмент для анализа степени участия. Концепция Харта базируется на принципах Конвенции ООН про права ребенка и является относительной, так как изучает взаимоотношения между детьми и взрослыми. Для тех, кто работает с молодежью, работа Харта является прекрасным инструментом для проведения исследований, программного планирования и оценки.

**Дети — члены нашего общества**, которых чаще всего фотографируют и реже всего слушают. Как правило, взрослые недооценивают компетенцию детей, используя их в то же время в некоторых вопросах для влияния на ход событий. Существует множество проектов, созданных и проводимых взрослыми, где дети играют лишь четко отведенные им роли, что является чрезвычайно позитивным опытом, как для детей, так и для взрослых. Детские танцы, песни или театральные постановки — хорошие примеры до тех пор, пока люди понимают, что это постановки. Проблемы возникают, когда участие детей становится сомнительным, или ими просто манипулируют.

#### **Понятие о «Лестнице участия» Роджера Харта.**

«Лестница участия» служит исходной типологией для понимания степени участия детей в реализации проектов. Сама метафора лестницы была позаимствована Роджером Хартом из статьи *Шерри Арнштайн (1969)* об участии взрослых, и переработана им с добавлением новых категорий.

#### **РОДЖЕР ХАРТ ПРЕДЛАГАЕТ НАМ РАССМАТРИВАТЬ ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ «ЛЕСТНИЦЫ УЧАСТИЯ»:**

8. Решения, которые принимаются по инициативе детей вместе с взрослыми,
7. Решения, которые принимаются по инициативе детей под управлением взрослых,
6. Решения, принимаемые по инициативе взрослых вместе с детьми,
5. Консультирование и информирование,
4. Назначение взрослыми и информирование,
3. Токинизм/болтология,
2. Декорирование,
1. Манипулирование.

Комментируя лестницу детского участия, Харт говорит: «Хотя высшие ступени лестницы представляют более высокий уровень инициативы детей, это не означает, что ребенок должен всегда стараться действовать на высочайшем уровне своих способностей. **Понимание лестницы** важно для взрослых с целью создания условий, побуждающих группы детей работать на любом уровне по их выбору. Ребенок может выбрать деятельность на разных уровнях, в разных проектах или на разных этапах одного и того же проекта. Некоторые дети могут не быть инициаторами, но зато могут прекрасно сотрудничать в рамках проекта. Очень важно, чтобы эта работа не велась **на трех нижних уровнях лестницы** — уровнях не участия или «ложного участия». Термин «ложное участие» используется здесь, чтобы описать те случаи, когда детям дают право голоса, но фактически у них почти или совсем нет выбора относительно предмета или способа его передачи, и почти никакой возможности сформулировать собственное мнение.

#### **Модели «неучастия».**

1. САМАЯ НИЗКАЯ СТУПЕНЬ ЛЕСТНИЦЫ ИМЕЕТ НАЗВАНИЕ МАНИПУЛИРОВАНИЕ — дети не понимают сути проекта, и, таким образом, не понимают собственных действий.

**Один из примеров** — участие младших школьников в предвыборной кампании кандидата в депутаты. Листовки в руках малышей с предложением поддержать этого кандидата на выборах, может, и умиляют кого-то, но не имеют никакого отношения к проблемам детей этого возраста. Дети не понимают ни символику, ни лозунги организации, которую якобы представляют. Им приятно получить подарок — яркую майку, набор фломастеров и прочее, но они не понимают сути проблемы, и, таким образом, не понимают необходимости своих действий и являются объектом манипуляции со стороны взрослых.

Подобное манипулирование под маской участия вряд ли является подходящим примером для знакомства детей с демократическими политическими процессами. Иногда причиной подобных действий является то, что взрослые не осознают возможностей детей и молодежи.

2. **ДЕКОРИРОВАНИЕ** очень близко стоит к манипулированию, но в этом случае взрослые не притворяются, что дети были инициаторами мероприятия. Они просто используют детей, чтобы косвенным путем поддержать мероприятие, «украсить» его.

**Показательным** может быть пример по участию детей школьного возраста в **конференции учителей**. Детям раздают футболки с символикой мероприятия. В них дети принимают участие в приветствии почетных гостей, танцуют и поют на торжественном концерте. Они не имеют никакого, или очень поверхностное представление о цели и задачах конференции и соответственно не разделяют их. Дети использовались в качестве красивой декорации, чтобы украсить конференцию.

3. **ТЕРМИН ТОКЕНИЗМ** или **болтология** можно использовать для описания того, каким образом дети используются при проведении заседаний, конференций и прочих массовых мероприятий.

**Симпатичные ребята** с хорошей артикуляцией и внешними данными, которых выбрали взрослые, принимают участие в обсуждениях, по теме которых имеют незначительную подготовку или не имеют таковую вообще. При этом никому не объясняется, каким именно образом были выбраны эти молодежные лидеры, чьи интересы они представляют. Самое печальное то, что какими бы ни были их бутафорские выступления, они заслужат не только аплодисменты – формальное одобрение взрослых, но и создадут **внешний эффект полноценного участия**.

**Проводится конференция** по итогам реализации государственной молодежной программы. Среди почетных гостей и выступающих находятся также и «представители молодежи» - знакомый пример, не правда ли? Заранее отобранные и подготовленные взрослыми, эти представители произнесут прекрасную речь и, может быть, даже позволят себе одобренную «сверху» критику. **В этой ситуации ребята не выражают взгляды и надежды своих ровесников, а являются средством для достижения целей взрослых.**

### **Модели настоящего участия.**

4. **НАЗНАЧЕНИЕ ВЗРОСЛЫМИ И ИНФОРМИРОВАНИЕ.**

НА ЭТОЙ СТУПЕНИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ НАСТОЯЩЕЕ УЧАСТИЕ, ПРОЕКТ ДОЛЖЕН ОТВЕЧАТЬ НЕСКОЛЬКИМ ВАЖНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ:

- дети/молодежь понимают и разделяют цели и задачи проекта;
- дети/молодежь знают, кто и почему принимает решение об их участии;
- их роль значительна и осознана, они не являются декорацией для действий взрослых;
- дети/молодежь становятся участниками проекта добровольно, после того как им стал понятен его смысл.

**Сотрудники молодежной телестудии** направляются социальной службой для участия в международной конференции, посвященной работе молодежных СМИ (средств массовой информации) в сфере пропаганды здорового образа жизни. Молодые люди знают, кто и почему их выбрал для участия. Они гордятся результатами своего труда и могут рассказать о своем проекте, продемонстрировать его продукцию и рады возможности установить партнерские взаимоотношения с другими молодежными СМИ. Таким образом, **молодые участники разделяют и понимают задачи конференции и принимают в ней активное участие.**

Участие порождает мотивацию, которая ведет у росту компетентности, что в свою очередь порождает мотивацию к участию в будущих проектах.

5. **КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ИНФОРМИРОВАНИЕ.**

**Дети и молодежь** могут быть для взрослых очень ценными консультантами. Никто так хорошо не объяснит, в чем состоит дефект обуви как тот, кому эта обувь натерла ноги. На этой ступени идея, цель и задачи — все разрабатывается и воплощается взрослыми, но дети **участвуют в процессе**, так как с ними консультируются на этапе разработки и к их мнению относятся серьезно. Согласно их оценки и рекомендаций конечный результат корректируется. Тем не менее, принятие окончательного решения остается за взрослыми.

Это в значительной степени отличается, например, от привычного использования детей в маркетинговых исследованиях, когда дети только участвуют в обсуждении продукта, но не знакомятся взрослыми с окончательными результатами опроса.

**При разработке концепции** новой молодежной телевизионной передачи ее создатели обратились в общественную организацию с просьбой помочь провести встречи с молодыми представителями различных социальных групп. Изначально передача планировалась как развлекательная с обширными рекламными блоками, посвященными продукции, которая рассчитана на молодого потребителя. Для этой работы было подобрано 5 групп, представляющих: школьников, студентов, работающую молодежь, спортсменов и молодых музыкантов.

**На первом этапе** они обсудили концепцию передачи и разработали свои предложения по ее содержанию. На втором - просмотрели, отредактированную разработчиками концепцию и первую версию передачи. Были сделаны предложения по стилю ведущих и декорациям площадки. Были сделаны замечания про продолжительность сюжетов содержательной и рекламной части. И ТОЛЬКО НА ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ обсуждения разработчиками было принято решение о финальной концепции передачи и ее целевой аудитории.

**В результате** появилась молодежная передача, рассчитанная на 12–15-летних подростков, в которой большое внимание уделяется вопросам образования и здоровья. Познавательные викторины с подарками спонсоров программы сделали не нужными обширные рекламные блоки.

Консультирование с молодыми людьми привело к качественному улучшению конечного продукта. Участие молодежи было эффективным и значимым, а передача стала интереснее и полезнее для молодежи.

#### 6. РЕШЕНИЯ, ПРИНИМАЕМЫЕ ПО ИНИЦИАТИВЕ ВЗРОСЛЫХ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ.

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ ЛЕСТНИЦЫ – ХОТЯ ПРОЕКТ ИНИЦИИРУЕТСЯ ВЗРОСЛЫМИ, РЕШЕНИЯ ПРИНИМАЮТСЯ СОВМЕСТНО С ДЕТЬМИ И МОЛОДЫМИ ЛЮДЬМИ.

**Проект создания** мобильного консультативного центра иницируется взрослыми — работниками социальной службы или общественной организации. Обсуждение и принятие решений о целях, задачах, направлениях деятельности и программе работы центра происходит совместно детьми и взрослыми. Эта сопричастность к рождению проекта способствует появлению у ребят чувства ответственности за его результат и побуждает их быть активными его участниками, ведь это «их проект».

#### 7. СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ «ЛЕСТНИЦЫ УЧАСТИЯ» — РЕШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ИНИЦИАТИВЕ ДЕТЕЙ ПОД УПРАВЛЕНИЕМ ВЗРОСЛЫХ.

Можно было бы представить множество примеров создания детьми собственных игр или форм проведения досуга: от песочных замков до ролевых игр. К сожалению, найти примеры иницированных детьми общественных проектов очень сложно. Основной причиной этого является отсутствие поддержки собственных инициатив детей взрослыми. Даже в тех случаях, когда взрослые позволяют детям разрисовать красками стену, им с трудом удается воздержаться от руководящей и направляющей роли.

**В летнем палаточном лагере** возникла инициатива ребят о проведении спортивных соревнования по плаванию, изначально не поддержанная взрослыми в связи с повышенными требованиями к технике безопасности. Тогда инициативная группа подростков разработала собственный план действий и провела небольшое исследование среди педагогов и старших инструкторов, которые могли бы отвечать за технику безопасности. Таким образом, они привлекли на свою сторону взрослых и в результате появилось несколько **совместных вариантов** предложений о том, как можно организовать соревнования и обеспечить технику безопасности на воде, а также график соревнований и группа добровольцев, готовых отвечать за соревнования, подготовку места, призов и т.д. **Проект** был представлен руководству лагеря и принят им.

Разработка проекта в данном случае была инициативой ребят, они принимали активное участие в процессе принятия решений, но под четким руководством взрослых.

Путем истинного участия в проектах, которые предполагают решение настоящих проблем, дети и молодые люди развивают навыки критического восприятия и сравнения точек зрения, которые так важны для развития самоопределения. Здесь кроется двоякая польза: для самовыражения ребенка и для демократизации общества.

#### 8. И, НАКОНЕЦ, ВОСЬМАЯ НАИВЫСШАЯ СТУПЕНЬ УЧАСТИЯ — РЕШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ИНИЦИАТИВЕ ДЕТЕЙ ВМЕСТЕ С ВЗРОСЛЫМИ.

Например, проекты уличного искусства можно поместить где угодно на всем протяжении «лестницы участия». Обычно они попадают на более низкие уровни: художники разрабатывают рисунок для стен, а

дети их разрисовывают. Но иногда подростки сами рисуют большие картины на стенах. Если подростки поставят в известность о проекте владельца или жителей дома, и в то же время разрисуют стены сами по собственной инициативе, это можно отнести к верхнему уровню лестницы.

*Подростки одной из школ* создали и направили дирекции видео материал о том, как проводят свободное время их ровесники после занятий. Оказалось, что в радиусе школы не существует доступных мест для проведения досуга, а многим даже негде встретиться с друзьями. К материалу прилагалась петиция, которая была удовлетворена, с требованием о выделении помещения на территории школы для центра, где бы ребята могли самостоятельно организовать свое свободное время, что и было сделано в дальнейшем. Таким образом, молодые люди самостоятельно планируют, реализуют, оценивают проект и несут полную ответственность за его результаты.

### **Практические выводы о совместной деятельности детей и взрослых.**

Детям и молодежи необходимо как можно больше принимать участие в деятельности наравне со взрослыми. Нереально ожидать, что они (дети и молодежь) станут ответственными гражданами в возрасте 16, 18 лет или 21 года без предварительного опыта. Понимание демократического участия, также как компетентность и доверие друзей и взрослых, можно приобрести только постепенно на практике; этому нельзя научить абстрактно. Рост ответственности за свои решения, за собственную жизнь, жизнь близких и окружающих напрямую связан с получением опыта участия и развитием компетенции.

Лестница участия может помочь задуматься о развитии детского и молодежного участия, но ее нельзя рассматривать как простое измерительное устройство качества какой-либо программы. Кроме самой программы, существует множество факторов, влияющих на степень участия в ней детей, в том числе и отношение взрослых к теме участия.

Совсем не обязательно чтобы участие всегда происходило на высших ступенях. Например, с развитием ребенка сильно изменяется его способность к участию: дошкольник может только переносить материалы во время строительства домика, тогда как подросток может участвовать на всех этапах строительного процесса. Разные дети и молодые люди в разное время могут предпочесть разные ступени участия и разную степень своей личной ответственности. Функциональная ценность типологии лестницы не в однозначной оценке, а в разумном балансе разных уровней участия. Важен принцип выбора – программы должны разрабатываться таким образом, чтобы сделать максимальной возможность каждого ребенка выбрать участие на самом высоком уровне своих собственных способностей.

## **Глава 4. ПРОГРАММЫ РАВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. РАЗВИТИЕ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ.**

**ДОБРОВОЛЬЦЫ.** (фрагмент Практического пособия «Добровольцы в вашей организации». Слабжанин Н.Ю. Новосибирск: МОФ СЦПОИ, 1997.)

### **Что могут делать добровольцы?**

Добровольцы могут выполнять различную работу, начиная от административной и аналитической, заканчивая помощью в расклейке объявлений. Чаще всего добровольцев ищут для работы, не требующей высокой квалификации. И это можно понять.

*Управлять людьми*, выполняющими простую работу, или *сотрудничать* с ними, проще, чем теми, кто делает что-то сложное. Но, ведь Попечительский совет – обычная практика для больших НКО в Западной Европе и США, – по сути, тоже является вариантом добровольной работы. Члены совета не получают зарплаты или гонораров за свою работу. Попечительский совет занимается выработкой глобальной политики организации, созданием и поддержкой позитивного имиджа, лоббированием интересов организации в органах власти, проведением *фандрайзинга*. И несет за это ответственность!

Другой пример, когда добровольцы выполняют работу, требующую хорошего знания проблемы и методов работы – программы образования равных равными, в рамках которых волонтеры выступают ведущими семинаров или аутич работниками.

### **Кто может стать добровольцем?**

Добровольцем может быть *любой* человек. Но наиболее вероятными добровольцами для организации являются *представители целевых групп*. Это связано с тем, что вопросы, которые решает организация, наиболее близки именно им или касаются их напрямую. Поэтому можно ожидать, что среди представителей целевых групп в первую очередь есть люди, которые захотят участвовать в этой работе.



## **Привлечение добровольцев и работа с ними.**

ГОВОРЯ О ПРИВЛЕЧЕНИИ ДОБРОВОЛЬЦЕВ, НУЖНО ОТМЕТИТЬ, ЧТО НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ ЗАХОЧЕТ ПОДДЕРЖАТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ:

- о которой он ничего не знает;
- о которой он имеет негативное представление;
- с принципами работы, с которыми он не согласен;
- которую он считает неэффективной, пустой, или вообще вредной.

То есть информирование общества и, в первую очередь, целевых групп о деятельности организации, и создание позитивного имиджа – честность, профессионализм, эффективность, открытость, ответственность, доброжелательность, – являются самыми первыми шагами по привлечению добровольцев.

Если организация привлекает к работе добровольцев, то нужно быть готовым к тому, что они потребуют не меньше внимания и сил, чем основной штат.

### **ПРОЦЕСС ПРИВЛЕЧЕНИЯ И РАБОТЫ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ ЭТАПЫ:**

#### **1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДОБРОВОЛЬЦАХ:**

- список мероприятий (с распределением этих мероприятий во времени), в которых участие добровольцев желательно или необходимо;
- какое количество добровольцев нужно, какими знаниями и навыками они должны обладать;
- определение социальных групп, в которых вероятнее всего можно найти нужных добровольцев;
- разработка стратегии привлечения добровольцев;
- методы приглашения (в ходе семинаров или других мероприятий для определенных групп, через объявления в СМИ или других местах, при личных беседах с пользователями сервиса организации и т.д.);
- методы поощрения и компенсации (бесплатные обеды, оплата проезда до организации и обратно, возможность участия в мероприятиях организации, рекомендательные и благодарственные письма по месту учебы или работы, возможность получения дополнительного образования во время работы добровольцем и т.д.);

#### **2. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАБОТЫ ДОБРОВОЛЬЦЕВ:**

- назначение ответственного за работу с добровольцами;
- выделение, если необходимо, места в офисе, где добровольцы будут работать;
- разработка и распечатка учетных карт добровольцев, в которых обязательно должно быть место для описания изначальных знаний и навыков, оценки результатов работы в течении всего времени работы добровольца, потребностей в дополнительном обучении, и о проведенном обучении;
- внесение, если нужно, в рабочий план изменений в соответствии с предполагаемым участием в работе волонтеров;
- мониторинг знаний и навыков, которыми обладают приходящие в организацию добровольцы (первичный мониторинг может проводиться в виде собеседований или анкетирования, вторичный мониторинг – это оценка результатов работы добровольца);
- мониторинг пожеланий и потребностей добровольцев – что они хотят делать, какое время они готовы отдавать для работы, на какое поощрение или компенсацию рассчитывают (первичный мониторинг проводится в виде собеседования или анкетирования при изъявлении человеком желания быть добровольцем, вторичный проводится в ходе работы в виде повторных собеседований или анкетирования – не реже 1 раза в 3 месяца, – и/или фиксирования в карточке добровольца его пожеланий и потребностей, высказанных в ходе работы).

На основе мониторинга пожеланий и потребностей добровольца определяется круг его деятельности, включая временной график. А на основе мониторинга знаний и навыков оценивается его компетентность и необходимость в дополнительном обучении.

## **Набор добровольцев.**

### **ПРОЦЕСС НАБОРА МОЖНО РАЗБИТЬ НА НЕСКОЛЬКО СТАДИЙ:**

1. ПЛАНИРОВАНИЕ
2. ИНФОРМИРОВАНИЕ
3. ОТБОР

Каждая стадия очень важна и это заставляет подойти к ним с определенной степенью ответственности.

#### **1. ПЛАНИРОВАНИЕ.**

- Анализ потребности в добровольцах.
- Определение и описание фронта конкретной работы, на которую мы приглашаем добровольцев.
- Анализ требуемых характеристик добровольца в соответствии с заявленной работой.
- Определение стратегии и тактики набора.
- Определение времени, которое необходимо затратить на процесс набора.

Для этого можно использовать **график Ганта**. График представляет две шкалы: время и событие. Составив список событий, которые должны произойти, необходимо разместить их вдоль шкалы событий в порядке очередности, напротив каждого события откладываются на шкале Времени точки начала и конца события. Эти две точки соединяются отрезком. **График позволяет** проанализировать требуемое для осуществления работы время, составить наиболее эффективную последовательность шагов и выявить возможность параллельного проведения работ.

- Назначаются ответственные за каждый участок работы.
- Описывается потребность в материальных ресурсах.

#### **2. ИНФОРМИРОВАНИЕ.**

**Распространение информации** о добровольческих вакансиях.

Необходимо определить стратегию набора добровольцев. Или вы приглашаете к себе всех желающих, или работаете с конкретной целевой группой.

**Стратегия** зависит от типа работы. Если это проведение массовых мероприятий, где есть разнообразие работ, то можно обратиться через СМИ ко всем желающим. Это наиболее простой способ привлечения добровольцев, но и менее эффективный, чем непосредственное обращение к человеку.

К наиболее эффективным, но и наиболее трудоемким относится непосредственная **работа с целевой группой**.

Выбрав стратегию, необходимо определить способ, с помощью которого планируется привлекать добровольцев.

#### **ИНФОРМАЦИЯ О ДОБРОВОЛЬЧЕСКИХ ВАКАНСИЯХ ЧЕРЕЗ СМИ:**

- Объявления в новостийных программах по радио и телевидению.
- Постоянные рубрики в прессе с перечнем добровольческих вакансий.
- Статьи в газетах с упоминанием потребности в добровольцах.
- Работа с целевой аудиторией.
- Выступления агитаторов.
- Проведение тематических семинаров.
- Раздача информационных листов среди участников различных мероприятий.
- Организация практик среди студентов и школьников.
- Организация выставок, рассказывающих о добровольчестве на предприятиях, учебных заведениях.

#### **РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ:**

- Расклейка рекламных объявлений. Очень важно! - узнайте в местной администрации условия расклейки, иначе, рискуете получить денежный штраф!
- Участие в массовых мероприятиях в качестве добровольцев. Работая среди людей, добровольцы не только выполняют заданную работу, но и могут выступать в качестве агитаторов, используя личный пример.

- Агитационные столы и стенды на массовых мероприятиях или в широко посещаемых населением местах.
- Проведение ярмарок добровольческих вакансий или ярмарок – презентаций социально значимых проектов. Ярмарки добровольческих вакансий можно проводить совместно с центрами занятости населения.
- Многих людей интересует сохранение, имеющейся профессиональной квалификации, это особенно актуально для безработных.

#### РАБОТА С ОРГАНИЗАЦИЯМИ:

- Какая-либо организация (общественная, коммерческая, государственная) может поддерживать труд своих сотрудников, которые готовы на добровольной основе участвовать в социально значимых проектах. Это называется корпоративным добровольчеством.
- Можно разместить свои рекламные объявления в какой-либо организации, где бывает много людей. Здесь можно использовать принцип бартера. Взамен вы размещаете чужую рекламу у себя в офисе.

### 3. ОТБОР.

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОТБОРА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

- 3.1. Собеседование;
- 3.2. Наблюдение;
- 3.3. Анкетирование;
- 3.4. Тестирование;
- 3.5. Проверка сведений.

Данный инструментарий можно использовать как выборочно, так и в комплексе. Выбор зависит как от типа работы, так и от налагаемой на добровольца ответственности.

#### 3.1. СОБЕСЕДОВАНИЕ.

*Цель собеседования* - определение опыта и интереса к выполняемой работе, в некоторых случаях – навыков (например: коммуникабельности).

##### ПРИМЕРНЫЙ АЛГОРИТМ СОБЕСЕДОВАНИЯ:

- а) Предварительно просмотреть имеющуюся о кандидате информацию;
- б) Составить список вопросов, на которые необходимо получить ответы.

Это могут быть вопросы:

- Почему доброволец пришел в организацию?
- Что он хочет получить от этой работы?
- Есть ли у него опыт работы?
- Какие он видит перспективы для себя?
- Что он любит делать в свободное время?
- Какую он видит для себя индивидуальную работу?

в) Проведите собеседование в спокойной обстановке. Желательно, чтобы никто не мешал вам своим присутствием. На самом первом этапе доброволец должен почувствовать к себе внимание со стороны вашей организации;

г) Расскажите об истории организации, о ее настоящем и перспективах;

д) Узнайте, что интересует добровольца, почему он к вам пришел? Составьте о нем представление как о человеке. Это делается для того, чтобы не разочаровать его предлагаемой работой;

е) Опишите вслух работу, которая, на ваш взгляд, подошла бы добровольцу, узнайте мнение добровольца;

д) Опишите возможные преимущества и поощрения, которые может получить доброволец от выполняемой работы и от вашей организации;

з) Оставьте время для вопросов;

и) Договоритесь о времени следующего контакта;

к) Составьте краткий письменный отчет о проведенном собеседовании, отразив в нем следующее:

- ответы на вопросы,
- внешность,
- коммуникабельность,

- опытность,
- доброжелательность,
- рекомендации к дальнейшей работе.

### 3.2. НАБЛЮДЕНИЕ.

НАБЛЮДЕНИЕ МОЖЕТ ДАТЬ СЛЕДУЮЩУЮ ИНФОРМАЦИЮ:

- наличие коммуникабельности,
- особенности поведения и взаимодействия с окружающими,
- работоспособность.

Наблюдение можно проводить во время какой-либо части набора, непосредственно работы или деловой игры.

### 3.3. АНКЕТИРОВАНИЕ.

Анкетирование не должно быть единственным способом, с помощью которого отбирается доброволец. Лучше всего его совместить с процессом, предусматривающим непосредственное общение.

Анкетирование можно использовать на первом этапе, когда существует много заявок ограниченное число рабочих мест. Но всегда необходимо помнить, что за листом бумаги с вопросами и ответами стоит человек, изъявивший желание помочь вашей организации, затратив на это свое личное время и силы.

### 3.4. ТЕСТИРОВАНИЕ.

Тестирование желательно проводить в тех случаях, если работа требует особой ответственности. Но в любом случае этим должен заниматься подготовленный человек. Тестирование может проходить как с использованием психологических тестов, так и с моделированием каких-то ситуаций.

Дополнительное психологическое тестирование лучше всего проводить в тех случаях, когда доброволец принимает на себя ответственность за детей, инвалидов, тяжело больных.

### 3.5. ПРОВЕРКА СВЕДЕНИЙ.

Если в требованиях к человеку, выполняющему определенную работу, существуют какие-либо ограничения, например по состоянию здоровья, то необходимо просить документы, подтверждающие пригодность добровольца. Если работа связана с наличными деньгами, то было бы разумно лично выписать паспортные данные человека.

Но этот способ отбора следует использовать в разумных пределах.

## **Планирование работ с привлечением добровольцев.**

1. ОСОЗНАЙТЕ ПРОБЛЕМУ, определите цель и сформулируйте конкретные конечные результаты.
2. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ВАШИ РЕСУРСЫ. Составьте список требуемого, желаемого, имеющегося.
3. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА.
4. РЕШИТЕ, есть ли деньги для оплаты помощников, если нет, то в план по разрешению проблемы вставьте пункт по привлечению добровольцев. Определите ответственного и сроки набора. Если деньги есть, то давайте подумаем, чем еще, кроме экономии финансовых ресурсов нам помогают добровольцы.
5. СДЕЛАЙТЕ АНАЛИЗ СВОЕГО ОКРУЖЕНИЯ:
  - по географическому расположению (с кем мы делим территорию микрорайона, района, города);
  - по тематическому и профессиональному признаку (экологический проект может привлечь внимание экологов, студентов естественных факультетов);
  - по социальному и половому признаку (уборка парка, в котором гуляют молодые мамы с детьми, интересна и их мужьям, лекции по профилактике СПИДа в швейном училище, где учатся девушки, лучше пройдет у женщины);
  - по возрасту (семинар с пожилыми людьми может лучше пройти у человека близкого с ними возраста);
  - по интересам (посмотрите, кто в вашей местности работает в сходной с вами области, возможно, вы вместе сможете решить общую проблему).

6. СПЛАНИРУЙТЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ШАГАМ. ДЕЙСТВИЕ-ШАГ. СПЛАНИРУЙТЕ НЕОБХОДИМЫЕ ЗАТРАТЫ.
7. РАСПРЕДЕЛИТЕ ОБЯЗАННОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.
8. СОСТАВЬТЕ ПОРТРЕТ ТРЕБУЕМОГО ДОБРОВОЛЬЦА ПО СЛЕДУЮЩИМ КРИТЕРИЯМ:
  - деловые качества;
  - время, затрачиваемое на работу;
  - квалификация;
  - возраст и пол;
  - требуемое в работе постоянство.
9. ВЫБЕРИТЕ СТРАТЕГИЮ НАБОРА.
10. СДЕЛАЙТЕ ОПИСАНИЕ РАБОТЫ, С УЧЕТОМ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ:
  - скучную работу разбейте на несколько мелких;
  - к творческой работе привлечите несколько человек;
  - точно определите время и место работы;
  - назначьте ответственного, к которому могут обратиться добровольцы;
  - точно опишите ожидаемый результат в количественном виде;
  - время работы спланируйте так, чтобы она не занимала целый день, а лишь несколько часов;
  - в описании покажите, какую пользу может принести труд добровольца окружающим, его социальную значимость.
11. НАЧНИТЕ ВЕСТИ НАБОР, учитывая возможные мотивации в составлении обращений к потенциальным добровольцам, используя:
  - СМИ;
  - Объявления в общественных местах с конкретным описанием работы, на которую приглашаете;
  - Используя выступления перед целевой аудиторией – это наиболее эффективный способ привлечения добровольцев;
  - Акции в общественных местах (например: проведение общественного опроса, одним из результатов которого может быть привлечение добровольцев);
  - Организация практики для студентов.
12. ДОБРОВОЛЬЦЫ НАБРАНЫ. В соответствии с выработанными критериями произведите их отбор.
13. ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ДОГОВОР НА ВЫПОЛНЕНИЕ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
14. РАБОТА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ РЕКЛАМИРУЕМОМУ ОПИСАНИЮ, КОНКРЕТНА.
15. СРАЗУ ЖЕ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ ПОДВЕДИТЕ ИТОГИ (это позволяет выявить впечатления добровольцев). Наметьте планы на будущее.
16. ПОСЛЕ РАБОТЫ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ПООЩРИТЕ ДОБРОВОЛЬЦЕВ, учитывая те мотивы, которые привели их к вам.

#### **МЕЖДУНАРОДНОЕ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ**

Всеобщая декларация добровольцев. Международная ассоциация добровольцев.  
(*International Association for Volunteer Effort*)

##### **Смысл и цели движения.**

**В соответствии** со всеобщей Декларацией Прав Человека 1948 года и Международной конвенцией о Правах ребенка 1989 года, исходя из принципа, что «Любое лицо имеет право свободного объединения в мирные ассоциации», волонтеры рассматривают свою деятельность как институт социального, культурного, экономического и экологического развития.

##### **ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО – ЭТО:**

- добровольный выбор, отражающий личные взгляды и позиции;
- активное участие гражданина в жизни человеческого сообщества;
- способствует улучшению качества жизни, личному совершенствованию и углублению солидарности;
- выражается, как правило, в совместной деятельности в рамках разного рода социально значимых проектов;
- способствует реализации основных человеческих потребностей на пути строительства более справедливого и мирного общества;
- способствует более сбалансированному экономическому и социальному развитию, созданию новых рабочих мест и новых профессий.

**Основные принципы добровольческого движения.**

**ДОБРОВОЛЬЦЫ ИСПОВЕДУЮТ И ПРИМЕНЯЮТ НА ПРАКТИКЕ СЛЕДУЮЩИЕ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:**

- признают право на объединение и всеми мужчинами, женщинами, детьми независимо от расовой принадлежности, вероисповедания, физических особенностей, социального и материального положения;
- уважают достоинство и культуру всех людей;
- оказывают взаимную помощь, безвозмездные услуги лично, либо организованно в духе партнерства и братства;
- признают равную важность личных и коллективных потребностей;
- способствуют коллективному обеспечению этих потребностей;
- ставят перед собой цель превратить добровольчество в элемент личного совершенствования, приобретения новых знаний и навыков, выявления способностей, стимулируя для этого инициативу и творчество людей, давая каждому возможность быть создателем, а не пользователем;
- стимулируют чувство ответственности, поощряют семейную, коллективную и международную солидарность.

**ИСХОДЯ ИЗ ЭТИХ ПРИНЦИПОВ, ДОБРОВОЛЬЦЫ ДОЛЖНЫ:**

- способствовать преобразованию индивидуального участия в коллективное действие;
- активно поддерживать свои ассоциации, быть преданным их целям и осведомленным об их политике и деятельности;
- стремиться в меру своих способностей и наличия свободного времени, доводить до успешного завершения, в соответствии со взятой на себя ответственностью, совместно выбранные программы;
- сотрудничать со своими коллегами по ассоциации в духе взаимопонимания и взаимного уважения;
- не уклоняться от новых знаний;
- не разглашать конфиденциальную информацию, если таковая предполагается характером деятельности.

**СО СВОЕЙ СТОРОНЫ, УВАЖАЯ ПРАВА ЧЕЛОВЕКА И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА, ОРГАНИЗАЦИИ ДОЛЖНЫ:**

- обеспечить разумную регламентацию добровольческой деятельности, определять пределы добровольного сотрудничества, ясно формулировать задачи и уважительно относиться к функциям каждого;
- поручать каждому деятельность, которая ему больше всего подходит, обеспечивая необходимое обучение и помощь;
- обеспечивать регулярное подведение итогов деятельности и их обнародование;
- обеспечивать, в случае необходимости, компенсацию риска, связанного с деятельностью добровольцев, а также ущерба, наносимого третьим лицам, в результате деятельности добровольцев;
- обеспечивать всеобщий доступ к добровольческой деятельности, возмещая, в случае необходимости, произведенные расходы;
- предусмотреть методы прекращения добровольцами своей деятельности, как по инициативе организации, так и по их собственной.

Декларация Международной ассоциации добровольцев.

Собравшись по инициативе Международной Ассоциации Добровольцев на Всемирный конгресс, волонтеры заявляют о своей приверженности созидательному и миротворческому характеру добровольческой деятельности;

стремиться, в меру своих способностей во имя уважения человеческого права индивида на устройство достоинства, признания своей собственной судьбы и осуществлении своих гражданских прав;

для разрешения социальных и экологических проблем;

в целях создания более гуманного и справедливого общества, при содействии развитию международного сотрудничества, мы призываем государства, международные организации, предприятия, средства массовой информации быть нашими партнерами в создании международной атмосферы, благоприятной для эффективного открытого волонтерства - движения, воплощающего солидарность между людьми и народами.

Париж, 14 сентября 1990 года.

*(Декларация была принята на 11-м Конгрессе Международной ассоциации добровольцев).*

### АНКЕТА ДОБРОВОЛЬЦА.

1. Ваше имя \_\_\_\_\_ отчество \_\_\_\_\_ фамилия \_\_\_\_\_

2. Кратко опишите ту работу, которую Вы хотели бы выполнять:

---

---

---

---

3. Был ли у Вас опыт работы добровольцем:    Нет                      Да  
Если «да», то где? И в качестве кого?

---

---

4. Какую работу Вы предпочитаете:

- связанную непосредственно с людьми
- в группе с другими людьми
- все равно
- не связанную с общением
- индивидуальную деятельность
- другое

5. Сколько часов в неделю Вы могли бы посвятить добровольчеству? \_\_\_\_\_

Какие дни недели: Пн   Вт   Ср   Чт   Пт   Сб   Вс

Какое время суток: Утро   День   Вечер   Ночь

6. Ваше любимое занятие в свободное время:

---

---

---

7. Какими навыками Вы владеете?

компьютер

печатная машинка

иностраный язык (какой?) \_\_\_\_\_

вождение автомобиля

другое \_\_\_\_\_

---

---

8. Образование \_\_\_\_\_

если учитесь, то специализация \_\_\_\_\_

9. Профессия \_\_\_\_\_

10. Дата вашего рождения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_ года

11. Ваш контактный адрес \_\_\_\_\_

почтовый индекс \_\_\_\_\_, телефон \_\_\_\_\_

12. Дата заполнения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200 \_\_\_\_\_ год

**О ДОБРОВОЛЬЦАХ** (фрагмент пособия «В помощь добровольцу» ООО Социальный Центр Молодежи Кузбасса. - Кемерово, 2000)

1. КАК МОЖНО СТАТЬ ДОБРОВОЛЬЦЕМ.

А кто они такие? **Доброволец** - это человек, который добровольно, т.е. по своей доброй воле решил посвятить часть своей жизни другим людям, помогая им справиться с жизненными трудностями. Добровольцами становятся люди самых различных профессий, возрастов, социальных слоев, которые осознали, что в мире есть проблемы, с которыми можно справиться только всем вместе. И ради решения таких проблем они готовы отдавать другим людям свою энергию, знание и время. В добровольческой службе **Социального центра молодежи Кузбасса** это школьники и студенты г. Кемерово, которые в свое свободное время работают по программе первичной профилактики нарко-алкогольной зависимости среди детей и подростков **"Жизнь без наркотиков"**. И освещению именно этой сферы добровольчества посвящено пособие. Возраст наших добровольцев - от 13 до 23 лет.

2. ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ИХ В РАБОТЕ:

- осознание личной ответственности за улучшение нашей жизни;
- желание помочь тем, кто нуждается в помощи;
- желание попробовать свои силы, испытать себя в решении; трудной проблемы - предотвращении распространения наркомании;
- желание помочь другим сделать выбор в пользу ценностей здоровья;
- желание найти единомышленников и наполнить свою жизнь смыслом, быть кому-то полезным и нужным;
- интерес, любопытство;
- стремление приобрести жизненный опыт, который пригодится в будущей профессиональной деятельности.
- среди наших добровольцев много будущих психологов, юристов, педагогов, менеджеров. Среди них также много тех, кто просто любит общаться.

3. ЧТО ЭТА РАБОТА ИМ ДАЕТ:

- повышение своего авторитета среди сверстников и взрослых, уверенность в себе;
- чувство общности и собственной значимости;
- ощущение успеха и удовлетворения, когда все в работе получается;
- хорошее интересное общение;
- заполненный интересными делами досуг;
- повышение компетентности в общении;
- новые знакомства;
- богатейший опыт общения с самыми разными людьми: сверстниками, младшими и старшими; людьми, разными по статусу, уровню образования, интеллектуальному развитию и т.д.;
- формирование навыков работы в команде, ответственность и умение планировать свое время;
- уменьшение риска приобщения самого добровольца к употреблению психоактивных веществ;
- положительные эмоции.

4. НО БЫВАЮТ И НЕ ОЧЕНЬ ПРИЯТНЫЕ, СЛОЖНЫЕ МОМЕНТЫ В РАБОТЕ ДОБРОВОЛЬЦЕВ, НАПРИМЕР:

- непонимание сверстников и взрослых: "Зачем тебе это нужно, ведь тебе это не грозит";
- нехватка времени на все дела, которые хочется и надо сделать;
- неудовлетворенность или беспомощность при не очень удачно проведенном занятии;
- скепсис окружающих: "От ваших занятий никакого проку";
- усталость при проработке одних и тех же тем и разочарование;
- сопротивление и недоверие со стороны взрослых специалистов: "Да что они могут";
- разлад в добровольческой службе;
- отсутствие необходимых знаний и навыков.

**У ВАС МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ ВОПРОС: «А КАК МОЖНО СТАТЬ ДОБРОВОЛЬЦЕМ, ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?»**

**В области первичной профилактики** нарко-алкогольной зависимости лучше всего обратиться к специалистам, занимающимся профилактической работой и выразить свое желание работать.



**Опытные специалисты** знают, что сверстникам легче понять друг друга и найти общий язык, и информация от них воспринимается с меньшим сопротивлением, чем от взрослых. Поэтому специалисты стремятся привлекать к этой работе добровольных помощников из числа подростков и молодежи, обучают их навыкам профилактической работы и помогают организовать их работу по профилактике в школах, домах творчества, кружках и т.д.

ВОПРОС ПРИВЛЕЧЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТАМИ НОВЫХ ДОБРОВОЛЬЦЕВ В ОРГАНИЗАЦИЮ, ЗАНИМАЮЩУЮСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ, ЯВЛЯЕТСЯ ОЧЕНЬ ВАЖНЫМ И ОТВЕТСТВЕННЫМ.

Добровольцы должны быть хорошо подготовлены к такой работе: теоретически и практически. Поэтому очень важно привлечь к этой работе таких ребят, затраты на подготовку которых будут оправданы. При этом необходимо учитывать, что число добровольцев постоянно меняется как из-за того, что к работе подключаются новые члены, так и за счет того, что некоторые члены выходят из нее по самым разным причинам, связанным с учебой, болезнью, переездом и т.д.

Довольно большой приток новых добровольцев осуществляется из числа друзей, знакомых, родственников уже работающих добровольцев, а также за счет тех ребят, с которыми добровольцы работают в школах и других учебных заведениях.

**ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ В ОРГАНИЗАЦИЮ НОВЫХ ДОБРОВОЛЬЦЕВ, МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:**

- листовки и объявления с краткой информацией об организации и приглашением к сотрудничеству;
- праздники, соревнования или любые другие массовые мероприятия для презентации своей программы,
- публикации о своей работе в средствах массовой информации.

**ОРГАНИЗУЯ НАБОР ЧЕРЕЗ СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ ИЛИ ПО КАКИМ-ЛИБО ДРУГИМ КАНАЛАМ, НЕОБХОДИМО ДОСТАТОЧНО ПРОСТО, И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ МАКСИМАЛЬНО ПОЛНО ПРЕДОСТАВИТЬ ИНФОРМАЦИЮ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ, А ТАКЖЕ ПРЕДУСМОТРЕТЬ ОТВЕТЫ НА НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ В ТАКИХ СЛУЧАЯХ ВОПРОСЫ:**

**5. КАКИЕ КАЧЕСТВА НУЖНЫ ДЛЯ ЭТОЙ РАБОТЫ?**

**Пример:** "Нам требуются обычные дружелюбные люди 14-20 лет, которые располагают свободным временем в течение дня и хотели бы работать со своими сверстниками".

**6. КАК БУДЕТ ПРОИЗВОДИТЬСЯ ОТБОР?**

**Пример:** "Вас ожидает неформальный, дружелюбный разговор с работающими добровольцами или кураторами добровольческой службы. Они попросят Вас рассказать о себе и Вашей жизни. У Вас тоже будет возможность задать вопросы. Затем Вас могут пригласить на отборочные занятия".

**7. У МЕНЯ ТОЖЕ В ЖИЗНИ БЫЛИ НЕПРИЯТНОСТИ ИЗ-ЗА НАРКОТИКОВ (АЛКОГОЛЯ). - ВЫ МЕНЯ ПРИМИТЕ?**

**Пример:** "Ваш собственный опыт может способствовать развитию у Вас сострадания к людям и ответственности за свой жизненный выбор, но может сделать Вас и слишком уязвимым. Все зависит от того, как Вы справились со своими проблемами, и как они на Вас повлияли".

**8. ПРИНИМАЕТЕ ЛИ ВЫ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ?**

**Пример:** "Нет, и это вовсе не значит, что если вас не приняли, мы вас считаем человеком второго сорта. Просто деятельность нашей организации не совсем соответствует вашим особенностям и способностям, или ваше время еще не пришло".

**9. В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ОБУЧЕНИЕ?**

**Пример:** "Наше обучение направлено на знакомство с психологическими аспектами нарко- и алкогольной зависимости и овладение навыками и умениями проведения различных форм профилактической работы: организация дискуссий, подготовка наглядных материалов, ведение бесед и групповых занятий с подростками и др.".

**10. КАКИМ ВРЕМЕНЕМ НУЖНО РАСПОЛАГАТЬ, ЧТОБЫ РАБОТАТЬ В ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ СЛУЖБЕ?**

**Пример:** "Наши добровольцы обычно посвящают в неделю 3-4 часа своего личного времени на работу в службе. Кроме того, мы собираемся ежемесячно на "посиделки" для того, чтобы обсудить планы и неформально пообщаться. В течение полутора-двух месяцев необходимо будет пройти обучение".

В добровольческой службе Социального центра молодежи Кузбасса мы рады каждому, кто приходит. Главное, чтобы человек разделял наши взгляды на первичную профилактику. Мы рады, что приходят ребята с разными способностями и разными интересами. Кому-то хочется научиться вести занятия с группами подростков, кто-то хочет заниматься с малышами, а кому-то нравится проводить акции и ток-шоу. Замечательно! **Важно каждому добровольцу найти дело по душе и по способностям.** В нашей службе работой добровольцев руководит куратор - специалист в области первичной профилактики.

### **Права и обязанности добровольца.**

Добровольца, пришедшего в организацию, необходимо познакомить с ее историей и традициями, целями и задачами, планами на будущее и очень подробно с той работой, которую он будет выполнять. А также рассказать о его правах и обязанностях.

#### **ДОБРОВОЛЕЦ ИМЕЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВА:**

- чтобы к нему относились уважительно;
- выполнять ту работу, которая ему по душе и соответствует его способностям и возможностям;
- получать полную и правдивую информацию об организации;
- пройти обучение и практику для участия в работе;
- повышать уровень своей компетенции через переобучение и практическую деятельность;
- получать обратную связь от кураторов и других добровольцев о ходе и результатах своей работы;
- просить о помощи;
- быть услышанным и поощряемым;
- в случае необходимости получить возмещение материальных затрат;
- участвовать в планировании деятельности, ее реализации и, анализе сделанного.

#### **СТАНОВЯСЬ ДОБРОВОЛЬЦЕМ, ЧЕЛОВЕК ТАКЖЕ ИМЕЕТ ОБЯЗАННОСТИ:**

- разделять взгляды организации по той проблеме, над разрешением которой она работает;
- быть искренним и обязательным при планировании и осуществлении работ в организации;
- качественно выполнять поручаемую работу;
- проходить обучение и переобучение по программе, предусмотренной для добровольцев;
- строить эффективные отношения с другими добровольцами и с теми людьми, для которых работает организация.

Для того чтобы добровольцам хотелось работать в службе, многое могут сделать не только специалисты их курирующие, но и сами добровольцы.

#### **ДОБРОВОЛЬЦАМ ХОРОШО РАБОТАЕТСЯ ДРУГ С ДРУГОМ, КОГДА ОНИ:**

- уважительно относятся к друг другу;
- принимают других людей такими, какие они есть;
- учитывают интересы, потребности, способности и возможности друг друга;
- умеют договариваться и работать в команде;
- признают важность каждого добровольца для организации;
- говорят друг другу слова поддержки и признательности;
- умеют конструктивно разрешать возникающие в ходе работы проблемы;
- любят делать друг другу приятные сюрпризы и маленькие.

#### **РАБОТА ДОБРОВОЛЬЦЕВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПО ПРИНЦИПУ "РАВНЫЙ - РАВНОМУ".**

А теперь давайте поговорим о том, **как строятся занятия по принципу "равный - равному"**. На деле это означает, что даже если вы прошли специальный тренинг по профилактике и все знаете о вреде наркотиков, и даже можете использовать эти знания в жизни, не занимайте позицию всезнайки и учителя, который пришел в школу, чтобы наставить своих сверстников на путь истинный, будьте по-настоящему на равных, а это значит:

- внимательно слушайте все, что говорят ребята;
- уважайте каждого ребенка или подростка и знайте, что они имеют право иметь свою точку зрения на вопросы, касающиеся профилактики алкоголизма и наркомании, и иногда эта точка зрения будет не совпадать с Вашей;
- поддерживайте инициативу ребят и их желание заниматься в группе;
- не запугивайте, а давайте честную и достоверную информацию;
- будьте доброжелательны и поддерживайте атмосферу открытости и взаимного уважения;

- давайте возможность высказаться каждому, а к застенчивым и молчунам чаще обращайтесь с вопросами, чтобы вовлечь их в работу и поддержать желание высказываться;
- не давайте оценок и не подавляйте своим мнением и авторитетом.

**Самое главное - Вы не лучше и не хуже** тех ребят, с которыми Вы проводите занятия. Вы просто уже сделали выбор за жизнь без наркотиков, вы сделали его сами. Важно, чтобы и ребята, с которыми вы будете работать, тоже сделали его сами, без страха и принуждения. Потому что Вы знаете, что подростки так устроены: то, что страшно и нельзя, почему-то особенно хочется попробовать. **Главное в Вашей работе** - создать атмосферу искренности и доверия для обсуждения проблем, связанных с темой алкоголизма и наркомании; дать ребятам правдивую информацию по теме и помочь им сделать осознанный выбор в отношении психоактивных веществ.

**Создать такую атмосферу Вам поможет Ваша подготовка к работе по профилактике, дружелюбие, а также еще несколько важных правил:**

- не перегружайте занятия информацией;
- чередуйте обсуждение сложных вопросов с разминками и играми для снятия усталости и сплочения группы;
- идите от простого к сложному;
- используйте разнообразные формы работы: дискуссии, видео- и аудиофрагменты для обсуждения, работу в малых группах, ролевые игры, мозговой штурм и др.;
- оговаривайте с группой регламент работы: день и время занятий, количество и длительность перерывов, правила поведения в группе и др. и следите за тем, чтобы они обязательно выполнялись;
- не бойтесь открыто сказать ребятам о том, что Вы чего-то не знаете или не умеете.

А если в Вашей работе будут возникать проблемы, а они обязательно будут, не бойтесь обращаться за помощью к кураторам или специалистам по профилактике. Чтобы оставаться хорошим ведущим, важно не бояться говорить о своих проблемах в работе, обсуждать их с более опытными добровольцами и кураторами. Разговор с более опытным человеком поможет Вам осознать свои собственные преграды в работе и найти способы их устранения; это может улучшить Ваше самочувствие и сохранить желание работать.

Как мы уже сказали, в нашей службе ребята вместе со специалистами ведут работу по первичной профилактике нарко-алкогольной зависимости.

Первичная профилактика - это комплекс мер, направленных на предупреждение заболевания. Наши добровольцы занимаются только первичной профилактикой.

Ее цель - снизить риск приобщения подростков к психоактивным веществам (ПАВ): табаку, алкоголю и наркотикам.

### **Задачи первичной профилактики.**

- дать правдивую информацию о том, что способствует приобщению человека к ПАВ, каковы последствия их употребления во всех сферах жизни человека: физическое и психическое здоровье, семья, отношения с людьми и друзьями, карьера и т.д.; какие факторы риска существуют, как развивается болезнь;
- помочь развить жизненно важные навыки;
- повысить устойчивость человека к внешним негативным факторам;
- помочь ему сформировать ценности здорового образа жизни;
- научить его говорить "Нет!" пагубным привычкам.

**Деятельность специалистов и добровольцев** направлена на целевую группу, которая определяется нами как обширная категория из подростково-молодежной среды, еще не приобщившаяся к алкоголю и наркотикам.

#### **ВЫХОД НА ЦЕЛЕВУЮ ГРУППУ МОЖЕТ ПРОИСХОДИТЬ НЕСКОЛЬКИМИ ПУТЯМИ:**

- добровольческая служба активно предлагает свои услуги конкретному учебному заведению через его руководство;
- добровольческая служба получает заказ от конкретной организации благодаря рекламе;
- в службу приходят отдельные подростки, желающие познакомиться с организацией или принять участие в ее работе;
- на службу обращаются малые подростковые коллективы, заинтересовавшиеся ее деятельностью благодаря средствам массовой информации.

**Если Вас приглашают провести занятия**, договоритесь о том, с кем Вы будете их проводить, **когда и в какое время** это будет, скажите, сколько времени для занятий Вам потребуется, что необходимо для занятий: размер и количество помещений, возможность расположения стульев по кругу; комфортная для занятия температура в помещении, проветриваемость помещения, возможность изолироваться от внешнего мира на время занятий - все это очень важно! Для занятий также бывает

нужна писчая бумага, ватманы, фломастеры, маркеры, скотч, булавки, ножницы, цветная бумага, мел, пластилин, краски, кисточки, аудио и видеомаягнитофон. Этот набор принадлежностей может меняться в зависимости от того, какое занятие и с кем Вы проводите.

Если свои услуги предлагаете Вы, то важно также заранее продумать предстоящий разговор с администрацией и быть готовым ответить на вопросы и провести презентацию программы.

**ЧТО ВАЖНО И МОЖНО СДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ ПРЕЗЕНТАЦИИ:**

- установить контакт и заручиться поддержкой администрации и заинтересовать учеников;
- понятно разъяснить цель своей программы, обозначить задачи и рассказать о предполагаемых результатах.

Если Вы проводите презентацию программы перед ребятами, не говорите им, что на занятиях они будут заниматься профилактикой нарко-алкогольной зависимости. Как мы уже отмечали, у большинства ребят с этим словом связаны не очень приятные ассоциации и чувства. Можно просто сказать им: "Наша работа направлена на то, чтобы помочь подросткам, молодым людям задуматься о своей жизни, обсудить проблемы, которые в ней существуют, и попытаться вместе найти разумное решение. В ходе наших занятий мы поговорим о том, как улучшить свое отношение с окружающим миром и самим собой, мы также будем развивать навыки, которые очень важны для каждого человека - навыки эффективного общения, разрешения конфликтов, умение противостоять давлению со стороны сверстников и взрослых, умение справляться со стрессами. Мы приглашаем к нам на занятия всех, кому это интересно". Таким, например, может быть приглашение на "Тренинг жизненных навыков", который проводится в группе подростков 14-16 лет и обычно длится 20-30 часов.

**Если занятие совсем короткое- 1,5-2 часа** - можно сказать о цели его проведения следующим образом: "Мы хотим поговорить с вами о проблеме, которая на сегодняшний день является одной из самых острых в нашем городе, да и в мире в целом. Мы хотим поговорить с вами о проблеме наркомании: о том, что приводит человека к наркотикам и как можно устоять перед ним, что нужно сделать, чтобы не стать зависимым. В молодежной среде много мифов об этом. Мы предлагаем вместе обсудить некоторые из них для того, чтобы Вы могли чувствовать себя более уверенно и сами сделали для себя правильные выводы и выбор". Так можно начать разговор с з подростками, а если вы пришли к малышам, можно сказать им: "Добрый день, мы пришли, чтобы познакомиться и поговорить с Вами о важных и интересных вещах. Мы будем с Вами играть, рисовать и соревноваться, говорить о том, что Вы любите делать в свободное время, какие у Вас любимые игрушки и сказки. А еще мы поговорим о тех опасностях, которые могут помешать Вам вырасти здоровыми, умными и красивыми".

**Главное** в первую встречу или в первый момент - заинтересовать ребят, вызывать у них желание с Вами общаться. А общаясь, Вы сможете достичь цели своего визита в школу - проведете качественное, интересное и полезное занятие по профилактике нарко-алкогольной зависимости. Важно, чтобы это занятие было интересно не только Вам, но и ребятам, помогло им лучше понять себя и может быть даже вызвало желание присоединиться и работать в дальнейшем вместе с Вами. Это будет замечательный результат! Но если этого не случится - не огорчайтесь, ведь добровольчество - дело добровольное. И может быть, для них работа по профилактике пока еще не представляется такой важной и интересной, как для Вас.

**ИСХОДЯ ИЗ НАШЕГО ОПЫТА, ОСНОВНЫМИ НАПРАВЛЕНИЯМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВОЙ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ПО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКО-АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МОГУТ БЫТЬ СЛЕДУЮЩИЕ:**

11. Работа с группами детей и подростков в учебных заведениях.
12. Антиалкогольная и антинаркотическая пропаганда:
  - разработка и распространение наглядных материалов (закладок, буклетов, брошюр и т.д.);
  - подготовка аудио- и видеоматериалов по теме.
  - массовые шествия, рейды, акции, ток-шоу и т.д.;
  - театрализованные представления.
  - тематические теле- и радиопередачи
13. Освещение своей деятельности в средствах массовой информации, связь с общественностью.
14. Привлечение новых добровольцев, их отбор и подготовка к работе со сверстниками по принципу "равный - равному".
15. Организация психологической само- и взаимопомощи добровольцев.

Теперь давайте поговорим о том, какими качествами, знаниями и навыками должен обладать доброволец для работы по первичной профилактике нарко-акогольной зависимости. Для наглядности будем использовать эту таблицу.

Формы и методы профилактики	Необходимые личностные характеристики и навыки
Ведение групповых тренинговых занятий в детских и подростковых коллективах.	Достаточно высокий уровень интеллектуального развития, владение информацией по теме первичной профилактики, навыки ведения групповых занятий, способность к сопереживанию, чуткость, умение слушать, тактичность и сосредоточенность, естественность, организаторские способности, умение аргументировать говорить.
Распространение наглядных материалов во время тематических акций, шествий, рейдов и т.д.	Коммуникабельность, умение входить в контакт с незнакомыми людьми, тактичность и доброжелательность; умение хорошо ориентироваться при большом скоплении людей и в неожиданной ситуации.
Организация дискуссий, викторин, конкурсов и других массовых мероприятий в детско-подростковой аудитории.	Умение держаться перед аудиторией, хорошая дикция, умение чувствовать аудиторию, организаторские способности, владение информацией по теме.
Подготовка наглядных материалов, средств контрпропаганды наркотиков и социальной рекламы.	Художественные способности, усидчивость, сосредоточенность, умение использовать свой прошлый опыт и опыт других людей, знания по теме, творческий подход.
Театрализованные представления, аудио- и видеопостановки.	Артистичность, непосредственность, умение держаться на сцене и перед камерой, хорошая дикция, знания по теме и понимание психологических особенностей героев своих постановок.

**Вы можете спросить:** "А если у меня нет ни одного из перечисленных качеств и навыков, то я не могу стать добровольцем и заниматься профилактической работой?" Конечно же, можете! Если у Вас есть желание заниматься этой деятельностью, то возглавляющие вашу организацию взрослые специалисты-кураторы и более опытные добровольцы помогут Вам развить их в себе в процессе обучения и прохождения практики. А может быть, Вы еще не до конца знаете свои способности, и они могут проявиться в конкретной, продуманной и хорошо организованной работе.

**Главное - иметь большое желание, веру в себя и терпение.**

В зависимости от того, чем будет заниматься доброволец в службе, предусматриваются различные программы их обучения и подготовки к работе. Но все добровольцы обязательно проходят тренинг, в ходе которого они осознают, кто такие добровольцы, какова их роль в деле профилактики, что им важно знать и уметь для работы по принципу "равный - равному", с какими трудностями в работе они могут встретиться и как их преодолеть. Большое внимание при подготовке добровольцев уделяется формированию у них самих устойчивых антиалкогольных и антинаркотических установок и развитию жизненно важных навыков. Добровольцы также должны знать;

### **Основные требования к программам профилактики наркозависимости:**

#### **16. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ ДОЛЖНЫ ВКЛЮЧАТЬ:**

- обучение навыкам отказа от наркотиков в ситуациях, когда их предлагают;
- меры по усилению личных убеждений против применения наркотиков и негативного отношения к употреблению наркотиков;
- обучение социальным навыкам (общение, развитие уверенности в себе, самоуважение).

#### **17. В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММАХ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ предпочтение должно отдаваться интерактивным способам работы:**

- моделированию ситуаций, ролевым игры,
- дискуссиям, обратной связи и т.д., а не лекционно-информационным образовательным методам.

#### **18. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ ДОЛЖНЫ ВКЛЮЧАТЬ МОДУЛИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ ВОСПИТАТЕЛЕЙ, соответствующие тематике подростковых программ (например, содержащие информацию о наркотиках и их неблагоприятных эффектах), что создает возможность внутрисемейных обсуждений, посвященных разрешенным и запрещенным законом препаратам, и способствует выработке четкой линии в отношении их использования в самих семьях.**

19. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОЛГОСРОЧНЫМИ И НЕ ОГРАНИЧИВАТЬСЯ РАМКАМИ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ, но предусматривать повторяющееся воздействие для укрепления первоначального профилактического эффекта. Например, работа в начальной и средней школе должна продолжаться последовательно повторяющимися модулями, помогающими критическому периоду перехода от средних к старшим классам.
20. ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА, НАПРАВЛЕННАЯ НА СЕМЬЮ, ИМЕЕТ БОЛЬШОЙ ЭФФЕКТ, чем стратегии, направленные только на родителей или только на детей.
21. ШКОЛЫ ПРЕДОСТАВЛЯЮТ УДОБНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ОХВАТИТЬ ВСЮ МОЛОДЕЖЬ и могут служить базой для проведения мероприятий по работе со специфическими группами, имеющими повышенный риск злоупотребления психоактивных веществ, таких, как дети с отклоняющимся поведением; отстающие в учебе; или таких, у кого существует вероятность изоляции от социально-позитивной среды.
22. ЧЕМ ВЫШЕ УРОВЕНЬ РИСКА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ, ТЕМ БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНЫМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УСИЛИЯ и тем раньше они должны начинаться.
23. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ВОЗРАСТНЫМ КАТЕГОРИЯМ, быть разработаны надлежащим образом и в соответствии с культурными особенностями района.
24. ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМИ И ПО ЗАТРАТАМ. Каждый рубль, истраченный на профилактику употребления наркотиков, может сберечь для региона 4-5 рублей, которые позже пришлось бы затратить на лечение наркоманов.

### **Тренинг жизненных навыков.**

**Добровольцу**, работающему с подростками, важно помнить, что, как правило, половина из тех ребят, с которыми они будут заниматься, уже пробовали курить, знают вкус алкоголя, а иногда и наркотика. Чаще всего подростки делают это из-за подражания, чтобы не отставать от сверстников. Часто наркотики - это часть протестного поведения, свойственного переходному возрасту.

Подростковый период характеризуется стремлением подростков к увеличению своей свободы и независимости от взрослых, с одной стороны, и стремлением к объединению в группы со сверстниками, с другой. Именно подростковая группа становится местом реализации основных потребностей этого периода: потребности в общении, самореализации и уважении. И часто именно авторитетный член группы становится сознательно или бессознательно кумиром для подражания. Очень важно, чтобы этим кумиром оказался человек, чьими жизненными ценностями являются здоровье, любовь, самосовершенствование, помощь и поддержка других людей. Таким человеком и может стать подросток-доброволец. Говоря на одном языке со своими сверстниками, он может создать условия для открытого, искреннего общения, обсуждения и осознания многих вопросов и проблем, стоящих перед подростком. Организуя, работу с позиции "на равных", подросток-доброволец помогает участнику занятий принять на себя ответственность за свои решения и выборы.

**ЦЕЛЬ ТРЕНИНГА:** Снизить риск приобщения подростков и молодежи к употреблению психоактивных веществ (табака, алкоголя, наркотиков) через развитие у них жизненно важных навыков.

#### **ЗАДАЧИ:**

- создать атмосферу доверия, взаимного уважения и работоспособности группы;
- помочь осознать участникам группы истинные мотивы приобщения людей к психоактивным веществам, последствия их употребления, помочь найти здоровые и доступные альтернативы употреблению психоактивных веществ;
- дать правдивую информацию о последствиях влияния наркотиков на все сферы жизни человека;
- помочь развить жизненные навыки: общения, принятия решений, саморегуляции, преодоления жизненных трудностей и др.

#### **СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ:**

- работа в малых группах, дискуссии,
- ролевые игры,
- мозговой штурм,
- психогимнастика, тренировка навыков.

Занятие обычно проводится 1 раз в неделю в течение 2-2,5 часов, в группе из 10-12 человек, на группе работают 2 ведущих подростка, прошедших специальную подготовку по ведению групповых профилактических занятий. Планируется проведение 10-12 встреч.

**ВСЕ ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ ПО СЛЕДУЮЩЕЙ СХЕМЕ:**

- Приветствие.
- Рефлексия (отражение, обсуждение) актуального состояния и прожитого за неделю.
- Разминка на концентрацию внимания и включенность в работу группы.
- Работа по теме занятия.
- Разминка на снятие барьеров в общении, усталости.
- Продолжение работы по теме.
- Разминка на снятие усталости.
- Рефлексия сделанного: обмен впечатлениями, чувствами, пожеланиями.
- Подведение итогов работы.

**Тренинг жизненных навыков. Первое занятие.**

Группа сидит в кругу.

Первыми представляются ведущие. Они рассказывают о себе, своей добровольческой организации и работе, представляют программу предстоящих занятий, их цель и задачи. Ведущие проявляют открытость и дружелюбие, говорят простым и понятным для участников языком. После рассказа о себе и программе ведущие предлагают всем участникам познакомиться поближе, выполняя **УПРАЖНЕНИЕ "ЗНАКОМСТВО"**

**ПРИВЕДЕМ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ЭТОГО УПРАЖНЕНИЯ:**

- Участники по очереди называют свое имя и прилагательное на ту же букву, что и имя, отражающие его личные особенности, повторив перед этим имя с прилагательным всех предыдущих участников. **Например:** "Валентин - волевой, Анна - артистичная, Света - смелая, а я Галя - гордая" и т.д.
- Участники называют по очереди свое имя и показывают какое-либо движение или жест, характеризующее его. Вся группа хором повторяет имя и движение или жест, стараясь понять, что за человек представляющийся.
- Участникам предлагается по очереди назвать себя так, как хотелось бы, чтобы его называли в группе, как его называли в детстве и как его будут называть, когда он станет взрослым. Группа повторяет все три варианта хором.
- Участники разбиваются на пары, и каждый участник по очереди рассказывает в течение 5 минут своему партнеру о том, чем ему в жизни повезло. Затем каждая пара представляет себя в круг следующим образом: один из партнеров, сидит, другой стоя за спиной у сидящего партнера, кладет ему руки на плечи и представляет своего партнера от его имени. **Например,** Галина, представляя Веру, говорит "Я Вера" и рассказывает о Вере так, будто это она сама. Затем тоже делает другой партнер.
- Всем участникам предлагается распределиться по комнате по следующим признакам слева - направо: от самых светловолосых до самых темноволосых, от голубоглазых до кареглазых; построиться по росту с закрытыми глазами; объединиться в группы по дате рождения: зима, весна, лето, осень; построиться по алфавиту в соответствии с начальной буквой своего имени и т.д.

**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ:**

- узнать и запомнить имена участников,
- снять напряжение, особенно в группах, где участники незнакомы или малознакомы друг с другом,
- поближе познакомиться.

**УПРАЖНЕНИЕ "ОЖИДАНИЯ"**

Ведущий просит участников письменно ответить на ряд вопросов, а затем поделиться ответами в круг.

**ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ДЛЯ ОБДУМЫВАНИЯ ВОПРОСЫ:**

25. Чтобы я хотел получить от занятий в группе,
26. Что мне в этом может помочь,
27. Что мне может помешать,
28. Как я узнаю, что получил то, что хотел.

После того, как участники ответят на эти вопросы у себя в тетрадях, они говорят о своих ожиданиях и опасениях в круг. Ведущий записывает их на ватмане; разделив его на две колонки:

ОЖИДАНИЯ УЧАСТНИКОВ	ОПАСЕНИЕ УЧАСТНИКОВ
---------------------	---------------------

Таким образом формируется групповой запрос на дальнейшую работу. Это очень важный момент в работе группы. Когда ребята проясняют свои ожидания, это дает возможность в дальнейшем сверяться: в том ли направлении движется группа, а также заботиться о том, чтобы были учтены опасения

#### **СЛЕДУЮЩИЙ ВАЖНЫЙ ШАГ В РАБОТЕ ГРУППЫ - ЭТО ПРИНЯТИЕ ПРАВИЛ РАБОТЫ В ГРУППЕ.**

Ведущий объясняет, что для того, чтобы группа могла эффективно решать поставленные перед ней задачи, необходимо договориться о правилах взаимодействия в группе. Лучше если правила будут предлагать сами участники, но иногда эти правила могут предлагаться и ведущими.

##### **НАПРИМЕР, ОНИ МОГУТ БЫТЬ СЛЕДУЮЩИМИ:**

- безоценочность высказываний;
- уважительное отношение участников друг к другу (правило равенства);
- Я - высказываний, т.е. говорить от первого лица, свое мнение и за себя;
- говорить по очереди;
- правило активности;
- правило искренности, т.е. говорить то, сам думаешь и только честно;
- сохранение тайны, т.е. конфиденциальность и др.;
- правило 0:0, т.е. не опаздывать;
- правило "Стоп": если человек по какой-то причине не хочет участвовать в упражнении, он говорит: "Стоп".

Каждое предлагаемое правило разъясняется и принимается только в том случае, если с ним согласен каждый участник группы. Правила записываются на ватмане и вывешиваются на всех последующих занятиях. Они могут изменяться и дополняться по желанию участников группы.

##### **ЦЕЛЬ ПРИНЯТИЯ ПРАВИЛ:**

- установление принципов работы в группе,
- создание безопасной групповой атмосферы,
- дисциплинирование участников.

**ИГРА-РАЗМИНКА "СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР ДУЕТ НА ТОГО, У КОГО ..."** Ведущий убирает свой стул, встает в центр круга и называет какой-то признак, который есть у него, а все участники, у которых он тоже присутствует, должны поменяться местами друг с другом. Нельзя меняться местами с соседями слева и справа. Ведущий стремиться занять освободившееся место, этот, кто остается без стула, становится новым ведущим.

##### **ПРИМЕР: "СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР ДУЕТ НА ТОГО:**

- у кого есть сестры,
- кто любит читать, танцевать,
- кто любит учиться" и т.д.

##### **ЦЕЛИ РАЗМИНКИ:**

- продолжения знакомства;
- снятие напряжения, разрядка;
- создание доброжелательной атмосферы.

##### **РАБОТА ПО ТЕМЕ:**

Ведущий берет мяч в руки и предлагает ребятам назвать ассоциации, которые у них возникают, когда они слышат слова: **"профилактика наркомании"** Чаще всего звучат следующие ассоциации: скука, лекции, нотации, бесполезность, предупреждение, специалисты, надоело, что-то неопределенное, страх, беспомощность и др.

Ведущий может записывать их на доске или на ватмане, а потом поясняет:

**"Профилактика** - это предупреждение заболевания, комплекс мер, направленных на защиту человека от болезни. Для того, чтобы сделать профилактику эффективной, необходимо знать, что может способствовать возникновению и развитию заболевания. А Вы, наверное, знаете что алкоголизм и наркомания - это болезни. Давайте попробуем определить, что может помочь Вам не заболеть этими страшными болезнями".



ВЕДУЩИЕ ПРЕДЛАГАЮТ ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЕ **"чувства"**: Ребятам предлагается вспомнить ситуации их жизни, когда им приходилось общаться с зависимыми людьми - курильщиками, алкоголиками или наркоманами. Ведущий предлагает назвать чувства, которые они испытывали во время этого общения.

КАК ПРАВИЛО, РЕБЯТА НАЗЫВАЮТ ТАКИЕ ЧУВСТВА, КАК:

- Жалость
- Презрение
- Ненависть
- Желание помочь
- Обида
- Боль
- Непонимание
- Бессилие
- Страх
- Брезгливость
- Растерянность и т.д.
- Злость
- Отвращение и др.

Работает вся группа, а ведущий записывает называемые чувства на доске и резюмирует:

**"Чувства, перечисленные вами,** достаточно тяжелые, часто противоречивые. Такие же или похожие чувства испытывают по отношению к зависимым и многие другие люди. Одни относятся к ним как к больным людям, другие как к преступникам, а, следовательно, и чувства разные в том и другом случае".

Анализ чувств помогает ребятам осознать то, насколько они эмоционально относятся к этой теме.

Дальше ведущие просят ребят разделить на группы по 3-4 человека.

Группам предлагают в течении 15-20 минут обсудить и всем вместе заполнить следующую таблицу:

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ПОДРОСТКОВ УПОТРЕБЛЯТЬ ПАВ (ПРИЧИНЫ)	ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И УМЕТЬ ЧЕЛОВЕК, ЧТОБЫ ДОБИВАТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАВ	ЧТО ОНИ ПОЛУЧАЮТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАВ
--	---	---

Ведущие, переходя от группы к группе, могут инициировать и поддерживать обсуждение.

После того, как группы завершат свою работу, они представляют результаты работы в круг.

**ЧАЩЕ ВСЕГО СРЕДИ ПРИЧИН ИМИ НАЗЫВАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ:**

- За компанию
- Из любопытства
- Чтобы не быть "белой" вороной
- Назло
- Чтобы приобщиться к миру взрослых
- Из-за желания получить необычные ощущения
- По незнанию
- Под давлением
- Чтобы забыться или расслабиться

Если какие-то причины не называются участниками, то их называют ведущие.

Анализируя вместе с ребятами колонку **"Последствия"**, ведущие поясняют, что наркотики влияют на физическое и психическое здоровье человека, на его отношения с семьей, друзьями, на его будущую карьеру и на жизнь в целом.

Ведущие не должны перегружать участников информацией запугивающего характера, а в качестве аргументов лучше использовать научные и статистические факты.

В ТРЕТЬЕЙ КОЛОНКЕ ТАБЛИЦЫ, КАК ПРАВИЛО, РЕБЯТА ЗАПИСЫВАЮТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Умение общаться;
- Умение противостоять давлению и говорить "Нет";
- Умение справляться со стрессами;
- Сильная воля;
- Цель в жизни, саморазвитие;

- Ценности здорового образа жизни;
- Позитивное восприятие самого себя, самоуважение;
- Умение осознанно принимать решение и делать правильный выбор;
- Знание факторов риска и последствий употребления ПАВ.

ВЕДУЩИЙ БЛАГОДАРИТ ВСЕХ ЗА РАБОТУ  
И ПРОСИТ ПОДЕЛИТЬСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОТ СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ:

- На какие вопросы в процессе работы было трудно отвечать?
- Что нового узнали или осознали в процессе работы?
- Что помогало, что мешало работе в группе? После рефлексии ведущие сообщают участникам, что последующие занятия будут направлены на развитие тех качеств и навыков, которые ребята записали в третьей колонке таблицы. Именно это и является самым главным для профилактики нарко-алкогольной зависимости.

Чтобы дать возможность участникам отдохнуть после напряженной интеллектуальной работы, ВЕДУЩИЕ ПРЕДЛАГАЮТ СДЕЛАТЬ РАЗМИНКУ:

#### "СЛУШАЙТЕ И СМОТРИТЕ"

Все участники встают и повторяют за ведущим действия и слова до тех пор, пока не объявится новый ведущий. Пример: "Слушайте и смотрите, я самолет, летающий под облаками и качающий крыльями". Ведущий движется по комнате, разведя руки в сторону подобно крыльям самолета, покачивая ими из стороны в сторону и имитируя рев моторов. Все участники повторяют все действия ведущего.

Как только какой-то другой участник скажет: **"Слушайте и смотрите!"**, группа начинает выполнять его движение. Предусматривается смена 4-5 ведущих. За это время участники успевают подвигаться, снять напряжение и даже повеселиться.

Если еще осталось время для работы и группа трудоспособна, можно в режиме мозгового штурма составить **СПИСОК ДОСТУПНЫХ АЛЬТЕРНАТИВ НАРКОТИКАМ И АЛКОГОЛЮ**.

ЧАЩЕ ВСЕГО В ЭТОМ СПИСКЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ:

- общение с друзьями
- дискотека
- занятия спортом
- разговор с другом
- приемы саморегуляции
- участие в общественно полезном деле
- новые друзья
- хобби
- творчество
- помощь специалистов

В конце занятия ведущий просит ребят поделиться впечатлениями от всего занятия и высказать свои пожелания на будущую работу. Благодарит всех за работу, договаривается о дате и времени следующей встречи.

### **Тренинг жизненных навыков. Второе занятие.**

Занятие начинается с **приветствия и разминки**. Это могут быть упражнения на концентрацию внимания, на повышение работоспособности, на улучшение групповой атмосферы.

Это может быть, например, УПРАЖНЕНИЕ "Странный город".

**Инструкция к упражнению:** "Все мы - жители странного города, в котором люди все время гуляют по главной улице города и все время здороваются друг с другом; когда городские часы на башне бьют час - они здороваются тыльными сторонами ладоней, когда два - правой рукой дотрагиваются до левого уха встречного, три - здороваются спинами, четыре - коленями. Итак, давайте гулять и здороваться".

Ведущий хлопками имитирует удары часов. После игры у всех, как правило, хорошее настроение и группа готова к работе. В начале занятия ведущий напоминает о правилах работы в группе.

Затем ведущий предлагает участникам группы выполнить УПРАЖНЕНИЕ "МИФЫ", в ходе которого участникам последовательно предлагаются высказывания, на которые они могут ответить: **"Да"**, **"Нет"** или **"Может быть"**, в зависимости оттого, что они думают по поводу этого высказывания.

ЦЕЛЬЮ УПРАЖНЕНИЯ является осознание участниками существующих предрассудков и мифов в отношении алкоголя и наркотиков.

Участники, собравшиеся у таблички "Да", "Нет", "Может быть" высказывают по очереди свое мнение в своей микрогруппе, после чего представитель от группы приводит аргументы в защиту своего мнения в круг. Затем ведущий зачитывает следующее высказывание.

НАПРИМЕР, ЭТО МОГУТ БЫТЬ ТАКИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ:

- Наркомания - не болезнь, а распущенность.
- Достаточно один раз попробовать наркотик, чтобы стать наркоманом.
- Все наркоманы – преступники.
- Марихуана совершенно безопасна.
- Алкоголь повышает настроение.
- Наркоман может бросить колоться в любой момент и т.д.

Ведущему также очень важно аргументировано опровергать заблуждения некоторых подростков.

Приводимые ниже материалы **Санкт-Петербургского центра профилактики наркомании** помогут Вам грамотно провести данное упражнение.

**Утверждают:** «Есть возможность развивать контролируемое употребление наркотиков. После недолгой фазы зависимости наркоман сам прекратит употребление...»

Наркотики в любом случае приводят к зависимости и невозможно предсказать, как быстро тот или иной человек станет наркоманом. Если известно, что иногда уже первая проба может привести к смерти, тяжелому отравлению или заражению СПИДом, то возможно ли говорить о «непродолжительной фазе зависимости». Кроме того, наркотик никогда не останавливается на достигнутом и продолжает разрушение.

Распространение мнения о возможности контролируемого употребления наркотиков приводит к тому, что разрушается внутренний «тормоз», препятствующий экспериментам с наркотиками.

Чем дольше период зависимости, тем сложнее возвращаться к нормальной жизни. Даже если человек в результате смог освободиться от наркотиков ценой огромных усилий специалистов, родственников, друзей, а, главное, своих собственных, то последствия употребления все равно остаются на долгие годы.

Вернуть годы, отнятые наркотиками, невозможно.

**Утверждают:** «У каждого есть своя собственная зависимость...»

Сторонники либерализации политики в области наркотиков намеренно изменяют значение слова «зависимость». Зависимость как «несвобода» подменяется зависимостью в смысле «привычки». Болезненное пристрастие к наркотикам приравнивается к привычке, употреблять определенные продукты, смотреть телевизор, играть в компьютерные игры. Туда же сторонники легализации наркотиков относят усердие в труде, спорте, тесные дружеские отношения.

Наркотики приводят к тяжелой зависимости. Для достижения желаемого эффекта наркоману приходится постоянно увеличивать дозу. Вся жизнь и все мысли наркомана посвящены лишь наркотику и проблеме его добывания. Рано или поздно наркоманы теряют способность трезво рассуждать, думать о своем здоровье, налаживать контакты с другими людьми. В результате может получиться так, что он лишится возможности самостоятельно существовать в окружающем мире.

Наркотики вызывают столь сильную зависимость, что наркоман уже не способен избавиться от нее по собственному желанию. Поэтому ее нельзя смешивать ни с какими другими видами зависимости.

**Утверждают:** «чистые» наркотики безвредны»

Все наркотики за короткое время полностью поработают человека и делают его тяжело зависимым от них. Наркотики разрушают личность наркомана, делают его пассивным и апатичным человеком. Наркоманы пренебрежительно относятся к семье и друзьям, самоизолируются от общества, все более ограничивая свои связи с миром, кругом таких же заинтересованных только в наркотике лиц. Эти люди теряют чувство ответственности за себя и за других и часто не способны ни работать, ни учиться. Финал многих наркоманов - это смерть, если не физическая, то духовная. Наркотики отрицательно влияют на наследственность. Их употребление ослабляет иммунитет и разрушительно сказывается на здоровье.

**Утверждают:** «Человек имеет право осознанно употреблять наркотики. Этим он не приносит вреда окружающим»

Наркоман всегда находится в зависимости от наркотика. Поэтому он не может свободно принимать решения, в том числе и об употреблении наркотика. Наркозависимые люди нуждаются в помощи специалистов, способных помочь им прекратить саморазрушение. Часто молодые люди попадают в круг наркоманов и начинают свою наркологическую карьеру из-за незнания в полной мере разрушительных последствий употребления наркотиков. Если бы эти люди знали насколько их жизнь, здоровье и будущее окажутся под угрозой, то большинство из них, вероятно, вовсе отказались бы от употребления и даже не стали бы пробовать наркотики. Предпосылки свободы в данном случае - это образование и знание.

Наркоманы приносят вред не только себе, но и окружающим. Они часто не в состоянии поддерживать нормальных отношений с людьми, так как готовность нести ответственность за семью, друзей и собственные поступки быстро утрачивается. Из-за этого, в первую очередь, страдают близкие наркомана. Наркотики делают человека, прежде всего, равнодушным к окружающим, исключают его из жизни общества и в конечном итоге превращают в отверженного, а его близких обрекают на страдания и боль. Так что заявлять, что употребление наркотиков личное дело каждого попросту бесчеловечно.

**Утверждают:** «Легализация приведет к снижению преступности...»

Даже в случае легального распространения наркотиков, криминальная ситуация, связанная с ними, не улучшится, так как ее истоки не только в бизнесе, связанном с наркотиками, но и во влиянии самих наркотиков на человеческое сознание. И не важно, каким путем они приобретены.

Наркотик разрушает способность человека контролировать свои действия и побуждает его к безответственности. Наркоман часто не останавливается даже перед ограблением, в том числе и членов своей семьи. Болезненное безрассудство наркомана доходит до того, что он готов даже на совершение тяжких преступлений. Увеличение числа наркоманов приводит, следовательно, и к ухудшению криминальной ситуации. Надо, однако, помнить, что все эти

преступления совершаются в результате серьезных изменений в психике, которые приводят к проявлению общественно опасного поведения.

Чем дольше наркоман употребляет наркотики, тем в меньшей степени он способен содержать себя сам, так как не в состоянии работать. За счет этого он зачастую становится полностью зависим от представителей криминального мира.

**Утверждают:** «Не сам наркотик, а его запрет приводит к несчастью»

Не существование запретов, а сам наркотик приводит к психическому, физическому и эмоциональному разрушению. Жесткая политика в отношении наркотиков (но не наркоманов - им наоборот нужна помощь) - единственный способ изменения существующей ситуации. Такой подход к решению проблемы дает наркоману шанс вернуть человеческое достоинство и взять на себя ответственность за собственные поступки.

Надеемся, что приводимые здесь факты, развенчивающие мифы о наркотиках, которые бытуют в молодежной среде, будут убедительными не только для Вас, но и для участников тренинговой группы.

Обычно группе предлагается **4-5 высказываний для обсуждения**, после чего ведущий в кратком (10-15 минутном) сообщении дает правдивую информацию, развенчивающую мифы.

ДАЛЕЕ ИДЕТ РЕФЛЕКСИЯ ВСЕГО УПРАЖНЕНИЯ:

- Что нового Вы узнали в упражнении?
- Что было для Вас трудно, а что легко?
- Какие впечатления остались у Вас от услышанной информации?

После этого проводится **разминка** на снятие напряжения, например **"Дракон"**. Участники групп встают друг за другом, держа впереди стоящего за талию. Первый человек - "голова" дракона, последний - "хвост". Задача "головы" - поймать "хвост", задача "хвоста" - убежать от "головы". Все остальные участники, решив про себя кому они будут помогать - "голове" или "хвосту", крепко держатся друг за друга, образуя тело дракона. После того, как "голова" поймает "хвост", он становится "головой", а последний в цепочке участник - "хвостом". Упражнение повторяется несколько раз.

Затем в **режиме мозгового штурма** ребята выполняют **упражнение "Отказ"**, в котором перечисляют преимущества и недостатки отказа от приема ПАВ.

ВОЗМОЖНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ВАРИАНТЫ:

**Преимущества отказа**

Сохраню здоровье  
Буду сильным  
Избежу неприятностей с законом  
Сделаю карьеру  
Сохраню друзей

**Недостатки отказа**

Стану белой вороной  
Буду немодным  
Могу потерять друга  
Подвергнусь насмешкам

**Важно, чтобы было найдено больше преимуществ отказа.**

**В результате обсуждения полученных результатов**, участники размышляют над тем, что в ситуации, когда нужно отказаться от чего-либо или принять решение и сделать выбор, они не всегда действуют осознанно, не всегда задумываются: почему они поступают так, а не иначе, и к каким последствиям приведет принимаемое решение, является ли оно единственно возможным или существуют альтернативы.

Ведущий предлагает на следующем занятии поработать над тем, чтобы научиться правильно принимать решение и делать осознанный выбор.

Занятие заканчивается **разминкой** на снятие напряжения **"Мы строим дом"**. Все участники группы вместе с ведущим встают в круг, берутся за руки и присаживаются на корточки.

Хором повторяя за ведущим слова, группа медленно поднимается вверх, усиливая громкость голоса от шепота до крика:

"Мы строим первый этаж" (шепотом), чуть приподнявшись: "Мы строим второй этаж" (чуть громче), еще немного поднявшись: "Мы строим третий этаж" (еще громче)" и так до девятого этажа, когда все участники стоят в полный рост с поднятыми вверх руками.

**ЦЕЛЬ РАЗМИНКИ:** почувствовать общность с другими участниками, снять напряжение.

Заканчивается занятие рефлексией: что понравилось, что не понравилось, что было полезным, а что бесполезным - высказываются, пожелания ведущим и группе.

### **Тренинг жизненных навыков. Третье занятие.**

Как и предыдущие, начинается с **рефлексии своего состояния**.

Затем ведущий проводит **разминку "Иностранное приветствие"**: участники делятся на европейцев, японцев и африканцев. Европейцы здороваются за руку, японцы - глядя в глаза, сложив руки под подбородком и кланяясь, африканцы в качестве приветствия трутся носами. Задача: каждому поздороваться с каждым, используя свое иностранное приветствие. Разминка проходит весело и группа в хорошем настроении приступает к работе.

Ведущие говорят о том, что в жизни нам приходится принимать множество решений и чем старше человек становится, тем больше решений ему приходится принимать самостоятельно. Он предлагает участникам вспомнить серьезные решения, которые они принимали в последнее время и проанализировать, какие из них были приняты под влиянием других людей, а какие - самостоятельно, что повлияло на процесс принятия решений и к каким последствиям эти решения привели. Работа выполняется сначала индивидуально, затем участники делятся результатами работы в парах.

ПОСЛЕ ЭТОГО МЕТОДОМ МОЗГОВОГО ШТУРМА СОСТАВЛЯЕТСЯ СПИСОК ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ПОДРОСТКА ПРИ ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЯ:

- Родители
- Церковь
- Друзья
- Определенная ситуация
- Мои чувства
- Принадлежность к какой либо группе
- Мои жизненные ценности.
- Давление со стороны группы: потому что так принято в нашей тусовке или этого хочет мой друг и т.д.

Затем ведущие просят участников перечислить причины того, почему люди, и особенно подростки, так сильно зависят от решения своей группы.

ПРИМЕРЫ НАЗЫВАЕМЫХ ПРИЧИН:

- Не хотят оказаться изгоями
- Не хотят портить отношения с другом, который тоже является членом этой группы
- То, что предлагается ему группой, кажется приятным, веселым и безопасным
- Человек не уверен в себе и в правильности своей точки зрения
- Нет достоверной информации: что правда, а что нет.

После **рефлексии упражнения** выполняется **разминка** на снятие усталости и повышение концентрации внимания.

#### **"УПРАЖНЕНИЕ ЛЕВОГО СОСЕДА".**

Все участники группы встают в круг и каждый начинает выполнять какое-то простое движение. Через 5-6 секунд по команде "**Переход**" каждый участник начинает выполнять упражнение своего левого соседа. Упражнение выполняется до тех пор, пока к каждому участнику не вернется его движение. После разминки ведущий предлагает всей группе сыграть в игру "**Космическая скорость**". Группа стоит в кругу, ведущий дает одному из участников мяч, и говорит о том, что необходимо мяч передать так, чтобы он побывал у каждого один раз, при этом ведущий замечает время, за которое задание будет выполнено. Затем просит передать мяч в обратном порядке. Когда группа справляется и с этим заданием, ведущий предлагает выполнить первое задание, но как можно быстрее. Группе дается несколько попыток для достижения наилучшего по времени результата.

После упражнения ведущий просит всех поделиться впечатлениями от игры, после чего в малых (по 3-4 человека) группах просит составить алгоритм решения поставленной задачи. Результаты работы групп представляются в круг. ЗАТЕМ ВЕДУЩИЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ОБОБЩЕННУЮ СХЕМУ:

РЕШЕНИЯ, КОТОРЫЕ Я ПРИНИМАЮ...

- В чем проблема - обдумываю.
- Собираю необходимую информацию по проблеме.
- Рассматриваю различные варианты решения проблемы.
- Оцениваю варианты с точки зрения положительных и отрицательных последствий того или иного варианта, решения.
- Выбираю наиболее благоприятную для меня альтернативу.
- Принимаю на себя ответственность за свой выбор.
- Выполняю необходимые для реализации принятого решения действия.

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ: осознание важности принятия обдуманных решений, обсуждение темы взаимодействия в группе, принятие индивидуального и группового решения. Упражнение также способствует сплочению группы.

Заканчивается занятие, как и предыдущие, **рефлексией состояния**. Можно вернуть участников к тем же распечаткам, с которыми они работали в начале занятия и попросить их проанализировать как менялось их состояние во время занятия.

На прощание ведущие называют тему следующего занятия.

### **Тренинг жизненных навыков. Четвертое занятие.**

Начинается с **рефлексии состояния** участников, которую можно провести в виде **"Прогноза погоды"**.

Ведущий может показать пример другим, начав с рефлексии своего состояния: "По сообщению моего гидрометеоцентра в настоящее время погода теплая, безветренная, в течение дня резких изменений температуры не ожидается. К вечеру, возможно, усилится ветер и немного похолодает". Затем в том же стиле о своем состоянии говорят остальные участники группы. Упражнение тренирует навык осознания и вербального выражения своего состояния.

Затем ведущие напоминают ребятам, что на прошлом занятии шла речь о решениях, которые мы принимаем в жизни и о том, почему нам иногда бывает трудно противостоять решению группы.

Продолжая эту тему, он предлагает поговорить о том, что помогает человеку в ситуациях, когда на него оказывают давление, заставляют его сделать что-то неприятное и неприемлемое, в частности, сказать **"Нет"**, когда предлагают закурить, выпить или уколоться. Участники **выполняют упражнение "Трудная ситуация"**, которое проводится в виде ролевой игры.

Группа делится на **мини-группы по 3-4 человека**.

КАЖДОЙ ГРУППЕ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗЫГРАТЬ ОДНУ ИЗ НИЖЕПРИВОДИМЫХ СИТУАЦИЙ:

29. В дверь позвонили. Лена открыла дверь - на пороге стояла Дарья, ее давняя, еще с детсадовских времен, подруга; Девушки, усевшись на кухне и стали оживленно обсуждать новости. "Слушай Лена, давай покурим", - предложила Дарья. "Давай, - согласилась Лена, - сейчас только сигареты принесу". "Да не надо, у меня есть, правда, с травкой, ты ведь такие еще не пробовала?" "Нет", - растерялась Лена. "Слушай, такой кайф, и неопасно совсем! На, попробуй!" - и Дарья протянула Лене сигарету.
30. Этим ребят Сергей совсем не знал. Просто во дворе кроме них никого не было, поэтому мальчик пристроился рядом на скамейке. Ребята лениво обсуждали последний хоккейный матч. "Ну что, мультяшки, что ли посмотрим?" - спросил один из подростков и достал из кармана тюбик с клеем. Ребята было двинулись к двери подъезда, но вдруг остановились. "А ты что расселся, - спросил один из них Сергея, - а ну, давай вместе со всеми!" Ребята угрожающе двинулись в сторону Сергея.
31. Этого дня Димка ждал очень долго. Совершенно неожиданно Лена, девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась Димке, пригласила его на день рождения. Праздник получился очень веселым. Все танцевали, играли, даже пускали фейерверки. Наконец все уселись за стол с именинным пирогом. В этот момент папа Лены достал из шкафа большую красивую бутылку. "Ну что, думаю, ради праздника можно выпить чуть-чуть вина!" Большинство ребят за столом оживились. Дима насторожился.
32. За окном темно, и в комнате, где специально не включали свет, царил таинственный полумрак. От выпитого вина у Тани кружилась голова. Просто она в первый раз оказалась в гостях у Дена. Все было почти как и в романе - цветы, музыка, стихи, которые Ден сочинял сам. Но все-таки где-то в глубине души шевелился червячок беспокойства. Слишком все было хорошо. У Татьяны создалось впечатление, что от нее что-то ждут, "Ну что с тобой, - наклонившись к ней совсем близко, прошептал Ден, - тебе надо расслабиться. Попробуй вот это!" На вытянутой ладони Дена Татьяна увидела две таблетки.

УЧАСТНИКИ ДОЛЖНЫ РАЗРЕШИТЬ СИТУАЦИЮ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ:

- Избежать возможности пробы психоактивного вещества.
- Избежать конфликта с предлагающим.
- Повлиять на взгляды, поступки человека, предлагающего ПАВ.

После разыгрывания каждой из ситуаций, ведущий просит участников поделиться тем, каково им было играть ту или иную роль, что помогало и мешало им отказываться в рискованных ситуациях. Затем свои впечатления от ситуаций высказывают участники других мини-групп, выступавшие в роли наблюдателей. Иногда можно сначала попросить высказаться наблюдателей, а потом участников ролевой игры.

После того, как все мини-группы показали свои ситуации, ведущий вместе с группой в **режиме мозгового штурма** составляют 2 списка.

СПОСОБЫ УБЕЖДЕНИЯ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ:

- Лесть;
- Факты и логические рассуждения;
- Ссылка на авторитет; Обещание наград или наказаний;
- Настаивание;
- Вызывание чувства вины и т.д.

МЕТОДЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ ДАВЛЕНИЮ:

- Подумать: почему человек заставляет Вас сделать что-то, чего Вы не хотите? Что вы получите, если поддадитесь давлению: выигрыш в чем-то или негативные последствия? Насколько можно верить приводимым им аргументам? Совпадают ли Ваши желания с желаниями другого?
- Привести веские контраргументы.
- Уверенность в себе.
- Твердая, устойчивая внутренняя позиция "Мне это не нужно".
- Решительность в голосе.
- Хладнокровие.
- Спокойное объяснение причин отказа.
- Уход из ситуации и т.д.

ПОСЛЕ ЭТОГО ВЕДУЩИЙ ДЕЛАЕТ КРАТКОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ О РАЗНЫХ ВИДАХ ОТКАЗА, ИХ ОТЛИЧИЯХ, ПРЕИМУЩЕСТВАХ И НЕДОСТАТКАХ.

33. Отказ-соглашение (формальный отказ). Человеку в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается сразу дать согласие. Например: "Вы не хотите выпить чаю?" - "Спасибо, но мне не хочется Вас беспокоить".
34. Отказ - обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный конкретный момент он не может его принять. Как правило, отказ направлен на внешние обстоятельства, которые мешают воспользоваться предложением. Отказывающийся как бы дает понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. Самая "безобидная" форма отказа, поскольку при этом не затрагиваются личные чувства предлагающего. Позволяет избежать конфликтной ситуации, например: "Пойдем завтра в театр". - "С удовольствием, но завтра у меня курсы".
35. Отказ - альтернатива. Может быть направлен на само предложение или на внешние обстоятельства, мешающие принять предложение, однако, при этом выдвигается альтернативное предложение. Например: "Пойдем завтра в бассейн" - "Нет, я не люблю плавать. Давай лучше погуляем в лесу".
36. Отказ - отрицание. Обычно направлен на само предложение или на предлагающего. Человек дает понять, что не согласится с предложением ни при каких обстоятельствах. Может затрагивать личные чувства предлагающего, обидеть его, однако снимает вероятность получения нежелательного предложения в дальнейшем. Например:
  - Нет, я не поеду на байдарках, потому что боюсь воды.
  - Нет, я не буду носить короткую юбку, потому что это вульгарно.
  - Нет, я ни за что не пойду с тобой в ресторан.
37. Отказ - конфликт. Крайний вариант отказа - отрицания. Агрессивен по форме, может содержать оскорбления или угрозы. Эффективен в случае выраженного негативного внешнего давления.

После информационного сообщения хорошо сделать **разминку** на снятие напряжения. Можно, например, **поиграть в "Автодром"**.

**Участники встают** и вытягивают вперед руки, накладывая одну ладонь на другую: "Давайте представим, что мы автомобильчики аттракциона "Автодром". Мы будем двигаться, сталкиваясь друг с другом, издавая предупреждающие сигнальные звуки. Поехали!" Важно перед началом игры договориться, что столкновения должны быть безболезненными. Взаимодействие продолжается 3-5 минут. Участники успевают не только подвигаться, но и пошутить.

После разминки, если остается время, можно выполнить **упражнение на тренировку навыков отказа**. Группа заранее договаривается о том, какое предложение будет делать ведущий участникам, например, он будет приглашать их на ночную дискотеку.

Ведущий берет мяч, кидает его любому из участников, делая заранее оговоренное предложение. Участник должен отказаться от предложения, используя разные формы отказа, в зависимости от того, с какой интонацией будет звучать приглашение и какие способы давления будут использоваться.

Отказ должен быть направлен либо на внешнее обстоятельство ("**Не могу, меня родители не пускают**"), либо на самого предлагающего ("**Не хочу идти с тобой**"), либо на предложение ("**Я не люблю дискотеку**").

Как всегда занятие заканчивается **рефлексией состояния и подведением итогов работы**.

### **Тренинг жизненных навыков. Пятое занятие.**

Начинается как всегда с **приветствия и разминки**. Можно предложить участникам поздороваться как северные олени. Группа встает в два круга - внешний и внутренний, лицом друг к другу так, чтобы у каждого участника была пара. Сначала участники трутся друг о друга правым ухом, затем левым, топают ногами, после чего внешний круг сдвигается на одного человека вправо и процедура повторяется. Упражнение закончено, когда внешний круг возвращается к своему первому партнеру. Упражнение проходит весело и после его выполнения группа готова к работе.

**После разминки** ведущие предлагают ребятам выполнить **упражнение "История Володи и Кати"**. Володя и Катя дружат уже больше года. Последнее время Катя стала замечать, что с Володей что-то происходит: он изменился внешне, стал пропускать уроки, у него появились подозрительные друзья. Как-то во время школьной дискотеки, позвав Катю в пустой класс, он сообщил ей по секрету, что уже больше полгода "балует" ханкой и ему это нравится, и он не считает себя наркоманом. Потом предложил Кате тоже попробовать уколоться вместе с ним. Катя отказалась и была очень встревожена. После дискотеки она обо всем рассказала своей подруге, которая внимательно ее выслушала, но не стала вмешиваться, сказав, что не ее проблема и ее это не касается.

После бессонной ночи, вся в сомнениях, Катя решила рассказать своей однокласснице, у которой от наркотиков недавно погиб брат. Одноклассница обо всем рассказала классному руководителю. Был собран экстренный педсовет, оповещены родители Володи, от него отвернулись все его одноклассники, кроме его друга Димы с первого класса. Он всегда был рядом с Володей, говорил о том, что все это можно пережить, поддерживал его. Володя наркотиков больше не употребляет, но с Катей отношения испортились".

Участникам предлагается сначала самостоятельно ответить на вопросы: "**Чьи действия были наиболее правильными и кто вызывает большую симпатию.**" Затем в группах по 3 - 4 человека они обмениваются мнениями и им предлагается путем обсуждения прийти к единому мнению по поводу этих вопросов, которое затем представляется в круг. После этого обсуждение результатов идет в режиме дискуссии.

#### **КЛЮЧЕВЫЕ ТЕМЫ В ХОДЕ РАБОТЫ:**

- помощь человеку, попавшему в беду;
- дискриминация и ответственность.

Иногда это упражнение проводится в виде ролевой игры и участникам предлагается сыграть роли участников истории.

После упражнения выполняется **разминка "Путаница"**. Все участники вытягивают вперед руки и по команде ведущего соединяют их с руками других людей, желательно не своих соседей. Затем группе предлагается распутаться таким образом, чтобы все оказались в одном круге. Задание может повторяться несколько раз до тех пор, пока не будет выполнена инструкция.

Продолжая занятие, ведущие предлагают выполнить **упражнение "Незаконченные упражнения об ответственности"**. Один из ведущих диктует начало предложения и дает несколько минут для его завершения, затем зачитывает следующее предложение и т.д.



**ПРИМЕР НЕЗАКОНЧЕННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ:**

38. Брать на себя ответственность за кого-то или за что-то для меня означает ...
39. В моей повседневной жизни я чувствую большую ответственность за...
40. Часто я чувствую особую ответственность за ...
41. Часто я избегаю брать на себя ответственность за кого-то (что-то), и это ...
42. Вид ответственности, который, как я чувствую, был бы тяжел для меня это ...
43. Ответственный человек, по моему мнению, это ...
44. Особенное значение в том, чтобы быть ответственным человеком, имеет то, как мне кажется ...
45. Чем сильнее ответственность беспокоит меня, тем больше я ...
46. Ценности, за реализацию которых в моей жизни я чувствую ответственность, это ...

Полученными ответами ребята обмениваются в парах, затем происходит обсуждение в круге, в ходе которого составляется общий список участников группы **"В этом мире я ответственен за..."**.

Ведущий поясняет разницу в позиции быть ответственным за себя и за других и показывает, чем ответственность за других отличается от ответственного отношения к другим и раздает ребятам распечатки с информацией, поясняющей эту разницу. Заканчивается занятие подведением итогов.

**Тренинг жизненных навыков. Шестое занятие.**

Как и предыдущие начинается с **рефлексии состояния**: ведущий просит участников представить какого они сейчас цвета. Затем участники, ходя по комнате, пытаются угадать какого цвета другие участники. Потом ребята делятся впечатлениями о том, удалось ли кому-то угадать их цвет, изменился ли он в процессе упражнения, чем они руководствовались при определении цвета другого человека. Ведущий говорит о важности осознания своего состояния и понимания состояния другого человека.

После разминки ведущий предлагает участникам выполнить **упражнение**: не менее 20 раз ответить на вопрос **"Кто я?"**. Потом просит ребят ответить на этот же вопрос так как на него ответил бы один из их родителей, по выбору; один из их близких друзей. Для работы участники используют табличку:

**Я глазами**

МЕНЯ САМОГО	РОДИТЕЛЕЙ	ДРУЗЕЙ
-------------	-----------	--------

После выполнения этой части задания ведущий просит посмотреть, есть ли повторяющиеся определения в разных колонках, каких характеристик больше: положительных или негативных, описывающих личностные качества или роли, которые человек играет, описывающих больше внешность человека или его внутренние особенности. Ребята делятся впечатлениями от упражнения в парах и по желанию в кругу.

После этого ведущий делает краткое информационное сообщение о том, что такое **Я-концепция**, как она формируется и меняется, поясняет, что такое самооценка, от чего она зависит и как ее можно повысить.

Затем, чтобы группа отдохнула, ведущие проводят **разминку "Зоопарк"**: каждому участнику предлагается представить себя в виде животного, в котором есть что-то похожее на него.

Участники молча имитируют поведение животных и пытаются отгадать, кто какое животное представляет.

Упражнение способствует самораскрытию участников и развитию их творческих способностей.

После разминки ведущие раздают трафареты маечек и предлагают ребятам выполнить следующее **упражнение "Моя любимая майка"**:

"Представьте, что это Ваша любимая майка, разукрасьте ее и напишите на ней девиз своей жизни."

Ребята рисуют, затем прикрепляют майку к груди и в течение 10 минут свободно перемещаются по комнате, знакомясь с девизами друг друга. После этого ведущие задают вопросы, ответы на которые обсуждаются в круге:

- Легко ли Вам было написать девиз? Какой смысл Вы в него вкладываете?
- Что нового Вы узнали друг о друге, знакомясь с девизами других участников? Что можно сказать о человеке по его жизненному девизу?

Занятие заканчивается, как обычно, **разминкой на снятие усталости и рефлексией**, можно, например, попросить каждого участника показать свои впечатления от занятия с помощью жестов. Группа повторяет, пытаясь понять, состояние человека.

### **Тренинг жизненных навыков. Седьмое занятие.**

Начинается занятие с **рефлексии состояния** с помощью упражнения **"Похвастаться - пожаловаться"**. Участники по очереди говорят **"Я - пожалуюсь на то, что ..... а хвастаюсь тем, что ....."**, группа хором повторяет, например, "Марина жалуется на то, что опоздала на автобус, а хвастается тем, что получила пятерку за сочинение".

Важно, чтобы каждый участник вспомнил что-то хорошее, приятное, о чем ему хотелось бы сказать всей группе.

После того, как все похващаются и пожалуются, можно предложить желающим высказать пожелания другим участникам, бросая им мячик. Тот, кто получает пожелание, старается прочувствовать его, благодарит и затем посылает свое пожелание другому участнику.

После этого ведущий предлагает выполнить **упражнение "Если бы ты был хиппи"**.

**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ:** попытаться понять другого человека, сверить свои представления о человеке с тем, как сам человек воспринимает себя; получить обратную связь о себе от других участников.

Первый участник бросает кому-либо мяч со словами: **"Если бы ты был хиппи, то у тебя на майке было написано..."**. Если тот человек, которому бросают мяч согласен с надписью, то он говорит: **"Согласен"**, в случае, если надпись не подходит ему, он говорит: **"Я подумаю"**.

После упражнения участники делятся впечатлениями и определяют, на что они ориентировались, делая надписи на майке друг у друга.

Затем ведущие предлагают перейти к выполнению следующего **упражнения**, которое называется **"Автопортрет"**.

**Все участники группы** получают по одинаковому листу чистой бумаги и рассаживаются так, чтобы у каждого было индивидуальное пространство для работы. Ведущий дает инструкцию "Представьте, что все вы - знаменитые художники и вам необходимо послать на известную художественную выставку свой автопортрет. Это может быть портрет, выполненный в любом жанре и стиле, это могут быть формы, цвета, линии, все, что угодно, но портрет должен отражать Ваши личностные особенности. Рисуйте портрет так, чтобы его никто не видел и не подписывайте его".

После того, как все нарисуют, ведущий собирает портреты, выкладывает их в круг и предлагает ребятам описать человека, чей портрет нарисован и определить, кто является автором портрета, обосновав свои предположения.

После того, как все портреты будут подписаны, ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями от работы и обсуждения.

Упражнение позволяет подросткам лучше осознать самих себя, самовыразиться, получить обратную связь от других участников группы.

Заканчивается занятие **упражнением "Импульс"**. Группа встает в круг, все берутся за руки и ведущий легким пожатием руки человека, стоящего справа, запускает импульс, который должен пройти через весь круг и вернуться к ведущему от соседа слева.

Прощаясь, участники высказывают свои пожелания на следующее занятие.

### **Тренинг жизненных навыков. Восьмое занятие.**

Как обычно занятие начинается с обмена впечатлениями за неделю, **рефлексией состояния и разминкой**.

Можно предложить участникам выразить свое состояние в каком-либо **сценическом амплуа**: трагического актера, воздушной балерины, Карабаса - Барабаса и т.д. Импровизированный герой выходит на последний поклон к зрителям в соответствии со своей ролью. Группа приветствует его аплодисментами, криками: "Браво! Бис!".

После разминки ведущий просит участников в своих рабочих тетрадях составить список **"Что мне во мне нравится"**, в которой можно включить и внешние признаки, и личные качества, и умения, и навыки. Тем, что у них получилось, они делятся в парах; затем опять индивидуально участники составляют список **"Что бы я хотел изменить в себе"** и вновь обмениваются впечатлениями в парах, выбранных по желанию.

**ЗАТЕМ МЕТОДОМ МОЗГОВОГО ШТУРМА ГРУППА СОСТАВЛЯЕТ СПИСОК "ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ ИЗМЕНИТЬСЯ".**

ОБЫЧНО РЕБЯТА НАЗЫВАЮТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Желание
- Воля
- Вера в себя, уверенность в своих силах
- Помощь друзей
- Осознание того, что является для меня ценным в этой жизни

- Определение приоритетов
- Осознание своих способностей и возможностей
- Реальный и конкретный план изменений
- Конкретные действия, опыт

После того, как список составлен, ведущий посвящает несколько минут тому, чтобы рассказать,

**КАК ПРАВИЛЬНО СОСТАВИТЬ ПЛАН САМОИЗМЕНЕНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.**

- Сначала человек осознает, что ему мешает: какое-то его качество, либо его отсутствие.
- Затем анализирует, что хорошего в том, что это есть.
- Что в этом плохого.
- Какое качество хотел бы приобрести взамен ненавистного или отсутствующего.
- Что у человека уже есть для необходимых изменений.
- Какие еще дополнительные ресурсы потребуются.
- К какому сроку я хочу развить желаемое качество.
- Как с ним изменится мое поведение и моя жизнь.
- Определение конкретных шагов изменений.

Иногда ведущие в качестве домашнего задания просят ребят составить план личностных изменений и на следующем занятии отводят время на обмен впечатлениями от домашней работы, отвечают на вопросы, помогают справиться с затруднениями.

После упражнения ведущие, проводят разминку на снятие напряжения и сплочения группы **"Массаж по кругу"**. Участники встают в круг друг за другом так, чтобы руки лежали на плечах впереди стоящего человека. Сначала они, растирают спину впереди стоящего, спускаясь вниз по позвоночнику, затем ставят ладони на ребро и легонько постукивают по плечам **со звуком "А - а - а"**.

Через 2-3 минуты круг разворачивается в обратную сторону, процедура повторяется.

Если группа устала, можно на этом закончить занятие. Если же еще осталось время и группа трудоспособна, можно выполнить одно очень важно и интересное **упражнение "Ценности"**.

Ведущие задают вопрос: **"Ребята, подумайте над тем, что для Вас в жизни является самым главным?"** Подростки индивидуально письменно отвечают на этот вопрос не менее двадцати раз, затем из этого списка ребят просят выбрать девять, а затем шесть самых главных, без которых жизнь бы потеряла смысл.

Затем; ведущий раздает каждому по **шесть карточек**, на каждой из которой записывается одна ценность из выбранных шести. После того, как ценности записаны, ведущий просит проранжировать их по степени важности.

**"Представьте, - говорит ведущий** - что случилось что-то ужасное из-за чего вы лишились одной своей ценности, сомните бумажку с написанной на ней ценностью и отложите ее в сторону, посмотрите какой стала ваша жизнь без нее, как изменились ваши отношения с людьми и миром в целом, (пауза 1 мин.), судьба продолжает наказывать Вас и Вы лишаетесь еще одной ценности. Что ушло из Вашей жизни вместе с ней? Подумайте, чем была для вас эта ценность? (пауза 1-2 мин.). Рок продолжает преследовать Вас и Вы теряете третью свою ценность (пауза 1-2 мин.). Удары продолжают сыпаться на вашу голову и четвертая ценность уходит от Вас. Посмотрите, что осталось в вашей жизни, когда из нее ушли четыре ценности? (пауза 1-2 мин.). Судьба продолжает наносить Вам удары и Вы лишились сначала пятой, а потом и шестой ценности (пауза 2-3 мин).

**Но вот случилось чудо** и к Вам вернулась одна из ваших ценностей. Что с ней вернулось в вашу жизнь? Действительно ли это то, что для Вас по-настоящему дорого или Вы заменили бы эту ценность на что-то более значимое? (пауза 1 мин).

**И вновь Вам улыбнулась удача** и Вы получаете возможность вернуть еще одну из ваших ценностей. Возьмите следующую записку и прочитайте ее. Что эта ценность значит для Вас (пауза 1 мин).

Благодаря фортуне к Вам возвращается ваша третья ценность - возьмите третью записку. Посмотрите, какая ценность есть теперь в вашей жизни. Пауза 1 мин.

**Счастье вновь улыбнулось**, к Вам возвращается четвертая (пауза), пятая (пауза) и, наконец, шестая ценность.

Ощутите, каково Вам, когда в Вашей жизни есть все эти ценности. Они у Вас действительно есть. Подумайте над тем, что можно сделать, чтобы сохранить все свои ценности. Запишите в тетради реальные шаги или действия, направленные на сохранение своих жизненных ценностей. После того, как ребята сделают записи, ведущие предлагают поделиться впечатлениями от упражнения, а потом в режиме мозгового штурма группа составляет список: **"Что помогает человеку сохранить его ценности"**.

В конце упражнения ведущий может сказать о том, что ценности человека формируются в процессе его взросления и могут меняться в течение жизни.

**Но есть непреходящие ценности: здоровье, любовь, семья, дружба, самосовершенствование, жизнь. Большой угрозой для всех этих ценностей является употребление человеком психоактивных веществ.**

Заканчивается занятие **разминкой "Цветок"** группа встает в круг, все участники берутся за руки, приседают, опуская руки вниз. Затем медленно поднимаются и, вытягивая руки вверх, имитируют рост и раскрытие цветка.

### **Тренинг жизненных навыков. Девятое занятие.**

Начинается с обмена впечатлениями, событиями за неделю и **разминки**. Например, это может быть **упражнение "Скала"**.

**Ведущий рисует на полу** извилистую линию, вдоль которой вся группа встает как можно плотнее друг к другу так, чтобы носки ног стояли также вдоль этой линии. "Все мы - скала, - говорит ведущий, - и в тоже время каждый из нас - скалолаз, которому нужно переправиться через скалу, не наступив на линию. Скалолаз может держаться за скалу. Если он заступает за линию - считается, что он сорвался в пропасть, и группа начинает выполнять задание снова. Задание считается выполненным, когда каждый участник группы переберется через скалу.

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ: сплочение, разрядка, тренировка навыка работы в команде.

После этого ведущий сообщает участникам о том, что сегодня они будут **сдавать экзамен** по всем темам, пройденным на предыдущих занятиях. Само слово экзамен уже вызывает напряжение, а в этой ситуации - может появиться недоумение, паника, протест: "Какие еще экзамены, вы что?!" Ведущий просит ребят поделиться тем, что с ними произошло, когда он объявил им об экзамене.

Потом ведущий поясняет, что проделал этот маленький эксперимент для того, чтобы показать ребятам, как на них действует неприятное сообщение, вызывающее стресс, и делает небольшое сообщение о том, что такое стресс и дистресс, какова реакция человека на стресс.

В малых (по 3-4 человека) группах участникам предлагается составить список стрессовых ситуаций из собственной жизни и написать пути их преодоления.

Затем на ватмане составляют общий **СПИСОК ПУТЕЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА**:

- Поговорить с другом или человеком, которому доверяешь
- Обратиться за помощью к психологу
- Отвлечься: погулять с друзьями, посмотреть телевизор
- Посчитать до 10
- Глубоко подышать
- Умыться и попить воды
- Аутотренинг
- Выполнить физическое упражнение
- Погулять в лесу или в парке
- Побить подушку или порвать бумагу
- Нарисовать на бумаге свое отрицательное чувство
- Поспать
- Релаксационная гимнастика и т.д.

В заключении участники выполняют **упражнение: "Мне в жизни помогает"**.

Сначала в своих тетрадях участники группы записывают три предложения "Мне в жизни помогает .....". Например: "Мне в жизни помогает терпение, юмор и друзья". Потом три предложения начинающих со слов "Мне в жизни мешает .....". В этих предложениях нужно назвать из какие-то внешние факторы, а то, что в самом человеке ему помогает и мешает. После этого группа делится на тройки. Участники тройки встают следующим образом: один в центре, а два других - слева и справа от человека. Стоящий в центре по очереди называет три первых предложения "Мне в жизни помогает .....", а партнеры после каждого предложения шепотом на ухо повторяют то, что сказал стоящий в центре "Тебе в жизни помогает .....". Потом человек говорит "Мне в жизни мешает .....", а участники, не касаясь человека, имитируют будто очищают его от того, что ему мешает. Процедура повторяется с каждым высказыванием. Затем происходит такая же работа со вторым и третьим участником тройки.

Упражнение приносит участникам радость, удовлетворение и легкость.

### **И еще немного о трудностях в работе.**

**Вот, что об этом говорят сами добровольцы:** "Неприятно бывает, если договорились о работе в какой-либо школе, приходим, а нас не ждали: или помещения не готовы для занятий или флوماстеров нет или чего-то еще, а иногда договариваемся с одним человеком, приходим в школу - его нет, и никто ничего не знает. Обидно, время зря пропадает."

Такое случается крайне редко, но чтобы полностью исключить такие неприятные неожиданности важно все эти вопросы прорабатывать более тщательно. Если Вы работаете самостоятельно, договорившись о дне и времени занятия, обязательно созвонитесь накануне, уточните, к кому можно будет обратиться, кто

будет отвечать за помещение, готовы ли распечатки, необходимые для занятий, и материалы, и на всякий случай возьмите с собой запасной набор фломастеров и распечаток.

**"Трудно бывает, когда дети балуются, кричат, перебивают друг друга."**

Для того чтобы эти проблемы не мешали Вам вести занятия, перед их началом необходимо договориться о правилах работы и обязательно следовать им. Иногда ребята шумят и разговаривают из-за того, что им неинтересно. Важно выяснить это. Иногда они просто устали и нужно сделать перерыв или разминку.

**"В некоторых группах ребята молчат, слова из них в круг не вытянешь."**

В такой ситуации предлагайте ребятам сначала работать в парах или в малых группах, где они будут чувствовать себя более спокойно, раскованно, меньше стесняться. Возможно также, что им непонятна или неинтересна тема. Выясните это. И чтобы этого не случилось с самого начала, выясняйте у участников их ожидания от участия в группе, темы, интересные для них.

Иногда трудности у добровольца могут появиться в связи с большой эмоциональной нагрузкой во время работы с ученической аудиторией. Чтобы не «перегореть», доброволец не должен проводить тренинг один, лучше всего работать в паре, не должен проводить больше одного двадцатичасового тренинга в полгода.

Желательно также, чтобы работа в добровольческой службе не была в ущерб учебе и домашним делам, иначе не избежать конфликтов и неприятностей.

И еще – при возникновении трудностей не бойтесь обращаться за советом к специалистам, кураторам и более опытным добровольцам. **И у Вас обязательно все получится!**

## **Глава 5. РАБОТАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ. ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ**

### **Программа копинг-профилактики употребления наркотиков и других ПАВ для школьников подросткового возраста.**

(программа подготовки лидеров-сверстников, фрагмент пособия «Работающие программы», выпуск 5).

**«Работающие программы»**, выпуск 5. Сирота Н.А., Ялтонский В.М.

Программы формирования здорового жизненного стиля - М.: 2000. — 84 с.

Серия «Работающие программы» подготовлена научно-методическим центром «Диагностика. Адаптация. Развитие.» им. Л.С. Выготского Министерства образования РФ в рамках Федеральной программы по предупреждению в Российской Федерации заболевания, вызываемого 1 иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции).

Составители серии: докт. мед. наук Чечельницкая С.М. канд. пед. наук Родионов В.А.

**Программы разработаны** доктором медицинских наук, руководителем отдела профилактики НИИ наркологии МЗ РФ, профессором кафедры психологии и педагогики МА МВД России Н.А. СИРОТА и доктором медицинских наук, доцентом, ведущим научным сотрудником отдела профилактики НИИ наркологии МЗ РФ, руководителем отдела психологического обеспечения МА МВД России В.М. ЯЛТОНСКИМ.

Программы базируются на основах теории стресса и копинга Ричард Натальа Лазаруса и принятой ВОЗ классификации профилактики злоупотребления психоактивными веществами и предназначены для психологов, имеющих опыт тренинговой работы.

Дополнительную информацию можно получить в отделе НИИ наркологии МЗ РФ (руководитель отдела доктор мед. наук, профессор Наталья Александровна Сирота).

### **Введение.**

Россия переживает сейчас сложный период: раскол общества, затянувшиеся социально-экономические и политические преобразования, разрушение прежних устаревших стереотипов поведения, потеря идеалов и ценностей. Все это является причиной неуверенности людей в завтрашнем дне. Это привело к тому, что родители и наставники не готовы оказывать эффективное воспитательное воздействие на молодежь, поскольку сами не обладают необходимыми знаниями и навыками современных социально-адаптивных стратегий поведения. Молодые люди оказываются психологически беспомощными, незащищенными, уязвимыми в трудных жизненных ситуациях. Они не имеют определенных жизненных навыков, позволяющих им выбирать эффективные способы снятия стресса и напряжения, дающих возможность самостоятельно справиться с воздействием хронических стрессовых ситуаций и сформировать здоровый жизненный стиль. Происходит увеличение форм дезадаптивного и саморазрушающего поведения, в том числе злоупотребление наркотиками и другими психоактивными веществами (ПАВ).

Таким образом, сложившаяся в обществе ситуация требует принятия неотложных мер по ослаблению воздействия хронических стрессовых ситуаций на все наше население. Решением данной проблемы

является разработка и проведение профилактических программ среди разных категорий населения, направленных на усвоение адаптивных способов совладания со стрессом.

**Для решения этих задач разработаны программы профилактики нового поколения — программы обучения здоровому поведению, здоровому жизненному стилю.**

Предлагаемые программы разработаны доктором медицинских наук, руководителем отдела профилактики НИИ наркологии МЗ РФ, профессором кафедры психологии и педагогики МА МВД России Натальей Александровной Си рота и доктором медицинских наук, доцентом, ведущим научным сотрудником отдела профилактики НИИ наркологии МЗ РФ, руководителем отдела психологического обеспечения МА МВД России Владимиром Михайловичем Ялтонским.

Программы базируются на основах теории стресса и копинга Ричарда Лазаруса и принятой ВОЗ классификации профилактики злоупотребления ПАВ.

В теории стресса и копинга Ричарда Лазаруса говорится, что в результате взаимодействия человека и окружающей среды у него формируются определенные стратегии поведения, основанные на его личном опыте. Лазарус вводит понятие «копинг» — преодоление стресса, совладание с ним. Каждый человек находит собственные способы совладания со стрессом (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личного опыта (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). В зависимости от используемых стратегий и ресурсов у него могут развиваться разные формы поведения, как адаптивные, так и дезадаптивные. Столкнувшись с проблемной ситуацией, человек производит ее когнитивную оценку: он суммирует информацию о произошедшем и оценивает возможные последствия (первичная оценка); определяет, какими методами можно повлиять на негативное событие и его исход, определяет механизмы и ресурсы преодоления стресса (вторичная оценка).

Все стратегии поведения человека, формирующиеся у него в процессе жизни можно подразделить на **ТРИ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ:**

- Стратегия разрешения проблем,
- Поиск социальной поддержки,
- Избегание.

**Стратегия разрешения проблем** — это активная стратегия поведения, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

**Стратегия поиска социальной поддержки** — это активная стратегия поведения, при которой человек для эффективного разрешения проблем обращается мощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

**Избегание** — это пассивная стратегия поведения, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. Она может носить адекватный или неадекватный характер по отношению к конкретной ситуации и особенностям реагирования личности на стресс.

Опираясь на теорию Лазаруса и учитывая особенности нашего общества, Сирота Н.А. и Ялтонский В.М. разработали концептуальную модель копинг-профилактики наркомании. Авторы экспериментально установили, что развитие личностных ресурсов и навыков разрешения проблем помогает подросткам не включаться в употребление ПАВ. Поэтому основной целью профилактики должно быть развитие процесса осознания, понимания собственного поведенческого выбора, наиболее оптимального и эффективного для данной личности. Такая профилактика носит название копинг-профилактики. Целями такой профилактики являются развитие и модификация поведенческих стратегий, способствующих совладанию с требованиями социальной среды. К таким стратегиям относятся стратегии разрешения проблем, поиска и оказания социальной поддержки и избегание искушения наркотизации. Также важными целями являются развитие ресурсов личности и социальной среды, с помощью которых можно делать эффективный здоровый и осмысленный поведенческий выбор. К таким ресурсам относятся: способность и возможность осуществлять когнитивную оценку проблемной ситуации, сформированность позитивной Я-концепции (самооценки, самоуважения, самоэффективности), способность самостоятельно контролировать свой поведенческий выбор, и ряд коммуникативных навыков: умение сопереживать, общаться, понимать окружающих и прогнозировать их поведение, повышение социальной компетентности, восприятия и оказания социальной поддержки.

Программы предполагают профилактическое воздействие наличность (когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты ее формирования) и социальную среду (изменение ее влияния).

#### **ПРОГРАММЫ ВКЛЮЧАЮТ ЧЕТЫРЕ РАЗДЕЛА:**

- Информационный,
- Когнитивное развитие,
- Развитие стратегий высокофункционального поведения и навыков.

#### **МЕТОДЫ РАБОТЫ:**

- Групповая работа.
- Тренинг поведения.
- Когнитивная модификация и терапия.

- Личностный тренинг.
- Дискуссии.
- Мозговые штурмы.
- Беседы.
- Лекции.
- Ролевые игры.
- Психогимнастика.
- Психодрама.
- Элементы индивидуальной и групповой психотерапии;
- «Круглые столы».
- Совещания.
- Супервизия.
- Проведение методических занятий с супервизорами.

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других ПАВ среди подростков.
- Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.
- Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления ПАВ.
- Развитие профессиональной и общественной сети профилактики злоупотребления ПАВ.
- Программы предназначены для лиц, имеющих базовое психологическое образование и занимающихся проблемой профилактики наркомании и маний. Рекомендуется пройти обучение у авторов программ.

**Программа копинг-профилактики употребления наркотиков и других ПАВ для школьников подросткового возраста (программа подготовки лидеров-сверстников)**

Программа рассчитана на 34 учебных часа, состоит из 17 занятий, по 90 минут каждое. Более эффективно проводить занятия три раза в неделю. Основная форма обучения — групповая работа с учащимися, предполагающая развитие внутригрупповых процессов взаимодействия. В программу должны быть обязательно включены индивидуальные формы работы с подростками и их семьями. Предусматривается также самостоятельная работа (выполнение домашних заданий).

**ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:**

- обучить школьников подросткового возраста поведению, ведущему к здоровью;
- уменьшить у подростков потребность в употреблении наркотиков и других ПАВ;
- развить у подростков высоко-функциональный поведенческий копинг-стиль, направленный на психосоциальную адаптацию, социальную интеграцию, психическое и физическое здоровье, что приведет к уменьшению «группы риска»\* по употреблению ПАВ (К «группе риска» принято относить индивидуумов, наиболее склонных к возникновению психосоциальных расстройств: дети больных алкоголизмом и наркоманией; дети лиц, имеющих психические заболевания; подростки с нарушениями психического здоровья и психосоциальной адаптации (пропуски уроков, уходы из школы, нарушения межличностных взаимоотношений со сверстниками, семьей, учителями), подростки, находящиеся в сложном экономическом положении, жертвы психологического, физического, сексуального насилия.)

**Самозэффективность** — осознание эффективности собственного поведения.

**Эмпатия** — умение сопереживать окружающим, вставать на позицию другого человека.

**Я-концепция** — представление человека о себе.

**Аффилиация** — желание, умение и потребность общения.

**Интервальный локус контроля** — умение контролировать свою жизнь и брать на себя ответственность за нее.

**Социально-поддерживающая сеть** — это окружение, в котором живет человек (семья, общество).

**Задачи программы:**

- Развитие и совершенствование использования активных копинг-стратегий путем обучения социальным навыкам, умениям преодоления стресса и управления им.
- Развитие и совершенствование ресурсов личности и среды: формирование позитивной Я-концепции и самозэффективности, когнитивного компонента поведения и оценки; повышение эффективности социально-поддерживающих сетей и умение воспринимать социальную поддержку; развитие эмпатии и аффилиации, интервального локуса контроля и других копинг-ресурсов, являющихся психологическими факторами резистентности к стрессу и адаптации.

**Стратегии программы:**

- Многофакторность воздействия — воздействие сразу на целый ряд факторов личности и среды.
- Активная государственная поддержка программы.
- Ознакомление участников с общим планом программы, определение ее целей и задач.
- Включение в программу представителей социальных сетей — учителей, актив школы и родителей, мотивируя их на проведение программы, поскольку проведение профилактических программ неэффективно без поддержки окружающих подростка людей (родителей и учителей). Это осуществляется при помощи введения в каждое занятие домашних заданий.
- Использование разнообразных форм проведения программы (групповая, индивидуальная, самостоятельная). Индивидуальная работа в данном сборнике не рассматривается.
- Формирование в процессе работы с учащимися групп лидеров-сверстников, которые в будущем смогли бы выполнять социально-поддерживающие и обучающие функции, демонстрируя здоровые и поддерживающие формы поведения.
- Формирование в процессе работы групп лидеров-родителей, которые в будущем смогли бы выполнять социально-поддерживающие и обучающие здоровому поведению функции, а также организовать новые родительские группы для участия в программе. После каждого занятия подросток получает домашнее задание, которое ему предлагается выполнить вместе с родителями. В результате у многих родителей появляется желание включиться в работу. Они начинают брать на себя инициативу по организации родительских групп для обучения социально-поддерживающему поведению.
- Широкое использование принципа «Генерации альтернатив» для стимулирования активности участников программы.
- Проведение программы в строго определенные часы и дни, без изменения сроков и сокращений, исключая источники нестабильности.
- Оценка эффективности вмешательства и четкое определение ее критериев.
- Обсуждение результатов программы и опыта ее проведения со всеми заинтересованными лицами, определение ошибок, проблем и путей их преодоления, расширение сфер действия программы и вариантов ее внедрения по типу «снежного кома».
- Добровольность участия в программе и конфиденциальность сведений о ее участниках.

**ТРЕБОВАНИЯ К ВЕДУЩИМ ГРУППЫ**

- Ведущий должен иметь достаточное представление о проблеме употребления ПАВ, обладать необходимыми знаниями и информацией.
- Ведущий должен четко понимать, что:
  - зависимость от ПАВ — это комплексное хроническое заболевание, имеющее определенный генезис, симптоматику и развитие; болезнь, имеющая биологические, психологические, социальные и духовные корни;
  - подростки имеют вполне определенные психологические возрастные особенности, отличающие их от взрослых;
  - существует «группа риска» по развитию зависимости от ПАВ среди подростков;
  - экономическая, политическая, социальная и психологическая обстановка в стране является фактором, способствующим обострению проблемы химической зависимости среди детей и подростков.
- Ведущий должен иметь свою собственную определенную позицию по отношению к употреблению ПАВ.
- Он должен до начала работы по предлагаемым программам прояснить для себя, какое место в его жизни занимают ПАВ и быть готовым говорить об этом с детьми.
- Ведущий должен обладать достаточно высоким уровнем личностного здоровья: быть ответственным за свою жизнь, уметь делать выбор, иметь адекватную самооценку, навыки общения и решения своих личных проблем.
- Помимо определенных знаний ведущий должен обладать социальной и коммуникативной компетентностью, иметь определенные умения:
  - войти в мир подростков, не нарушая границ личности (своей и подростка);
  - создать безопасную и поддерживающую обстановку;
  - уметь использовать не только вербальные, но и невербальные способы общения;
  - помнить и уважать себя в подростковом возрасте;
  - разбираться в подростковых стилях и способах овладения материалом и иметь большой багаж различных форм активности;
  - уметь получать удовольствие от работы с подростками и веселиться вместе с ними.

Желательно, чтобы группу вели двое ведущих. Если в учебной группе 30 человек и более, то ведущих должно быть трое. Это облегчает их работу, дает возможность взаимной поддержки, помогает



анализировать свою работу, а подросткам — возможность наблюдать пример здоровых партнерских отношений между взрослыми людьми.

## **Занятие 1. Знакомство.**

### **Представление программы. Установление доверия и контакта в группе**

**Цель:** создать атмосферу взаимопонимания и взаимной поддержки. Представить цели и задачи программы и получить поддержку участников.

**Заметки для ведущего.** Для установления доверительных поддерживающих отношений ведущему рекомендуется активно проявлять собственную «открытость», высказывать свои ощущения, открыто выражать теплые дружеские эмоции, подчеркивать важность установленных вместе с группой правил, использовать игровые моменты. Здесь можно дать волю своей профессиональной творческой активности.

#### **Знакомство.**

Ведущий представляется и предлагает участникам тренинга представиться, сказать несколько слов о себе, о своих ожиданиях от занятий. Для облегчения знакомства можно применять любые игровые моменты.

#### **Представление программы.**

Ведущий рассказывает о программе, знакомит членов группы с ее целями и задачами.

Программа ориентирована на получение участниками представления о себе, навыков эффективного преодоления проблем и препятствий, развитие ресурсов личности и среды, с помощью которых препятствия могут быть преодолены. Она помогает научиться жить так, чтобы укреплять свое физическое и психическое здоровье, эффективно справляться с возникающими проблемами, избегать употребления наркотиков или других ПАВ, вызывающих зависимость и отрицательные физические, психические и социальные последствия.

В процессе работы будут обсуждаться многие сферы жизни. Поэтому отношения в рабочей группе должны быть абсолютно доверительными. Работа должна строиться в атмосфере поддержки, чтобы участники могли чувствовать себя комфортно, быть открытыми для общения и искренними.

#### **Установление правил работы в группе.**

Ведущий предлагает участникам разработать правила поведения в группе, о чем им предлагается высказать вслух и записать на листе бумаги всевозможные варианты. Выбираются варианты, наиболее устраивающие участников группы.

Ведущий знакомит участников с общепринятыми правилами работы в группе:

Полная конфиденциальность полученной в группе информации.

Открытость и искренность.

Возможность свободно высказывать свои соображения, мнения, ощущения как позитивного, так и негативного характера.

Работа группы — это взаимообогащающий процесс, предполагающий участие, активность, заинтересованность всех ее членов и обязательное выполнение ими всех упражнений и домашних заданий.

Нельзя пропускать занятия и опаздывать на них. Это мешает работе группы.

Необходимо создать и поддерживать теплую, дружескую атмосферу в отношении в группе, когда каждый ее член во время занятий может рассчитывать на помощь и сочувствие окружающих, несмотря на возможные разногласия.

### **Ознакомление участников с процессами групповой работы.**

Ведущий объясняет, что процесс занятий в группе представляет собой развивающуюся систему взаимоотношений, получения и осмысления информации. Члены группы в процессе ее развития действуют по отношению друг к другу в направлении взаимного понимания и поддержки. Таким образом происходит развитие наиважнейших качеств личности, способствующих повышению социальной компетентности и эффективному процессу преодоления жизненных стрессов. У человека развиваются навыки эмпатии и аффилиации, повышается способность находить и получать социальную поддержку от других, самому выбирать друзей и лиц, с которыми будет строиться процесс общения. Человек учится управлять своим поведением, эффективно разрешать социальные проблемы.

Научившись развивать в себе эти качества, человек может обучить им других — друзей, членов семьи, соседей. Для этой цели он может поделиться с ними полученными знаниями, делать вместе с ними упражнения и выполнять домашние задания. Таким образом, он сам создает вокруг себя социально-поддерживающее окружение.

Человеческие отношения никогда не бывают стабильными. Они постоянно меняются. Часто их изменение зависит от нас самих. Члены группы будут иметь возможность понять, что существует множество «моделей собственного мира». Каждый может научиться создавать модель мира,

устраивающего его самого. Эти занятия помогут понять, что мы можем жить полноценной насыщенной жизнью и чувствовать себя комфортно.

Человек — социальное существо, и поэтому мы не можем развиваться счастливым за счет других людей. Этого можно достичь лишь в процессе развития навыков межличностного взаимодействия. Мы будем учиться этому на наших занятиях.

**Социальная поддержка** — в данном случае, помощь семьи, друзей и других близких значимых людей.

**Восприятие социальной поддержки** — умение человека принимать помощь от окружающих.

**Поиск социальной поддержки** — умение человека найти людей, готовых оказать ему эту помощь.

**Оказание социальной поддержки** — умение человека помогать другим людям,

### **Установление доверительного комфортного и поддерживающего поведения в группе.**

**Цель:** преодолеть тревогу и недоверие, установить контакт, выявить темы, волнующие участников.

Ведущий организует дискуссию по выявлению тем, волнующих участников, методом «мозгового штурма».

**Инструкция участникам:** «Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и напишите вопрос, на который вы хотели бы получить ответ. Лист бумаги сверните и бросьте в шляпу. Ведущий перемешивает все листочки и раздает каждому участнику по одному из с, следя за тем, чтобы они не получили собственные вопросы. Ведущий просит участников ответить на полученный ими вопрос. Группа обсуждает возмож-2 варианты ответов на каждый из заданных вопросов. Ведущий записывает все умноженные варианты ответов. Из всех предложений путем совместного обсуждения выбираются самые подходящие. Ведущий поощряет участников генерировать идеи, предлагать альтернативные варианты.

В результате данного метода может завязаться открытая непринужденная дискуссия. По ходу дискуссии ведущий дает необходимые пояснения и добавления, в конце занятия он подводит итог работы, делая акцент на наиболее важных моментах обсуждения, на тех представлениях, которые получили участники. Ведущий подчеркивает важность обсуждаемых психологических конструктов и навыков с точки зрения самоэффективности, развития резистентности к негативным влияниям среды. Для объяснения тех или иных психосоциальных феноменов ведущему рекомендуется использовать примеры, метафоры, а также ролевые игры.

#### **Домашнее задание.**

Ведущий дает участникам домашнее задание на развитие навыков социально-поддерживающего поведения.

**Инструкция участникам:** «Заведите лист под названием «Поддерживающее поведение». Напишите на нем любые вопросы, которые, как вам кажется, могли бы задать друг другу члены вашей группы, ваши друзья или родные, если бы находились в проблемной или стрессовой ситуации. Постарайтесь ответить на них, представляя человека, которому адресован ответ, стараясь выразить сочувствие и поддержку».

## **Занятие 2.**

### **ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМ**

**Цель:** получить представление о жизненных навыках, событиях и проб Практическая отработка навыков преодоления проблем.

**Жизненные навыки** — это личные, межличностные и физические навыки, которые позволяют людям контролировать жизнь, развивать умение жить вместе и вносить позитивные изменения в окружающую среду. Пример жизненных навыков: определение и решение проблем, принятие решений и разрешение конфликтов.

**Преодоление** — это процесс, предполагающий активизацию имеющихся у индивидов познавательных и физических навыков и ресурсов, используемых ими для разрешения проблем и преодоления стрессов и трудностей повседневного существования или жизненных событий, вызывающих стресс.

**Жизненные события** — это все значительные социальные изменения и неудачи, с которыми человек столкнулся в повседневной жизни. Жизненные события часто могут являться причиной стресса, но также могут иметь и положительный исход с точки зрения защиты здоровья.

Во многих странах существует определенный порядок оказания социальной поддержки во время основных стрессовых событий жизни.

В нашей стране еще не существует отработанной системы оказания такой помощи. Часто люди не знают, в какие структуры можно обратиться. Социальные структуры общества пока еще не могут рассматриваться как промежуточная структура укрепления здоровья, надежный источник преодоления и поиска социальной поддержки. Поэтому очень важно научиться самим оказывать поддержку друг другу.

### **ОБЫЧНО ЛЮДИ СТАРАЮТСЯ СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ ТРЕМЯ ОСНОВНЫМИ СПОСОБАМИ. ОНИ ПЫТАЮТСЯ:**

- изменить восприятие проблемы;
- изменить ситуацию, породившую ее;

- справиться со стрессом, который эта проблема порождает (ВОЗ, Терминологический глоссарий).

**Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.**

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на первом занятии, организует обсуждение домашнего задания.

**Обсуждение понятий: жизненные события, жизненные навыки, жизненные трудности. Дискуссия на тему: «Жизненные трудности и их преодоление».**

Ведущий организует дискуссию, вовлекая участников группы в обсуждение понятий: **жизненные события, жизненные навыки, жизненные трудности, способы разрешения проблем.**

**Инструкция участникам:** «Вспомните, пожалуйста, основные проблемы, которые у вас возникали в течение последних шести месяцев и то, как вы вели себя в этих ситуациях».

**Проведение ролевых игр, демонстрирующих разные типы копинг-поведения.**

Ведущий просит кого-то из участников программы разыграть сценки, демонстрирующие способы преодоления стресса. Желательна запись ролевых игр на видеомagneтофон для обсуждения и получения обратной связи.

**Обсуждение основных стратегий копинг-поведения человека. Дискуссия на тему: «Более эффективные копинг-стратегии, менее эффективные копинг-стратегии».**

На примере только что разыгранных ситуаций ведущий организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для преодоления стресса, разрешения проблем, поиска социальной поддержки, избегания стрессовых ситуаций. Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии».

**Определение ведущих копинг-стратегии участников программы.**

Ведущий предлагает участникам написать на листе бумаге еще по 1-2 примера преодоления стрессовых ситуаций. Совместными усилиями определяются ведущие копинг-стратегии в этих примерах.

**Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса.**

Ведущий вместе с участниками, используя метод «мозгового штурма», разрабатывают и записывают на листе бумаги «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

**Домашнее задание.**

Ведущий дает участникам домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «Возьмите чистый лист бумаги. Назовите его «Измерение моих навыков». Запишите в него навыки, которые вы имеете и которые хотели бы развить».

**Занятие 3. Развитие копинг-стратегии. «Разрешение проблем» и тренинг навыков проблеморазрешающего поведения.**

**Цель:** ознакомление участников программы с процессом разрешения проблем и его этапами. Создание «проблеморазрешающей лаборатории», участники которой обучаются мастерству разрешения проблем. Отработка первого и второго этапа проблеморазрешающего поведения.

**Заметки для ведущего. Тренинг разрешения проблем** — сложная работа, связанная с процессом развития когнитивного мышления. Поэтому от ведущего требуется глубокое понимание процесса проблеморазрешающего поведения, активность, импровизация и фантазия, особенно при конструировании ролевых игр.

На данном занятии участники должны быть ознакомлены с двумя первыми этапами проблеморазрешающего поведения.

Знакомство с шагами разрешения проблем.

Ведущий знакомит участников с этапами разрешения проблем.

**Инструкция участникам:** «На этом занятии мы познакомимся с этапами разрешения проблем:

1. Ориентация в проблеме;
2. Определение и формулирование проблемы;
3. Генерация альтернатив;
4. Принятие решения;
5. Выполнение решения и проверка.

*Мы подробно изучим 2 первых этапа: ориентация в проблеме; определение и формулирование проблемы.*

**Ориентация в проблеме** предполагает следующие шаги:

1. Точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);
6. Понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление;
7. Выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы и понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности.

После того, как произошла ориентация в проблеме, необходимо оценить проблему, **сформулировать цель ее разрешения.**

**Формулирование проблемы** состоит из четырёх шагов-компонентов:

2. поиск всей доступной информации о проблеме;
8. отделение информации, относящейся к делу, от информации субъективной, непроверенной, к делу не относящейся, от преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов;
9. определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;
10. постановка реалистической цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.

Запишите на листе бумаги шаги определения и формулирования проблемы.

**Отработка первых двух этапов разрешения проблем при помощи ролевых игр.**

Ведущий просит участников перечислить проблемные ситуации и организует ролевую игру «Определение и формулирование проблемы».

**Домашнее задание.**

Ведущий просит участников выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «Вся наша жизнь - это цепь малых и больших проблем. Постарайтесь определить ряд проблем, возникающих на этапе от одного занятия до другого, разобрать их по «шагам» ориентации в проблеме и ее определения, как это было записано на занятии и проиграно в ролевых играх.

#### **Занятие 4. Развитие копинг-стратегии «разрешение проблем» и тренинг навыков проблеморазрешающего поведения (продолжение).**

**Цель:** осознание и отработка третьего и четвертого этапов разрешения проблем (генерация альтернатив, принятие решения).

**Заметки для ведущего.** Навыки принятия решения — это способность определять и различать обстоятельства, помогающая индивидуумам и/или сообществам делать выбор среди множества имеющихся вариантов.

Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

Осознание и отработка третьего этапа разрешения проблем.

Ведущий знакомит участников с третьим этапом разрешения проблем — генерацией альтернатив.

**Инструкция участникам:** «Третья стадия разрешения проблем «мозговой штурм» - генерация альтернатив. На этой стадии генерируется множество альтернативных вариантов разрешения проблемы. Чем больше самых разнообразных предложений вы выскажете, тем лучше. Необходимо предполагать самые различные, возможно, и неподходящие варианты. Не бойтесь, что некоторые из них покажутся не очень разумными или наивными. Сейчас мы проведем «мозговой штурм» проблемы, над которой работали на предыдущем занятии. Записывайте все возможные варианты решения на листе бумаги. Чем больше, тем лучше. Действуйте по принципу «количество порождает качество».

Не принимайте решения сразу. Используйте принцип «отсроченного решения». Он заключается в том, что, высказывая варианты решения, вы понимаете, что проблема ещё окончательно не решается, и откладываете наиболее важные этапы решения на какое-то время».

Осознание и отработка четвертого этапа разрешения проблем.

Ведущий знакомит участников с четвертым этапом разрешения проблем - принятием решения.

**Цель:** развить имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них.

**Инструкция участникам:** «Мы подошли к четвертому шагу разрешения проблем — этапу принятия решения. Под эффективными понимаются решения, которые приводят к полному разрешению проблемы и увеличивают положительные последствия. Встречаются четыре категории последствий:

1. Кратковременные или непосредственные;
3. Долговременные;
4. Направленные на себя;
5. Направленные на окружающих.

Проверка эффективности принятия решений.

Ведущий просит записать действия по принятию решений и проверке их эффективности на листе бумаги.

Ведущий предлагает разобрать проблемные ситуации, для решения которых применялся «мозговой штурм», организует их обсуждение, просит участников предложить наиболее подходящее решение и проверить его эффективность.

**Домашнее задание.**

Ведущий просит участников выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам.** «Попытайтесь определить ряд проблем, возникающих на этапе от одного занятия до другого, и разобрать их по шагам: ориентация в проблеме, её определение, генерация альтернатив, принятие решения. Попросите родителей и/или друзей рассказать вам о своих проблемах и попытайтесь вместе с ними разобрать их по известной вам схеме».

### **Занятие 5. РАЗВИТИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ «РАЗРЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ» И ТРЕНИНГ НАВЫКОВ ПРОБЛЕМОРАЗРЕШАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ (продолжение)**

**Цель:** осознание и отработка пятого этапа разрешения проблем (выполнение решения и проверка). Тренинг проблеморазрешающего поведения в целом. Реализация первого этапа создания социально-поддерживающей сети лидеров-сверстников — «мозгового центра разрешения проблем».

**Заметки для ведущего.** В силу действия защитных механизмов личности определение актуальных проблем и их осознание является очень сложным процессом. Ведущий должен провести эту часть занятий так, чтобы анализировались не формальные или шуточные проблемы, а действительно реальные. Это требует от него большого мастерства и мужества. Помочь в этом ему может напоминание о том, что работа проводится на основе принципа взаимной поддержки и участия.

Для активизации открытости участников можно перед занятием провести два-три коротких упражнения, направленных на большее сплочение группы и развитие взаимной поддержки.

**Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.**

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

**Осознание и отработка пятого этапа разрешения проблем (выполнение решения и проверка).**

Ведущий знакомит участников с шагами пятого этапа разрешения проблем и просит их записать эти шаги.

**Инструкция участникам:** «Процедура выполнения решения и его проверки включает четыре шага:

1. Эффективность разрешения проблем;
2. Изучение последствий разрешения;
3. Оценка эффективности разрешения;
4. Самоподкрепление (самоощущение)».

**Оценка ситуаций, разбираемых на прошлом занятии.**

Ведущий просит участников провести оценку ситуаций, которые разбирались на предыдущем занятии, сравнивая реальные результаты с ожидаемыми.

**Проведение ролевых игр, демонстрирующих способы преодоления стресса.**

Ведущий просит участников программы провести ролевые игры, демонстрирующие способы преодоления стресса. Желательна запись разыгрываемых сцен на видеомagneтофон для обсуждения и получения обратной связи.

**Проведение ролевых игр по разрешению проблем участников.**

Ведущий организует несколько ролевых игр по разрешению актуальных для участников проблем, в которых они должны постараться разрешить их, используя этапы изученной схемы разрешения проблем.

**Формирование у участников мотивации на создание постоянно действующего «Мозгового центра разрешения проблем».**

Ведущий мотивирует участников на создание постоянно действующего **«Мозгового центра разрешения проблем»**.

**Инструкция участникам:** «Подумайте о том, как каждый из вас может помочь своим близким, родителям, друзьям разрешить их проблемы. Какие проблемы есть у ваших близких, родителей, друзей? Если вы захотите, мы можем создать постоянно действующий «Мозговой центр разрешения проблем», который был бы призван помогать всем, кто нуждается в такой помощи. Давайте придумаем принципы, правила работы этого центра, время работы и эффективную систему предложения помощи. Кто хотел бы возглавить эту работу?»

Я буду помогать вам в этой работе, курировать ее. При необходимости мы сможем модифицировать занятия с учетом расширения целей и задач и увеличения количества участников».

Домашнее задание.

Ведущий просит участников выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «Как вы уже убедились, многие проблемы можно решить, когда вы чувствуете поддержку окружающих. Определите для себя свою основную проблему, наберитесь храбрости и вынесите ее на обсуждение на следующем занятии. Попросите помощи у группы в разрешении вашей проблемы.

Подумайте и ответьте на вопросы: «Какие проблемы, на ваш взгляд, есть у близких, родителей и друзей?» и «Как вы можете помочь своим близким, своим и друзьям разрешить их проблемы?»

Разберите со своими близкими, родителями и друзьями какие-либо их или ваши проблемы по уже известной вам схеме.

### **Занятие 6. Развитие копинг-стратегий «разрешение проблем и поиск социальной поддержки». Тренинг навыков проблеморазрешающего и социально-поддерживающего поведения.**

**Цель:** научиться использовать навыки разрешения проблем, поиска и оказания социальной поддержки в стрессовых и проблемных ситуациях.

**Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.**

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

**Развитие у участников копинг-стратегий «Разрешения проблем и поиска социальной поддержки».**

Ведущий предлагает участникам по очереди высказывать свои проблемы. Задача остальных — предложить пути их разрешения.

**Проведение ролевой игры для закрепления полученных навыков разрешения проблем.**

Ведущий проводит ролевую игру для закрепления полученных **навыков раз** решения проблем.

Домашнее задание.

Ведущий просит участников выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «Напишите на листе бумаги перечень собственных проблем и разберите их по схеме предыдущих занятий. На другом листе бумаги подготовьте перечень предполагаемых проблем кого-либо из своих близких, друзей, родителей и разберите их по схеме предыдущих занятий. Обсудите проделанную работу с этими людьми. Проверьте свою проницательность: насколько вы оказались правы, предположив у них те или иные проблемы».

### **Занятие 7. Тренинг навыков разрешения проблем и принятия решения.**

**Цель:** тренировка навыков принятия решения.

**Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.**

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

Ведущий организует дискуссию на темы: повседневные решения, жизненно важные решения.

**Инструкция участникам:** «Мы принимаем массу повседневных решений, но у нас не всегда есть время для раздумий. Однако есть такие решения, которые очень сильно влияют на нашу жизнь. В этом случае будет полезным использование модели принятия решения «Шаг за шагом».

Я попрошу вас назвать примеры решений, которые сильно повлияли на вашу жизнь, например, решения, касающиеся здоровья, взаимоотношений с людьми, употребления наркотиков, никотина, алкоголя и других наркотических и психоактивных веществ). Запишите эти решения на бумаге.

Приведите примеры повседневных решений. Определите разницу между повседневными решениями и жизненно важными. Как ведет себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения? Есть ли разница в его поведении. Определите эту разницу, если она есть».

**Проведение ролевой игры, выявляющей разницу в поведении при принятии повседневных и жизненно важных решений.**

Ведущий предлагает участникам ролевую игру, демонстрирующую участникам разницу в поведении при принятии повседневных и жизненно важных решений.

**Осознание участниками различий между повседневными и важными решениями.**

Ведущий просит участников еще раз ответить на вопросы:

- Какие решения бывают важными?
- В чем их отличие от повседневных?

**Знакомство с моделью «Остановись и подумай!»**

Ведущий знакомит участников с моделью принятия решений «Остановись и подумай!». Ниже приведен алгоритм реализации этой модели.

**Модель принятия решения « Остановись и подумай!»**

ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ
1. Остановись. Определение проблемы.	Чего это касается? В чем заключается проблема? (попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны проблемы).
2. Подумай. Определение основной цели.	Чего я хочу? («Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений).
3. и 4. Подумай о последствиях. Определение доводов «за» и «против».	Что может произойти? (Рассмотрите обе стороны последствий — позитивную и негативную).
4. Решай, что делать. Принятие решения.	Каково ваше решение? (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для вас выбор).
5. Оцени исход.	Был ли этот процесс для вас серьезной работой? Считаете ли вы, что ваше решение принято правильно?

Ведущий особо подчеркивает для участников тот факт, что в процессе принятия решений полезно обсудить его с другими людьми. Это дает сразу несколько возможностей:

- получить поддержку от «значимых других»;
- получить дополнительную информацию или альтернативный взгляд на проблему;
- проанализировать прошлый опыт принятия решений, рассмотрев возможности неудачи, провала. Если при анализе выясняется, что принятое решение может быть неуспешным, то необходимо повторить процесс принятия решения.

Ведущий просит участников написать потенциально трудные для принятия решения ситуации на листе бумаге и использовать модель «Остановись и подумай!» в принятии решений для этих ситуаций. Затем ведущий проводит ролевую игру на эту тему, используя модель «Остановись и подумай!».

**Домашнее задание.**

Ведущий просит участников выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «На листе бумаги запишите данные о своих действиях и опыте, полученном в процессе принятия решений при использовании модели «Остановись и подумай!»

## **Занятие 8. Развитие навыков когнитивной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации.**

**Цель:** познакомить участников с процессом первичной и вторичной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

**Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.**

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

**Этапы оценки ситуации.**

Ведущий знакомит участников с этапами оценки ситуации.

**Инструкция участникам:** Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются оценке, которая проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

**Первичная оценка** - это сбор индивидом информации о ситуации, заключение о том, что произошло и как это событие может повлиять на его благополучие.

Событие может оцениваться человеком как приятное (положительное), неприятное (вредное, отрицательное, ужасное, угрожающее и т. д.) или нейтральное.

В зависимости от того, как оценивается ситуация, у человека возникают положительные или отрицательные эмоции, влияющие на его поведение в этой ситуации.

**Вторичная оценка** - это рассмотрение индивидом альтернативных вариантов преодоления ситуации.

С ее помощью индивид решает, что он может сделать в данной ситуации: а) произвести немедленный поведенческий ответ; б) подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка помогает человеку определить, какими методами можно повлиять на негативное событие и его исход, выбрать механизмы и ресурсы для преодоления стресса.

Производя вторичную оценку, индивид учитывает свой предшествующий опыт преодоления стрессовых ситуаций, оценивает свои личностные и средовые ресурсы, думает о том, что и кто может ему помочь, вспоминает, как разрешал подобную проблему раньше.

**Переоценка** - это результат повторного рассмотрения события и продолжение размышлений о нем. Индивид может получить новую информацию или вспомнить прошлый опыт столкновения с подобной ситуацией. Это может дать ему основания для повторной оценки события, открыть новые возможности (личностные и средовые ресурсы), приводящие к изменению мнения о событии и влияющие на выбор другой стратегии поведения».

**Использование этапов оценки ситуаций для определения значения стрессовых ситуаций.**

Ведущий просит каждого из участников назвать по 1 -2 стрессовых события, когда-либо перенесенных ими, и записать получившийся перечень на лист бумаг.

Предлагает всем по очереди определить для себя значение этих событий, используя первичную, вторичную оценку и переоценку.

**Проведение ролевых игр для развития навыков оценки ситуации.**

Ведущий организует ролевые игры на заданную тему для развития навыке оценки ситуации.

**Мобилизация участников на дальнейшую работу «Мозгового центра».**

Ведущий интересуется, как осуществляется работа созданного на пятом занятии «Мозгового центра разрешения проблем», мобилизует участников на продолжение этой деятельности. Он предлагает участникам расширить свои задачи разработать подходы к консультированию сверстников, обучая их этапам оценки переоценки проблем. Это будет способствовать выбору наиболее эффективных вариантов поведения в той или иной ситуации.

**Домашнее задание.**

Ведущий просит участников выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «Составьте перечень стрессовых ситуаций, которые возникли у вас или у ваших близких, родителей, друзей за промежуток времени между занятиями. Опишите хотя бы одну из этих ситуаций.

Проведите оценку ситуации и выбор поведенческой стратегии по изученной схеме. Обсудите результаты с родителями, друзьями и т.д.».

**Занятие 9. Развитие копинг-стратегии поиска социальной поддержки и тренинг навыков поиска, оказания и восприятия социальной поддержки.**

**Цель:** ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями поиска и оказания социальной поддержки, а также с понятием социально-поддерживающей системы. Дать новый импульс для развития группы социальной поддержки среди сверстников и родителей.

**Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.**

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

**Знакомство участников с понятиями: социальная поддержка, поддерживающее и подавляющее поведение, социально-поддерживающая и социально-подавляющая системы.**

Ведущий знакомит участников с понятиями: социальная поддержка, поддерживающее и подавляющее поведение, социально-поддерживающая и социально-подавляющая система.



**Инструкция участникам:** Человек не может существовать один. Он находится в системе взаимоотношений с другими людьми, поэтому очень важна поддержка окружающих людей (социальная поддержка): семьи, друзей, значимых

**Социальная поддержка** — это один из самых важных процессов в нашей жизни, который помогает жить, решать проблемы, сохранять здоровье, достигать поставленные цели.

Отношения членов семьи, группы, коллектива могут строиться на разных основах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления.

**Взаимоподдерживающая система отношений** объединяет членов семьи или группы в единое целое, дает им возможность эффективно развиваться.

**Взаимоподавляющая система отношений**, - когда один член коллектива подавляет других или коллектив подавляет кого-либо, расчленяет группу (или семью) на части, приводит к ее саморазрушению.

Поэтому во многом жизнь человека зависит от того, насколько эффективно он может создавать вокруг себя и использовать социально-поддерживающие системы. Существуют определенные принципы, по которым развивается социально-поддерживающая система:

- система социальной поддержки всегда добровольна;
- никто в ней не существует за счет другого;
- все ее члены равноправны, поддерживают и повышают самооценку и самоуважение друг друга;
- все члены этой системы уважают и поддерживают друг друга;
- система исключает все «инструменты» само- и взаимоподавления — психологические или фармакологические (любые психоактивные вещества).

Ведущий предлагает участникам программы продолжить перечень признаков социально-поддерживающей системы и записать его на лист бумаги.

Ведущий просит участников привести примеры перечисленных признаков и изобразить семью, которая ведет себя согласно указанным примерам.

#### **Обсуждение признаков социально-поддерживающей системы.**

Ведущий предлагает участникам обсудить в группе признаки социально-поддерживающей системы, просит участников перечислить «инструменты» повышения самоуважения и само- и взаимоеффективности, которые может использовать социально-поддерживающая система. Например:

- уважение членами системы друг друга;
- возможность открыто высказывать свое несогласие с решением других членов;
- стремление понимать и сопереживать друг другу.

Важно при этом не использовать инструменты «подавления и уничтожения».

Ведущий поощряет участников продолжить перечень и записать его на листе бумаги.

#### **Проведение ролевой игры на заданную тему.**

Ведущий просит участников привести примеры «инструментов» повышения самоуважения и само- и взаимоеффективности, организует ролевую игру для закрепления материала на заданную тему.

#### **Обсуждение признаков социально-подавляющей системы.**

Ведущий предлагает участникам программы перечислить «инструменты», которые может использовать группа, если она не является социально-поддерживающей системой, а выполняет социально-подавляющие функции. Например: унижение одних членов группы другими; использование наркотиков или других психоактивных веществ для изменения восприятия реальности; создание проблем для одних членов группы с целью получения преимуществ и выгоды для других.

#### **Проведение ролевой игры на заданную тему.**

Ведущий просит участников записать этот список на листе бумаги, привести примеры такого поведения и продемонстрировать их в ролевой игре.

#### **Разработка программы самоэффективности сверстников в группе.**

Ведущий интересуется работой «Мозгового центра разрешения проблем», предлагает участникам разработать программу повышения самоэффективности сверстников в группе.

#### **Домашнее задание.**

Ведущий предлагает участникам выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «Существуют самоподдерживающиеся, саморазвивающиеся, самоподавляющиеся, саморазрушающиеся. Подумайте о том, в каких группах вы взаимодействуете. Оцените с этой точки зрения ваше общение с окружающими:

- родителями,
- друзьями,
- другими знакомыми.

Попытайтесь ответить на вопрос:

- «Что можете сделать вы, для того чтобы группы, в которых вы взаимодействуете, были саморазвивающимися?»
- Как вы думаете, какие отношения вам стоит прервать, а какие развивать?

Обсудите проблему с родителями и/или друзьями. Попросите их помочь вам в ее решении».

### **Занятие 10. Развитие копинг-стратегии поиска социальной поддержки и тренинг навыков поиска, оказания и восприятия социальной поддержки (продолжение).**

**Цель:** провести тренировку навыков поиска, восприятия и оказания **социальной** поддержки.

**Повторение пройденного материала, обсуждение домашнего задания.**

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

**Закрепление навыков социально-поддерживающего поведения.**

**Инструкция участникам:** «Приведите примеры социально-поддерживающего поведения и запишите их на листе бумаги. Выберите из них наиболее подходящие на ваш взгляд. В ролевой игре изобразите группу или семью, демонстрирующую социально-поддерживающее поведение».

**Знакомство с навыками поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.**

Ведущий сообщает участникам, что социальная поддержка может быть разной (эффективной и неэффективной, подходящей и неподходящей, желательной и нежелательной). Она зависит от умения ее искать, воспринимать и оказывать.

Ведущий организует игру с участниками группы.

**Инструкция участникам:** «Подумайте и ответьте на вопрос:

«От чего зависит умение искать социальную поддержку?»

Запишите ответы на листе бумаги.

Для того чтобы понять, как искать социальную поддержку, я попрошу каждого из вас принять участие в игре под названием «Помоги мне». Задача участников игры - обратиться за помощью к кому-либо из группы».

**Инструкция участникам:** «Подумайте и ответьте на вопрос:

«От чего зависит умение воспринимать социальную поддержку?»

Запишите ответы на листе бумаги.

Для того чтобы развить способности воспринимать социальную поддержку, я предлагаю вам принять участие в игре под названием «Мне обязательно помогут, если я...». Задача участников игры ~ принять помощь от кого-либо из группы».

**Инструкция участникам:** «Подумайте и ответьте на вопрос:

«От чего зависит умение оказывать поддержку?» Запишите ответы на листе бумаги.

Для того чтобы развить умение оказывать социальную поддержку, я предлагаю вам принять участие в игре под названием «Я хочу и могу тебе помочь». Задача участников игры предложить помощь кому-либо из группы».

**Домашнее задание.**

Ведущий предлагает участникам выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «Обсудите проблему с родителями и друзьями. Задайте им вопрос: «Что можно сделать, чтобы более эффективно помогать друг другу?». Запишите альтернативные варианты ответов на листе бумаги».

### **Занятие 11. Модификация копинг-стратегии избегания и тренинг адекватных ее форм.**

**Цель:** ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями преодоления стресса (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Провести тренировку адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.

**Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.**

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

**Информирование участников об основных стратегиях преодоления стрессовых ситуаций.**

Ведущий дает участникам информацию об основных стратегиях преодоления стрессовых ситуаций (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегания).

**Инструкция участникам:** «На одном из занятий мы говорили, что, оценивая проблему, проводя ее первичную оценку и переоценку, мы выбираем стратегии преодоления проблемной ситуации. Существует три основные стратегии преодоления стрессовой ситуации и множество не основных - ситуационных.

К основным стратегиям преодоления проблемных ситуаций относятся: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание. О двух первых стратегиях мы уже говорили. Поговорим теперь о стратегии избегания.

Стратегия избегания может быть адекватной, а может быть и неадекватной, даже разрушительной. Наша задача научиться различать ситуации, когда ее использование может быть полезным, а когда - разрушительным».

**Проведение ролевой игры на заданную тему.**

Ведущий просит участников привести примеры ситуаций, которых следует избегать, и записать их на листе бумаги. Проводит обсуждение. Он просит участников изобразить эти ситуации, организует ролевые игры на заданную тему.

**Тренинг адекватных форм стратегии избегания.**

**Инструкция участникам:** «Подумайте и ответьте на вопрос: «По каким признакам можно предположить, что возникла ситуация, которую следует избегать?» Приведите примеры.

Для того чтобы определить признаки таких ситуаций, давайте проведем «Мозговой штурм». Запишите полученные признаки на листе бумаги. Проведите ролевую игру, изображающую какие-либо из этих ситуаций.

Подумайте и ответьте на вопрос: «Как избежать ситуаций, связанных с употреблением наркотиков и психоактивных веществ?». Запишите ответы на листе бумаги. Обсудите их. Представьте данные ситуации в виде ролевой игры».

**Домашнее задание.**

Ведущий предлагает участникам выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «Обсудите с родителями или друзьями проблему: «Какие ситуации встречаются в жизни, и почему их следует избегать». Запишите альтернативные варианты».

**Занятие 12. Развитие «я-концепции». Тренинг навыков самоконтроля самоэффективности.**

**Цель:** научить участников программы лучше разбираться в себе, контролировать свое поведение. Отработать навыки самоэффективности и самоконтроля.

**Заметки для ведущего.** Это занятие требует хорошей профессиональной ориентации ведущего в проблеме Я-концепции. От его знаний и мастерства зависит, смогут ли участники сориентироваться в вопросах самооценки и Я-концепции с точки зрения саморазвития и самоэффективности.

Это первое занятие, в котором участники разбиваются на пары. Они могут почувствовать себя неудобно и постараться образовать пару со своими близкими друзьями. Ведущему необходимо дать участникам четкую инструкцию: образовать пары с теми членами группы, которые им не очень хорошо знакомы.

Данное занятие требует большой активности со стороны участников программы. Ведущий должен уметь постоянно провоцировать и поощрять активность членов группы. Он должен постараться активизировать их деятельность в направлении генерации идей.

**Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.**

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на **предыдущем** занятии, организует обсуждение домашнего задания.

**Знакомство с понятиями: «самооценка», «самоуважение», «самоконтроль», «саморазвитие», «самоэффективность».**

Ведущий знакомит участников с понятиями: «самооценка», «самоуважение», «самоконтроль», «саморазвитие», «самоэффективность».

**Инструкция участникам:** «Сейчас вы переживаете самый важный возрастной период своей жизни. В это время люди особенно усиленно думают о том, кто они, чем хороши и чем плохи, вглядываются в себя и других. Происходит формирование понятия о себе - **самооценка**.

Как правило, **самооценка** - это продукт наших мыслей. Она может быть адекватной или неадекватной. Но от того, как мы ее формируем, зависят наша жизнь, поведение, способность чувствовать себя уверенно, использовать свои ресурсы для саморазвития, эффективного существования, постановки и достижения целей. Наша самооценка влияет на отношение с окружающими. В том возрасте, в котором вы находитесь, человек быстро развивается и изменяется, а также усваивает много новых форм поведения,

что отражается на его опыте и может вызвать некоторые сомнения в себе. Каждому человеку присуще сомневаться в правильности своих действий и поступков. Это нормальное явление. Однако все хорошо в меру. Если человек слишком критичен к себе или, наоборот, не критичен к своим действиям, он может оказаться в неприятной для него ситуации. Поэтому нужно учиться управлять своей самооценкой, уметь уважать себя, контролировать, поощрять и критиковать, не бояться смотреть на себя правдиво, уметь эффективно и успешно действовать. Но для этого нужно знать себя. Это даст возможность управлять своим здоровьем, поведением, успехами в жизни».

#### **Проведение игры «Кто Я?».**

Ведущий проводит игру «Кто Я?», в которой каждому из участников предлагается написать 10 определений, дающих ответ на вопрос: Кто он/она? Затем каждому предлагается зачитать свои 10 определений. Группа задает участнику уточняющие вопросы, чтобы помочь ему разобраться в себе. Проводится обсуждение результатов этой игры. Ведущий делает обобщение.

**Заметки для ведущего.** Игра носит проективный характер. Ответы участников могут быть поверхностными, но могут затрагивать и глубинные личностные проблемы. Ведущий должен внимательно следить за реакцией участников и немедленно реагировать на нее. Он должен также следить за тем, чтобы, задавая вопросы друг другу участники делали это корректно, стараясь помочь человеку разобраться в себе, а не «вывести на чистую воду» или оскорбить. В некоторых случаях возможны бурные реакции участников: слезы, раздражение. Подросткам особенно необходима поддержка ведущего и всей группы.

В результате игры участники должны научиться лучше разбираться в себе, понимать себя и окружающих.

Осознание положительных и отрицательных черт характера.

Инструкция участникам: «Разделитесь на пары. Пусть каждый из вас по очереди ответит на вопросы своего партнера, а потом задаст ему те же вопросы».

#### **Перечислю вопросы, которые вам следует обсудить:**

- назовите две вещи, которые вы делаете хорошо;
- опишите успехи, которых вы достигли в своей жизни;
- назовите две вещи, которые вы делаете плохо;
- опишите ситуации, возникавшие в вашей жизни; какие из них вы могли бы оценить как «провал».

Ведущий собирает участников группы вместе для обсуждения результатов. Просит их записать на листе бумаги свои положительные и отрицательные черты и обсудить их с остальными членами группы. Он просит участников заполнить «лист самооценки», предлагающий оценку «себя реального», «себя идеального» и «себя глазами других».

После выполнения задания ведущий организует обсуждение проблемы соотношения этих трех компонентов самооценки.

**Инструкция участникам:** «Назовите, пожалуйста, значимые качества своей личности и запишите их на бумаге и оцените по 10-балльной системе в трех вышеназванных параметрах».

#### **Домашнее задание**

Ведущий просит участников выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «Оцените свое поведение в течение последних 1-2-х дней с положительной и отрицательной стороны. Проанализируйте его и запишите свои мысли на листе бумаги. Обсудите проблему самооценки с родителями и/или друзьями».

### **Занятие 13. Развитие «я-концепции». Тренировка навыков самоконтроля и самоэффективности (продолжение).**

**Цель:** ознакомить участников программы с понятиями самоконтроля, самоэффективности. Тренировка навыков самоконтроля и самоэффективности.

#### **Повторение пройденного материала, Обсуждение домашнего задания.**

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

#### **Тренировка навыков самоконтроля и эффективности.**

Ведущий просит участников программы назвать ситуации, в которых необходимо контролировать себя и записать их на листе бумаги. Он организует обсуждение результатов работы.

Ведущий предлагает участникам провести ролевую игру под названием «Скажите себе «Стоп!»

**Инструкция участникам:** «Я сейчас опишу вам определенную ситуацию и попрошу вас изобразить ее. Действие происходит в шумной компании, поэтому в этой сценке может участвовать вся группа. Нам потребуются актеры на следующие роли:

- ваш сверстник по имени «У», обладающий мужеством сказать себе «Стоп» на предложение употребить наркотик;
- его друг, пригласивший его в эту компанию и предлагающий попробовать наркотик;

- «сверстники из шумной компании»;
- предлагающие «У» наркотик;
- пытающиеся выразить «У» сочувствие и поддержку;
- насмехающиеся над «У».

В роли «сверстников из шумной компании» могут выступить все остальные члены группы.

**Ролевая игра «Скажи себе стоп!»:** «Ваш знакомый привел вас в шумную компанию сверстников. В этой компании есть разные люди. Кто-то пытается уязвить ваше самолюбие, кто-то кажется понимающим вас. У вас, как и у многих других людей, есть некоторые проблемы, которые не решены и гнетут вас.

Им предлагают попробовать какой-либо наркотик. Эта идея кажется вам очень привлекательной - решить с помощью наркотика все свои проблемы, разом избавиться от постоянно гнетущего вас чувства неуверенности в себе, роли неудачника, которую вы, по собственному мнению, в последнее время играете в жизни.

Вас начинают уговаривать. Вас это привлекает. Скажите себе «Стоп». Вы смогли сделать это. Вы сказали себе: «Стоп!». Над вами начинают смеяться. Вам говорят обидные вещи, вас унижают.

- Что вы будете делать?
- Как сохраните самоуважение?
- А может быть, найдете способ его повысить?
- Что вы при этом чувствовали?»

#### **Проведение ролевой игры «Я могу!».**

Ведущий просит участников программы вспомнить ситуации, в которых они чувствовали себя слабыми, бессильными. Он предлагает записать их на листе бумаги, организует их обсуждение. Ведущий организует ролевую игру «Я могу!», используя предложенные ситуации.

**Инструкция участникам:** «Попытайтесь вспомнить, какие мысли навевают на вас неудачи (например: в школе, во взаимоотношениях со сверстниками, с лицами противоположного пола). Вспомните, как вы пытаетесь их преодолеть, сказав себе: «Я могу». Изобразите описанные ситуации в ролевой игре».

#### **Активизация работы «Мозгового центра разрешения проблем».**

Ведущий интересуется работой «Мозгового центра разрешения проблем» и предлагает его участникам подумать и ответить на вопрос: «Каким образом вы смогли бы помочь кому-либо из сверстников повысить уважение к себе?»

#### **Домашнее задание.**

Ведущий просит участников группы выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «Постарайтесь использовать в своем поведении формулы: «Скажи себе «Стоп!» и «Я могу!» Опишите эти ситуации на листе бумаги».

### **Занятие 14. Развитие коммуникативной и социальной компетентности.**

#### **Тренинг коммуникативных навыков.**

**Цель:** научиться идентифицировать и разделять эмоциональные состояния других людей, развивать способности «вставать» на позицию других, научиться принимать их роли». Научиться умело и с удовольствием общаться с людьми, понимать людей и смысл общения.

**Заметки для ведущего.** У каждого человека имеется потребность в аффилиации. Благодаря этой потребности люди вступают в социальные взаимоотношения.

Потребность в аффилиации усиливается в стрессовых ситуациях. Блокирование этой потребности вызывает чувство одиночества, отчужденности, порождает и усугубляет стресс. Аффилиация неразрывно связана с *эмпатией*.

**Эмпатия** — постижение эмоционального состояния другого человека, проникновение, «вчувствование» в его переживания.

Эмпатия — целостный процесс, положительно влияющий на качество общения и позитивные личностные изменения.

В структуре эмпатии выделяют различные компоненты: физиологический, кинестетический, аффективный, когнитивный и мотивационный. Эмпатию принято рассматривать как процесс:

- переживания аффективного состояния другого в ответ на его эмоциональное поведение;
- понимания, осмысления внутренней жизни другого человека, способности «принять роль», позицию другого;
- взаимодействия аффективного, когнитивного и поведенческого компонентов.

#### **Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.**

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

**Знакомство с понятиями: эффективное общение, аффилиация, эмпатия.**

**Инструкция участникам:** «Для того чтобы эффективно общаться с другими людьми, мы должны уметь представлять и разделять их эмоциональные состояния, уметь поставить себя на их место, проникнуть в их переживания. Это позволяет человеку грамотно общаться с людьми, получать удовольствие от общения.

Усвоив правила и навыки сегодняшнего занятия, вы научитесь получать удовольствие и извлекать большую пользу от общения.

Общение даже с незнакомым или неприятным человеком перестанет быть для вас тяжелым трудом, станет интересным и увлекательным занятием. На этом занятии вы познакомитесь с понятиями: аффилиация, эмпатия».

Ведущий знакомит участников группы с материалом, изложенном в «заметках для ведущего».

**Отработка навыков эффективного общения.**

Ведущий организует ролевою игру на понимание и сопереживание окружающим.

**Инструкция участникам:** «Я попрошу каждого из участников группы по очереди изобразить эмоции, которые обычно возникают у него в той или иной проблемной ситуации. Постарайтесь изобразить эти эмоции как можно ярче. Вымажете делать это любым привычным для вас способом, используя мимику, жесты, позы, определенные слова и т.д.

Задача остальной группы - распознать эти эмоции и постараться перенять внутренний опыт этого человека, стараясь изобразить его эмоции. Попытайтесь проникнуть в переживания другого человека. Постарайтесь «увидеть», «услышать», «почувствовать» так же, как он».

Ведущий организует обсуждение результатов игры.

**Развитие способности «принятия роли другого человека».**

**Инструкция участникам:** «Для того чтобы лучше понимать других людей, очень полезно научиться «ставить» себя на место другого человека, «принимать его роль».

Пусть члены группы разыграют несколько сценок, в которых задействованы следующие персонажи: кто-либо из взрослых (родители, бабушка, дедушка или учитель) и подросток. Представьте себе, что между взрослыми и подростком возникла какая-то проблемная или конфликтная ситуация».

Ведущий организует обсуждение результатов игры, спрашивает, что каждый из участников чувствовал, находясь в той или иной роли.

**Отработка «принятия роли» другого человека.**

**Инструкция участникам:** «Подумайте и ответьте на вопрос: «Какова была бы ваша жизнь, если бы вы были:

- колдуном, который знал бы все ответы на все вопросы и проблемы;
- мышью, пойманной в мышеловку и не знающей, как оттуда выбраться
- человеком, попавшим на необитаемый остров;
- знаменитым певцом;
- кем-то еще, кем бы вы хотели быть один день».

Выберите какой-нибудь из этих персонажей и постарайтесь «принять **его** роль», стать на некоторое время этим человеком. Расскажите, что вы чувствовали, когда играли эту роль».

Участники группы рефлексируют состояние выбранного ими персонажа.

Ведущий организует обсуждение.

**Инструкция участникам:** «Пожалуйста, представьте себя:

- маленьким, как гном;
- высоким, как девятиэтажный дом;
- новорожденным ребенком;
- слепым и/или глухим;
- старым.

**Ответьте на вопросы:**

- Как бы вы тогда выглядели?
- Что бы говорили?
- Изобразите эти персонажи.

Расскажите, что вы чувствовали, когда играли эту роль».

Участники группы рефлексируют состояние выбранных ими персонажей.

Ведущий организует обсуждение.

**Инструкция участникам:** «Пусть кто-либо из группы разыграет ситуации, где участники переживают:

- ужас;
- горе;
- испуг;
- раздражение;

- одиночество;
- радость;
- смущение;
- печаль;
- счастье.

**Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:**

- Что, по вашему мнению, переживает этот человек?
- Какие причины у этого человека переживать эти чувства, эмоции?
- Представьте, как бы вы себя чувствовали, если бы были этим человеком?
- Что вы чувствовали, наблюдая эту сцену?»

**Проведение ролевых игр на заданные темы.**

Ведущий предлагает ролевые игры следующего содержания:

**Игра 1.**

Актер 1 - рассерженный родитель (по поводу того, что его ребенок пропустил школу, вернулся поздно домой и не желает ничего слушать).

Актер 2 - подросток, который чувствует, что мама или отец несправедливы, он рассержен на маму или отца, потому, что его не хотят слушать.

**Игра 2.**

Актер 1 - психолог, специалист, который помогает людям контролировать свой характер.

Актер 2 - подросток, который рассержен на весь мир. У подростка тяжелый характер, и поэтому он одинок.

Ведущий организует дискуссию, предлагая участникам программы ответить на следующие вопросы:

- Что случилось?
- Что вы думаете о том, что происходило?
- Каковы причины, вызывающие эти переживания?
- Если бы вы были этим человеком, что бы вы чувствовали?
- Что вы чувствовали, будучи актёром?

**Домашнее задание.**

Ведущий просит участников программы выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «Постарайтесь в конфликтных ситуациях поставить себя на место вашего противника и подумайте, что он переживает? Попробуйте «принять» на себя его роль, «вчувствоваться» в его эмоции. Опишите этот опыт на листе бумаги».

## **Занятие 15. Информация о наркотиках и психоактивных веществах.**

**Цель:** выяснить степень информированности участников тренинга о наркотиках и ПАВ. Расширить и углубить информацию, сделать ее более полной и дифференцированной.

**Заметки для ведущего.** Ведущий должен быть достаточно информирован по данному вопросу. Его задача на данном занятии активизировать деятельность группы и организовать дискуссию на тему: «Наркотики и другие ПАВ (алкоголь, табак)».

**Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.**

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

**Проведение дискуссии о наркотиках и психоактивных веществах.**

Ведущий организует дискуссию о наркотиках и ПАВ. Проводит «мозговой штурм» проблем, связанных с наркотизацией.

**Инструкция участникам:** «В процессе этого занятия мы будем делиться информацией о наркотиках, об их влиянии на жизнь, здоровье, о причинах, которые побуждают людей начинать их употребление. Постараемся ответить: «Что можете сделать вы, чтобы наркотики употреблялись меньше в вашей школе? или: «Как помочь человеку, начавшему употреблять наркотики?»».

Давайте проведем «мозговой штурм» и запишем на листе бумаги все альтернативные варианты ответов на следующие вопросы:

- Что такое наркотики?
- Как влияют наркотики на организм человека, на его здоровье, развитие и благополучие?
- Каковы причины употребления наркотиков?
- Что можете сделать вы, чтобы наркотики, алкоголь и табак меньше употреблялись в вашей школе?
- Как можно помочь человеку, начавшему употреблять наркотики?

**Активизация работы «Мозгового центра разрешения проблем».**

Ведущий интересуется работой «Мозгового центра разрешения проблем», предлагает его участникам разработать и изложить на следующем занятии стратегию действий, отвечающую на вопрос «Как помочь человеку, начавшему употреблять наркотики?»

**Домашнее задание.**

Ведущий просит участников группы выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «Возьмите чистый лист бумаги. Назовите его «Нет, спасибо!». Вспомните или представьте различные ситуации, в которых вам могли бы предложить попробовать наркотики. Опишите на листе бумаги эти ситуации, а также ваши мысли и действия, связанные с ними».

**Занятие 16. Развитие навыков личностного контроля над ситуацией.**

**Тренинг навыков противодействия давлению среды.**

**Цель:** развить умение контролировать ситуацию, научиться принимать на себя ответственность за собственную жизнь. Развить навыки уверенного поведения, навыки резистентности к давлению среды.

**Заметки для ведущего.** Под *уверенностью* понимается позитивная установка (и поведение) человека по отношению к самому себе.

Понятие уверенности относится не только к плоскости поведения, но включает и когнитивные моменты (установки, жизненную философию, оценки). А. Лазарус различает четыре класса «уверенного» поведения:

1. Способность сказать «нет!»;
2. Способность открыто говорить о чувствах и требованиях;
3. Способность устанавливать контакты, начинать и оканчивать беседу;
4. Способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

Уверенное поведение легко различить по формальным признакам:

- мимике;
- использованию местоимения «Я»;
- контакту глаз,
- осанке,
- интонации.

**Уверенность** — это условие, необходимое для того, чтобы человек был в состоянии позитивно утверждать свою позицию.

Характеристики уверенного поведения (Перечень Сальтера):

1. Эмоциональность речи: открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытываемых чувств;
2. Экспрессивность речи: ясное проявление чувств в невербальной плоскости и соответствие между словами и невербальным поведением;
3. Способность «противостоять и атаковать»: как прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих;
4. Использование местоимения «Я»: как отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками;
5. Принятие похвалы: как отказ от самоуничижения и недооценки своих сил и качеств;
6. Импровизация как спонтанное выражение чувств и потребностей.

**Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.**

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

Проводится подробное обсуждение записанных дома ситуаций, в которых участникам группы приходилось говорить «Спасибо, нет!», отказываясь от употребления наркотиков.

Под **уверенным поведением** понимается поведение, при котором человек может успешно общаться с любым социальным партнером, не забывая при этом заботиться о собственном благополучии и не ущемляя прав и потребностей другого человека.

Под **агрессивным** понимается поведение, при котором человек может общаться с социальным партнером только при помощи «нападок» на него и не способен проявлять уважение к позиции, потребностям и желаниям другого человека. Агрессивное поведение возникает из-за отсутствия адекватной самооценки, навыков социальной компетентности.



**Развитие навыков резистентности к давлению среды.**

**Инструкция участникам:** «Это занятие будет посвящено навыкам поведения и принятия решения в ситуациях, в которых вы чувствуете давление среды, употребляющей наркотики или требующей от вас проявления таких форм поведения, которые раньше были вам не свойственны. Подумайте и ответьте на следующие вопросы:

- Почему люди употребляют наркотики, даже когда очевидно, что последствия очень тяжелые?
- Почему друзья часто соблазняют друг друга употреблять наркотики?
- Я попрошу вас подумать и письменно ответить на вопрос: «Что вы можете сделать или сказать, чтобы помочь другим стать более устойчивыми к давлению лиц, употребляющих наркотики?» (Например, развивать контраргументы, уйти, напомнив себе о своей силе воли, вспомнить информацию о наркотиках, использовать ступени модели «Остановись и подумай»). Давайте обсудим полученные результаты.

Давайте проведем ролевые игры, предусматривающие предложенные варианты противодействия давлению среды».

**Отработка навыков резистентности к давлению среды.**

Ведущий организует дискуссию на тему: «Давление среды», активизирует участников на обсуждение этой темы. Просит дать определение понятию «давление среды сверстников». Предлагает обсудить позитивные и негативные аспекты этого понятия и записать их на листе бумаги.

Ведущий организует дискуссию на тему: «Типы давления среды и способы его осуществления».

**Инструкция участникам:** «Существуют разные типы давления и способы его осуществления. Например:

- а) группа принуждает вас сделать что-то, что вызывает у вас сомнение и что вы не хотите делать;

Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

- Что бы вы чувствовали в этой ситуации?
- Как бы переживали это эмоционально?
- Что бы ощущали физически?

Другая ситуация:

- б) вы член группы, которая осуществляет давление на человека. Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

- Что значит — членом группы, осуществляющей давление на человека?
- Что бы вы чувствовали по отношению к человеку, на которого осуществляется давление?
- Почувствовали бы вы ответственность, если ли бы этот человек пострадал в результате этого давления?

Существуют разные тактики давления на человека.

Например:

- а) отказ разговаривать с человеком;  
б) оскорбления;  
в) жестокое обхождение и т.п.

Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

- Какие тактики давления известны вам?
- Приходилось ли вам наблюдать со стороны, как на кого-либо осуществляется давление?
- Что вы чувствовали при этом? Пытались ли что-либо предпринять?
- Приходилось ли вам быть объектом давления?
- Как вы пытались противостоять этому давлению?

Давайте проведем «мозговой штурм» и выработаем эффективные способы противостояния давлению сверстников и запишем их на листе бумаги».

**Проведение ролевой игры, демонстрирующей эффективные способы устойчивости к давлению сверстников.**

Ведущий просит участников провести ролевую игру с целью продемонстрировать эффективные способы устойчивости к давлению сверстников (например, в отношении употребления ПАВ и других форм неприемлемого для них поведения).

**Заметки для ведущего.** В процессе ролевых игр может оказаться, что некоторые участники считают возможным употребление ПАВ (например, сигарет, пива). Вы можете попросить их привести примеры наркотиков, которые они не употребляют (например, опий, героин). Попросите их разыграть ролевую игру, где они демонстрируют резистентность к этим наркотикам.

Некоторые участники могут сказать, что в ряде ситуаций (вечеринка) они не хотят демонстрировать резистентность к употреблению алкоголя и табака. Вы можете попросить этих участников привести примеры ситуаций. В которых они бы не хотели употреблять активные вещества (например, перед занятием спортом и сдачей экзаменов). Попросите этих участников разыграть ролевую игру с учетом этих ситуаций.

**Возможные ситуации для ролевой игры.**

- Несколько ваших друзей собираются после школы в доме у одноклассника, для того чтобы покурить марихуану. Они хотят, чтобы вы пошли вместе с ними. Что вы будете делать или говорить?
- Вы — с группой друзей. Один из них раздает всем присутствующим сигареты и говорит: «Давайте закурим». Вы не хотите участвовать в этом. Что вы будете делать или говорить?
- Вы — дома у вашего друга. Он говорит: «Пока никого нет, давай выпьем что-нибудь». Вы не хотите этого делать. Что вы будете делать или говорить?

**Осознание различий между понятиями «быть уверенным», «настойчивым», «агрессивным».**

Ведущий предлагает участникам обсудить, определить и записать различия между понятиями «быть уверенным» «настойчивым» и «быть агрессивным» во взаимоотношениях со сверстниками.

Ведущий расширяет кругозор участников группы о данных понятиях, опираясь на материал, изложенный в «заметках для ведущего».

**Домашнее задание.**

Ведущий просит участников выполнить домашнее задание.

**Инструкция участникам:** «Запишите на листе бумаги различные варианты выхода из ситуаций, разыгранных на этом занятии. Обсудите их с друзьями и/или родителями».

## **Занятие 17. Обзор программы и будущие цели.**

**Цель:** сделать обзор программы и наметить цели на будущее.

Подведение итогов. Получение обратной связи от участников программы.

Ведущий делает обзор информации и поведенческих навыков, которые были получены на протяжении всех занятий. Просит участников отметить положительные и отрицательные моменты тренинга.

**Инструкция участникам:** «Все наши занятия были направлены на то, чтобы помочь вам получить больше знаний о себе и развить навыки здоровой и продуктивной жизни. Запишите на листе бумаге важные и полезные для вас навыки, приобретенные в процессе занятий».

**Планирование целей на будущее.**

**Инструкция участникам:** «Подумайте о целях, которые вы могли бы поставить перед собой сейчас, чтобы выполнить их в будущем.

Подумайте, какие из этих целей могут быть достигнуты вами за короткое время (краткосрочные цели), а какие за долгий срок (долгосрочные цели).

Запишите краткосрочные и долгосрочные цели на листе бумаги».

**Знакомство с моделью «Шаги постановки цели»**

**Инструкция участникам:** «Для того чтобы Вам легче было ставить перед собой краткосрочные и долгосрочные цели, я познакомлю вас с моделью «Шаги постановки цели».

**Модель «Шаги постановки цели»**

**ШАГИ:**

1. Определите цель,
2. Оцените шаги для достижения цели,
3. Рассмотрите возможные проблемы на пути достижения цели,
4. Рассмотрите альтернативные варианты для разрешения проблем, возникающих на пути к цели,
5. Определите четкие сроки достижения цели.

**Закрепление навыков постановки целей.**

**Инструкция участникам:** «Разбейтесь на пары. Определите вместе с партнером свои краткосрочные цели и шаги для их достижения. Используйте для этого предложенную модель «Шаги постановки цели». Затем помогите в этом своему партнеру.

Определите вместе с партнером свои долгосрочные цели и шаги для их достижения, используя ту же модель.

Обсудите с партнером, на каких людей или героев книг (фильмов) вы хотели бы быть похожи в будущем. Как эти люди ставили себе жизненные цели?»

Ведущий организует обсуждение результатов.

**Формирование группы лидеров-сверстников.**

Ведущий активизирует участников программы на дискуссию: «Что могут дать друг другу и другим людям подростки, прошедшие курс данной программы».

**Мотивация участников тренинга на продолжение работы «Мозгового центра разрешения проблем» после окончания занятий**

Ведущий интересуется работой «Мозгового центра разрешения проблем». Предлагает всем желающим участникам программы взять на себя роль группы социальной поддержки и продолжить работу по оказанию помощи сверстникам (формирование группы лидеров-сверстников).

**Инструкция участникам:** «Обучаясь по данной программе, вы получили определенные знания и навыки. Вы достаточно подготовлены для того, чтобы оказывать помощь и поддержку своим сверстникам. Эту работу может продолжить «Мозговой центр разрешения проблем», а также все желающие этим заниматься».

**СМОТРИ ПО ЖИЗНИ ВПЕРЕД.**

Руководство по работе с подростками.

(Центр профилактики наркомании, Санкт-Петербург, 2001)

**Авторский коллектив:** Латышев Г.В., Орлова М.В., Яцышин С.М., Титова О.А., Речнов Д.Д.

**Авторы благодарят за неоценимую помощь в подготовке материала:**

**Дениса Камалдинова** и общественную организацию «Гуманитарный проект» (г. Новосибирск);

**Карину Вартанову** (UNICEF, г. Москва);

**Геннадия Рошупкина** («Врачи без границ», г. Москва);

**Юрия Авдеева** [Независимый исследовательский центр «Есть Мнение», г. Челябинск];

**Викторию Осипенко** (UNICEF, г. Калининград);

**Марину Попову** (общественная организация «Дельта-К», г. Калининград);

**Рузанну Иванян** [UNICEF, г. С.-Петербург].

**Мы благодарим всех ребят - «Ровесников» - тех, кто помогал нам готовить это Руководство.**

Руководство подготовлено и издано в рамках совместного проекта Центра профилактики наркомании и Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ).

Все выводы и рекомендации, предложенные авторами читателю, являются лишь основанием для дискуссии и дальнейшего поиска оптимальных путей снижения остроты проблемы подростковой наркомании.

Руководство построено на основе опыта работы конкретной организации и не претендует на универсальность.

Некоторые определения в тексте Руководства даны в сокращенном варианте или с незначительными стилистическими изменениями по отношению к первоисточникам.

Авторские права на рукопись принадлежат Региональной общественной благотворительной организации «Центр профилактики наркомании» (Санкт-Петербург). При перепечатке ссылка на источник обязательна.

Авторы будут признательны за любые предложения и замечания в адрес Руководства.

Пишите нам: 191025, С.-Петербург, ул. Марата, д.12,

Центр профилактики наркомании.

С нами можно связаться по телефону/факсу

в С.-Петербурге (812) 325-9915 или по электронной почте - [dmitry@aari.nw.ru](mailto:dmitry@aari.nw.ru)

**ВВЕДЕНИЕ.**

**«Ребенок имеет право на защиту от незаконного потребления наркотиков»**

**Конвенция ООН о правах ребенка. Статья 33.**

Данное руководство является результатом многолетнего сотрудничества Центра профилактики наркомании с Детским Фондом ООН.

**Основная цель Руководства** - помочь специалистам и молодежным лидерам, работающим в области профилактики наркозависимости, в организации работы, а также поддержать движение «Молодежь - против наркотиков».

**Задача программы** - так организовать сотрудничество между специалистами и молодыми людьми, чтобы дать современной молодежи возможность выработать и реализовать активную жизненную позицию в отношении собственного здоровья.

Особого внимания, а значит, отдельных усилий заслуживает любая сфера жизни, которая сопряжена для ребенка с опасностью или риском. Ведь ни у кого не вызывает сомнения необходимость обучать детей правилам дорожного движения! Так же каждый из родителей считает своим долгом научить ребенка правилам личной безопасности. «Не открывай никому дверь, не садись в лифт с незнакомыми, не носи

кошелек в кармане) - как бы нам хотелось никогда даже не заговаривать с ребенком на эти темы... А приходится.

**Программа «Ровесник - ровеснику»** направлена на создание оптимальных условий для формирования у подростка таких качеств личности, которые препятствуют началу употребления наркотиков.

В основе программы лежит модель общественного здравоохранения, научные разработки в области предупреждения наркомании, а также практический опыт авторов в области педагогики, психологии и подростковой наркологии. Руководство содержит обзор основных принципов профилактики и практические рекомендации, которые, по нашему мнению, могут оказать специалистам существенную помощь в организации профилактической работы среди молодежи.

#### **Почему возникла идея написать это Руководство.**

В конце XX века злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. **Так, с 1989 по 1999 год число стран, где используют нелегальные наркотики, возросло с 80 до 128.**

По данным Минздрава России, количество потребителей наркотиков на первое полугодие 1999 г. составило 315 тыс. человек. По мнению экспертов, реальная численность потребителей наркотиков в стране превышает этот показатель в 8-10 раз. Подростки в 7,5 раз чаще попадают в зависимость от наркотиков, чем взрослые, а от ненаркотических ПАВ - в 11,4 раза.

С ростом числа лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами, увеличивается объем негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность; увеличение в десятки раз и числа суицидальных попыток, и сопутствующих наркомании болезней, в первую очередь ВИЧ инфекции, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза.

Несмотря на усилия специалистов, число потребителей наркотиков продолжает расти. Этот рост повлек за собой формирование лояльного отношения к употреблению наркотиков. Сегодня, на наш взгляд, их употребление стало среди молодежи социально приемлемой формой поведения. [Данные социологических исследований, проведенных в Петербурге, говорят о том, что категорически отвергает возможность попробовать наркотики лишь один из восьми подростков]. Это, в свою очередь, приводит к очередному «витку» количественных показателей. Употребление наркотиков в молодежной среде превратилось **в массовое и обыденное явление.**

В то же время в течение последних двух лет кардинально изменился ассортимент наркотиков, находящихся в нелегальном обороте. Если раньше первое место уверенно занимали кустарно изготовленные опийные наркотики, сырьем для которых являлся мак, то сегодня лидирующие позиции принадлежат героину и другим синтетическим наркотикам опиатной группы.

В связи с такими изменениями иначе функционирует и рынок сбыта. Компактный и простой в употреблении героин распространяется мелким оптом, в том числе и через подростков-школьников. С появлением героина торговля наркотиками из ограниченного числа мест переместилась «на минимальное расстояние» от потенциального потребителя - в школы, дворы, подростковые клубы. За счет этого существенно усложнилась задача ограничения доступа к наркотикам. Основная трудность состоит в том, что если еще недавно человек шел за наркотиком сам, сегодня наркотики «догоняют» людей.

На этом фоне все чаще звучат предложения пересмотреть отношение общества к употреблению наркотиков и сделать это отношение более терпимым. Апеллируя к «правам человека», сторонники либеральной наркополитики стремятся доказать, что «в цивилизованной стране употреблять или не употреблять наркотики - личное дело каждого».

Если в Советском Союзе можно было рассматривать проблему наркомании, как специфическую проблему отдельных групп, главным образом, в криминальной среде и среди жителей определенных регионов, то сегодня последствия эпидемии видны во всех социальных группах, и часто от наркотиков серьезно страдают люди, которые находятся довольно далеко от сферы потребления, например, школьный учитель.

**Масштабы и темпы распространения наркомании в стране таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи и будущее значительной ее части, а также социальную стабильность российского общества уже в ближайшей перспективе.**

#### **«Наркомания в России». Аналитический доклад совета по внешней и оборонной политике.**

Перечисленные выше негативные тенденции развития наркоситуации привели к серьезному изменению **отношения людей** к проблеме употребления наркотиков. В обществе наметилась тенденция к формированию сначала эмоционального, а затем и действенного протеста против дальнейшего распространения наркомании. Мотивы формирования этого протеста могут быть различными - от глубоко личных до основанных на проявлении гражданской позиции.

Важно, что созревшая в обществе инициатива активного противодействия наркотикам является реальной силой, способной переломить ситуацию. В случае грамотного руководства и организации профилактической работы у специалистов в самое ближайшее время может появиться множество добровольных помощников, способных влиять на общественные нормы в отношении употребления наркотиков. В противном случае социальный протест может вылиться в открытые проявления насилия и стать поводом для роста социальной напряженности. (Средства массовой информации уже не раз писали о кампаниях по «отлову» наркоманов и о возникновении «бригад» по борьбе с ними).

Да, употребление наркотиков не может являться социально приемлемой формой поведения. Такой взгляд Можно привить человеку лишь средствами воспитания, через принятие ценностей жизни без наркотиков.

В Руководстве предлагается программа, позволяющая создавать условия для воспитания человека, который сможет обходиться без наркотиков.

Опыт, полученный авторами в процессе работы, позволяет говорить о том, что программа «Ровесник - ровеснику» позволяет организовать на базе школы, подросткового клуба, детского творческого коллектива деятельность, нацеленную на формирование у подростков собственной активной позиции в вопросах, связанных с проблемой потребления наркотиков.

Результаты работы позволяют говорить о том, что «Ровесник» является в достаточной степени эффективным средством для постепенного изменения норм и правил жизни подросткового сообщества в отношении употребления наркотиков.

Поскольку речь идет о воспитании, то очевидно, что ни одна программа, какой бы уникальной и эффективной она ни была, сама по себе не способна стать универсальным средством решения проблемы подростковой наркомании. Необходимо организовать распространение технологий и позитивного опыта подобной воспитательной работы таким образом, чтобы любые положительные результаты стали доступны как можно большему числу заинтересованных людей. Лишь после этого можно ожидать изменений в направлении широкомасштабных социальных процессов, таких как распространение наркомании.

Именно эта точка зрения побудила авторов описать результаты своей работы и предложить специалистам, работающим в области профилактики наркозависимости, один из возможных путей снижения остроты проблемы, связанной с употреблением наркотиков молодыми людьми.

#### ***Что содержится в этом руководстве.***

Руководство состоит из двух частей - теоретической и практической. В первой части описаны основные факты и представлены теории и модели, которые лежат в основе программы «Ровесник - ровеснику». Кроме того, в этой части представлен взгляд авторов на предмет и суть профилактической работы. Во второй части содержится описание технологии, использованной авторами при организации программы на базе Центра профилактики наркомании г. С.-Петербурга.

#### ***Как пользоваться этим руководством.***

Прежде всего, «Руководство» - **это учебное пособие**, описание технологии, основанной на определенных принципах, а не набор инструкций. Наиболее важным в материале является предложенное авторами понимание и видение подходов к организации работы. Каждый, кто ставит перед собой цель начать работать по программе «Ровесник - ровеснику», сталкивается, прежде всего, с необходимостью принятия принципов, на которых она основана.

Успешность и эффективность вашей работы по этой программе зависит в первую очередь не от базового образования или опыта, а от желания и возможности взглянуть по-новому на предмет профилактической работы.

Таким образом, руководство можно и даже нужно рассматривать в первую очередь как приглашение присоединиться к процессу творческого поиска путей реального изменения отношения молодежи к наркотикам.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ**

### **«РОВЕСНИК-РОВЕСНИКУ»**

#### **История развития проекта**

Идея проекта зародилась в Центре профилактики наркомании в 1998 г. Она возникла после того, как был завершен первый из наших крупных проектов - социологическое исследование «Уровень наркотизации среди молодежи Санкт-Петербурга», в котором приняли участие около 10000 подростков в возрасте от 14 до 20 лет, и подведены его итоги.

Результаты исследования позволили выделить в подростковом сообществе три основные целевые группы:

- **Имеющие позитивное отношение к употреблению наркотиков** - в эту группу вошли подростки, у которых или был опыт употребления наркотических средств (36,6%), или была мотивация для первой пробы наркотиков (16 %). Среди них оказались: а) активные сторонники употребления (те, кто употребляет наркотики сам и втягивает других); б) «жертвы» наркотика (те, кто употребляет, но осознает опасность такого поведения);
- **Не имеющие четко сформированного отношения к употреблению наркотиков** - составляющие эту группу молодые люди не обладали достаточной информацией о проблеме, и у них не было мотивации для повышения уровня своей информированности, а также личного опыта и эмоциональных переживаний, связанных с проблемой наркомании (36%);
- **Имеющие негативное отношение к употреблению наркотиков.** Эту группу составили подростки и молодежь, у которых такое отношение сформировано в результате воспитания и

под влиянием собственного жизненного опыта. Их всего 12%, в которые вошли; а) равнодушные противники употребления наркотиков; б) активные противники употребления.

**Поскольку одним из самых важных факторов защиты от вовлечения в сферу потребления наркотиков является наличие устойчивой мотивации на осознанный отказ от их употребления, к группе риска в той или иной степени можно было отнести 88% респондентов.**

- Проводя исследование, нам часто приходилось бывать в школах и подростковых клубах города. Во время встреч и разговоров с подростками мы попытались проанализировать, что происходит в их среде. Оказалось, что одновременно в подростковом сообществе происходит несколько взаимосвязанных процессов:
- Активные сторонники употребления наркотиков ведут «работу» по расширению своих рядов за счет ребят, не определивших своего отношения к наркотикам;
- «Жертвы» продолжают употреблять наркотики и, не имея возможности получить своевременную и адекватную помощь, все сильнее становятся зависимыми от них;
- Равнодушные противники не берут на себя активной роли, но лишь до тех пор, пока не столкнутся с фактом употребления наркотиков в своем ближайшем окружении. Это часто становится основанием для серьезной психологической травмы;
- «Не определившиеся» пополняют ряды потребителей и равнодушных противников;
- Активные противники оказываются в подростковой среде «белыми воронами». У них начинает зреть осознанный протест против сложившейся ситуации. Они готовы активно противодействовать распространению наркотиков, прежде всего в своей среде. Но часто их действия основаны на эмоциях, бессистемны и далеко не всегда безопасны.

**Вывод: отсутствие позиции по отношению к употреблению наркотиков НЕ является для подростка безопасной (или, как все еще думают многие взрослые, даже "защищающей" от наркотиков) ситуацией. Если эту позицию не сформирует здоровая, благополучная, защищенная социальная среда, то ее обязательно сформирует наркогенная субкультура.**

Полученные результаты стали основанием для поиска ответа на вопрос, какая из перечисленных групп является «наиболее перспективной» для начала работы по профилактике наркомании. Сначала нам казалось, что начинать необходимо с наиболее «опасной» группы - группы активных сторонников: информировать их, убеждать, перевоспитывать и всячески «отвлекать» от наркотиков. Такое видение предполагало активное вмешательство в жизнь этой части подросткового сообщества со стороны взрослых. Поэтому как альтернатива «традиционно-лекционной» профилактике возник проект по созданию «клуба» для «трудных» подростков, склонных к употреблению наркотиков.

Работа в этом направлении шла в Центре на протяжении полугода. Мы готовили группу взрослых волонтеров, планировали и продумывали способы привлечения ребят в клуб, обсуждали концепцию его безопасности. Но стало понятно, что даже при самой тщательной подготовке невозможно гарантировать, что клуб не превратится в еще одну «точку», которую потребители наркотиков будут использовать для достижения своих целей.

Параллельно мы продолжали посещать школы и общаться с ребятами. Вокруг Центра начали постепенно собираться подростки, которым была интересна наша работа. Большинство из них поначалу приходили с вопросами и просьбами о помощи для своих друзей, знакомых, родственников. Важно было, что большинство из ребят искало у нас поддержки не только в том случае, когда от наркотиков пострадал кто-то из близких, но и для того, чтобы получить возможность продемонстрировать свою собственную позицию. Так в Центре начала формироваться подростковая группа из числа активных противников употребления наркотиков. Важно подчеркнуть, что это был естественный процесс, полностью свободный от принуждения.

Таким образом, с одной стороны, мы столкнулись с объективными трудностями в работе с группой активных сторонников употребления наркотиков, а с другой - возникла группа подростков, готовая стать нашими помощниками при работе в среде сверстников. За счет этого у нас, во-первых, появилась возможность влиять на достаточно многочисленную группу «не определившихся», во-вторых, обеспечить активным противникам безопасные условия для выражения их позиции.

Наш опыт показал, что наиболее «перспективной» с точки зрения предполагаемых результатов работы оказалась именно группа активных противников. То, что она - самая немногочисленная из всех перечисленных групп и при этом наиболее защищенная от влияния сторонников употребления наркотиков [то есть не относится к группе риска], поначалу отвлекло от нее наше внимание. Но на деле именно эта группа, за счет наличия выраженной и активной позиции, оказалась реальной силой для изменения «соотношения сил» в подростковом сообществе.

Поняв это, мы пересмотрели концепцию клуба, сделав его местом встреч для тех подростков, которые не употребляют и не хотят употреблять наркотики. Так зародилась идея движения «Ровесник - ровеснику». После определенной доработки, формулирования принципов и идей, отбора целевых групп и путей взаимодействия с ними программа начала существовать в том ее виде, в котором она есть сейчас.

### Краткое описание программы.

**Цель программы:** создание и поддержка молодежного антинаркотического движения с целью формирования адекватного отношения к употреблению наркотиков в среде сверстников.

**Задачи:**

- Подготовка молодежных лидеров для работы в среде сверстников.
- Обеспечение поддержки движения со стороны педагогов и родителей.
- Возрождение идеи шефства как средства распространения идеологии движения.
- Создание условий, позволяющих молодым людям своими силами вести работу, направленную на снижение уровня потребления наркотиков в подростковой среде.
- Организация досуговой деятельности, как одного из направлений профилактики употребления наркотиков.
- Организация и проведение для подростков учебных курсов, направленных на профилактику психоэмоциональной дезадаптации и привитие навыков здорового образа жизни.
- Работа с подростками группы риска, привлечение их к деятельности движения силами молодежных лидеров.
- Создание условий для самореализации подростков и повышение их социальной активности.
- Программа реализуется на двух уровнях: работа на «базовых площадках» - школах города и в клубе движения «Ровесник - ровеснику».
- «Ядром» программы является группа подростков численностью около 60 человек. Эта группа включает в себя школьников, имеющих желание активно противодействовать употреблению наркотиков в своей среде. На основе этой группы создается молодежное движение, которое развивает свою деятельность по трем основным направлениям:
- «Позиция» - на собственном примере демонстрировать, что не употребляя наркотики возможно получить от жизни гораздо больше.
- «Защита» - уметь защититься и научить окружающих защищаться от агрессии «наркотической» среды (действий группы активных сторонников употребления наркотиков).
- «Помощь» - если у сверстника начинают возникать проблемы, связанные с употреблением наркотиков, уметь оказать возможную и необходимую помощь.
- Программа предусматривает работу с молодежными лидерами в течение всего года: в учебное время - в образовательных учреждениях и клубах, летом - в оздоровительных и трудовых лагерях.
- Наряду с этим для подростков группы риска в программе создаются условия, в которых возможно по-новому оценить свои возможности и перспективы в жизни.

Это достигается через:

- предоставление помощи в преодолении чувства отверженности;
- обеспечение психологической безопасности;
- предоставление равных прав (предотвращение дискриминации в получении социальной и медицинской помощи и консультаций);
- предоставление возможности обрести позитивно настроенное окружение;
- предоставление возможности заниматься общественно-полезной деятельностью.

Эти задачи можно объединить под общим названием «терапия средой».

**«Ровесник-ровеснику»** - программа, нацеленная на **профилактику наркозависимости у подростков**. Она основана на формировании позитивных социальных и психологических навыков, в том числе способности построить свою жизнь без наркотиков.

Поэтому в разделе, посвященном теоретическим основам программы, нам необходимо сделать обзор особенностей подросткового возраста, коснуться сути проблемы наркомании и уделить достаточно пристальное внимание принципам организации профилактической работы.

### Подростковый возраст.

**«...Молодых людей** часто считают воплощением здоровья. Они полны жизненной энергии, бодр и способны быстро восстанавливать физические и душевные силы. Подростковый возраст - время больших возможностей для формирования здорового образа жизни.

Передовые подходы к здоровью все больше основываются на убеждении, что подростковый возраст важная и во многом определяющая фаза жизненного цикла. К молодым людям следует относиться как к личностям. Психосоциальные факторы имеют такое же значение для здоровья подростков и молодежи, как и биомедицинские. Иными словами, здоровье молодых неразрывно связано с их развитием...»

**«Молодежь в меняющемся мире» - региональный мониторинговый доклад ЮНИСЕФ, 2000 г.**

Что приходит вам в голову, когда вы думаете о подростках? Некоторые взрослые видят их лишь шумными, вульгарными, невоспитанными, аморальными, неблагодарными, безответственными, неопрятными, непослушными и ленивыми. В этом случае они лишь отражают стереотип - слишком общий, упрощенный и однобокий образ представителя этой возрастной группы.

Исследования показывают, что у взрослых часто негативные чувства и недоверие вызывают именно подростки. Все подростки представляются похожими один на другого и кажутся неким меньшинством, часто нарушающим закон, употребляющим наркотики или «душевнобольным». Тогда получается, что сегодня все подростки - трудные: ведь приятное времяпрепровождение интересует их больше, чем «работа над собой»...

На деле подростки попросту полны противоречий. Они, с одной стороны, чрезвычайно сконцентрированы на самих себе, с другой, - способны на впечатляющие проявления альтруизма. Их внимание переключается с предмета на предмет, однако они могут сидеть часами, сосредоточившись на том, что им действительно интересно. Они иногда кажутся бесчувственными и невнимательными к другим, но, когда вы меньше всего ожидаете этого, они могут продемонстрировать свою любовь и готовность помочь.

В этой непредсказуемости и бросаниях в крайности проходит весь подростковый период. Поэтому анализ подростковых проблем связан с изучением контрастов, перемен, экспериментирования и роста.

«...В области инстинктов ребенок равен взрослому, в области чувств он превосходит нас силой, в области интеллекта он, по меньшей мере, равен нам, недостает лишь опыта, потому так часто зрелый человек бывает ребенком, а ребенок - взрослым. Вся же остальная разница в том, что ребенок не зарабатывает деньги и, будучи на содержании, вынужден подчиняться...»

**Януш Корчак «Как любить детей»**

Почему же подростковый возраст связан с таким количеством трудностей и проблем? Почему именно подросток, сталкиваясь с «черными» сторонами жизни, чаще всего оказывается в критической ситуации и страдает от нее гораздо сильнее взрослых? Остановимся на особенностях подросткового возраста, которые смогут помочь в объяснении этого факта.

**Идеалистический бунт** - В подростковом возрасте человек начинает примерять на себя взрослые роли. Подростки стремятся избавиться от своего детского подчиненного положения, хотя считают себя равными взрослым. Они начинают «по-взрослому» рассуждать и анализировать окружающую действительность. Способность отличить желаемое от реального у подростков не всегда развита. Они хотят видеть мир «идеальным», а взрослый реальный мир им кажется порой totally несправедливым. Это провоцирует собственную внутреннюю борьбу - бунт. Например, подросток может стать «защитником угнетенных».

**«Лицемерие»** - У подростков слова часто расходятся с делами, поэтому их часто обвиняют в лицемерии. Способность подростков размышлять и анализировать действительность часто наталкивает их на мысль о том, что их мир и мир взрослых противостоят друг другу и достичь понимания со взрослыми попросту невозможно. Поэтому иногда подросткам кажется, что проще научиться казаться таким, каким тебя хотят видеть учителя и родители, на словах соглашаться с их аргументами и следовать их указаниям, а делать при этом то, что подсказывают собственное видение окружающего мира и собственные желания.

**Кризис креативности** - Принято считать, что подростки менее креативны, чем дети [у подростков «притупляется» способность к творчеству]. Причина этого вовсе не в ухудшении их способностей; напротив, их потенциальные возможности стали гораздо выше. Снижение креативности связано с тем, что подростки испытывают сильное давление и со стороны сверстников, и со стороны общества и вынуждены приспосабливаться и объединяться в группы, чтобы противостоять этому давлению. В результате они подавляют свою индивидуальность и начинают одеваться, действовать и думать так же, как члены групп, к которым им хочется принадлежать, а потеря индивидуальности приводит к снижению возможности творчества. Таким образом, одна из основных причин кризиса креативности - подавление индивидуальности.

**Эгоцентризм** - у подростков возникает повышенное внимание к самим себе, собственной личности и идеям. В результате они становятся эгоцентриками в хорошем смысле этого слова, постоянно занятыми самоанализом.

Почти все время подростки чувствуют себя «как на сцене» и тратят много энергии на выступление перед «воображаемой аудиторией». Их преследует ощущение, что эта аудитория постоянно «наблюдает» за ними, и им хочется верить в свою значимость для очень большого числа людей. Часто из-за этого подростки начинают ощущать себя исключительными, особенными и уникальными. Возникает даже чувство собственного бессмертия и неуязвимости. Этим можно объяснить, почему многие подростки искренне считают, что нежелательные последствия некоторых поступков (вступления в сексуальные отношения, приема наркотиков, мелких краж) могут наступить только у других, а у них самих - ни в коем случае. Даже попытку суицида подростки часто из-за этого не связывают с реальной возможностью умереть.

**Способность принимать решения** - Подросток стремится скорее попасть в мир взрослых и все решения принимать сам. Теоретически он знает из каких этапов состоит процесс принятия ответственного решения и обладает способностью творческого решения проблем. Тем не менее, у него далеко не всегда получается использовать эти знания в жизни. Причиной этого может быть и низкая самооценка, и давление сверстников, и ограничения в правах со стороны взрослых. Необходимо, чтобы подросткам была предоставлена возможность принимать решения и чтобы их научили это делать. Взрослым следует осознавать одну особенность. В зависимости от ситуации подросток может манипулировать взрослыми, исходя из собственной выгоды. В одних ситуациях он будет отстаивать право самостоятельно решать, что



ему делать, а в других - полностью слагать с себя ответственность за свои поступки, объясняя, что еще слишком мал.

**Я-концепция** - в процессе накопления подростком жизненного опыта его теория самого себя [я-концепция] становится более конкретной и реалистичной. Подросток проверяет ее «на практике», чтобы, сталкиваясь с жизненными трудностями, не разочаровываться понапрасну. Юность - не только период физического становления, но и уникальный этап построения жизнеспособной теории самого себя. Образ «Я» в юности еще не полностью устоялся, хотя уже хорошо видны направления его развития и некоторые постоянные качества. По мере взросления характерные черты становятся более устойчивыми. Помочь подростку найти более зрелый и позитивный образ «Я» - непростая задача. Эту задачу необходимо решать, потому что я-концепция влияет на психическое здоровье, межличностные отношения и социальную адаптацию, успехи в учебе и профессиональные стремления, определяет предпочтительные для подростка формы поведения.

**Подростковая субкультура** - Считается, что подростковая субкультура подчеркивает определенное единство групп сверстников и их ценностей в противопоставлении ценностям взрослых. Это целый мир со своим собственным языком, модой и, что самое главное, со своей системой ценностей, которая может отличаться от системы ценностей взрослых. Как следствие, многие подростки живут в изолированном сообществе и формируют субкультуру, которая пользуется одобрением среди ровесников, но не среди взрослых. Ценности субкультуры, где подростка принимают без нравоучений и попыток «переделать», очень важны для него. Поэтому для защиты этих ценностей он готов вступать в открытое противостояние взрослым.

**Принадлежность к группе** - По мере расширения круга знакомств подростки все сильнее начинают ощущать потребность в присоединении к какой-нибудь группе. Для них главной целью становится признание ребятами из компании, которая их привлекает. В группу принимают того, кто похож на других: оценивается манера одеваться и держаться, положение в классе, увлечения, умения и способности, социально-экономический статус, репутация и личностные качества. Тех, кто не соответствует этим параметрам, группа лишает своего внимания. Поэтому подростки считают умение подстраиваться одним из важнейших условий популярности в группе. Одновременно с этим для того, чтобы добиться признания группы, необходимо быть в чем-то лучшим (положим, подросток вступил в какой-то «крутой» клуб или пришел в сверхмодной одежде). После того, как подросток вошел в группу, он включается в постоянное соревнование - кто «круче». Хорошо, если личные качества (черты характера, умение дружить, манера поведения) являются важными факторами успеха среди группы сверстников. Возможна ситуация, когда в группе ценятся в первую очередь проявления рискованного асоциального поведения. В этом случае те нравственные ценности, на которые подросток опирался раньше, быстро отходят на задний план - над ними доминирует желание любыми путями быть признанным этой группой.

То есть один из способов, с помощью которого подростки стараются добиться внимания сверстников, - культивировать в себе качества, которые вызывают восхищение и зависть других, и овладеть такими социальными навыками, которые способны гарантировать одобрение со стороны товарищей.

#### **ПОПУЛЯРНЫЕ МИФЫ О ПОДРОСТКАХ:**

- **«В период созревания подростки не совсем «нормальные».**

Период созревания - это нормальный этап развития. Поэтому замечания о «ненормальности» подростка только усиливают его погружение в себя и страх перед переменами, которые с ним происходят.

- **«Период созревания - это «переходный» период, а значит, он менее важен, чем настоящая жизнь».**

То, что молодые люди делают здесь и в настоящий момент, является самым важным определяющим их текущие и будущие потребности, их развитие, а также отношение к самим себе.

- **«В сущности, все подростки похожи друг на друга».**

Подростки - это наиболее разнородная группа в обществе. Поведение «трудных» подростков нельзя обобщать и делать на этом основании общие выводы.

- **«Все подростки развиваются одинаково, по одной и той же схеме».**

Между всеми подростками существует биологическая, общественная, эмоциональная и интеллектуальная разница. Физически зрелый подросток может быть незрелым эмоционально и наоборот.

- **«Подростки - это еще дети».**

Подростки способны брать на себя ответственность, принимать решения, вести серьезные разговоры.

И, кроме того:

- **Период созревания** - это оживленная фаза развития, имеющая огромное значение. Она может принести множество стрессов как самому подростку, так и родителям.
- **Подростки часто воспринимают «в штыхы»** родительские советы и замечания.
- **Подростки хотят**, чтобы их считали взрослыми, независимыми и самодостаточными.

## **Наркомания.**

**Наркотики** - химические вещества синтетического или природного происхождения, способные вызывать изменения психического состояния и сознания. Их систематическое применение приводит к зависимости.

**Существует несколько** видов психоактивных веществ и способов их классификации. Наиболее распространенный из них основывается на действии, которое они оказывают на центральную нервную систему (ЦНС).

На ЦНС можно воздействовать тремя способами: 1) она может быть заторможена при помощи препаратов, вызывающих депрессивный эффект; 2) она может быть возбуждена при помощи стимулирующих веществ; 3) она может быть расстроена при помощи веществ-галлюциногенов.

Наркотики в зависимости от своего химического состава оказывают на человека различное действие. На эффект воздействия наркотика влияет способ употребления, дозировка и качество наркотика, а также состояние здоровья и эмоциональное состояние.

**Зависимость от наркотика** - доминирующая над всем потребность в приеме наркотического вещества.

Распространенный вопрос о зависимости: являются ли наркотиками пиво или лекарственные препараты, предписанные врачом? Некоторые любители спорта скажут, что бег, теннис или лыжи являются для них настоящим наркотиком. Другие скажут, что на них пьянящее действие оказывают путешествия. Можно ли говорить о зависимости в этом случае? Как быть с чувствами по отношению к близким людям? Эти чувства в определенной степени тоже делают нас зависимыми. Как трактовать зависимость от работы, страсть к коллекционированию?

Обязательно ли зависимость носит негативный характер? По мнению канадского психолога Д. Корнье, зависимость становится пагубной при следующих обстоятельствах:

1. Она ограничивает возможности личности в самореализации,
2. Влияет губительным образом на отношения между людьми,
3. Разрушает личный и семейный бюджет,
4. Ставит личность в конфликтные отношения с обществом.

**Наркомания** - заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества

Рассматриваемая в начале как моральный порок, а затем как форма девиантного (отклоняющегося от нормы) поведения, наркомания была позже определена как болезнь, а сейчас все чаще и чаще она рассматривается как стиль жизни. Вот как определяют наркоманию медики:

Состояние периодической или хронической интоксикации, вызванное повторяющимся приемом натурального или синтетического наркотика.

### **Основными симптомами наркомании являются:**

- Вредные последствия для потребителя наркотика, его непосредственного окружения и для общества в целом в эмоциональном, социальном и экономическом плане;
- Тенденция к постоянному увеличению дозы наркотика;
- Психологическая и часто физиологическая зависимость и стремление получить наркотик любыми средствами.

По классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) наркомания относится к разряду психических заболеваний и проявляется наличием у больного признаков аутодеструктивного поведения [стремления к саморазрушению].

Развиваясь, зависимость от наркотиков последовательно проходит через несколько стадий - социальную, психическую и физическую. Каждая последующая стадия не сменяет предыдущую, а добавляет к картине заболевания все новые и новые проявления. Причем физические находятся на последнем месте и «вступают в игру» в последнюю очередь. Это означает, что в огромном числе случаев для того, чтобы прекратить употреблять наркотики, человек не нуждается во врачебной помощи, хотя может быть уже серьезно зависим от того или иного химического вещества.

**О социальной зависимости** говорят тогда, когда человек еще не начал употребление наркотика, но вращается в среде употребляющих, принимает их стиль поведения, отношение к наркотикам и внешние атрибуты группы. В такой ситуации «близости» к наркотику человек зачастую сам внутренне готов начать употребление.

Часто к такой группе можно принадлежать только исповедуя ее принципы и подчиняясь ее правилам. Желание не быть отторгнутым может быть столь сильным, что способно заслонить привычные представления и изменить поведение человека. Особенно это характерно для подростков. Неотъемлемое условие этой стадии заболевания - наличие группы, которая может формироваться даже вокруг одного потребителя наркотиков.

Человека привлекает атмосфера, «дух» наркотизированной группы, с которой он встретился. Для него проба наркотика является как бы средством «входа» в группу, к тому же человек получает опыт резкого изменения своего эмоционального состояния. Социальной зависимости сопутствует осознание того, что ты в любую минуту можешь изменять свое состояние при помощи наркотика. **«Я МОГУ БЫТЬ В ЭТОМ СОСТОЯНИИ, КОГДА ЗАХОЧУ».**

На стадии **психической зависимости** поведение человека меняется. На этом этапе, собственно, и начинается прием наркотиков - от эпизодических экспериментов до регулярного употребления. Существует убеждение, что психическая зависимость не наступит, если человек принимает наркотик редко, или в малом количестве, или это «слабый» наркотик. На самом деле психическая зависимость может быстро сформироваться даже после нескольких эпизодов, связанных с употреблением наркотиков. Она проявляется в том, что человек хочет вновь вернуть состояние, которое он испытывал, находясь в наркотическом опьянении.

Человек стремится или получить приятные ощущения от приема наркотиков, которые могут быть очень сильными, или, находясь под воздействием наркотиков, отвлечься от неприятных переживаний и отрицательных эмоций. В первом случае, лишившись возможности принимать наркотики, человек воспринимает действительность «серой», недостаточно динамичной и живой, во втором - оказывается под давлением проблем, от которых он пытался уйти, прибегая к употреблению наркотиков. Желание избежать психологического и эмоционального дискомфорта столь сильно, что человек не в силах отказаться от дальнейшего употребления наркотиков.

**Если прием наркотика продолжается, то новое состояние становится привычным и необходимым. «Я ХОЧУ БЫТЬ В ЭТОМ СОСТОЯНИИ».**

При более продолжительном употреблении наркотиков у человека формируется **физическая зависимость**, которая появляется вследствие включения наркотика в процесс обмена веществ. Ее можно описать как непреодолимую физическую потребность в наркотике, которая возникает в результате его постоянного или периодического приема. В этом случае резкое прекращение употребления вызывает физические расстройства разной степени тяжести, которые называют абстинентным синдромом (синдромом отмены).

**Наркотик абсолютно необходим. «Я НЕ МОГУ БЫТЬ В ДРУГОМ СОСТОЯНИИ».**

На этой стадии нельзя попытаться приостановить патологическое влечение к наркотикам путем уговоров, угроз или жестокого обращения с наркозависимым. Такой подросток нуждается в лечении, а специалисты социальной сферы могут лишь разрабатывать стратегию избавления от зависимости **и формировать у него мотивацию на отказ от наркотиков**. Для реализации этой задачи подойдут все педагогические и психологические приемы, которые позволят зависимому человеку осознать наличие проблемы, почувствовать собственную ответственность за свою болезнь и сделать выбор в сторону избавления от пагубного пристрастия, причем не в одиночку, а опираясь на помощь со стороны специалистов.

Из сказанного понятно, что у наркомании есть черты, отличающие её от других заболеваний, поражающих психику. Наркомания «заразна». А раз так, то, как и у любой другой заразной болезни, у нее есть «вирус», источники распространения, способы передачи, и можно говорить о средствах профилактики и лечения.

Говоря о такой модели представления наркомании, нужно помнить, что хотя эта модель и построена с использованием медицинских понятий, в ее основе лежат процессы, относящиеся в большей степени к психологической сфере:

**Болезненный агент** - Наркогенная информация

**Носитель «инфекции»** - Потребитель или распространитель наркотиков

**Способы передачи** - Распространение наркогенной информации

**Скрытый период** - От момента проявления осознанного или неосознанного интереса к наркогенной информации до момента первого приема наркотика.

**Проявление болезни** - Появление физической тяги к наркотику и развитие зависимости от него.

**Осложнения:**

- **медицинские:** инфекционные заболевания, ВИЧ-инфекция, соматические заболевания и т. д.
- **социальные:** разрушение семьи, криминал, дискриминация и пр.

**Лечение осложнений - сохранение у зависимого способности к получению помощи.**

- заболевания - последовательное снятие сначала физической, затем психической зависимости, а затем - восстановление «здоровых» социальных связей

**Средства профилактики**

- информирование
- развитие здоровых социальных связей в семье и значимом окружении
- воспитание уважения к себе и окружающим

Сказанное выше во многом объясняет, почему эпидемия наркомании распространяется прежде всего среди подростков. Ключевую роль в этом процессе играет наличие группы, а потребность в группировании является естественной и необходимой именно в подростковом возрасте. В условиях эпидемии

подростковой наркомании крайне высока вероятность того, что группа, которую подросток выберет в качестве референтной, будет заражена наркотическим «вирусом». У такой группы система ценностей и принятые модели поведения в той или иной степени подчинены наркотику. Устанавливая с ней связь на различных уровнях и впадая в дальнейшем в эмоциональную зависимость от группы, подросток начинает перенимать эти модели и оказывается связанным с наркогенной средой, а значит, и с наркотиком.

Вопросу о причинах приобщения подростков к наркотикам посвящено множество трудов. Сторонники разных концепций по-разному подходят к этому вопросу. Одни используют модель аддиктивного (зависимого) поведения, другие - понятие биологической предрасположенности, третьи главной причиной видят наличие проблем в семейных отношениях, четвертые склонны первоочередное значение приписывать факторам социальной среды. На наш взгляд, все эти теории имеют одну общую черту - наркотики выступают в качестве «заместителя» и бьют «по слабому месту». Есть проблемы в эмоциональной сфере - наркотик «поможет» успокоиться или, наоборот, взбодриться; не хватает смелости для того, чтобы влиться в компанию - при помощи психоактивного вещества можно на какое-то время преодолеть чувство стеснительности. Перечень можно продолжать... Важно, что, пробуя наркотики, подросток не решает проблемы, а лишь «отодвигает» их на задний план. Тогда основным мотивом для продолжения употребления становится желание подольше не возвращаться к ним.

В этом контексте необходимо коснуться еще одного понятия, неразрывно связанного с употреблением наркотиков - понятия созависимости. Если рассмотреть взаимоотношения в окружении наркомана, то они представляют собой модель «нездорового» симбиоза.

Это означает, что зависимый человек перестает контролировать свою социальную жизнь, заботиться о себе, поддерживать себя, не хочет нести ответственность за свои поступки. Его поведение и реакции напоминают поведение ребенка, и он хочет удовлетворять свои потребности (чувствовать себя уверенным, самостоятельным, получать удовольствие и так далее) нездоровым путем - употребляя наркотики. В этом случае близкие люди, испытывая напряжение, беспокойство, раздражение и желая повлиять на поведение зависимого, берут на себя большую часть функций контроля за его поведением и анализом ситуации. Этими действиями они осуществляют «перенос» ответственности и укрепляют нездоровое поведение зависимого.

Исходя из понимания «симбиотических» отношений, можно сказать, что созависимость - это такой тип взаимоотношений, в которых каждый игнорирует свои способности удовлетворять собственные потребности и нужды, манипулируя для этого другими людьми.

С течением времени, приняв факт, что близкий человек употребляет наркотики, окружающие его люди в поисках выхода могут брать на себя роли «спасателя», «преследователя», «жертвы».

Каждая из перечисленных выше ролей крайне опасна для подростка. Поэтому сегодня необходимо обучать молодых людей не только не употреблять наркотики, но и разумно вести себя с потребителем, чтобы не пострадать от созависимости, например, принимая на себя одну из этих ролей.

### **Профилактика: определения и базовые понятия.**

Профилактика в широком смысле ставит своей целью **повышение качества жизни**. Качество жизни определяется содержанием понятия «здоровье». ВОЗ определяет здоровье как гармоничное сочетание физического, психического и социального благополучия, не ограничивая это понятие лишь отсутствием заболеваний и недугов. Таким образом, профилактика затрагивает не только медицинские аспекты здоровья, но и призвана изменять социально-психологический статус личности и обеспечивать условия для закрепления позитивных изменений.

Теперь перейдем к описанию более узкой области профилактической работы - к профилактике наркомании.

Применительно к употреблению наркотиков для объяснения сути процессов, влияющих на здоровье, используется **модель общественного здравоохранения**.

**«Общественное здравоохранение - наука и искусство профилактики заболеваний, увеличения продолжительности жизни и продвижения здорового образа жизни усилиями всего общества».** Всемирная организация здравоохранения, 1999 г.

В рамках этой модели предполагается, что употребление является результатом взаимодействия между **личностью (потребителем), наркотиком (психоактивным веществом) и окружающей средой**.

#### **Личность (потребитель).**

На решение употреблять или не употреблять психоактивные вещества могут влиять знания человека об этих веществах, отношение к ним и последствиям их употребления.

#### **Психоактивное вещество.**

Определяющим является состав и характер психоактивного вещества, включая его чистоту и стоимость.

#### **Окружающая среда.**

Влияние факторов окружающей среды на решение употреблять наркотики сводится к следующему:

1. Методы рекламы и маркетинга, используемые для увеличения объема сбыта того или иного вещества,
2. Степень доступности вещества, количество точек реализации,

3. Ограничение на оборот наркотиков: существующие законы и административные нормативы, которые тем или иным образом ограничивают употребление или препятствуют употреблению того или иного вещества,
4. Преобладающие в обществе установки и нормы (независимо от приемлемости или неприемлемости употребления данного вещества).

В мировой практике сегодня существует два принципиальных идейных подхода к построению работы, направленной на снижение числа потребителей наркотиков, - абстинентная модель и модель снижения вреда.

Модель снижения вреда ориентирована на недопущение вредных последствий употребления наркотиков. Основной содержательный акцент в программах снижения вреда ставится на профилактику медицинских (передозировки, соматические заболевания, вирусные гепатиты, ВИЧ-инфекция) и социальных (дискриминация потребителей, криминализация) последствий приема наркотиков.

Снижение вреда - вынужденная мера. Её необходимость продиктована размахом эпидемии наркомании и сопутствующих ей заболеваний (в первую очередь ВИЧ-инфекции и гепатитов).

Программы снижения вреда предназначены для работы с группой потребителей наркотиков. Важно сказать - **с какой целью**. На наш взгляд, это инструмент, при помощи которого можно установить контакт с группой потребителей и начать с ними работу, конечным результатом которой стало бы умение обходиться без наркотиков. То есть снижение вреда - **способ сохранения у потребителя наркотиков способности к лечению**. (Снижение вреда позволяет потребителям наркотиков дожить до того момента, когда они «созреют» для того, чтобы начать менять стиль своей жизни.)

Базисные принципы программ снижения вреда таковы:

1. Немедицинское использование психоактивных веществ - неизбежное явление в любом обществе, которое имеет доступ к ним. Политика в отношении наркотиков не должна базироваться на утопической идее о том, что немедицинское употребление наркотиков можно прекратить,
2. Немедицинское потребление наркотиков неизбежно вызывает социальный и индивидуальный вред. Политика в отношении наркотиков не должна базироваться на утопической идее о том, что все потребители наркотиков всегда будут употреблять наркотики более безопасно,
3. Политика в отношении наркотиков должна быть прагматичной. Она должна оцениваться на основе актуальных последствий, а не на символически правильных или неправильных призывах,
4. Потребители наркотиков - часть общества. Стало быть, для защиты здоровья всего общества необходима защита здоровья потребителей наркотиков, а для этого необходимо интегрировать потребителей в общество, а не пытаться изолировать от них. (Например, если не заботиться о здоровье ВИЧ-инфицированного наркомана, то он, осознанно или неосознанно, продолжает распространять инфекцию, которая рано или поздно настигнет «благополучных и добропорядочных» граждан),
5. Потребление наркотиков наносит индивидуальный и социальный вред через различные механизмы, а поэтому программы воздействия необходимо проводить различными путями. Эти пути таковы: а) помощь потребителям в переключении на более безопасные способы приема наркотиков; б) программы оздоровления (включая лечение наркозависимости) для потребителей наркотиков; в) снижение числа лиц, склонных к потреблению.

Так или иначе, снижение вреда и его философия относится к одной единственной целевой группе - потребителям наркотиков.

Сегодня философия снижения вреда все более стремительно завоевывает позиции в сфере работы со здоровыми детьми. Программный тезис таков: «Подросткам предстоит жить в мире, где существуют наркотики, нет никакой гарантии, что у кого-то из них никогда не возникнет желания поэкспериментировать с ними. Значит, мы должны быть готовы к этому сами и по возможности подготовить подростка так, чтобы он не навредил себе такими экспериментами».

Реализуется эта точка зрения в многочисленных программах, сутью которых является обучение поведению в ситуациях, связанных с риском приема наркотиков. Важно отметить, что в России такие программы часто построены однобоко. Речь в них идет не о том, что избежать этих рисков можно, в первую очередь опираясь на определенные внутренние установки, а исключительно о «владении техникой». Эти программы начинают работу с подростками с перечисления рискованных ситуаций, связанных с употреблением наркотиков в таком контексте: «Если вы, несмотря на предупреждения взрослых, решили попробовать наркотики, то вести себя надлежит следующим образом....»

После этого речь идет об эффектах действия наркотических средств, видах наркотиков, медицинских последствиях злоупотребления.

Таким образом, не принимается в расчет тот факт, что наркогенная информация выполняет в распространении наркомании ту же роль, которую в распространении инфекционных заболеваний играет возбудитель болезни.

После такого негласного разрешения любые ценностно-ориентированные компоненты программы уже не достигают цели - наркотики как были в сознании подростка вполне возможной и часто избираемой формой поведения, так и остались таковой, с той лишь разницей, что эта позиция **закрепилась** при помощи взрослых.

В рамках абстинентной модели ключевым является тезис о недопустимости употребления наркотиков. В соответствии с этим тезисом строится вся содержательная основа профилактических программ. То есть в рамках абстинентной модели конечной целью любой программы представляется снижение уровня употребления наркотиков за счет снижения спроса на них.

В дискуссиях о том, какой из подходов приносит сегодня более весомые результаты, сторонников абстинентного подхода часто обвиняют в излишней категоричности, прямолинейности и «твердолобости». Проявляется она якобы в нежелании признать необходимость адаптироваться к ситуации эпидемии наркомании и жить в этой ситуации. Также резкой критике часто подвергаются стратегии, применяемые в абстинентной модели, которые ее противники называют слишком директивными, не учитывающими особенности поведения людей и реальные мотивы изменения этого поведения, что приводит к крайне низкой эффективности работы.

На деле подобная критика относится не к самой модели как таковой, а к конкретным программам и проектам, которые действительно могут содержать в себе указанные недостатки. То есть вопрос об эффективности необходимо решать на уровне технологий, а не на уровне основополагающих принципов.

Абстинентная модель, на наш взгляд, является более перспективной, поскольку только ее идейная основа способна реально повлиять на уровень употребления наркотиков в обществе.

Традиционно профилактика явления рассматривается как его недопущение, «противодействие». При таком подходе сам термин несет в себе некий негативный контекст, конфликтность, скрытую агрессию.

**Мы основываем нашу работу на принципиальном программном тезисе о том, что профилактика - это активный поступательный процесс создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих благополучие.**

Этот процесс призван способствовать:

- обеспечению безопасной и поддерживающей среды;
- доступу к информации;
- помощи в приобретении жизненных навыков.
- наиболее эффективными способами являются:
- обеспечение возможности консультирования;
- обеспечение доступа к специализированным службам помощи.

Важно гармоничное сочетание перечисленных выше способов воздействия. Каждый из них крайне необходим в контексте обеспечения возможности поддержать и повысить уровень здоровья.

За счет этого профилактику можно рассматривать как особый вид деятельности, который находится на стыке психологии, педагогики, социологии, медицины, PR и информационных технологий.

Для профилактики наркомании существует множество классификаций по различным признакам. Для нас в рамках настоящего Руководства принципиальными являются следующие из них:

1. По целевой группе (кто является объектом воздействия) – **вид профилактики**;
2. По содержанию деятельности (что является предметом деятельности) – **тип профилактики**;
3. По «точке приложения» усилий – **уровень профилактики**.

#### **ВИДЫ ПРОФИЛАКТИКИ:**

- **первичная профилактика** - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению наркотиков.
- **вторичная профилактика** - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих формирование болезни и осложнений, связанных с употреблением наркотиков у «эпизодических» потребителей, не обнаруживших признаков болезни.
- Важно понимать, что вторичная профилактика не должна сводиться лишь к созданию условий, в которых употребление наркотиков не влекло бы за собой вредных последствий для физического здоровья. Наряду с этим необходимо сделать все возможное, чтобы максимально сократить период употребления и сохранить уровень психического и социального благополучия, который неминуемо снижается в процессе развития наркомании.
- **третичная профилактика** - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение срывов и рецидивов заболевания, т.е. способствующих восстановлению личностного и социального статуса больного (наркомания, токсикомания и алкоголизм) и возвращение его в семью, в образовательное учреждение, в трудовой коллектив, к общественно-полезной деятельности.

#### **ТИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ:**

- **общесоциальная (неспецифическая) профилактика** - сфера деятельности, не затрагивающая непосредственно проблему употребления наркотиков, а влияющая на нее

косвенно - через административные механизмы, педагогическими средствами, при помощи информационных технологий. Например, к мероприятиям неспецифической профилактики можно отнести благоустройство подъездов домов (установку замков, светильников, изоляцию подвалов и чердаков) - затрудняется доступ к потенциальным местам употребления наркотиков. К этому же типу относятся программы и мероприятия по организации досуга подростков (работа подростковых клубов, всевозможные спортивные соревнования и праздники) - создается альтернатива приему наркотиков, организуется занятость подростков в свободное время,

- **специфическая профилактика** - мероприятия и программы этого типа призваны влиять на те или иные проявления проблемы наркомании и их медицинские и социальные последствия. К таким программам относятся, например, специализированные информационные кампании в средствах массовой информации, уроки, психологические тренинги или тематические занятия для подростков, выпуск специальной литературы, терапевтические программы для потребителей наркотиков, программы снижения вреда.

#### **УРОВНИ ПРОФИЛАКТИКИ:**

- **личностный** - на этом уровне воздействие на целевую группу сфокусировано таким образом, чтобы содействовать формированию тех качеств личности, которые способствовали бы повышению уровня здоровья отдельного человека. К профилактике на личном уровне можно отнести консультирование, лечение, тренинги личностного роста,
- **семейный** уровень предполагает влияние на «микросоциум» - семью, поскольку семья подростка и его ближайшее окружение во многом способны повлиять на вероятность приобщения молодого человека к наркотикам. Например, сюда относятся тематические родительские собрания, семейные консультации, вовлечение родителей в общественную работу в школе,
- **социальный** - уровень профилактики, способствует изменению общественных норм в отношении употребления наркотиков, а также, отношения к потребителям. Это помогает создать благоприятные условия для работы на личностном и семейном уровнях.

Из приведенных примеров видно, что все три предложенные классификации существуют одновременно. Это значит, что каждый из видов профилактики может содержать в себе мероприятия обоих типов и при этом действовать на различных уровнях.

При описании подходов к организации профилактической работы используют еще и классификацию **по типам профилактического вмешательства (интервенций)**:

1. **Универсальная интервенция**, которая ещё называется **предупредительной**. Она призвана охватить максимально возможное число детей и подростков вне зависимости от того, есть ли риск начала употребления наркотиков в обозримом будущем или нет. Цель такой интервенции - предупредить употребление наркотиков среди данной целевой группы. Таким образом, используется универсальная интервенция в первичной профилактике,
2. **Индикативная или селективная интервенция** направлена на группы высокого риска. Цель её уже - снизить вероятность наркотизации среди тех, кто, вероятно, может быть ей подвержен.
3. **Модификационная интервенция** направлена на группы лиц, уже употребляющих наркотики.

Кроме того, профилактическая интервенция может быть:

- а) постоянно действующей (работа телефона доверия],
- б) систематически действующей (проведение ежегодных тематических родительских собраний в школах],
- в) периодически действующей (профилактические акции]. При этом каждая из этих стратегий не является исключительной, а вполне может сочетаться с другими.

Любая профилактическая программа должна включать в себя определенные виды деятельности в каждом из следующих направлений:

- Распространение информации о причинах, формах и последствиях употребления наркотических средств.
- Формирование у подростков навыков анализа и критической оценки информации о наркотиках и умения принимать правильные решения.
- Предоставление альтернатив наркотизации. Основная цель работы в данном направлении - коррекция социально-психологических особенностей личности.
- Целевую работу -- оказание адекватной помощи в преодолении проблем, ведущих к появлению наркотической зависимости.
- Взаимодействие с организациями и структурами, проводящими профилактическую работу.
- Работу по изменению отношения общества к употребляющим наркотики - оно должно стать более гуманным (однако необходимо противостоять любым попыткам распространения идей о легализации наркотиков, правомочности их употребления и облегчения доступа к ним).

Содержание перечисленных выше направлений определяет понятийный аппарат профилактики и ее методологические принципы:

- **Долгосрочность и непрерывность** - ни одна профилактическая программа не будет эффективной, если свести ее к ряду мероприятий, пусть даже очень и очень длинному. Профилактика - процесс, неразрывно связанный с процессом воспитания. Поэтому не соединенные воедино мероприятия скорее всего не принесут сколько-нибудь ощутимого отсроченного социального эффекта, а лишь сиюминутный результат.
- **Адресность** - у всякой информации есть свой потребитель. Необходимо помнить, что, говоря об употреблении наркотиков, мы сталкиваемся с тем, что информация способна спровоцировать нездоровый интерес к предмету разговора. Это происходит в том случае, если объем информации **превышает пределы информационного запроса группы**. Никакая информация о наркотиках не может предоставляться «для общего развития». Необходимо понимать, **ЧТО ты говоришь, КОМУ, ЗАЧЕМ и ПОЧЕМУ ты говоришь это именно сейчас**.
- **Профессионализм и своевременность** - рассмотрим этот принцип на конкретном примере. Крайне популярная сегодня форма профилактической работы - так называемая акция. Как правило, их проводят под девизом «Спорт (рок, кино, искусство) против наркотиков». Акция как форма ставит своей целью **демонстрацию позиции и призыв к присоединению**. Для того, чтобы акция была успешной, необходима огромная энергия, сила и опыт группы, которая ее организует. Важно не только заявить о себе, но и иметь возможность вовлечь в сферу своего влияния неорганизованную, многочисленную и часто случайную «толпу». В противном случае итогом акции «Рок против наркотиков» может стать ковер из шприцев и череда машин «скорой помощи». Не говоря уж о полной дискредитации и идеи, и группы организаторов. Если групповой потенциал таков, что его достаточно для того, чтобы создать нужную организаторам атмосферу, и у движения есть необходимость в привлечении новых членов, если нужно дать информацию о себе одновременно большому числу людей, то акция - наиболее подходящая для этого форма. Она эмоционально насыщена, с прекрасными «демонстрационными» возможностями. В то же время, если проводить акцию параллельно с матчем «Спартак - Манчестер Юнайтед», вероятнее всего, подростки пойдут туда, а не на нашу акцию. Так же бесполезно рассказывать о профилактике, допустим, ВИЧ-инфекции тем, кто не знает, что это такое.
- То есть успех или неудача в данном случае зависит не только от того, как проведена подготовка, а от того, своевременно ли применять ту или иную форму работы.
- **Доступность** - этот принцип предполагает, во-первых, подачу материала с учетом возможностей и особенностей восприятия целевой группы (если речь идет о подростках, необходимо учитывать особенности их субкультуры), а во-вторых, - организацию доступа к информации и услугам, которые предлагаются в рамках профилактических программ. (Организуя консультативную службу для родителей, время ее работы следует планировать в соответствии с возможностями будущих клиентов).
- **Последовательность** - любая профилактическая программа состоит из ряда этапов, которые сменяют друг друга в определенной последовательности: а) анализ ситуации (исследование запроса целевой группы); б) анализ уровня информированности и «готовности» целевой группы; в) предоставление услуг исходя из результатов анализа; г) формирование мотивации для приобретения навыков жизни без наркотиков. Например, вряд ли можно ожидать положительных результатов при проведении обучающих занятий для родителей, если они не будут заранее проинформированы о том, почему эти занятия важны.

#### **ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ:**

Острота любой проблемы определяется, прежде всего, числом вовлеченных в нее людей. Попробуем сделать некоторые, пусть даже очень приблизительные оценки. Данные социологических исследований, проведенных в различных городах России, говорят о том, что по крайней мере каждый пятый подросток в возрасте от 14 до 20 лет уже попробовал наркотики. Конечно, число истинно зависимых, «тяжелых» наркоманов примерно в 5—6 раз меньше. Но даже используя цифры официальной статистики, полученные из государственной наркологической службы, можно произвести некоторые несложные вычисления. На учете в Санкт-Петербурге с диагнозом «наркомания» стоит около 7 тысяч человек. Примерно в десять раз большее число обращений к наркологу происходит анонимно и официально не регистрируется. То есть можно говорить примерно о 70 тысячах наркозависимых, живущих в Петербурге. У каждого из них есть родители, друзья, социальное окружение. Эти люди тоже ощущают все «прелести» зависимости от наркотиков на собственном опыте. Итог: можно предположить, что 300 тысяч человек уже непосредственно вовлечены в опасный круг. Их жизнь в той или иной степени подчинена наркотику. Следовательно, проблема наркотиков переросла из разряда личной в разряд социальной - она уже касается значительной части нашего общества, и часто не важно, какова дистанция, которая отделяет его от потребителя наркотиков.



Наркотизация общества происходит по такой схеме:

- Рост числа потребителей наркотиков и людей, косвенно вовлеченных в проблему наркомании
- Увеличение запроса на оказание помощи
- Неспособность системы помощи справиться с существующим запросом
- Возникновение мифов, неуверенности, страхов и ощущения бессилия в обществе.
- Стремление примириться с ситуацией
- Изменение социальных норм в отношении употребления наркотиков: «Мы должны смириться с тем, с чем не можем справиться»

Важно отдавать себе отчет, что ни одна из профилактических программ не способна ликвидировать проблему употребления наркотиков. В силу существования психоактивных веществ и наличия доступа к ним в обществе всегда будет присутствовать группа потребителей, а значит, и проблема наркомании. Однако существенно снизить ее остроту реально. Этого можно добиться, изменяя взгляды общества на:

- употребление наркотиков и его причины — конструктивным и приводящим к снижению остроты проблемы является понимание того, что употребление наркотиков само по себе, с одной стороны, является внешним проявлением нерешенных внутренних проблем потребителя, а с другой — формой поведения, требующей вмешательства общества.
- перспективы и возможности отказа от употребления наркотиков — в обществе укоренилось мнение о неизлечимости наркомании. На самом деле любого наркозависимого можно вернуть в общество полноценным человеком, если в этом процессе задействованы сам потребитель, его окружение и специалисты медицинских и социальных служб.
- приоритеты в профилактической работе — людям свойственно действовать по принципу «заливаем там, где горит». Часто целью профилактики становится уменьшение «арифметических» показателей «здесь и сейчас». В соответствии с этим избирается и целевая группа — потребители наркотиков. На деле наиболее эффективной является работа в области первичной профилактики.

**Стратегическая задача профилактики на сегодняшний день - создание предпосылок для ликвидации наркомании как общесоциальной проблемы.**

### **Современная история профилактики наркомании.**

Первый этап современной профилактики наркомании относится к 1950-70 гг., когда общество, прежде всего США и Западной Европы, признало, что проблема отдельных людей превратилась в трагедию целого поколения молодежи. Тогда профилактика сводилась к распространению информации о риске, связанном с употреблением наркотических веществ, выработке у молодого человека страха и т.о. отрицательных установок по отношению к наркотикам. Страх и запреты - вот ключевые слова для понимания смысла этого этапа.

Второй этап приходится на 80-е годы, и его логика - в опоре на разум человека. Подробная и полная информация о наркотиках, их воздействии на человека, статистические данные и суждения ученых стали основой новых профилактических кампаний, в надежде на то, что знания о негативных последствиях приема наркотиков смогут быть достаточным основанием для отказа от их употребления.

В последние несколько лет стало очевидным, что знания о наркотиках должны быть подкреплены осознанным негативным отношением к их употреблению. В этом и состоит смысл современного этапа развития борьбы с распространением наркотиков.

#### **Обзор существующих подходов к построению системы профилактической работы**

Существуют различные подходы к организации профилактической работы. Обычно описываются семь основных типов профилактических программ, а на практике используются различные их сочетания. Ниже дан краткий обзор форм и методов, которые могут применяться и традиционно применяются при работе с подростками. Итак, основные подходы таковы:

**предоставление информации** этот подход предполагает, что повышение уровня знаний о психоактивных веществах и последствиях их употреблении является эффективным средством для отказа от наркотиков. Среди нескольких вариантов этого подхода наиболее популярными является: предоставление информации о негативном влиянии наркотических веществ на организм и продолжительность жизни. Еще один способ показать неприглядные стороны употребления наркотиков - описание фактов деградации личности людей, употребляющих наркотики, ситуаций, историй и жизненных трудностей наркоманов. Это, как правило, стратегия запугивания, сознательного вызывания страха. Чаще всего такие программы недостаточно интенсивны и непродолжительны. Тем не менее полностью отказываться от них преждевременно. Информация о наркотических и психоактивных веществах, последствиях их употребления, заболеваниях, ими вызывающихся, способах лечения, профилактики и выздоровления должна даваться в исчерпывающем виде и вплетаться в структуру других программ,

имеющих более широкие цели. В настоящее время эти методы частично комбинируются с другими, так как сами по себе далеко не всегда являются эффективными. Их эффективность существенно ограничивается срабатыванием естественных психологических защитных механизмов [таких, как вытеснение] - негативная информация отбрасывается сознанием и стирается из памяти.

**К программам**, построенным на этой основе, относится прежде всего школьный курс ОБЖ. Сегодня это единственный учебный предмет, помимо биологии, в котором затрагиваются проблемы употребления наркотиков. Как правило, учителя ОБЖ ограничиваются обзором и анализом вредных последствий употребления наркотиков, не уделяя внимания куда более значимым для подростков аспектам этой проблемы, а их интересуют прежде всего очень личные вопросы: как мне противостоять воздействию наркомании, как мне отказаться от употребления, как помочь моему другу, попавшему в эту беду?).

При таком подходе нарушается важнейший принцип профилактики - строгая адресность в подаче информации. В качестве примера можно привести звонок на телефон доверия, поступивший от встревоженной родительницы. Её ребенку, ученику 8 класса, дали задание подготовить доклад об эффекте действия наркотиков опийной группы, снабдив при этом соответствующей медицинской (!) литературой... Именно за счет подобных ошибок в среде родителей и педагогов существует миф о том, что разговоры о наркотиках только провоцируют интерес к ним.

**эмоциональное «обучение»** - этот подход базируется на предположении о том, что зависимость от наркотиков чаще развивается у людей, имеющих трудности в понимании и выражении собственных эмоций. Это люди с низкой самооценкой и неразвитой способностью к сопереживанию [эмпатией], с недостаточно развитой эмоциональной сферой, имеющие в структуре своей личности так называемый «запрет на эмоции». В связи с этим они часто не умеют накапливать опыт переживаний и принятия решений в стрессовых ситуациях. Кроме того, люди с неразвитой способностью открыто проявлять свои эмоции обычно недостаточно общительны, скованы в проявлении чувств, низко оцениваются сверстниками и поэтому готовы любой ценой включиться в группу ровесников и быть принятыми ею - даже посредством приобщения к наркотикам. Поэтому содержание программ эмоционального обучения сводится к оказанию помощи в преодолении «эмоциональной глухоты и немоты».

Подростковая наркомания в настоящее время распространилась не только на подростков с проблемами в эмоциональной сфере, но и на многие другие группы молодых людей. Поэтому отдельно взятая эта модель, хотя и является эффективной, не может использоваться изолированно от других.

**апелляция к ценностям и знаниям** - подход основывается на теориях об изменении поведения и использует методы поведенческой терапии. Проблемное поведение подростка рассматривается с точки зрения функциональных проблем. Эксперименты с наркотиками могут быть попыткой демонстрации взрослого поведения, способом уйти от родительского контроля, выражением социального протеста, вызовом по отношению к ценностям среды. Это и стремление получить новый, ранее не познанный опыт, и поиск удовольствия и расслабления, и «открытие двери» в группу сверстников, и возможность приобщиться к определенной субкультуре. Такое поведение можно трактовать как просьбу о помощи в ситуациях конфликта, напряжения, давления со стороны социальной среды, акт отчаяния, ответ на определённые нарушения в психологическом и социальном развитии. Исследователи этого вопроса описывают большое количество таких субъективных мотивов и четко устанавливают факт - употребление наркотиков в таких ситуациях является распространенным и приемлемым в поведении молодых людей. Сторонники этого подхода считают, что подростки с подобными функциональными расстройствами нуждаются в приобретении умений противостоять употреблению наркотиков. На основе такой позиции разрабатываются программы жизненных навыков, которые фокусируются на повышении у подростков устойчивости к различным негативным социальным влияниям и повышении индивидуальной компетентности. Традиционно эти программы охватывают две области: информационную и социальную резистентность. Информационный компонент заключается в изложении информации о вреде и социальной недопустимости употребления наркотиков. Социальный - представляет собой разработку планов самосовершенствования, обучение стратегиям принятия решений, устойчивости к влиянию других.

**Сегодня такие программы разрабатывают**, как правило, группы психологов или отдельные специалисты, которые предлагают свои услуги образовательным учреждениям. Оформленные обыкновенно в виде тренингов, а это слово почему-то имеет для многих педагогов и родителей почти магический смысл, эти программы предполагают наличие дефицита жизненных навыков априори. На самом деле реальные потребности подростков зачастую вовсе не соответствуют тому, что им предлагают взрослые. Кроме того, такие программы часто становятся процессом ради процесса из-за отсутствия анализа запроса подростков и невозможности отслеживать долгосрочный эффект работы.

**воспитание противодействия наркотикам** - этот подход фокусируется на привитии таких социальных навыков, как, во-первых, умение сопротивляться влиянию сверстников и, во-вторых, умение сказать «нет» в ответ на предложение попробовать наркотики. Первые нацелены на профилактику девиантного поведения, а вторые направлены на освещение типичных ситуаций, в которых подростку могут предложить наркотики, и стратегий, как от них отказаться. Но попытки навязать нормы поведения в подростковой среде имеют такой же небольшой эффект, как и попытки побудить наркозависимых

воздерживаться от употребления наркотиков вообще. Авторы этих программ часто не учитывают, что сами они не являются носителями ценностей и устремлений, которые разделяет молодежь.

*Отсюда — видимая эффективность (подростку проще сказать на уроке то, чего от него ждут, чем то, что он думает на самом деле). Чаще всего сторонники подобных программ используют в своей работе переводные материалы из США, где такие программы шли под патронажем Нэнси Рейган в течение пяти лет до тех пор, пока не были опубликованы исследования Lindensmith Center, в которых был показан их практически нулевой отсроченный социальный эффект. Выпускники школ США, проходившие программу в средней школе, уже через 2 года ничем не отличались от своих сверстников, которые не сталкивались с ней, с точки зрения распространения употребления наркотиков в их среде.*

**предоставление альтернативы** - этот подход предполагает необходимость развития альтернативных социальных программ, в которых молодые люди могли бы реализовать стремление к риску, поиску острых ощущений, повышенную поведенческую активность, столь свойственную молодым.

Выделяют четыре варианта программ, которые основываются на предоставлении альтернативы употреблению наркотиков.

1. Предложение специфической активности [например, путешествия с приключениями], которая вызывает волнение и предполагает преодоление различного рода препятствий.
2. Комбинация возможности удовлетворения специфических для подростков потребностей [например, потребности в самореализации] со специфической активностью [например, занятия творчеством или спортом].
3. Поощрение участия подростков во всех видах досуговой деятельности [разнообразные хобби, клубы и т.д.].
4. Создание групп молодых людей, заботящихся об активном выборе своей жизненной позиции.

Результаты этих программ не свидетельствуют о явных успехах или неудачах, но наибольшего эффекта с их помощью можно добиться при работе с подростками группы риска.

**Подход, основанный на предоставлении альтернативы**, может способствовать повышению самооценки и укреплению социальных связей, но, взятый изолированно, он, скорее всего, окажется неэффективным. Если подростку что-то предлагается «вместо» наркотиков и не учитывается то, что их употребление может быть в подростковой среде приемлемой формой поведения, то можно получить такой результат: с удовольствием используя возможность хорошо проводить время, подростки легко заменяют «вместо» на «вместе» - одно другому не мешает...

**влияние социальной среды и сверстников** - подход основывается на понимании того, что влияние сверстников и семьи играет важную роль в жизни подростка, способствуя или препятствуя началу употребления наркотиков. С точки зрения этого подхода важнейшим фактором развития человека является социальная среда как источник обратной связи, поощрений и наказаний. Наиболее популярными среди таких программ являются тренинги устойчивости к социальному давлению сверстников, где подростки получают «прививки» против воздействия средств массовой информации [например, в отношении легальных психоактивных веществ], против влияния родителей, употребляющих табак и алкоголь. Одним из важных подходов в программах такого рода является работа с лидерами - подростками, желающими пройти обучение с целью осуществлять профилактическую антинаркотическую работу в среде сверстников.

До сих пор не существует стройной модели социального влияния, объясняющей пути, приводящие к употреблению наркотиков, но есть мнение, что лидеры подростковых групп, так же как учителя и родители, влияют на установление более ответственного отношения к употреблению наркотиков и формирование определенного личного отношения к наркомании, а это действительно может снизить вероятность проб. Спорить с такой точкой зрения не приходится. Однако сама по себе подростковая группа, опять-таки за счет наличия у многих подростков лояльного отношения к наркотикам, может легко превратиться в фактор риска.

**укрепление здоровья** - этот подход основывается на сочетании личного выбора и социальной ответственности за здоровье, где укрепление здоровья является неким объединяющим понятием и представляет собой процесс «примирения» человека с окружающей средой. С этих позиций здоровье рассматривается как источник благополучной повседневной жизни, а не как цель существования. Это позитивная концепция, берущая за основу социальные, личностные и физические возможности человека.

Важной составляющей этой концепции является жизненная компетентность. Основной деятельностью в рамках программ укрепления здоровья является развитие здоровой личности, проявляющей здоровый жизненный стиль, влияющий не только на собственное благополучие, но и способствующий позитивным изменениям среды, социальной и культурной ситуации. Группы, в которых проводится обучение здоровому жизненному стилю, обычно охватывают школьников, поскольку именно в контексте школьного обучения возможно регулярное и систематическое образование. Кроме того, работа проводится со средой - семьей, общностью, в которой живет ребенок.

Таким образом, цели формирования здорового поведения интегрируются в школьной среде, группах взрослых, подразумевают изменение типов и структуры школьного образования. Эти действия рассчитаны на длительный позитивный эффект в результате развития личностных ресурсов людей и имеют важное значение для уменьшения употребления наркотиков среди молодежи.

#### **Модель факторов риска и защиты**

В последние годы по всему миру проводится активный поиск универсальной модели построения системы работы, направленной на профилактику употребления наркотиков. Сущность искомой модели такова, что ее можно применять вне зависимости от культурного контекста, уровня жизни, эпидемиологической ситуации и других характеристик, свойственных той или иной территории. Безусловные различия в содержании деятельности и приоритетах имеют место, но в то же время построение системы все же основывается на общих принципах и подходах. Мировая практика показала, что наиболее приближенной по своим характеристикам к предъявленным выше требованиям является модель факторов риска и защиты.

В основе этой модели лежит процесс определения показателей [факторов], влияющих на вероятность приобщения человека к сфере потребления наркотиков и связанных с этим проблем и работа с этими выделенными **для данной территории на данный момент времени** факторами.

Безусловно, в жизни человека присутствуют как факторы риска, так и факторы защиты. Таким образом, в самых общих чертах вся работа по профилактике основывается на снижении активности факторов риска и повышении действенности защитных факторов.

Наиболее трудоемким и спорным при разработке факторной модели является вопрос выделения и ранжирования факторов. Так или иначе, при определении «факторного портрета» территории необходимо иметь в руках исходный перечень показателей, на основе которого строятся все дальнейшие действия - от проведения исходной оценки ситуации до планирования конкретных профилактических мер.

Созданию такого перечня посвящены многочисленные научно-исследовательские работы в разных странах мира. Можно найти по крайней мере несколько десятков указаний на списки факторов риска и защиты в самых разных источниках. Результаты исследовательской работы разнятся по числу выделенных факторов, по способу их классификации, по тому, каков, по мнению исследователя, удельный вес того или иного фактора в общем списке.

Традиционно факторы риска и защиты разделяют на три группы: «личные», «семейные» и «социальные». Последние, в свою очередь, возможно разделить на затрагивающие среду друзей [ближнее окружение], общесоциальные и «школьные», которые мы выделяем особо, ведя разговор о подростках. Приведем перечень наиболее важных, по мнению исследователей, факторов риска и защиты.

#### **1. Личные факторы**

Успешность в реализации своих стремлений, осознание жизненной перспективы, отношение к возможности употребления наркотиков, отношение к насилию, способы проявления протестных реакций, уровень эмоциональной зрелости, сформированная система ценностей и привязанностей, кризисные ситуации, уровень притязаний и самооценка, наличие непреложных авторитетов

#### **2. Семейные факторы**

Система распределение ролей, прав и обязанностей в семье, система контроля, уровень конфликтности в семье, семейные традиции и отношение членов семьи к употреблению наркотиков и других психоактивных веществ, система отношений и уровень доверия между родителями и детьми, эмоциональный фон семьи, родительские ожидания, компетентность родителей в контексте воспитания и наличие единого подхода к воспитанию ребенка.

#### **3. Среда сверстников**

Отношение «значимого окружения» к употреблению наркотиков, уровень социальной приемлемости поведения и социально психологический климат подростковой группы, роль подростка в группе сверстников, широта круга общения, отношение подростковой группы ко взрослым, ценностные ориентиры подростковой группы,

#### **4. Общесоциальные факторы**

Нормы, политика и законодательство в отношении наркотиков, законодательство в области молодежной политики, доступность наркотиков, развитость системы социально-психологической помощи молодежи, уровень дезорганизованности сообщества, распространенность насилия, общественные традиции, позиция средств массовой информации, организованность досуга, участие молодежи в общественной жизни

#### **6. «Школьные» факторы**

Успеваемость, частые переходы из школы в школу, участие педагогов в воспитательном процессе и принятая в школе система воспитания, отношения с учителями (уровень доверия), социально-психологический климат, участие педагогов в профилактике, связь между семьей и школой, участие в школьном самоуправлении, желание учиться, регулярное посещение школы.

**Программа «Ровесник - ровеснику»** не претендует на универсальность. Какие-то из факторов все равно «не поддаются» воздействию ее средствами. Тем не менее, мы можем снизить активность многих факторов риска, поскольку ставим перед собой воспитательную задачу, которая охватывает все три группы факторов.

### **Концепция программы «Ровесник-ровеснику»**

В процессе подготовки и в ходе реализации проекта «Ровесник - ровеснику» мы использовали в работе элементы всех перечисленных выше подходов. Однако в основе нашей программы лежит установка на изменение отношения к употреблению наркотиков, в то время как множество программ ориентируется на изменение поведения в тех или иных ситуациях. Принципиальное различие, которое мы видим в этих подходах, заключается в том, что, работая над изменением поведения, мы неизбежно приходим к т.н. «ситуационной обусловленности» - поведение и поведенческие признаки являются «откликом» на сложившуюся ситуацию. Изменяя **отношение** к той или иной проблеме, мы предоставляем человеку возможность осознанно **формировать** ситуации и организовывать собственное жизненное пространство, являясь в этом процессе **активным субъектом**.

**С позиции отношений** человек устанавливает содержательные связи с окружающей общественной действительностью. Субъективные отношения представляют собой концентрат мотивационных образований человека и артефактов влияния социальной действительности (через субкультуру формируются ценностные ориентации личности).

Психологические отношения — целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности. Они направляют поведение и деятельность человека в определенное русло, вовлекая в этот процесс потребности, чувства, интересы, убеждения, оценку, а также волю, внимание, мотив, и являются при этом целостной формой их синтеза.

**Условная схема формирования поведения подростка:** на личность воздействуют разнообразные требования со стороны социальной среды. Их невозможно предугадать заранее и, если они негативные, невозможно обезопасить от них ребёнка.

На эти требования личность может реагировать неосознанным поведенческим ответом. Это - один путь. Второй путь может осуществляться через самоуправляемый процесс преодоления, который состоит из осмысления, понимания и оценки требований среды. Вначале происходит первичная когнитивная оценка. Затем процесс осмысления и понимания того, смогу ли я справиться с требованиями среды - вторичная когнитивная оценка. Далее ситуация рассматривается ещё раз, как бы новым взглядом. Это - когнитивная переоценка ситуации. И только после этого происходит выбор наиболее оптимальной и эффективной формы поведения, его реализация и закрепление в форме поведенческого жизненного стиля.

При такой трактовке становится понятным, что поведение [умение действовать] как таковое является лишь «лакусовой бумажкой», маркером, указывающим на отношение.

Если представить ситуацию, что однажды герои и остальные наркотики исчезли с лица земли, то через очень непродолжительное время будут изобретены новые. Если стереть из памяти людей всю ненормативную лексику, то в этот разряд вскоре попадут другие слова. Человеку нужны запреты для того, чтобы нарушать их или не нарушать. У человека должны быть рамки. Вопрос в том, где они находятся - «внутри» или «снаружи».

Рамки «снаружи» определяют поведение и продиктованы ситуацией. Как только меняется ситуация, исчезают рамки, а вместе с этим изменяется поведение. Внутренние рамки не изменяются вместе с внешними условиями потому, что человек **осознанно** устанавливал их для себя.

Можно строить для наркотиков любые препоны и границы, таможни, вводить войска. Наркотик преодолеет все преграды. Он переступит через слезы матери, через человека в форме, тюремные решетки, страх умереть. Но он не сможет перейти одну единственную границу - границу, которая внутри тебя.

Поэтому наша задача (идеальная, это понятно) - формировать отношение к наркотикам таким образом, чтобы даже если однажды пойдет героиновый дождь и под ногами будет ковер из конопли, у большинства людей не возникло бы желания воспользоваться этим.

### **7. В социальной среде одновременно существуют личность «Я» и наркотик «Н».**

- Социальная среда стремится установить для «наркотика» жесткие рамки средствами норм и правил, определяя степень социальной приемлемости «наркотика».
- «Наркотик» противодействует давлению общества и пытается стать более приемлемым для общества (наркогенная информация, деньги наркобизнеса, способность по началу приносить людям приятные ощущения).
- Личность стремится познать окружающую действительность и в процессе познания расширяет границы своего «Я».

**8. Личность обнаруживает существование «наркотика» и поставленные для него обществом рамки и границы.**

- «Наркотик» становится препятствием для дальнейшего развития личности, выступая «неразрешенной проблемой».
- Личности приходится определить свое отношение к «наркотику». Это сводится к двум вариантам: «принять» или «не принять».

**9. Если личность не ориентируется на социально-приемлемые нормы, считая их неправильными, она может «соединиться» с наркотиком».**

- Дальнейшее развитие личности происходит под влиянием «наркотика».
- «Наркотик» расширяет и укрепляет свои позиции, «вплетаясь» в структуру «Я».
- Границы, установленные обществом в отношении «наркотика», остаются за пределами «Я».

**10. Если личность ориентируется на социально-приемлемые нормы, она осваивает «наркотик» вместе с его границами.**

- «Наркотик» существует внутри личности, но не может «слиться» с ней.
- Границы «наркотика» находятся на территории «Я», и личность самостоятельно следит за их сохранностью.

**Вывод: «взаимоотношения» личности и наркотика определяются не обществом, а личным отношением человека к наркотику.**

В тот момент, когда человек делает осознанный выбор, он как раз и устанавливает собственные внутренние границы. Наша задача - предоставить ему возможность сделать этот выбор.

Что делает подросток, чтобы установить свои собственные границы? Отвечая на вопрос: «Что мне нужно?», они часто говорят о потребности признания в кругу ровесников и авторитетных взрослых, о возможностях реализовать свои начинания, о желании воплотить свои интересы в общении, дружбе, учебе, любви. Если потребности подростка в той или иной степени удовлетворены, то это сопровождается позитивными эмоциями и адекватной самооценкой, если нет - подросток замыкается, перестает чувствовать свою значимость, испытывает чувства тревоги и неполноценности. Реализовать свои потребности подростки могут либо через асоциальное, рискованное поведение, в том числе эксперименты с наркотиками, либо направляя свою энергию в «мирное» русло. **Таким образом, одной из наших задач является предоставление молодым людям возможности удовлетворять свои потребности в социально приемлемой форме и этим влиять на отношение в том числе и к наркотикам.**

Изменяя отношения, мы должны учитывать все его составляющие. Во-первых, потребности, о которых мы уже сказали. Во-вторых, интересы - побудительная сила познания, раскрывающая духовную сторону взаимодействия личности с окружающим миром людей и явлений. Интересы личности как отношение формируется под воздействием ее активной деятельности, окружения и воспитания. Жизнь показывает, что интересы молодежи ограничиваются весьма узким кругом. Для подростков это чаще всего дискотеки, телепередачи, компьютерные игры, общение в уличных тусовках. Существующая система организации досуга, (подростковые клубы, т. н. зоны свободного отдыха, организация массовых мероприятий) далеко не всегда отвечает потребностям молодых людей. Возникает вопрос: каким образом взрослые могут влиять на молодежную субкультуру? Складывается впечатление, что несмотря на все усилия подростки предоставлены самим себе. Многие программы не учитывают их интересов и потребностей и поэтому часто игнорируются той целевой группой, на которую направлены. Таким образом, следующая задача программы на основе совместной активной деятельности поддерживать такую систему взаимоотношений взрослого и ребенка, при которой молодой человек получает возможность реализовать свои интересы. Если он успешен в этом, то возникает более широкий круг интересов. Подростки, инициатива которых в начале нашей работы ограничивалась посещением обычных дискотек, учатся организовывать свое свободное время в школах, на базе Клуба.

Следующим компонентом отношения является оценка. Оценочные отношения формируются на основе этических, эстетических, правовых и других общественных критериев поступков, поведения и деятельности людей. Отношение к проблеме наркомании формируется в том числе и за счет наличия достаточной и объективной информации, нравственных критериев, отношения ближайшего окружения. Это позволяет молодому человеку сделать собственный осознанный выбор по отношению к употреблению наркотиков. **Следующая наша задача - дать подросткам возможность объективно оценить все стороны жизни, так или иначе связанные с проблемой наркомании.**

Далее следуют убеждения - система требований и их взаимосвязь с действительностью. Убеждения находят свое отражение в ценностных ориентациях человека. При формировании убеждений мы стараемся предъявлять свои собственные убеждения и ценности, демонстрировать их важность на собственном примере.

И, наконец, отношение определяют совокупность таких составляющих, как воля, внимание, мотивы, которые характеризуют субъективную активность человека в различных обстоятельствах жизни и говорят о степени мобилизации индивидуальных усилий человека в его практической деятельности и общении.

Эти составляющие актуализированы в случае наличия неразрешенных внутренних вопросов (вопросов к самому себе) и желания их разрешить.

Допустим, в классе появился потребитель наркотиков и он предлагает кому-то из одноклассников присоединиться и за компанию попробовать что-нибудь. Можно просто отказываться от этих предложений «по схеме»: [Меня научили, что в ответ на предложение попробовать наркотики нужно найти способ сказать «нет»]. Если потребитель всерьез заинтересован именно в этом человеке, то рано или поздно «заученные» аргументы для отказа будут исчерпаны, а мотивов для поиска новых может не оказаться.

В том случае, если отказ от предложения обусловлен внутренней позицией [отношением], то он будет подкреплен наличием других интересов, объективной информации, убеждений, потребностей и устремлений, внутренних мотивов. Поэтому повторные попытки предложить наркотики вновь будут наталкиваться не просто на отказ, но и на попытки повлиять на собственное социальное окружение. Именно поэтому в проекте существует направление, которое мы называем «помощь» - умение при необходимости безопасно для себя общаться с потребителем и демонстрировать ему возможность изменить свою жизнь и отказаться от наркотиков.

### **Краткие выводы:**

#### **11. История программы и ее краткое содержание:**

- Программа является результатом практической работы и построена на опыте Центра профилактики наркомании г. Санкт-Петербурга.
- Основой программы послужили результаты комплексного социологического исследования.
- В основе программы лежит тезис о том, что наиболее «перспективной» в работе по формированию отношения молодежи к употреблению наркотиков является группа активных противников употребления наркотиков из числа подростков.
- Опора на эту группу не исключает, а, напротив, создает условия для работы с группой риска.
- «Ровесник-ровеснику» - программа, нацеленная **на профилактику наркозависимости у подростков**. Она основана на формировании позитивных социальных и психологических навыков, в том числе способности построить свою **жизнь без наркотиков**.

#### **12. Особенности подросткового возраста:**

- Существует ряд психологических особенностей подросткового возраста, которые объясняют специфику поведения и восприятия, присущего подросткам.
- Не стоит пытаться обобщать поведение подростков и стремиться создать «обобщенный» портрет представителя этой возрастной группы.
- Подростков нельзя рассматривать как изолированную социальную группу - они являются частью общества, и в их субкультуре так или иначе находят отражение все социальные процессы.

#### **13. Наркотики:**

- Существует три типа психоактивных веществ: депрессанты, стимуляторы и галлюциногены. Все они вызывают зависимость.
- Зависимость от наркотиков проходит в своем развитии три стадии: социальную, психическую и физическую.
- Попытки обобщения понятия зависимости на привычки, ритуалы, увлечения часто являются спекулятивными - существуют четкие параметры, по которым можно определить, является ли зависимость «вредной».
- Возрастные особенности подростка во многом объясняют, почему наркомания в период эпидемии быстрее всего распространяется именно среди молодых людей.
- Наркогенная информация является для подростков крайне опасной.
- Важную роль как в приобщении к наркотикам, так и в защите от их влияния играет подростковая группа.
- Большую опасность для подростков представляет созависимость.

#### **14. Профилактика:**

- Профилактика теснейшим образом связана с понятием здоровья в его интегральном смысле.
- Мы понимаем профилактику как особый вид деятельности, который находится на стыке психологии, педагогики, социологии, медицины, РП и информационных технологий.
- Профилактика должна восприниматься обществом в позитивном контексте.
- Профилактику наркомании можно классифицировать по целевой группе, видам деятельности и точке приложения усилий на виды, типы и уровни.
- Существуют следующие методологические принципы профилактики: непрерывность, адресность, своевременность, доступность, последовательность. Их выполнение определяет успешность или неуспешность любой профилактической программы.

- Смысл современного этапа развития борьбы с распространением наркотиков состоит в том, что знания о наркотиках должны быть подкреплены осознанным негативным отношением к их употреблению.
- Стратегическая задача профилактики на сегодняшний день - создание предпосылок для ликвидации наркомании как общесоциальной проблемы.
- Существует семь основных подходов к профилактике наркомании: предоставление информации, эмоциональное «обучение», апелляция к ценностям и знаниям, воспитание противодействия наркотикам, предоставление альтернативы, влияние социальной среды и сверстников и укрепление здоровья. На практике, как правило, используются различные их сочетания.
- Мировая практика показала, что наиболее приближенной по своим характеристикам к универсальной модели построения системы работы, направленной на профилактику употребления наркотиков, является модель факторов риска и защиты.
- Программа «Ровесник - ровеснику» опирается на модель факторов риска и защиты и сочетает в себе элементы всех основных подходов к построению профилактической работы.
- В основе нашей программы лежит установка на изменение отношения к употреблению наркотиков, в то время как множество программ ориентируется лишь на изменение поведения.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Кто и почему приходит в «Ровесник» .

Программа предназначена для подростков. Она предполагает, что молодые люди станут иначе относиться и к себе, и к окружающему миру. Каких изменений мы хотели бы добиться и какими средствами? Какими видеть ребят после того, как они «пройдут», «проживут» участие в нашей программе? Какие изменения важны для них? Чем привлекателен «Ровесник»?

Часто основой проектов по вовлечению молодежи не только в профилактическую, но и в социальную работу вообще является подготовка подростка-тренера, который способен вести в среде сверстников образовательные программы - передавать знания, умения и навыки поведения в определенных ситуациях. Нам кажется, что в этом контексте программы равного образования обладают довольно ограниченными возможностями. Тренер не несет и не может нести ответственность за то, как будут использоваться в реальной жизни полученные знания и умения. Его ответственность ограничена тем, как «усвоен» материал, как организован процесс обучения.

Наши подростки - скорее **«консультанты»**, влияющие на формирование норм поведения и ценностных ориентиров в своем социальном окружении, опираясь при этом на собственное отношение и свои внутренние рамки. Существуют и другие отличия.

Основа работы тренера ограничивается определенным алгоритмом (схемой) построения процесса передачи знаний и умений. «Консультант-ровесник» выбирает стратегию поведения, исходя из того, какую проблему необходимо решить «здесь и сейчас», и из того, кто перед ним находится. Главным основанием для выбора служит то, как он к этому относится.

**«Тренер»** проходит в своем развитии в точности такой же процесс, какой в дальнейшем организует сам. Такие программы часто предполагают иерархическую структуру - до статуса «тренера» нужно «дорости», пройдя при этом определенные этапы. Это становится для подростка конечной целью. Участник нашего проекта нацелен на то, чтобы внести в свою жизнь как можно больше позитивных черт - целью здесь становится самосовершенствование, и такая цель может стоять перед человеком всю жизнь. Для этого он использует прожитый опыт общения, разрешения проблемных ситуаций, собственный «багаж» и опирается на те элементы, которые наиболее важны и «действительны» в конкретной ситуации. При этом значимым оказывается не только позитивный, но любой жизненный опыт в том случае, если он приобретен и в последствии проработан и проанализирован подростком.

Вот почему ему необходимо не только знать и уметь, но понимать, чувствовать, выбирать стратегию, определять реальные потребности и возможности, доказывать, убеждать **и нести за это ответственность.**

То есть участник нашего проекта использует полученные навыки «тренерства» в более широких рамках. Кроме того, «ровесник» имеет возможность реализовать себя и в других видах деятельности, помимо поведения в среде сверстников образовательных программ.

**Итак, подросток - «Ровесник»:**

- **носитель убеждений и ценностей жизни без наркотиков. Ему нравится быть таким;**
- **человек, проживший формирование этих ценностей и осознающий их важность для себя;**
- **субъект, способный транслировать эти ценности и доказывать их значимость.**

**Для этого он:**

- умеет и может свободно обсуждать важные для сверстников темы: конфликты, наркотики (ситуации предложения, пробы, давление группы, виды, действие, зависимость и созависимость) и др.;



- верно определяет суть проблемной ситуации: дефицит знаний, отсутствие собственной позиции, желание оправдать собственный стиль поведения, неумение защититься от группового давления, наличие созависимости, неумение или нежелание приобретать опыт самоорганизации, трудности в общении;
- правильно определяет границы своей компетентности и возможностей: осознает риск развития созависимости, проявления агрессии со стороны группы, возникновения «идейных» конфликтов со сверстниками и владеет средствами защиты от этих опасных ситуаций;
- выбирает правильную стратегию в общении и поведении: может определить суть информационного запроса и ответить на него, оказать эмоциональную поддержку, исходя из особенностей человека, помочь в поиске путей решения кризисной ситуации;
- принимает на себя определенную ответственность за собственную «среду обитания»: является носителем ценностей и принципов жизни без наркотиков и не оставляет без внимания факты игнорирования этих ценностей, переходя к действиям только в том случае, если это оправданно и безопасно. (Не только с «физической», но и с психологической точки зрения. В подобных ситуациях всегда необходима консультация с координатором или другими взрослыми);
- не «учит», а поддерживает - он равный среди равных: принадлежность к движению является для подростка не целью, а средством оказания помощи сверстникам;
- доверяет взрослым и обращается к их опыту: умеет вести со взрослым конструктивный диалог, стремится избегать конфликтов, отстаивать собственную позицию, защитить свои права и извлекать из общения полезные результаты вне зависимости от контекста этого общения и его «итога»;
- владеет навыками организации собственного времени и жизненного пространства: организован и двигается по пути достижения поставленных целей последовательно и продуманно. Умеет определять приоритеты в своих делах и стремлениях;
- сориентирован в собственных жизненных перспективах - знает, чего хочет добиться от жизни;
- обладает знаниями об основах организации профилактической работы;
- информирован и умеет самостоятельно работать с информацией.

Понятно, что полностью сформированы все эти качества могут быть только у взрослого человека, да и то не у каждого. Но основа для их формирования закладывается как раз в подростковом возрасте. Активность подростков, их стремление к познанию, к выработке собственного отношения к жизни позволяет рассчитывать на то, что участие в программе позволит многим из них выбрать направление развития своего «Я». Было бы наивно думать, что ребята формулируют для себя причины, по которым пришли и остались в «Ровеснике», исходя из «взрослых» целей и задач.

Наши ребята - самые обыкновенные подростки. В конечном счете, для них важны совсем не те «умные слова», которые мы пишем и говорим, а возможность принять на себя ответственность за свою жизнь и начать наконец-то взрослеть по-настоящему.

### **Что ребята делают в «Ровеснике».**

Изменения происходят с ребятами в процессе общения и совместной деятельности. Поначалу они общаются между собой и постепенно становятся сплоченной группой. Начинают быть друг для друга «значимым окружением». При этом каждый из них остается учеником своей школы, продолжает жить в своем дворе, ходить в свою музыкальную школу или бывать в любимой «тусовке».

Программа нацелена не только на работу с «инициативной группой». Один из главных критериев успеха - способность ребят активно влиять на свое окружение, делиться полученными знаниями и приобретенным в проекте социальным и личным опытом. Для того, чтобы добиться этого, сначала участникам нужно приобрести такой опыт внутри группы, объединенной «Ровесником», а потом использовать его в своем окружении за рамками программы. При этом у тех, кто окружает «ровесника»:

- появляется авторитет, информированный, способный помочь сориентироваться в кризисной ситуации, в том числе и связанной с употреблением наркотиков
- постепенно формируется видение, понимание и принятие ценностей, несовместимых с употреблением наркотиков.

Для этого, участвуя в программе, ребята учатся:

- завоевывать авторитет (не путать с дешевым авторитетом!),
- слушать и слышать, говорить интересно и поэтому – убедительно,
- уважать себя и уважать других,
- работать с аудиторией,
- аргументировать свою точку зрения,
- выполнять свои обязательства,
- уметь отличать раскрепощенность от развязности, а уверенность от наглости,
- преодолевать собственные страхи и разрешать проблемы «мирным путем»,

- работать в группе и выступать при этом в разных ролях.

Опять получился «идеальный подросток»... Может, и так. Для нас важно, что ребята стремятся интересно жить, и правила этой жизни устанавливают для себя сами.

### **Базовые принципы проекта.**

**Открытость системы** - участником движения может стать любой подросток, независимо от социального статуса, опыта, предшествующего вхождению в программу (в т. ч. и опыта употребления наркотиков), способностей и интересов. Единственное условие для подростка - соблюдать принципы, сформулированные участниками в декларации движения:

- Поддерживать и развивать основную идею движения «Мир-без наркотиков»;
- Принимать активное участие в работе клуба этого движения;
- Не употреблять наркотики и не предлагать их другим;
- Не провоцировать агрессивное поведение и не участвовать в драках.

### **Крайне важное замечание:**

Особого внимания заслуживает вопрос о возможности или невозможности участия в движении потребителей наркотиков. Речь, безусловно, не идет о тех, кто уже в той или иной степени от них зависим, — для таких ребят существуют другие программы, нацеленные на лечение и реабилитацию. В нашем проекте определенная опасность для подростковой группы может исходить от так называемых «социально зависимых» (тех, кто активно общается с потребителями) и «экспериментаторов». Они могут распространять недостоверную или одностороннюю информацию, к месту и не к месту предъявлять собственный опыт употребления наркотиков и исповедовать взгляды, несовместимые с идеологией движения.

Казалось бы, исключить всякую возможность такого влияния не сложно - ограничить проект «здоровыми и благополучными» детьми, а «сомнительных личностей» отправлять «перевоспитываться» за порог. Это, без сомнения, обеспечит безопасность для остальных участников. Но безопасность видимую и временную. В жизни порой все совсем не так просто и красиво, как в теории. «Чистенькая» подростковая группа, созданная в парниковых условиях, столкнувшись в реальной жизни с информационной атакой со стороны потребителей, с их порой провокационным стилем поведения и манипуляциями, окажется не способной не то что влиять на чьи-то убеждения, а сохранить свои собственные.

С такой ситуацией мы уже сталкивались. Летом силами взрослых добровольцев мы решили провести лагерь и пригласили поехать с нами группу беспризорников, составляющих довольно известную в нашем городе уличную «тусовку», внутри которой «живут» и наркотики, и насилие, и воровство. Многие добровольцы приехали со своими детьми, которые, естественно, тоже активно включились в жизнь лагеря. Несмотря на то, что лагерь прошел удачно, после возвращения в город кое-кто из наших ребят стал стремиться общаться с «тусовкой» на их территории - около одной из станций метро. Их родители очень скоро стали замечать, что ребенок меняется - постепенно становится носителем ценностей «тусовки», или, по крайней мере, оправдывает их.

Каков же выход из такой ситуации? Наше мнение, что участие в движении т.н. представителей группы риска возможно и нужно. Однако до этого программа должна в определенном смысле «дорости». Критерием готовности группы к принятию ребят, социально зависимых от наркотиков, служит групповой потенциал. Если уровень развития группы таков, что вхождение в нее людей с другими взглядами на употребление наркотиков и другие «проблемные» стороны жизни не способно изменить сформированные в группе установки, то ребята даже при таких условиях будут оставаться в безопасности.

### **Как развивается группа**

Психологи, работающие с группами, выделяют 4 стадии их развития:

1. Знакомство участников группы друг с другом и тренером - на этой стадии проявляются особенности человека, возникшие из его предыдущего социального опыта. Общая цель и задачи, представление о которых имеется у каждого участника группы, побуждает незнакомых доселе людей объединиться. Группа возникает в том случае, когда участники считают, что участие в ней - оптимальный способ достижения поставленной цели.
2. Стадия агрессии (фрустрационная) - группа готовится к решению задач, формирует собственную структуру и создает правила деятельности. Каждому из членов группы приписываются определенные роли: лидер; «помощник» лидера; эксперт; оппозиционер; отверженный. Стадия агрессии начинается с высказывания некоторыми участниками группы претензии на какую-то из ролей. Распределение ролей внутри группы составляет содержание первого этапа этой стадии. На втором этапе, после того как все роли распределены и каждый участник занял «нишу» с учетом собственного желания и мнения группы, группа проверяет саму себя на «устойчивость» извне, в борьбе с «внешним врагом».

3. Стадия устойчивой работоспособности - первые два этапа завершены, страсти улеглись. Участники группы раскрепощаются, они уже ощущают необходимость работать на свой авторитет, на свой статус. Группа вступает в фазу устойчивой работоспособности. В теории группа так и пребывает в этом состоянии до конца существования. На практике в работоспособности группы наступают «провалы». В этом случае ее приходится возвращать в стадию работоспособности усилиями ведущего и лидера.
4. Стадия распада группы (умирание). К смерти группы могут привести такие причины:
  - разрешение всех вопросов, интересующих группу;
  - уверенность большего числа участников группы, что дальнейшая совместная деятельность ничего им не даст;
  - смена целей группы;
  - уход лидера;
  - конфликт с ведущим, перешедший в деструктивную фазу.

Группа должна закончить свое существование как социальная структура, полностью выполнив все поставленные перед ней задачи, или сформулировать новые в «возродиться» снова.

Применительно к «Ровеснику» такая схема развития группы нуждается в комментарии. Прежде всего предполагается, что группа «Ровесника» будет «жить» долго - год, два. Поэтому все процессы в ней будут происходить медленнее. И стадия знакомства, и стадия агрессии могут повторяться из-за появления в группе новых людей, изменения целей, эмоциональной усталости. Внутри группы будут появляться устойчивые «группировки», возможно, каждая из них начнет проживать собственный процесс развития. Но общая логика процесса групповой динамики сохраняется.

### **Развитие движения по принципу «step-by-step».**

Во-первых, этот принцип определяет то, как растет и развивается подростковая группа. Понятно, что на начальных этапах проекта координатору необходимо приложить определенные усилия для того, чтобы группа сформировалась. Далее её расширение не предполагает никакого формального отбора участников. Приток новых членов движения осуществляется за счет неформального общения и поиска единомышленников среди собственного окружения. Во-вторых, движущей силой проекта является инициатива подростковой группы. Это значит, что по мере роста группового потенциала инициатива, и ответственность постепенно передаются от координатора и взрослых участников проекта к подросткам.

### **Принцип активной позиции участников.**

Участвовать в программе не значит просто «принадлежать к определенной группе подростков». Участие предполагает наличие собственного, личного вклада в поддержку и развитие движения. «Для меня интересно и важно не просто приходить и проводить время в группе, для меня значимо то, что я делаю». Программа сама по себе исключает возможность «созерцательного» участия. Каждый из ребят может найти себе дело по способностям и возможностям.

### **«Не навреди».**

поскольку проект сориентирован на работу с рядом «небезопасных» тем, необходимо обеспечить психологическую и личную безопасность подростка-участника и его окружения.

- Нужно дать ребятам возможность вступать в контакт с «носителями проектной идеологии» (координатором проекта, другими взрослыми) всякий раз, когда в этом есть необходимость. Это важно с двух точек зрения. Во-первых, дает подростку возможность обсудить личные проблемы и получить ответы на интересующие его вопросы. Во-вторых, ребята не только вместе проводят время, но и занимаются практической работой (тренинги, консультации). Поэтому им необходимо обеспечить возможность проходить супервизию, анализировать трудные случаи и проблемные ситуации, возникшие в процессе работы. Вероятно, что кто-то из ребят по мере развития программы захочет заниматься проведением обучающих занятий для школьников, проводить уроки и т.д. В этом случае у них могут возникнуть проблемы с дисциплиной, управлением аудиторией, отдельными «персонажами». Такие случаи тоже обязательно нужно анализировать с координатором. **Даже если после проведения урока ребята говорят, что справились без труда, желательно провести подробное обсуждение.**
- Между действиями группы обязательно должна прослеживаться понятная ребятам логическая связь и видна конечная цель. Иначе у подростка или пропадает интерес к программе - он попросту перестает понимать, зачем он делает то, что делает, или происходит «подмена содержания» - организационные рамки череды не связанных между собой мероприятий используются группой для достижения своих целей. Как правило, в этом случае проект «вырождается» в замкнутую «тусовку под видом работы».

- Следует строить работу, двигаясь от простого к сложному. В противном случае мы рискуем поставить перед собой и подростковой группой правильные, но недостижимые в **данный момент** задачи. Это повлечет за собой заведомую неудачу, разочарование и целый «букет» опасных последствий - от психологического дискомфорта в группе до искажения уровня самооценки у участников. В любой подростковой группе всегда находятся смельчаки, которым кажется, что одно лишь то, что они - группа, - уже залог успеха в любом деле. Важно, чтобы ребята адекватно оценивали свои реальные возможности и возможности группы и планировали свою жизнь, отталкиваясь от них. Научение этому - важная часть программы и одно из условий обеспечения психологической безопасности для ребят.
- Важно не нарушать при работе с подростками принцип адресности. В вашей подростковой группе наверняка будут ребята с разным «запасом знаний» о наркотиках. Не стесняйтесь «делить» ребят на небольшие группы. Если возникла необходимость поговорить, допустим, о передозировках, обмене шприцев, эффекте определенных препаратов, то эти разговоры не всегда стоит выносить на широкое обсуждение. Если в подростковую группу одновременно входят ребята и из 7-го и из 11-го классов, то при проведении «общих» встреч нужно помнить, что они информированы и воспринимают информацию совершенно по-разному.

### **Ориентация на желания и потребности подростка**

Самый трудный для «взрослых» принцип. «Они сами не знают, чего хотят!» - сколько раз взрослые в сердцах восклицают это в попытках понять подростка. Знают. И прекрасно знают. Только не всегда умеют объяснить, а мы не всегда умеем услышать. Взрослый человек гораздо сильнее, чем ребенок, находится в плену стереотипов. Мы называем эти стереотипы жизненным опытом и призываем их уважать. Чтобы чувствовать свои силы и осознавать границы собственных возможностей, подростку нужно приобретать свой собственный опыт.

Для того, чтобы подросток понял, что ему нужно, например, учиться, он должен оказаться в ситуации, когда недостаток знаний приведет к ощутимым потерям в чем-то значимом. Например, он не сможет доказать свою точку зрения, убедить собеседника, на равных с другими принимать участие в каких-то общих делах, будет выглядеть на общем фоне «не очень»... В нашем проекте так складывалась ситуация с учебным курсом для первой группы ребят-участников. Планируя свою жизнь и работу в «Ровеснике», они поначалу категорически отказались от предложения «поучиться» основам профилактики. «Про наркотики мы и так все знаем!». Но ситуация в корне изменилась после того, как в ходе дискуссии в одном из клубов наших ребят «разнесли» сторонники легализации наркотиков. Не хватило знаний, не хватило умений строить дискуссию, не хватило аргументов, взвешенности, выдержки. Тогда они сами вернулись к разговору об учебном курсе. Ребята не просто поняли, а хорошенько прочувствовали, что такой курс им нужен. Его программу составляли совместными усилиями, вместе определяли цели, выбирали темы, искали способы проверить результаты на деле.

Ориентируясь в работе на желания подростка, мы создаем условия для его внутреннего роста. Как бы ни хотелось призвать на помощь собственный опыт и «убедить» (то есть принудить) делать так, а не иначе, необходимо ограничивать себя **созданием условий для совместного анализа** прожитого, чтобы ребята смогли оценить имеющиеся у них дефициты и определить свои потребности.

### **Научное обоснование используемых подходов и программ.**

Мы уже говорили о том, что считаем профилактику особым видом деятельности. В соответствии с этим представлением программа опирается исключительно на те формы работы, которые соответствуют базовым принципам профилактики и эффективность которых может быть определенным образом оценена. В первую очередь это касается тех направлений, которые затрагивают острые проблемные сферы жизни сегодняшнего подростка - наркотики, конфликты и сексуальную активность.

### **Принцип прав и ответственности участников.**

И подростки, и взрослые участники программы обладают равными правами. Это значит, что все имеют возможность проявлять инициативу, высказывать свое мнение, в равной степени нести ответственность за результаты работы. Принцип важен потому, что обеспечивает условия для свободы и творчества и не позволяет подросткам относиться к программе лишь с потребительских позиций.

### **Структура и логика развития проекта**

Программа «Ровесник-ровеснику» состоит из двух блоков, связанных между собой: работа на базе школы и работа на базе клубного объединения.

### **В организации и проведении проекта принимают участие такие «ключевые фигуры»:**

**Координатор** - руководитель программы.

**Контактное лицо в базовой школе** - помощь в организации работы координатора и подростковой группы на базе образовательного учреждения

**Администрация школы, подросткового клуба, муниципалитета**

- обеспечение административной поддержки программы (предоставление помещений, организация рекламы программы и ее финансирование)

**Организация -партнер**

- участие в проведении тематических программ для подростков (например, по Web -дизайну, работе в Интернете, PR), если ваша организация не имеет возможности проводить такие программы

**Родители** - участие в работе клубного объединения, работа в составе «родительской группы поддержки»

**Контактное лицо в базовой школе.**

Этим человеком может быть социальный педагог, психолог, классный руководитель, заместитель директора по воспитательной работе или заинтересованный учитель в школе. Основным критерием при выборе является доверие и уважение со стороны подростков, учителей, родителей. Именно этот человек при поддержке администрации отвечает за реализацию программы на базе школы. Важно, чтобы «школьный» координатор обладал необходимым минимумом информации о программе, «видел» перспективы ее развития, имел возможность оценить эффективность проводимых мероприятий. В сферу обязанностей «школьного» координатора входят организаторские функции, проведение оценки ситуации, поддержка системы школьного самоуправления. Контактное лицо - это посредник между координаторами программы, администрацией, ребятами, родителями, учителями и «привлеченными» специалистами. Он готов помочь классным руководителям при проведении родительских собраний, он может взять на себя проведение спецкурса для ребят, поддерживает и поощряет развитие инициативной подростковой группы.

**Администрация школы, подросткового клуба, муниципалитета.**

С помощью администрации решаются организационные вопросы. Руководство школы или клуба может помочь найти и пригласить специалистов для проведения семинаров-тренингов, методических объединений, тематических педсоветов. Если администрация на вашей стороне, то гораздо больше шансов, что инициатива ребят действительно будет поддержана. В сотрудничестве с советом школьного самоуправления руководство школы получает реальную возможность влиять на внутришкольную атмосферу, строить реальные совместные планы. Кроме этого, администрация может помочь в развитии программы, в поиске средств, предоставить помещения для работы инициативной группы, поощрить за работу и детей, и взрослых.

**Организация-партнер.**

У ребят могут возникать специфические вопросы (например, наркотики и ВИЧ-инфекция, репродуктивное здоровье, сексуальное поведение). Для того, чтобы работать с этими темами, лучше воспользоваться помощью организаций, которые занимаются этим профессионально. Чем больше «дружественных» организаций у вас будет, тем более широкие возможности сможет предоставлять программа подросткам.

**Родители.**

Активные участники программы. Каждый из них может внести свою лепту в ее развитие, например, помочь в тиражировании школьной газеты, содействовать в ремонте клуба, участвовать в организации досуговых мероприятий. Кроме этого, родители вместе с учителями помогают оценивать эффективность программы, фиксировать результаты промежуточных этапов. Важно, чтобы родители поддерживали детей в их начинаниях. Кроме этого, родители могут входить в попечительский совет и создать в школе свою инициативную группу, цели работы которой могут варьироваться от дежурств на школьных дискотеках до добровольной общественной дружины и помощи семьям группы риска.

**Работа на базе школы.**

Работа на базе школы является одновременно и одним из самых простых и одним из самых сложных элементов всей программы.

Во-первых, работа на базе школы, как правило, - начальная часть проекта. Так или иначе, в существующих условиях система образования является единственной на сегодняшний момент действующей системой, с которой соприкасается каждый ребенок.

Поэтому наиболее простой эффективный путь организации действующей программы - начинать ее в т. н. «базовой школе». Это, разумеется, не является «правилом». Вполне вероятно, что там, где со-

бираетесь работать вы, прекрасно действует система подростковых клубов и ребята с удовольствием проводят в них значительную часть своего времени. Или вам удалось наладить хороший контакт с какой-то из подростковых «тусовок», существующих в вашем районе, и вы намерены развивать проект, опираясь именно на нее. В конце концов, возможен даже такой вариант, когда вы организуете проект, приглашая в него ребят из разных районов, школ, используя для этого молодежные издания, радиостанции, и любые другие СМИ. Вариантов начального этапа множество. Мы более подробно остановимся на работе и использованием «базового» ОУ, поскольку наш практический опыт показывает, что именно этот вариант применяется наиболее часто.

Итак, что же делается на базе школы. **Во-первых**, базовая школа - источник группы ребят, которые впоследствии будут составлять ядро программы. **Во-вторых**, именно в этой школе вы будете создавать с помощью взрослых - учителей и родителей - то самое «поддерживающее окружение», которое позволяет ребятам раскрыться, свободно выражать свои мысли и планировать свою деятельность. **В-третьих**, базовая школа является «испытательным полигоном» - все, что ребята захотят организовать и провести своими силами, придется «вытерпеть» именно педагогам базовой школы. Подростки своими силами организуют «общешкольную среду». Создается внутренняя система защиты от наркотиков, в которую вовлечены родители, педагоги, специалисты и сами подростки. При этом в центре внимания находится ребенок с его нуждами, потребностями, проблемами.

Как бы ни шло развитие программы, и как бы вы ни планировали себе ее результаты, нужно с самого начала отдавать себе отчет в том, что, начиная работу в базовой школе, вы будете все делать сами. Это будет продолжаться до тех пор, пока у вас не установится надежный контакт и доверительные отношения с ребятами, работники школы не начнут воспринимать вас как коллегу, а родители - как помощника в воспитании ребенка. Только после этого вы сможете рассчитывать на появление добровольных помощников. В том, что они появятся - не сомневайтесь. Мы уже упоминали о том, что в обществе постепенно формируется протест против наркотиков. Работа в программе как раз и является проявлением этого протеста в социально приемлемой форме. Недовольные вынужденным «соседством» с наркотиками или даже «осадой» с их стороны обязательно обнаружат себя, как только поймут, что этот шаг будет, во-первых, безопасным (сверстники не поднимут на смех, не «вычеркнут» из «крутых»), а во-вторых, принесет реальные результаты (протест как таковой будет воспринят и реализован). Итак, ваши «козыри» на этапе установления контакта - доверие и интерес. Первые шаги в развитии программы могут быть такими:

#### 1. Исходная оценка ситуации

- исходя из имеющихся источников, необходимо выбрать наиболее подходящие методы сбора информации. Ответы на большинство вопросов можно получить только от самих молодых людей. Однако для получения более полной картины организуйте отдельные встречи со взрослыми - учителями и родителями. Каждая группа должна быть однородной по своему составу. Это облегчит проведение сравнительной оценки. Для исследования необходима подготовленная ранее анкета. Это сэкономит время и облегчит сравнение полученных результатов с информацией о других группах и ситуациях. Для разработки вопросов, которые сделают исследование эффективным, вам понадобится: определить основные темы, для которых необходима информация (например, информация о ПАВ и степени риска, о причинах их употребления). Вам предстоит:
- апробировать подготовленные вопросы среди членов какой-либо другой целевой группы;
- внести изменения в составленные вопросы в соответствии с результатами апробации; у объяснить ваш метод оценки, чтобы не быть неправильно понятым;
- не тревожить участников, и провести исследование;
- исходя из анализа результатов исследования провести оценку предполагаемых потребностей молодежи.

Мы предлагаем проводить исходную оценку ситуации, используя анонимный опросник, построенный на основе модели факторов риска и защиты от наркотиков. Опрос проводится среди ребят в возрасте от 14 до 18 лет. По результатам проведенного исследования составляется перечень наиболее выраженных факторов риска и защиты, на основании которых определяются основные направления работы на базе школы.

#### 2. Стартовая встреча со старшеклассниками.

Важна открытость для всех. Как правило, неформальными лидерами становятся трудные, с точки зрения педагогов, подростки. Поэтому стоит дать им возможность самостоятельно организовать свое свободное время и использовать при этом в качестве «крыши» здание и возможности собственной школы. Что каждый из них может сделать? Инициативу подростков должны поддержать взрослые. Для этого необходима определенная работа с педагогами. Обычно взрослым проще самим сделать вечеринку, дискуссионный клуб с заданными ролями и розданными заранее словами или праздник. Так они стараются с одной стороны обезопасить себя, а с другой - осуществить «воспитательный процесс». Не будем скрывать, что зачастую нам приходится уделять отдельное внимание тому, чтобы отношение взрослых к подростковым инициативам стало более терпимым, чтобы учителя стремились постепенно передать детям ответственность за то, насколько интересна и содержательна их жизнь в стенах школы.

Ребята могут объединиться в инициативную группу только вокруг интересного и важного для них события или дела. Ваша задача - максимально поддержать их в стремлении сделать. Не важно, что основную часть работы, возможно, придется делать вам. Важно дать подростку понять, что он способен сделать что-то, быть успешным, нести за это свою долю ответственности. Часто то, что могут предложить подростки, может показаться вам не нужным, бесполезным в контексте ваших великих целей, шокирующим. Но это единственный путь создания команды. Однако надо помнить о том, что вы - человек со своими принципами, ценностями, со своей точкой зрения.

Кроме того, для создания инициативной группы можно использовать т. н. специальный курс. Важно знать, что невозможно создать «типовой» или «правильный» спецкурс, который можно было бы рассматривать в качестве эталона. Его основа - результаты проведенной оценки ситуации и... разговоры с ребятами. А поскольку двух одинаковых классов не бывает, то не будет и похожих друг на друга как две капли воды программ спецкурса.

Важно, чтобы в процессе занятий у ребят была возможность говорить и думать о том, что их действительно занимает. Поэтому спецкурс ни в коем случае не «уроки про наркотики». Он, безусловно, решает задачу информирования в том числе и в этой области, но только в том числе. Возвращаясь к главной задаче программы - обучению жизни без наркотиков, можно сказать, что спецкурс - средство побудить ребят к стремлению улучшить «реальную» среду своего обитания пользуясь теми способами, которыми они овладевают в процессе занятий.

Как только у кого-то из ваших «учеников» возникнет желание поделиться тем, что происходило с ними на занятиях спецкурса, и использовать этот опыт не только на уроках, но и в жизни, вы приобретете будущее «ядро» подростковой группы.

### **3. Работа со взрослыми.**

Одновременно с проведением спецкурса нельзя оставлять без внимания и две другие группы, активно проявляющие себя в школе, - учителей и родителей. Мы уже говорили, что в основе всей программы лежит понятие «поддерживающей среды». Поддерживающая среда помогает подростку закрепить те изменения, которых он достиг в процессе накопления опыта самостоятельной, лично и социально значимой деятельности.

Для этого нужно обращаться к этому опыту и использовать его как можно чаще. Тогда ребята увидят, что внутренний рост заметен не только им, но и взрослым. Что к ним начинают относиться, как к равным, прислушиваться к их точке зрения. В этом заключается основная функция поддерживающего окружения. Наряду с ней, безусловно, существует и функция внешней оценки мотивов деятельности и поступков подростка, и функция помощи, и (хотим мы этого или нет) функция контроля.

Осуществление этих функций требует определенной подготовки. Поэтому в базовой школе стоит организовать систему консультирования для учителей и родителей. Хорошо, если у взрослых появится возможность общаться с координатором, чтобы обсуждать, какие изменения происходят с классом (учитель), или что происходит в системе семейных отношений (родители). В ходе этих консультаций координатор может обратить внимание на то, что стоит спросить у ребят после очередного занятия, какие навыки они получили, что можно дополнительно обсудить дома или на уроке.

### **4. Как выбрать базовую школу.**

Отдельный вопрос, который необходимо обсудить, - выбор школы. Какая школа может стать базовой? Ответ предельно прост - любая. Единственное условие - согласие администрации. Не пассивное согласие-разрешение, а согласие-принятие, согласие-поддержка и согласие - готовность к сотрудничеству. В противном случае все ваши усилия с большой вероятностью пропадут даром. Если вы не директор школы, то желаемого результата сможете добиться только тогда, когда директор - ваш помощник и единомышленник. Поэтому крайне важно верно сформулировать для себя те принципы, на которых вы будете взаимодействовать со «школьным начальством». Исключительное значение имеет то, как вы сумеете представить проект директору школы, и то, к какому соглашению (поначалу устному) вы придете.

Вот основные моменты, которые помогут вам с самого начала правильно построить систему отношений с администрацией, а значит и с коллективом будущей базовой школы.

- В любом случае обязательно начните с того, что предоставьте администрации краткое резюме проекта и только после этого договаривайтесь о беседе.
- Придя на встречу, начните с того, что именно вы намерены делать в школе. Сформулируйте директору цели, задачи и результат каждого вашего шага.
- Объясните, как вы видите сотрудничество и в чем вам бы хотелось получить помощь и поддержку со стороны администрации.
- Помните! Даже для самого открытого и готового к сотрудничеству директора школы на свете самым важным является то, чтобы школьный организм функционировал без сбоев. Поэтому постарайтесь свести к минимуму те изменения «формального» свойства (изменение расписания уроков или их отмены и т. д.), на которые администрации по объективным причинам крайне трудно пойти. Если ваш проект спланирован так, что каких-то «встрясок» не избежать, то не пытайтесь скрыть это от директора в надежде на то, что потом «раскрутите» проект и решите «неприятные» вопросы без труда. Не решите.

- Еще один приоритет любого директора - безопасность детей. Необходимо подчеркнуть, что проект не содержит никаких элементов (и это соответствует действительности), которые входили бы в противоречие с содержанием приказа об охране жизни и здоровья.
- Следующий подводный камень - вопрос о том, как скажется работа проекта в школе на работе учителей,
- не получится ли так, что на их плечи ляжет дополнительная нагрузка? [Или, наоборот, не начнет ли координатор претендовать на их законные часы]. Помните, вы не можете настаивать на том, чтобы кто-то из сотрудников школы работал больше «по вашей милости» - вся помощь исключительно добровольная.
- С учетом результатов предварительного разговора с администрацией представьте проект на педагогическом совете и добейтесь того, чтобы ни один вопрос, возникший у слушателей не остался незадаанным. Развешивайте ложные ожидания («Ну вот, наконец-то мы узнаем, кто у нас в школе употребляет наркотики») и добивайтесь правильного понимания. Крайне высока вероятность того, что ваши слушатели будут слышать не совсем то, что вы говорите, и вовсе не потому, что они не умеют слушать, а лишь в силу того, что у каждого из них есть собственные представления о предмете разговора.
- Не заноситесь. Очень важно, чтобы ваша речь не сводилась к тому, что «лучший способ мне помочь - не мешать». Избегайте слова «изменять» - учителя очень ревностно относятся к своему труду и его результатам, а необходимость изменений подразумевает, что что-то плохо.
- Обязательно информируйте директора школы или того представителя администрации, с кем будете работать, обо всех своих шагах и их результатах. Делитесь и успехами, и неудачами. Спрашивайте совета.
- Классный руководитель - непосредственный участник всех «безобразий», которые учиняют вместе с вами ребята. Вместе с тем он, безусловно, продолжает строго контролировать, соответствует ли происходящее нормам «школьной жизни». Помимо этого для вас он один из главных источников обратной связи. Ежедневно общаясь со своими учениками, он естественным образом способен замечать изменения и вовремя подсказать вам направление развития.

Еще несколько рекомендаций относительно выбора школы. Не стоит начинать проводить программу в многосменном гиганте, имеющем по 10 классов в каждой параллели. Ведь вам предстоит организовать поддерживающую среду, что в большой школе сделать значительно труднее.

Часто задают вопрос, в какой школе начинать - в «плохой», общеобразовательной в «трудном» районе или в «хорошей», специализированной (лицей, гимназия, языки). На наш взгляд, это не имеет значения. Безусловно, специфика школы скажется на содержательной стороне программы - чем больше факторов риска присутствует в жизни ребенка, тем с большим числом «рисков» он сталкивается и тем более «приближенным» оказывается к проблемному полю. Но, с другой стороны, работая в «хорошей специализированной» школе, вы, возможно, испытаете трудности в формировании стартовой группы подростков - у ребят попросту могут оказаться другие приоритеты и жизненные интересы. И кроме того, нагрузка «спецшкольников» часто бывает настолько велика, что у них попросту не остается ни сил, ни времени даже на то, чтобы посещать занятия вашего спецкурса. Но в любом случае - выбор за вами.

### **Примеры форм работы в школе.**

**Спецкурс** - цикл занятий с подростками, который проводится в школе в течение учебного года. Цель спецкурса - помочь подростку разрешить его внутренние противоречия и противоречия с социальной средой. Для этого на занятиях спецкурса мы обсуждаем наиболее важные в подростковом возрасте темы [дружба, любовь, смысл жизни, отношения с родителями и учителями и т. д.]. Занятия проводятся в активной форме, поэтому оптимальная численность группы - до 30 человек. Темы занятий могут определять и ведущие, и сами подростки. Можно использовать разные формы организации спецкурса: факультатив, классные часы, «штатные» уроки.

**Дискуссионный клуб** - форма работы, в которой могут принять участие и ребята, и родители, и учителя. В ее основе лежит обсуждение темы, актуальной для участников, например, права и обязанности в семье, свобода и независимость, запреты, агрессия, отношения в школе и т.д. Более интересны и эффективны дискуссионные клубы, в которых принимают участие представители разных групп, например, дети - родители, педагоги - родители и т.д.

**Тематический день** «Мир без наркотиков» представляет собой комбинированную форму работы, которая проводится на базе школы, подросткового клуба, детского оздоровительного лагеря в течение одного дня. Число участников можно варьировать от 20 до 300 человек. В основе этой формы работы лежит комплексный подход, который позволяет обсуждать проблему наркомании в различных ее аспектах: юридическом, социальном, личностном, медицинском. Кроме этого, участники могут почувствовать себя реальной активной силой, способной противостоять распространению наркомании в кругу своих сверстников.

**Тематическое занятие** представляет собой полуторачасовую встречу с подростками. Это комплекс игровых и ролевых методик, на основе которых подросток может сформировать собственное отношение к наркотикам и последствиям их употребления в контексте личного опыта. Содержание занятия учитывает



возраст участников и может меняться. Занятие можно использовать для диагностики уровня информированности и общего настроения класса в отношении употребления наркотиков.

**Педагогический совет** проводится для того, чтобы сделать педагогов участниками формирования единой общешкольной среды, свободной от наркотиков. На общем собрании всего коллектива школы учителям предоставляется основная информация о ситуации с распространением наркотиков, способах диагностики, возможные направления ведения профилактической работы. Здесь же начинается процесс обучения первичным навыкам работы в области профилактики. Важно создать и закрепить у педагогов мотивацию на подобную работу.

**Тренинг для педагогов.** Тренинг для социальных педагогов, психологов, руководителей старших классов и школьной администрации ставит своей целью формирование личного адекватного отношения к злоупотреблению наркотиками; обучение навыкам диагностики и работы с группой риска, практическим основам ведения профилактической работы. Важно, чтобы среди работников школы был единый подход к пониманию проблемы наркомании. Двух-, трехдневный семинар-тренинг включает в себя набор практических упражнений. Необходимо провести тренинг перед началом программы, так как это значительно повышает эффективность дальнейшей работы.

**Родительское собрание** тоже проводится на начальном этапе программы для того, чтобы проинформировать родителей о проблеме наркомании в целом и о работе, в которой будут принимать участие их дети. Важно показать при этом роль родителей и важность их участия в совместном творчестве. Родительские собрания - способ активного вовлечения родителей в программную деятельность и способ взаимодействия с семьей.

### **Работа на базе клубного объединения.**

Центральная, наиболее значимая и сложная часть всего проекта. Клубное объединение - разновозрастный детский творческий коллектив. Как и любой другой, он возникает и успешно развивается только при условии наличия целей, в том случае, если эти цели достигаются через интересную практическую деятельность, приносящую видимый результат.

Основу деятельности клубного объединения составляет организованная досуговая деятельность и деятельность, направленная на развитие социальной активности.

### **Досуговая деятельность.**

В толковом словаре С.И. Ожегова **понятие «досуг»** рассматривается как свободное время - свободное от учебы и работы. Часто подростки не знают, чем его занять. Причин тому несколько. Главная из них - неумение или нежелание самостоятельно организовать свою жизнь так, чтобы досуг, как и «рабочее» время, был источником жизненного опыта. Неумение организовать собственное свободное время приводит к тому, что это время «организует» окружение. Тогда подросток в большой степени подвержен влиянию сверстников, в том числе и негативному.

**Организация досуга, направленного на развитие личности ребенка, возможно:**

- создавать условия для социализации и самореализации,
- развивать природную активность и творчество,
- расширять кругозор, эстетическую восприимчивость подростка,
- создавать дружескую, доверительную атмосферу в коллективе,
- учить подростка общаться со взрослыми и со сверстниками.

Для этого можно предложить подростку такие формы организации его свободного времени, которые, прежде всего, ему интересны и будут носить при этом как минимум социально приемлемый характер.

Предпочтения подростка являются показателями его потребностей и интересов и показывают, каков уровень его интеллектуального и морально-нравственного развития.

Опыт «Ровесника» показывает, что подростки, фантазия которых до прихода в Клуб ограничивалась лишь традиционными, далеко не всегда «трезвыми» и безопасными дискотеками, получили наглядный пример возможности интересно и с пользой отдыхать и проводить свое свободное время без обязательного употребления «допинга». Умению организовать свой досуг подростка необходимо обучать. Не достаточно просто предоставить возможность делать, «что захочется сейчас».

Один из наиболее эффективных способов сделать это - использовать систему коллективных творческих дел. Вопрос организации КТД в теории был разработан И.П.Ивановым. Теория КТД самым активным образом использовалась в прошлом в работе пионерской и комсомольской организаций, поэтому сегодня многие считают ее консервативной, «угнетающей». Дело не в системе, а в том, каким содержанием она наполнена и каковы при этом взаимоотношения между личностью и коллективом.

### **Проследим основные этапы организации досуговой деятельности в коллективе:**

1. **Планирование.** Осуществляется с учетом тематики и задач клубного объединения. По итогам предварительной организационной работы и создается содержательная основа работы Клуба.

2. **Определение лидеров, создание творческих групп.** Здесь должен соблюдаться определенный баланс, иначе есть опасность, что педагог может полностью взять инициативу в свои руки и лишить детей самостоятельности. Определению лидеров творческих групп способствуют различные методики, содержащиеся в деловых играх «Лидер», «Полет на Луну», «Пустыня».

Процесс подготовки творческого дела и работа с лидерами групп поначалу ложится на плечи координатора. Одна из творческих групп, к примеру, составляет сценарий того или иного дела, другая - оформляет место, где будет проводиться КТД, третья - занимается подготовкой призов. При определении ролей необходимо учитывать интересы и способности ребят. По уверенности подростков, по их активности, увлеченности можно определить, когда инициатива может полностью перейти в руки ребят. Если «устраниться от дел» раньше времени, то дело может быть брошено на полдороге, если не уйти в тень вовремя - велик риск подавления творческой инициативы группы. Потерпев неудачу, ребята в дальнейшем могут воспринимать предложение взять инициативу в свои руки как «наказание». Оттого, как ребята будут подготовлены, настроены на работу, будет зависеть успех. Важно отметить, что в одних делах ребята выступают как организаторы, в других - как участники, то есть происходит чередование творческих поручений.

3. Проведение дела. Роль взрослого в том или ином деле зависит от того, является ли оно «авторским» (тогда «автор» выступает в роли ведущего) или взрослый может быть рядовым участником, членом жюри, экспертом. В любом случае он должен стараться не вмешиваться в проведение дела (в случае, если оно достаточно подготовлено), давая возможность группе проявить свою самостоятельность.

4 Анализ дела. Существуют различные методики анализа дел: экспресс-опрос, цветограмма, обратная связь. Отзывы участников и организаторов послужат основой для итоговой оценки организации дела творческими группами.

Важно подчеркнуть, что при такой системе организации досуговой деятельности подростки выступают не столько как потребители, «объекты», а как организаторы досуга.

### **Развитие социальной активности.**

Работа клуба позволяет не только отдыхать и интересно проводить время, но и заниматься серьезной социальной работой. Мы предлагаем использовать эту возможность следующим образом:

- Наладить контакт с одним из детских домов или приютов в вашем городе и проводить силами «ровесников» творческие дела для ребят,
- Найти молодежные издания и редакции молодежных газет и предложить им помощь в подготовке сюжетов и поиске материалов для их изданий,
- Помогать организациям, работающим с беспризорными детьми - участвовать в их рейдах, акциях, кампаниях,
- Обратиться в администрацию вашего города с предложением помочь в подготовке информационных материалов (буклетов, плакатов) для молодежи.

Эта работа дает ребятам ощущение собственной значимости, учит их более терпимо относиться к людям, уметь другими глазами посмотреть на тех, кто в чем-то не похож на других.

Советов на эту тему дать невозможно - все зависит от вашего желания и возможностей. Мы бы хотели подчеркнуть только одно: опускать этот компонент программы крайне нежелательно - без него трудно рассчитывать на то, что «Ровесник» не превратится в обыкновенный подростковый клуб.

### **Клубное объединение.**

Необходимо проанализировать клубное объединение с нескольких точек зрения. Все перечисленные ниже аспекты деятельности клуба должны быть представлены **как гармонично дополняющие друг друга**. В противном случае программу постепенно начнет «перекашивать» в ту или другую сторону, и в результате поставленные цели могут оказаться недостижимыми. Клуб выступает для подростка местом, в котором он растет и развивается как личность:

**Клуб как место встреч** - проект и движение «Молодежь против наркотиков» предполагает наличие особой внутренней атмосферы, основанной на доверии и безопасности. Для создания этой атмосферы совершенно необходимо особое место, куда ребята могли бы приходить для того, чтобы общаться друг с другом в комфортной обстановке. Сама по себе возможность быть открытым, не опасаться за свою психологическую безопасность, обмениваться новостями является крайне привлекательной для подростка. Поэтому **необходимо** предоставить ребятам такую возможность. На практике она реализуется, во-первых, при проведении клубных дней, во-вторых, в процессе подготовки совместных творческих дел и, в-третьих, ребятам можно предложить приходить в клуб в то время, когда им это необходимо для того, чтобы, например, отметить вместе какой-то праздник или событие. Однако привлекательность клуба как места для встреч таит в себе опасность того, что со временем содержательный аспект деятельности будет подменен «тусовкой», а значит, исчезнет и системообразующий компонент проекта. Для того, чтобы этого не произошло, каждая встреча с ребятами и каждый их приход в клуб должен быть на что-то нацелен. Если это клубный день, то у него должна быть и тема, и программа, если подготовка творческого дела, то оно должно быть действительно подготовлено, а не отложено «до завтра». Ребятам обязательно нужно приучать к тому, что если они собирались делать

что-то и для этого пришли в клуб, то от них ждут результата и качество этого результата - их собственная ответственность.

**Клуб как средство самоидентификации в позитивном контексте** - любое движение предполагает принадлежность к нему. В подростковом возрасте причастность и принадлежность к некоему сообществу как проявление стремления к группированию играет очень важную роль в развитии личности и приобретении эмоционального и социального опыта. Каждый подросток обязательно находит для себя референтное окружение - «ближний круг», в котором существует как «один из таких же, как я». Клубное объединение прекрасно выполняет роль референтной группы. В этой группе подросток осознает себя как часть коллектива, имеющего собственные ценности, правила, иерархию, порядок и цели существования. Принципиально, что в том случае, если подросток однозначно определяет себя как часть группы - «клубного объединения», то он принимает ценности и правила этой группы и, как правило, переносит их и в другие сферы своей жизни. Поэтому клуб выполняет крайне важную воспитательную функцию - создает для подростка окружение, в котором приняты социально-приемлемое поведение, активность, уважение, поддержка, в котором приветствуется и ценится развитие и внутренний рост. Для того, чтобы клубное объединение служило средством самоидентификации, нужно уделять внимание процессу роста группового потенциала. Групповая динамика, определение лидеров, навыки самостоятельного распределения ролей и ответственности, способность к объективной оценке проделанного являются обязательным условием для формирования отношения к окружающей действительности. Хорошим инструментом для этого служат ролевые игры, различные ситуационные игры на местности. В ходе игры подросток приобретает опыт взаимоотношений, опыт уступок и компромиссов, может испытать себя, проверить свои интеллектуальные и коммуникативные способности. Для подростка ролевые игры - самый простой способ примерить на себя те роли, которые уже завтра, возможно, станут профессией, социальным положением, жизненной позицией.

Однако существует риск того, что группа превратится в замкнутую и закрытую и будет стремиться противопоставить себя другим подростковым группам. В таких ситуациях главенствующее место в жизни группы занимает демонстрация себя, своей «самобытности», «особенности», «исключительности». Начинается групповая «звездная болезнь». Понятно, что в рамках проекта такая группа уже не сможет быть конструктивной и созидательной. Средством профилактики «звездной болезни» может служить открытость группы для прихода в нее новых людей и постоянный контакт с другими подростковыми группами в позиции равенства и равноправия.

**Клуб как средство решения личных проблем подростка** - подростковый возраст часто сопряжен с необходимостью решения личных проблем, возникновение которых связано с процессом взросления. Противопоставление себя взрослому окружению, которое подростки предпринимают, как правило, с целью защиты своего внутреннего мира от «посягательств» со стороны взрослых, приводит к необходимости самостоятельно искать ответы на многие вопросы и обращаться в поиске ответов к помощи референтной группы. Клубное объединение может служить для подростка средством решения личных проблем в трех плоскостях. Во-первых, безопасная среда и наличие разновозрастной группы помогают избавиться от желания противопоставлять себя взрослым. Во-вторых, подросток учится общаться со взрослыми, а взрослые (учителя и родители) постепенно ориентируются на субъект-субъектные отношения с ребенком. В-третьих, само по себе клубное объединение как подростковая группа предоставляет прекрасную возможность обсудить возникшие проблемы в атмосфере доверия и безопасности. Все наиболее часто встречающиеся «проблемы подросткового возраста», такие как нарушение контакта с родителями, проблемы лидерства, самооценка, проблема выбора жизненного пути, любовь и дружба так или иначе могут разрешаться для участников проекта через участие в жизни клубного объединения.

Есть опасность, что чрезмерное внимание со стороны взрослых к личным проблемам подростков может послужить почвой для того, чтобы ребята научились манипулировать взрослыми, чтобы добиться от них удовлетворения тех или иных своих потребностей «под маркой» помощи в решении проблем. Чтобы избежать этого, координатору придется научиться понимать, действительно ли подросток стремится решать возникшие проблемы или использует их и подливает «масло в огонь» для того, чтобы добиться каких-то «скрытых» целей (увернуться от ответственности, оправдать свое поведение).

**Клуб как средство саморазвития** - деятельность клубного объединения, безусловно, стимулирует подростка к получению новой информации, знаний и умений. В процессе участия в работе клуба ему не только предоставляют возможность узнавать и учиться, но и помогают осознать и применить прожитый опыт в позитивном контексте. Среди ребят могут быть художники, фотографы, техники, прикладники, актеры. Поэтому необходимо предусмотреть такие виды творческой деятельности, где они могли бы реализовать свои способности, умения и навыки в реальной жизни подросткового сообщества. Это может быть открытие WEB-сайта, работа в Службе писем, ремонт помещений, организация и проведение выездных мероприятий, массовых акций, конкурсы актерского мастерства. Удачной нам представляется система клубных творческих мастерских.

Кроме того, у организаторов есть возможность развивать у ребят интерес к окружающему миру. Эта задача связана с развитием кругозора. Примером таких дел являются: вечера этикета, конкурсы знатоков, «Что? Где? Когда?», Брейн-ринг и другие хорошо известные формы творческой деятельности.

**Клуб как средство получения знаний и умений организации собственного жизненного пространства** - любая самостоятельная деятельность предполагает наличие ответственности, навыков планирования и организации, умения распоряжаться собственным временем, правильно определять свои возможности и границы. Поскольку «Ровесник» основывается на конкретной и предметной деятельности,

то у ребят появляется прекрасная возможность приобрести и закрепить навыки организации собственной жизни как в плане «техническом», так и в плане эмоциональном.

### **Направления деятельности клуба:**

#### **1. Образовательные программы**

по системе РЕР. Оценка эффективности через основные целевые группы: педагоги, координаторы, молодежь. Образовательные программы:

- по обучению жизненным навыкам спецкурс
- основы методики преподавания создание методического кабинета: библиотеки, информационная работа

#### **2. Социально-информационный молодежный центр.**

Цель: расширение информационного поля через использование наступательной информационной стратегии (интервенции в целевые группы).

##### **СОЗДАНИЕ:**

- внутреннего информационного ресурса механизмов передачи информации в целевые группы
- системы оценки воздействия (база, источники и категории информационного материала, методы сбора, поиск информационного партнера и т.д.)

#### **3. Досуговая деятельность** как инструмент неспецифической и специфической профилактики. Организация досуга как альтернативы или заместителя и как пропаганда здорового образа жизни.

#### **4. Создание творческих коллективов по направлениям:**

- Музыкальное,
- Театральное
- Спортивно-приключенческое
- Трансляция продуктов творческой деятельности в целевые группы.

#### **5. Программы социальной помощи**

по направлениям (пенсионеры, инвалиды, молодые мамы и т.д.) и специальной социальной помощи (работа с окружением группы риска через выявление и вовлечение в систему помощи через информирование и элементы контроля).

- Обучение основам медико-социального патронажа
- Сотрудничество с Центрами социального обеспечения и организациями, работающими с инвалидами.

#### **6. Исследовательская программа**

как активный компонент работы с целевыми группами через активный контакт. Оценка ситуации в контексте усиления ресурсов по изменению отношения к проблеме со стороны властей.

- Практическое воплощение специальных знаний и информации. Участие в исследовательских проектах. Обучение основам социологии

#### **7. Программа сетевого сотрудничества с**

аналогичными движениями и организациями по обмену опытом, созданию совместных программ международному сотрудничеству.

- Активизация контактов партнерскими организациями
- Создание Интернет-клуба
- Работа в системе молодежных информационных центров.

С другой стороны, клуб - место сосредоточения творческого потенциала проекта, источник энергии для групповой динамики, отправная точка всех дел, организованных подростковой группой, «дом», в котором проект живет и развивается, лицо проекта, его идейная и организационная основа.

##### **В КЛУБЕ ПРОВОДЯТСЯ:**

- Занятия, тренинги, семинары
- Клубные дни, праздники, встречи
- Подготовка творческих дел
- Представительские мероприятия проекта

##### **В КЛУБЕ НАХОДИТСЯ:**

- Библиотека и методический кабинет для подготовки и проведения занятий
- Все необходимое для работы творческих групп проекта
- Информационные ресурсы проекта

### **Организация работы клуба.**

Для того, чтобы клуб действительно был клубом, надо постараться выполнить несколько условий. Мы понимаем, что ваши возможности могут быть ограничены, но можно постараться обойтись «малой кровью». **В первую очередь:**

- У клуба должно обязательно быть свое помещение. Пусть маленькое, но свое. Оформлять его, наводить порядок - обязанность ребят. Крайне нежелательно, чтобы «Ровеснику» пришлось «делить» это помещение с кем-то еще. В таком случае ребята не будут чувствовать себя хозяевами и относиться к клубу как к «дому».
- Чем больше фантазии, труда и усилий приложат ребята к оформлению и «строительству» клуба, тем с большим удовольствием они будут приходить туда.
- Обязательно нужно выработать четкие правила относительно того, что можно, а чего нельзя делать в клубе. Это касается курения, правил обращения друг к другу, порядка относительно времени прихода в клуб и т.д. Правила обязательно нужно составлять вместе с ребятами и принимать их только после того, как все согласилось с тем или иным их положением.
- Желательно, чтобы в клубе было четкое «расписание» работы: клубные дни, работа творческих групп, день для «свободных» встреч.
- По возможности нужно предоставить ребятам возможность собираться и отмечать дни рождения и другие праздники вместе.
- Важно определить, как и когда можно приводить в клуб друзей, которые хотят присоединиться к движению.

#### **НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:**

- Клубный день лучше всего проводить раз в неделю. В этот день собираются все ребята, проводятся творческие дела, приходят «новенькие», организуются дискуссии и т.д.
- Для подготовки творческих дел стоит выбирать другие дни, когда будут приходить только те, кто занят конкретным делом (сценарий, разработка, оформление, подготовка статьи]. Если позволяет помещение, можно одновременно собирать несколько творческих групп.
- Чем быстрее в клубе возникнет реально действующая система самоуправления - тем лучше. Не бойтесь передавать ребятам ответственность за порядок в клубе, за то, чтобы все, что запланировано, выполнялось вовремя. Постарайтесь, чтобы в клубе не возникало иерархической структуры - «главных» и «остальных». Конечно, кто-то из ребят обладает лидерскими качествами в большей степени, но это не повод для установления диктатуры или «дедовщины».

### **Примеры форм работы в клубе.**

**Обучающий курс** - программа по подготовке участников движения «Ровесник - ровеснику» по основам ведения специфической профилактики наркомании. При наличии необходимых условий его можно использовать для подготовки студенческих и других молодежных волонтерских групп. Курс представляет собой цикл занятий в закрытой группе (от 10 до 20 занятий по 1,5-2 часа], которые проводятся на базе Клуба. В ходе занятий подросткам предоставляется информация о психоактивных веществах и об основных принципах и методах профилактики злоупотребления ими. По окончании курса ребятам предлагается выполнить творческое задание (придумать акцию, урок, организовать дискуссию], которое в дальнейшем можно использовать в работе Клуба.

**«Кино не для всех»** - подросткам предлагается посмотреть фильм, ставящий перед собой такие глубокие философские, социальные проблемы, на которые невозможно дать однозначного ответа. Такие формы работы позволяют влиять на формирование нравственных ценностей и смысловых ориентиров (сострадание и милосердие, терпимость, добро, взаимопомощь, порядочность]. Важно, чтобы подростки увидели, что такое настоящее художественное произведение, - это способствует и развитию художественного вкуса. После просмотра фильма обязательно проводится обсуждение.

**Загородный выезд** - эта форма позволяет одновременно и учиться, и отдыхать. Выезд можно рассматривать как способ активизировать текущую работу (это бывает необходимо для процесса групповой динамики] и просто как поощрение. Обычно выезд продолжается 3-5 дней. Он строится на принципах коллективной творческой деятельности и разделения ответственности между взрослыми и детьми за все, что происходит на выезде. В период подготовки должна быть четко определена цель выезда и степень участия каждого.

**Акция** - активная форма работы, которую проводят участники движения в школах, клубах, на концертах, спортивных праздниках. Цель акции может быть различной: информирование, пропаганда здорового образа жизни, привлечение новых членов движения. Роль членов движения в акциях зависит от ее целей и содержания. В одном случае это раздача листовок, буклетов, в другом - проведение в школе тематического дня, в третьем - участие в телевизионной передаче.

**Дискотека** - почти все подростки с удовольствием посещают дискотеки. Любую из них можно насыщать различным содержанием, в том числе антинаркотической, антиалкогольной или антитабачной направленности. В этом случае дискотека становится формой профилактической работы с подростками. С ее помощью можно демонстрировать, как организовать «чистый», «трезвый» и интересный досуг. Такая дискотека, вне зависимости от того, готовят ли ее подростки, или вы решили обратиться к помощи профессионалов, должна быть тщательно подготовлена. В противном случае есть шанс, что результаты будут прямо противоположны ожиданиям.

**Служба писем.** Участники движения отвечают на письма своих сверстников. Подростки могут задавать интересующие их вопросы, писать о своих проблемах, находить новых друзей. Ответ на непростое письмо может стать поводом для совместного обсуждения в группе. Важное условие - конфиденциальность и безопасность «абонента».

### **Типовой план программы.**

В целом программа представляет из себя замкнутый технологический цикл, привязанный к учебному году. Алгоритм построения программы может быть таким:

#### **Первый год:**

- Выбор базовой школы
- Проведение стартового цикла для педагогов и родителей в базовой школе
- Создание инициативной подростковой группы
- Выработка принципов и организационной формы существования движения
- Проведение спецкурса в базовой школе и обучающего курса для инициативной группы
- Открытие клуба или организация «штаб-квартиры» движения.
- Организация системы проведения клубных дней
- Организация системы консультирования для родителей
- Проведение досуговых мероприятий и работа подростковой группы в качестве организаторов досуга в базовой школе
- Проведение летнего лагеря для подростковой группы, работа группы в летних оздоровительных лагерях

#### **Второй год:**

- Набор «младшего звена» подростковой группы
- Создание творческих коллективов и специализированных творческих групп
- Организация на базе движения системы социальной работы
- Организация функционирования поддерживающей группы - родительской
- Организация системы передачи знаний, умений и ответственности от старшей группе младшей
- Расширение географии проекта и создание сети силами подростковой группы

При организации проектов, подобных «Ровеснику», в противоборство вступают две крайние точки зрения на организацию дела: «все разложить по полочкам» или научение по плану - от педагогики и «не разлагать гармонию алгеброй», а жить «в процессе» - от психологии. Истина, как всегда, находится посередине. Чтобы быть эффективным и результативным, проекту необходима динамика. А значит, и полочки, и ступеньки. С другой стороны, работая с людьми, необходимо иметь возможность для свободного творчества. Необходимо уместить это творчество в рамки технологического цикла. Иначе процесс станет «вещью в себе» и выйти из этого состояния будет крайне затруднительно.

Поэтому, несмотря на многообразное содержание программы, мы предлагаем вам обобщенный календарный план двухлетнего цикла. **План содержит необходимые проектные элементы и этапы и очерчивает примерные организационные рамки вашей работы. Постарайтесь заполнить его в соответствии с вашими возможностями и предпочтениями. Это в значительной степени облегчит вашу работу.**

### **Вопросы координатору.**

В процессе работы координатору приходится отвечать на множество вопросов, которые задают и ребята, и учителя и родители. Мы хотели бы привести наиболее распространенные из них, чтобы помочь вам подготовиться к педсовету, родительскому собранию, встречам с подростками.

#### **ЧТО ИНТЕРЕСУЕТ ВЗРОСЛЫХ:**

1. Безопасно ли моему ребенку приходить сюда?
2. Где гарантии, что ваша затея не развалится завтра?

3. Есть ли у вас лицензии и разрешения на работу с детьми?
4. Есть ли у вас опыт такой работы и где можно получить информацию об этом?
5. Зачем это нужно лично вам?
6. Как вы узнаете, добились ли желаемых результатов?
7. Какое у вас образование и почему вы решили, что можете работать с нашими детьми?
8. Кто знает о вас в городе?
9. Могу ли я отпустить своего ребенка с вами за город? Кто отвечает за его безопасность?
10. Не познакомится ли мой ребенок с наркоманом?
11. Не помешает ли моему ребенку учиться участие в программе?
12. Не секта ли вы?
13. Неужели вы всерьез верите, что программа может кого-то уберечь от наркотиков?
14. Откуда взялась ваша программа и разрешена ли она?
15. Поддерживает ли вас государство?
16. Помогла ли ваша программа спасти жизнь хоть одному наркоману?
17. Сможете ли вы гарантировать, что наш ребенок не начнет употреблять наркотики?
18. Чем вы можете помочь наркоману?
19. Чем еще занимается ваша организация?
20. Чем мы сможем вам помочь?

#### **ЧТО ИНТЕРЕСУЕТ ДЕТЕЙ?**

1. А вот мой сосед давно употребляет наркотики - и ничего
2. А от нас - то Вам чего надо?
3. А скоро все это кончится?
4. А чем Вы будете с нами заниматься?
5. А, что мне за это будет?
6. Где можно купить наркотики и сколько стоит?
7. Зачем Вам все это нужно?
8. Зачем люди употребляют наркотики?
9. Как таких как Вы в школу пускают?
10. Какое у Вас образование?
11. Какой самый тяжелый / легкий наркотик?
12. Мы не хотим говорить о наркотиках, расскажите лучше о сексе или музыке.
13. Опасно ли употреблять наркотики?
14. Сколько Вам платят?
15. Что такое наркотики?

Существует несколько вопросов, которые так и хочется назвать **«провокационными»**. Такое желание возникает из-за того, что эти вопросы часто ставят взрослых в тупик. Вот некоторые из них:

#### ***А вы сами когда-нибудь пробовали наркотики?***

Если ответить «да», то кто-то из ребят может подумать: «Он пробовал и ничего - теперь даже вот какой работе занимается, Значит и я могу попробовать» Если сказать «нет» то будет очень трудно доказать кому-то из ребят, что можете авторитетно рассуждать на эту тему. [Тезис о том, что не обязательно прыгать с крыши, чтобы говорить о последствиях этого поступка на ребят не действует]. Если «отвертеться» от ответа, то между вами и ребятами может возникнуть недоверие. Удачным нам кажется вариант, когда вы честно объясните ребятам, что любой ваш ответ «с двойным дном» и предложите вместе подумать, как выйти из такой ситуации.

***Вы вот курите, наверняка употребляете алкоголь. А по-моему, между алкоголем и наркотиками нет никакой разницы.***

По отношению к алкоголю допустим термин «употребление», потому, что алкоголь не относится к наркотическим средствам - это пищевой продукт. Хотя алкоголь и вызывает зависимость, его употребление в умеренных количествах без вредных последствий возможно, а «безвредное» употребление наркотиков - нет. Кроме того, и для употребления алкоголя тоже существуют разные ограничения, например, по возрасту.

***Мой друг (сосед, любимый музыкант) употребляет наркотики уже года два. При этом прекрасно себя чувствует и вообще у него все Ок.***

Начиная употреблять наркотики, человек ступает на дорогу, которая ведет его к крупным неприятностям. Идет по этой дороге человек с завязанными глазами и не знает, сколько шагов до неприятностей у него осталось - длина дороги у каждого своя.

Каверзных вопросов может быть много и к ним нужно быть готовым в любой момент. Помните о том, что вы тоже можете чего-то не знать и не бойтесь признаться в этом ребятам.

### **Организация и поддержка проекта.**

Далее необходимо обсудить еще один важный аспект построения удачной и эффективной программы - ее «внешнее» окружение и способы организации поддержки со стороны официальных структур, других заинтересованных некоммерческих организаций, освещение в СМИ. Немаловажным является и вопрос о стоимости проекта, путях оптимизации затрат и способах поиска материальных ресурсов, необходимых для работы.

Что касается «размаха», с которым проводится программа, то, как и в любом другом проекте, работающем в социальной сфере, здесь существуют две полярно противоположные стратегии. Первая - «шумная». Программу можно сопровождать поддерживающей кампанией в молодежных СМИ, проводить презентации для населения и специалистов, то есть проводить весь комплекс мероприятий «классического PR». В противоположность ей существует «тихая» стратегия, которая предусматривает распространение информации о программе только по «проверенным» специфическим каналам для получения конкретного, запланированного результата каждой «информационной атаки». Чаще всего выбор стратегии основывается не на особенностях программы, а следует из политики и стиля работы организации.

У каждого из способов есть свои достоинства и недостатки. Скажем лишь о том, что поскольку «Ровесник - ровеснику» - программа достаточно многоплановая и сложная, и в то же время эта технология становится крайне популярной, то при проведении широкомасштабной рекламной кампании существует риск сформировать запрос, который «мощности» вашей организации не в состоянии будут удовлетворить.

Одновременно с этим нельзя упускать из вида тот факт, что в логике программы лежит ее дальнейшее развитие с использованием т. н. «сетевого ресурса». Поэтому так или иначе информационная поддержка необходима. На наш взгляд, наиболее удачным является тот случай, когда широкомасштабная кампания с привлечением арсенала PR организуется на этапе тиражирования программы с «исходной» территории на соседние.

С другой стороны, излишняя «кулуарность» тоже может сослужить вам дурную службу. Опасность заключается в том, что, живя «в изоляции», участники не могут получать необходимую внешнюю оценку. Кроме того, в отсутствие притока свежих сил и идей, который затруднителен при выборе «закрытой» стратегии, программа постепенно «вырождается», превращаясь в замкнутую систему.

### **Планирование проекта**

Для того, чтобы организовать и провести программу, удобнее всего готовить ее, как отдельный проект и использовать при этом т.н. «проектный цикл». Проект - **это ограниченная во времени** инициатива, предпринимаемая для создания специфической службы. **Например, подготовка персонала для работы с подростками или распространение информации через СМИ** - являются специфическими проектами. Проекты не обязательно должны проводиться одним и тем же способом. Хотя **«ограничение во времени»** означает довольно короткий период, проект должен иметь определенную дату начала и окончания.

Вторая отличительная черта грамотно организованного проекта - его проведение приводит к **измеримым и социально значимым изменениям** в поведении, социальном статусе или качестве жизни представителей той целевой группы, на которую проект направлен.

Как и абсолютно любой другой проект, «Ровесник» для того, чтобы быть эффективным, должен подчиняться логике проектного цикла, который состоит **из шести этапов**:

1. Проведение исходной оценки ситуации
2. Подготовка проекта
3. Мобилизация ресурсов
4. Осуществление проекта
5. Мониторинг проекта
6. Оценка воздействия проекта



## **Этап 1. Проведение исходной оценки.**

Цель этапа: **определить потребности и проблемы целевой группы.**

В нашем случае исходную оценку необходимо провести одновременно в нескольких направлениях:

- Оценка наличия запроса на деятельность, составляющую содержательную основу проекта, со стороны главной целевой группы. Может получиться так, что в той местности, где вы намерены развивать проект, ваша инициатива попросту не будет востребована подростками так и в таком объеме, на который вы рассчитываете. В этом случае шансов на успех никаких. Для того, чтобы проект «жил», вам придется планировать отдельные мероприятия и предусматривать ресурсы для повышения мотивации для участия в проекте.
- Оценка работающих на территории факторов риска и защиты и определение путей влияния на них (выбор инструмента)
- Оценка приоритетов в содержании деятельности и формах ее организации. Здесь необходимо уяснить, насколько реальной и продуктивной может быть та или иная форма организации работы. Так, например, вам необходимо определить, будет ли в проекте базовая школа или это будет базовый подростковый клуб. Реально ли планировать в ближайшем будущем развитие работы на основе клубного объединения или на первых порах придется ограничиться образовательными учреждениями.
- Оценка существующего уровня поддержки проекта со стороны властных структур и населения. Вполне возможно, что в результате проведения исходной оценки вам станет ясно, что предстоит преодолевать серьезное сопротивление со стороны лиц, принимающих решения. Или наоборот, окажется так, что та часть проекта, которую вы были намерены посвятить работе со взрослыми уже является для них «вчерашним днем» и вместо того, чтобы агитировать учителей и родителей за правое дело, вам можно сходу приступить к конкретному обучению и консультированию.

Проведя исходную оценку по всем указанным направлениям, вы проводите встречу проектной группы для того, чтобы определить общие рамки будущего проекта: направления деятельности, точки приложения усилий, реальные цели и предполагаемые результаты. На этом этапе также наиболее целесообразно «заложить фундамент» в общую систему управления и оценки проекта. Общая беда многих организаций, приступающих к подобной работе, - невнимание к необходимости наличия внешней оценки деятельности. При построении проекта, и в особенности такого, как «Ровесник», экспертиза сторонних наблюдателей просто необходима. Кроме того, поскольку мы живем и работаем исходя из реально существующей ситуации, нужно с самого начала четко отдавать себе отчет в том, что любые, самые прекрасные планы - всего лишь планы. Все может измениться по не зависящим от нас причинам. На этот случай необходимо иметь страховку и «идеологическую», и «технологическую», и «ресурсную». Все эти функции может выполнять Попечительский Совет программы - группа, в которую целесообразно пригласить тех, от кого в той или иной степени может зависеть судьба проекта на «административном» уровне, и тех, кто мог бы стать помощником при организации и проведении «внешней оценки» проекта.

Итак, **функции попечительского совета:**

- Организация и проведение независимой внешней оценки деятельности проекта
- Обеспечение административной и ресурсной поддержки
- Обеспечение «живучести» проекта во внештатных ситуациях

Перед тем, как приняться за планирование, уделим особое внимание процессу формулирования главной цели. По непонятным причинам этот, такой несложный с технологической точки зрения момент работы вызывает массу затруднений. Ошибаться на этапе постановки цели НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ.

Цель проекта то, что конкретно вы хотите получить в результате его проведения. При формулировании цели проекта необходимо быть предельно конкретным. Например: «Создание и поддержка подростковой группы, работающей по программе «Ровесник - ровеснику» на территории г. Счастливинска».

После того, как вы сформулируете цель проекта подобным образом, постарайтесь представить себе эту подростковую группу. Просто пометчать... Какие они? Кто они? Откуда появились в поле вашего зрения? Чем они занимаются? Где и когда собираются вместе? [Клуб? Тогда какой, как обустроен, как выглядит, что есть внутри.] Что умеют делать? С кем сотрудничают? Сколько их? Какого они возраста?

## **Этап 2. Подготовка проекта.**

На этом этапе необходимо учитывать проблемы, потребности и возможности, которые были выявлены в результате проведения исходной оценки.

Теперь необходимо разработать стратегический **план** проекта. С его помощью вы сумеете ответить на три ключевых вопроса - ЧТО вам предстоит делать, КАК и КОГДА. Компоненты стратегического плана таковы:

- Основные задачи (что необходимо сделать для достижения поставленной цели) (ЧТО?)
- Стратегию (КАК?) и этапы (КОГДА?) с указанием конкретных результатов и продолжительности для каждого из них (каким образом конкретно вы намерены воплощать задуманное в жизнь - определите последовательность действий)

Глава 5. РАБОТАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ.  
ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ

- Показатели успеха/неуспеха (что позволит вам считать, что поставленная задача выполнена)
- Систему распределения ответственности.

Обычно при планировании проекта наибольшие трудности вызывает выбор правильной стратегии достижения результата. Что понимать под стратегией, и какой она может быть в контексте проекта, о котором мы ведем речь? «Ровесник - ровеснику» - программа, в которой вам предстоит сочетать несколько стратегий, таких как:

- обучение
- совместную деятельность
- информирование
- игру
- консультирование
- исследование

Крайне важно верно определить, какую из перечисленных стратегий вы будете применять в отношении той или иной целевой группы и в какой момент.

Далее для каждого из компонентов стратегического плана необходимо вновь, теперь уже более детально определить:

1. Задачу
2. Целевые группы
3. Мероприятия в рамках выбранной стратегии
4. Временные рамки
5. Ответственных и способ оценки результата
6. Требуемые ресурсы

Рассмотрим в качестве примера один из компонентов плана - поиск участников инициативной подростковой группы.

1. Задача - найти и познакомить друг с другом 15-20 подростков -старшекласников, которые составят в будущем ядро проектной группы
2. Ученики старших классов базовой школы и их ближайшее окружение (друзья, члены микрогруппы)
3. Стратегия этапа - информирование и совместная деятельность, поэтому необходимо:
  - Провести встречи со всеми старшими классами (9-10) базовой школы. Для этого: подготовить содержание встречи и выбрать форму, подготовить информационный листок о проекте, договориться о времени встречи с каждым из классов, продумать способы получения обратной связи, выбрать и утвердить время и место первой встречи инициативной группы
  - Подготовить публикацию в районной молодежной (или в школьной) газете: написать текст публикации, провести ее оценку (работает или не работает) с представителями целевой группы (фокус-группа) - с кем? где? когда?; внести в текст и дизайн изменения и дополнения; обеспечить размещение материала
  - Разместить информацию о проекте в подростковых клубах микрорайона: подготовить информационный листок (дизайн, содержание), напечатать тираж (сколько?), распространить тираж в клубах (кто? когда?)
  - Провести первую встречу подростков. Для этого: определить содержание встречи, подготовить необходимые материалы (спланировать игру, беседу, форму знакомства, ход встречи) определить, при каких обстоятельствах вы будете считать встречу удачной (показатели) определить перспективу и ближайшие конкретные шаги в развитие сделанного обеспечить чаепитие подготовить необходимое оборудование (TV + Видео)
5. май 2001 г.
6. Координатор проекта. Необходимо подготовить лист обратной связи для встречи с ребятами, договориться с ними о следующем дне сбора, заложить в план проведения встречи возможность свободной дискуссии о ее содержании и возможностях дальнейшей работы.

**На данном этапе понадобятся:**

- Время для подготовки и печати информационных листовок, работы над публикацией, проведения фокус-группы, визитов в базовую школу, встреч со старшекласниками, планирования и проведения встречи инициативной группы, (даты, сроки, продолжительность)

- Услуги дизайнера, помощь в распространении информационных листовок в подростковых клубах, типография для печати материалов

Подобным образом анализируется каждый из компонентов плана. Кому-то может показаться, что мы предлагаем слишком сложную процедуру и все предусмотреть невозможно. Безусловно, в процессе работы могут возникать самые разные обстоятельства, но, тем не менее, без детальной подготовки вы не сможете спланировать бюджет проекта, а, соответственно, обеспечить его «живучесть». И скидок на то, что наш проект прежде всего свободное творчество, себе давать не нужно. Наряду с творчеством приходится ежедневно решать сугубо технологические задачи, например такую, как поиск ресурсов.

### **Организация ресурсного обеспечения проекта.**

#### **Этап 3. Мобилизация ресурсов.**

После детального описания каждого из компонентов стратегического плана начинайте изыскивать необходимые ресурсы для осуществления проекта, включая кадры, материалы (книги, документы), время и деньги.

7. Определите, сколько человек будут вести проект. Какова будет их нагрузка и обязанности. Например, для разворачивания проекта на территории города (района) с опорой на базовую школу вам будет необходимо:
  - Два координатора проекта (проведение встреч, спецкурса, выездов, организация работы клуба и вся остальная содержательная деятельность в рамках проекта) – обязательно.
  - Контактное лицо в базовой школе (помощь в организации деятельности на базе школы, анализ изменения внутришкольной среды) – обязательно.
  - «Хозяйка» клуба - помощник, отвечающий за помещение и оснащение клуба, - по возможности.
  - Художник и дизайнер для консультаций и помощи в подготовке материалов – желательно.
  - Социолог для консультаций и работы над результатами мониторинга и оценки проекта - крайне желательно.
  - Бухгалтер - время от времени.
8. Спланировав проект, определите, все ли есть у вас для его проведения в содержательном плане - источники информации, методические материалы, пособия, книги, сборники игр, библиотека для работы над спецкурсом, техники проведения мониторинга и оценки и т. д. Если обнаружится дефицит, то необходимо найти источники недостающей информации, чтобы не оказалось, что «к завтрашней встрече» чего-то не хватает.
9. И, наконец, вопрос финансирования проекта. «Ровесник» - проект с этой точки зрения очень вариативный. Конечно, работать проще с деньгами, но и в условиях крайне ограниченных финансовых возможностей тоже можно добиться неплохих результатов. Важно одно - вне зависимости от того, какую сумму вам удалось изыскать на реализацию проекта, существуют приоритеты финансирования, от которых, по нашему мнению, не следует отступать.
  - Проведение загородных выездов. Без них затруднена полноценная работа клубного объединения, а значит, и всего проекта.
  - Проведение семинаров и занятий со взрослыми.
  - Атрибутика - эффект причастности - очень много значит в подростковой группе.
  - Канцелярские товары и расходные материалы. У ребят должна быть возможность «переложить» свои мысли «на бумагу» любым из доступных им способов.
  - Печатная продукция - плакаты, буклеты и т. д. Здесь хорошо работает принцип «лучше меньше, да лучше». Не надо (даже нельзя) гнаться за большим тиражом материалов, если при этом он будет напечатан на ризографе и самой дешевой бумаге. В этом случае подростки будут с большим удовольствием читать хорошо изданные журналы, в которых зачастую прочтут именно то, от чего их призван оградить «Ровесник».
  - Оборудование клуба - музыкальный центр, видотехника.

Теперь несколько слов о том, какими могут быть источники финансирования «Ровесника». За последние полтора-два года ситуация с поиском средств на программы по профилактике наркозависимости в корне изменилась. Если еще относительно недавно единственным способом приступить к работе был поиск средств из внебюджетных источников (как правило, зарубежных фондов и международных организаций), то сегодня **практически в любом городе, районе или муниципальном образовании существует комплексная программа по профилактике наркомании, которая финансируется за счет бюджетных средств.**

Эти средства вносятся в бюджет и распределяются между основными бюджетополучателями, к которым, как правило, относятся:

- Управление образования и его подведомственные учреждения (школы, социально-психологические центры),

- Комитет по делам молодежи, а значит, подростковые клубы, молодежные информационные центры и другие учреждения, ведущие работу с молодежью,
- Комитет по здравоохранению.

Каждый из бюджетополучателей вправе расходовать эти средства, используя собственную сеть учреждений, или привлекать для выполнения работ другие организации.

Таким образом, ваша единственная задача - доказать чиновникам и депутатам, ответственным за формирование и исполнение бюджета, что ваш проект соответствует целям и задачам программы, в рамках которой вы хотите получить финансирование и что это этот проект принесет значимые результаты. Кроме того, он должен быть эффективным с точки зрения расходования ресурсов.

Сделать это можно только одним способом - грамотно спланировать и представить проект и вовремя позаботиться о том, чтобы он был включен в программу по профилактике, действующую на вашей территории.

В каждом из городов и регионов существует своя система формирования такой программы, но в любом случае инициатива должна исходить от вас.

Еще одно правило. Такой проект, как «Ровесник», может успешно функционировать **только на базе какой-то организации**. Государственной или общественной - не важно. Но если вы решите развивать проект на базе частной инициативы, то скорее всего не сумеете обеспечить его всеми необходимыми видами ресурсов.

### **Ведение и оценка проекта.**

#### **Этап 4. Осуществление проекта.**

Основные мероприятия на этом этапе - **создание команды, проведение совещаний по проекту, обучение членов команды и осуществление мероприятий**. Этот этап проходит легче, если подготовлен четкий план проекта и деятельность осуществляется в соответствии с ним.

#### **Этап 5. Мониторинг проекта (оценка процесса).**

Мониторинг является частью осуществления проекта. **Он позволяет постоянно обеспечивать обратную связь по осуществляемой работе**. Это позволит вам определить, достигаются ли задачи или их необходимо корректировать в ходе деятельности. Планы мониторинга должны составляться уже на этапе подготовки проекта.

#### **Этап 6. Оценка воздействия.**

Проведение **оценки воздействия** дает возможность взглянуть на всю **проведенную работу за данный период времени для определения эффективности проекта**. При этом выявляются успешные и неуспешные аспекты проведения проекта. Любая собранная в процессе мониторинга и оценки информация должна обеспечить объективную основу для внесения изменений в случае необходимости. Во время оценки может быть установлено, что некоторые задачи проекта едва ли будут достигнуты, а другие следует переопределить. В ходе любого проекта возникает необходимость в улучшениях.

Зачастую оценка воздействия является также заключительной оценкой. Такая оценка принимает во внимание как процесс развития проекта, так и его осуществление.

Оценка воздействия поможет вам определить, в частности, следующее:

- как обстоят дела (какова текущая ситуация),
- каковы достижения,
- что было сделано, чего не удалось достигнуть и что делать дальше.

Иногда оценка воздействия может показать, что проект не достиг успеха. Эта информация полезна для разработки новых, более эффективных методов работы в будущем. При определении воздействия проекта на тех, в интересах кого он проводится, принимайте во внимание информацию, собранную до начала проведения проекта. Без информации об исходном положении исключительно трудно оценить воздействие проекта.

#### **Перечень вопросов для оценки воздействия:**

1. Были ли достигнуты поставленные в рамках проекта задачи?
2. Какие препятствия возникли в ходе осуществления проекта?
3. Как преодолевать подобные препятствия в будущем?
4. Были ли эффективными выбранные стратегии?
5. Каким образом оптимально удовлетворять потребности целевой группы?
6. Сколько потребовалось времени для осуществления проекта?
7. Сколько молодых людей было охвачено проектом?
8. Позволил ли проект сократить реальный риск употребления психоактивных веществ?

Уроки, извлеченные благодаря мониторингу и оценке, можно использовать для переработки перспективного плана работы вашей организации с тем, чтобы привести его в большее соответствие с реальной ситуацией.

**Возможные пути развития и перспективы движения «Молодежь - против наркотиков».**

Развитие проекта может и должно идти по двум направлениям: «горизонтальному» и «вертикальному». Развитие в горизонтальном направлении подразумевает увеличение числа подростков, вовлеченных в деятельность движения «Молодежь - против наркотиков». «Вертикальное» развитие обеспечивает дальнейший рост потенциала проекта через возникновение новых форм деятельности. Проанализируем каждое из указанных направлений.

**Горизонтальное развитие - расширение охвата.**

«Ровесник» - проект, который позволяет в полной мере использовать возможности сетевого сотрудничества. Поскольку развитие проекта укладывается в рамки технологии, позволяющей одновременно или с некоторой задержкой проводить его в нескольких «точках» (школах, муниципалитетах, городах одного региона), то закономерно использовать возможность организации контакта между подростковыми группами.

Создание сети - прекрасная возможность аккумулировать опыт, методические материалы и другие ресурсы для усиления потенциала проекта. Рассмотрим два варианта: последовательный рост и параллельное развитие. В случае применения последовательной схемы сначала создается одна инициативная группа на базе школы, клуба или любого другого учреждения. В дальнейшем в ходе работы ребят по направлению «досуговая деятельность», в результате проведения обучающих занятий, кампаний в летних оздоровительных лагерях в «точках приложения сил» возникают условия для создания других подростковых групп, которые в свою очередь через какое-то время станут источником для возникновения новых очагов проектной идеологии. То есть последовательная схема работает по принципу пирамиды. Усиление потенциала происходит в этом случае за счет передачи знаний, умений и навыков от одной группы к другой, от «старшей» к «младшей».

Параллельный рост проекта возможен в случае одновременного запуска в нескольких точках. В этом случае каждая из подростковых групп будет развиваться со своей скоростью, особенностями и предпочтениями в направлениях деятельности. Усиление при таком способе организации сети обеспечивается аккумулированием опыта и технологий различных групп в едином «территориальном» информационном центре.

Выбор предпочтительной схемы усиления потенциала проекта обусловлен главным образом ресурсными возможностями. «Параллельная» схема представляется нам значительно более затратной, но при этом она работает «быстрее», обеспечивая, во-первых, более значительный охват в более короткие сроки, а, во-вторых, более значительно влияя на структуру и активность факторов риска и защиты на территории, на которой разворачивается.

**Вертикальное развитие - расширение возможностей.**

Базой для развития творческого потенциала проекта являются возникшие на базе клубного объединения творческие коллективы. В перспективе каждый из них может превратиться в самостоятельное объединение, в котором ребята будут получать определенную «специализацию» в соответствии с их интересами, склонностями, способностями и предпочтениями в будущей профессиональной деятельности.

Поскольку невозможно предсказать то, какие именно коллективы возникнут в ходе реализации вашего проекта, то невозможно предсказать и «профиль» будущих клубных объединений. Но поскольку проект сориентирован на работу в двух плоскостях - досуговая деятельность и развитие социальной активности, можно предположить, что объединения целесообразно развивать в этом же русле. Наиболее удачные предпосылки «Ровесник» как проект создает для формирования таких объединений:

1. Социальный молодежный информационный центр
2. Молодежная исследовательская группа
3. Социальное бюро и служба консультирования
4. Театральная студия

Работа творческих коллективов предполагает наличие руководителей из числа «взрослых» волонтеров. Это значит, что отдельным направлением развития проекта является создание и обеспечение «жизнеспособности» разновозрастной волонтерской группы.

И «вертикальная», и «горизонтальная» схемы позволяют существенным образом усилить проект. Определение стратегии его развития на этих этапах - работа для координатора, попечительского совета и всего «сообщества», в котором живет и развивается ваш «Ровесник».

## **Глава 6. ПРОФИЛАКТОЛОГУ О ПРАВАХ.**

(Этот материал был подготовлен юристом Королевым А.В. по заказу НГОО «Гуманитарный проект»)

О ПРАВАХ ДЕТЕЙ.

Права несовершеннолетних детей (не достигших восемнадцати лет) в отношениях с родителями.

**Какие права имеет подросток в отношениях с родителями (опекунами)?**

Права несовершеннолетних детей (не достигших восемнадцати лет) в отношениях с родителями установлены **главой 11 Семейного кодекса РФ**.

При отсутствии родителей, при лишении их родительских прав и в других случаях утраты родительского попечения право ребенка на воспитание в семье обеспечивается органом опеки и попечительства.

### **КОДЕКСОМ ЗАКРЕПЛЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВА ДЕТЕЙ:**

- право жить и воспитываться в семье,
- право за заботу родителей,
- право на совместное проживание с родителями, за исключением случаев, когда это противоречит интересам ребенка,
- право на воспитание своими родителями, обеспечение его интересов, всестороннее развитие, уважение его человеческого достоинства,
- ребенок имеет право на общение с обоими родителями, дедушкой, бабушкой, братьями, сестрами и другими родственниками,
- расторжение брака родителей, признание их брака недействительным или раздельное проживание родителей не влияют на права ребенка,
- в случае раздельного проживания родителей ребенок имеет право на общение с каждым из них,
- ребенок имеет право на общение со своими родителями также в случае их проживания в разных государствах,
- ребенок, находящийся в экстремальной ситуации (задержание, арест, заключение под стражу, нахождение в лечебном учреждении и другое), имеет право на общение со своими родителями и другими родственниками в порядке, установленном законом,
- ребенок вправе выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы, а также быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства. Учет мнения ребенка, достигшего возраста десяти лет, обязателен, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам,
- ребенок имеет право на получение содержания от своих родителей и других членов семьи,
- ребенок имеет право собственности на доходы, полученные им, имущество, полученное им в дар или в порядке наследования, а также на любое другое имущество, приобретенное на средства ребенка,
- ребенок не имеет права собственности на имущество родителей, родители не имеют права собственности на имущество ребенка. Дети и родители, проживающие совместно, могут владеть и пользоваться имуществом друг друга по взаимному согласию.

### **Право ребенка на защиту своих прав и законных интересов.**

**Что может сделать подросток, если его права в семье нарушаются?**

**Статьей 56 Семейного кодекса РФ** закреплено, что ребенок имеет право на защиту своих прав и законных интересов.

Защита прав и законных интересов ребенка осуществляется родителями (лицами, их заменяющими).

Несовершеннолетний, признанный в соответствии с законом полностью дееспособным до достижения совершеннолетия, имеет право самостоятельно осуществлять свои права и обязанности, в том числе право на защиту.

Ребенок имеет право на защиту от злоупотреблений со стороны родителей (лиц, их заменяющих).

При нарушении прав и законных интересов ребенка, в том числе при невыполнении или нарушении родителями (одним из них) обязанностей по воспитанию, образованию ребенка либо при злоупотреблении родительскими правами, ребенок вправе самостоятельно обращаться за их защитой в орган опеки и попечительства, а по достижении возраста четырнадцати лет в суд.

Должностные лица организаций и иные граждане, которым станет известно об угрозе жизни или здоровью ребенка, о нарушении его прав и законных интересов, обязаны сообщить об этом в орган опеки и попечительства по месту фактического нахождения ребенка. При получении таких сведений орган опеки и попечительства обязан принять необходимые меры по защите прав и законных интересов ребенка.

## **Права ребенка по месту учебы.**

*Какие права и обязанности есть у молодых людей по месту учебы?*

*Какие документы регламентируют эти права и обязанности?*

*Все ли они обязательны к исполнению?*

Права ребенка по месту учебы закреплены **Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».**

**Статьей 9** этого закона установлено, что при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении не могут ущемляться права ребенка.

Администрация образовательных учреждений не вправе препятствовать созданию по инициативе обучающихся в возрасте **старше восьми лет общественных объединений (организаций) обучающихся.**

Обучающиеся (воспитанники) образовательных учреждений вправе просить администрацию учебного заведения о проведении с участием выборных представителей обучающихся (воспитанников) дисциплинарного расследования деятельности работников образовательных учреждений, нарушающих и ущемляющих права ребенка.

Если обучающиеся, воспитанники не согласны с решением администрации, они вправе обратиться за содействием и помощью в уполномоченные государственные органы.

Обучающиеся, воспитанники указанных образовательных учреждений могут проводить во внеучебное время собрания и митинги по вопросам защиты своих нарушенных прав. Администрация образовательного учреждения не вправе препятствовать проведению таких собраний и митингов, в том числе на территории и в помещении образовательного учреждения. Однако участники митинга должны соблюдать общественный порядок.

В образовательных учреждениях в местах, доступных для детей и родителей (лиц, их заменяющих), вывешиваются тексты уставов, правил внутреннего распорядка таких учреждений; а так же списки органов власти, и их должностных лиц, осуществляющих контроль и надзор за соблюдением, обеспечением и защитой прав ребенка. Обязательно должны быть указаны способы связи с контролирующими организациями и должностными лицами.

## **Право на отдых детей.**

*Имеют ли дети право на летний отдых?*

*Какие дети имеют право на бесплатный отдых?*

*В какой форме? Как можно реализовать это право?*

Право на отдых детей закреплено **Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».**

Органы государственной власти Российской Федерации обязаны осуществлять мероприятия по обеспечению прав детей на отдых и оздоровление, сохранению и развитию учреждений, деятельность которых направлена на отдых и оздоровление детей.

Органы государственной власти Российской Федерации устанавливают социальные гарантии и льготы по обеспечению отдыха и оздоровления **детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.**

## **Куда подросток может обратиться за бесплатной юридической помощью?**

*На какой объем и форму юридической помощи подросток может рассчитывать?*

*Какие не государственные организации могут предоставлять такие услуги, и будут ли их консультации иметь юридическую силу?*

*Может ли совершеннолетний молодой человек получить бесплатную юридическую помощь? Где и как?*

**Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»** установлены государственные минимальные стандарты основных показателей качества жизни детей. **Статьей 8** данного закона гарантировано обеспечение детей квалифицированной юридической помощью.

Оказание такой юридической помощи возлагается на государственные органы, органы местного самоуправления. В случае нарушения прав ребенка юридическую помощь можно получить в органах опеки и попечительства, которые действуют при администрациях районов города.

Кроме того, бесплатная юридическая помощь оказывается органами социальной защиты, а также некоммерческими общественными организациями.

Бесплатная юридическая помощь по уголовным делам в отношении несовершеннолетних оказывается коллегиями адвокатов.

## **О ПРАВАХ ГРАЖДАН.**

### **О задержании гражданина (в том числе и несовершеннолетнего) на улице сотрудниками милиции.**

*В каких ситуациях сотрудники милиции имеют право задержать человека на улице?*

*На какой срок?*

*От чего это зависит?*

*Есть ли в этой ситуации какие-то дополнительные права у несовершеннолетних?*

*Имеет ли право «задержанный» на телефонные звонки?*

*Если был задержан несовершеннолетний, обязаны ли сотрудники милиции сообщить, об этом, его родителям? (В какой срок?)*

Задержание гражданина (в том числе и несовершеннолетнего) на улице сотрудниками милиции возможно лишь при наличии на то **законных оснований**.

#### **ТАКИЕ ОСНОВАНИЯ ИМЕЮТСЯ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:**

1. При совершении **лицом административного правонарушения, либо преступления**.  
Таковыми правонарушениями могут быть:
  - нахождение в общественном месте пьяном вид. При этом появление в общественных местах в пьяном виде подростков в возрасте до шестнадцати лет, а так же распитие ими спиртных напитков - влечет наложение штрафа на их родителей;
  - совершение мелкого хулиганства, т.е. нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам и другие подобные действия, нарушающие общественный порядок и спокойствие граждан. При этом мелкое хулиганство или хулиганство, совершенное подростками в возрасте от четырнадцати до шестнадцати лет, - влечет наложение штрафа на их родителей или лиц;
  - совершение хулиганских действий, являющихся преступлением – это грубое нарушение общественного порядка, сопровождающееся применением насилия к гражданам либо угрозой его применения, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества.

*При совершении административного правонарушения сотрудники милиции могут произвести административное задержание, которое не должно превышать 3 часов с момента доставления нарушителя для составления протокола, а в случае если задержанный находится в состоянии опьянения, со времени его вытрезвления.*

*Об административном задержании составляется протокол, в котором указываются: дата и место его составления, должность, фамилия, имя и отчество лица, составившего протокол; сведения о личности задержанного; время и мотивы задержания. Протокол подписывается должностным лицом, его составившим, и задержанным. Если задержанный отказывается подписывать протокол, об этом делается запись.*

*По просьбе лица, задержанного за совершение административного правонарушения, о месте его нахождения уведомляются его родственники, администрация по месту работы или учебы. О задержании несовершеннолетнего уведомление его родителей или лиц, их заменяющих, обязательно.*

2. **В соответствии со ст. 122 Уголовно-процессуального кодекса РФ** при совершении лицом преступления сотрудники милиции вправе задержать это лицо лишь за совершение преступления, за которое может быть назначено наказание в виде лишения свободы, и только при наличии одного из **следующих оснований**:
  - 2.1. когда это лицо застигнуто в момент совершения преступления или непосредственно после его совершения;
  - 2.2. когда очевидцы, в том числе и потерпевшие, прямо укажут на данное лицо, как на совершившее преступление;
  - 2.3. когда на подозреваемом или на его одежде, при нем или в его жилище будут обнаружены явные следы преступления.
  - 2.4. При наличии иных данных, дающих основания подозревать человека в совершении преступления, он может быть задержан, если
    - пытался бежать;
    - не имеет постоянного места жительства;
    - его личность не установлена.



О всяком случае задержания лица, подозреваемого в совершении преступления, орган дознания обязан составить протокол с указанием оснований, мотивов, дня и часа, года и месяца, места задержания, объяснений задержанного, времени составления протокола и в течение двадцати четырех часов сделать письменное сообщение прокурору. Протокол задержания подписывается лицом, его составившим, и задержанным.

В течение **72 часов** (трое суток) с момента получения извещения о произведенном задержании прокурор обязан дать санкцию на заключение под стражу либо освободить задержанного.

### **О предъявлении сотрудниками милиции обвинения «задержанному».**

**При административном задержании**, т.е. в случае совершения лицом административного правонарушения обвинение не предъявляется, а составляется протокол о совершении административного правонарушения.

**В случае совершения лицом уголовно наказуемого деяния**, т.е. преступления обвинение должно быть предъявлено задержанному до избрания меры пресечения (содержания под стражей, подписки о невыезде, отдание под присмотр родителей, залог и др.). Поскольку срок содержания под стражей подозреваемого ограничен тремя сутками, обвинение должно быть предъявлено в течение этого срока.

**В исключительных случаях** мера пресечения в отношении подозреваемого может быть избрана до предъявления обвинения, в таких случаях обвинение должно быть предъявлено в течение **10 суток** с момента задержания.

В том случае, если задержанному подозреваемому в порядке **ст. 122 УПК РФ** в указанные сроки не предъявляется обвинение, задержание считается незаконным и необоснованным.

### **О досмотре сотрудниками милиции.**

- Имеют ли право сотрудники милиции подвергать человека досмотру?
- В каких случаях?
- Есть ли в этой ситуации какие-то дополнительные права у несовершеннолетних и девушек?

В соответствии с **Законом «О милиции»** и **Кодексом об административных правонарушениях** сотрудники органов внутренних дел вправе производить личный досмотр лиц, совершивших административное правонарушение, а также при наличии достаточных данных о том, что они имеют при себе **оружие, боеприпасы, взрывчатые вещества, взрывные устройства, наркотические средства или психотропные вещества**.

В соответствии со **ст. 172 Уголовно-процессуального кодекса РФ** при совершении лицом преступления сотрудники органов внутренних дел вправе производить личный обыск без санкции прокурора и без вынесения о том отдельного постановления:

1. При задержании или заключении под стражу.
2. При наличии достаточных оснований полагать, что лицо, находящееся в помещении или ином месте, в котором производится выемка или обыск, скрывает при себе предметы или документы, могущие иметь значение для дела.

Как личный обыск, так и личный досмотр может производиться только лицом одного пола с обыскиваемым (досматриваемым) и в присутствии понятых того же пола.

### **Права несовершеннолетнего при производстве следственных действий.**

**Имеют ли право сотрудники милиции проводить с несовершеннолетним подростком какие-либо следственные или оперативные действия без его родителей?**

**Права несовершеннолетнего** при производстве следственных действий зависят от того, какое процессуальное положение он занимает, т.е. является он потерпевшим, свидетелем, либо подозреваемым, обвиняемым.

Хотя Уголовно-процессуальный кодекс не предусматривает обязательного участия родителей при производстве следственных действий с несовершеннолетними потерпевшими и свидетелями, а лишь говорит о том, что в «необходимых случаях» при производстве следственных действий могут участвовать родители, несовершеннолетний, не достигший возраста 16 лет, имеет право требовать производства следственных действий с его участием в присутствии родителей, либо законных представителей.

Кроме того, при производстве следственных действий с участием несовершеннолетних потерпевших и свидетелей, **не достигших 14 лет** обязательно присутствие педагога. А если возраст несовершеннолетнего от 14 до 16 лет участие педагога может быть лишь в необходимых случаях, т.е. по усмотрению следователя.

Особенности следствия по делам несовершеннолетних (т.е. когда они являются обвиняемыми) определяются **главой 32 Уголовно-процессуального кодекса**.

По делам несовершеннолетних **обязательно участие защитника**. Защитником могут быть, как адвокаты, так и близкие родственники, в том числе и родители. Участие защитника допускается с момента предъявления обвинения, либо с момента задержания по подозрению в совершении преступления.

**Статья 393 УПК** устанавливает, что задержание и заключение под стражу в качестве меры пресечения могут применяться к несовершеннолетнему лишь в исключительных случаях, когда это вызывается тяжестью совершенного преступления.

**О порядке обжалования не правовых действий сотрудников милиции и фиксации телесных повреждений, полученных в результате таких действий.**

*Что можно предпринять при не правовых действиях сотрудников милиции?*

*Можно ли как-то освидетельствовать телесные повреждения, нанесенные сотрудниками милиции?*

Действия лица, производящего дознание, а также следователя могут быть обжалованы в прокуратуру, жалоба может быть подана как непосредственно прокурору, так и через лицо, производящее дознание, следователя.

Кроме того, действия сотрудников милиции, как в ходе предварительного следствия, так и при других обстоятельствах (административное задержание и пр.) могут быть обжалованы в суд.

Фиксация телесных повреждений, полученных в результате неправомерных действий сотрудников милиции, осуществляется в результате осмотра врача. В том случае, если человек не был задержан, но получил телесные повреждения он может обратиться к врачу и письменно засвидетельствовать эти повреждения, а так же факт обращения за медицинской помощью. Если человек, получивший телесные повреждения, содержится под стражей, то вызов врача осуществляется через адвоката, законного представителя, либо путем непосредственного обращения к администрации места содержания под стражей.

**О правовых аспектах в отношении лиц, подвергшихся насилию.**

**О совершении насильственных действий.**

*Правда ли, что если девушка не оказывала физического сопротивления, то это не считается насилием?*

*Если речь идет об изнасиловании*, то Уголовное законодательство не связывает факт совершения насильственных действий при совершении полового акта с сопротивлением, оказываемым потерпевшей. Для того, что бы квалифицировать действия подозреваемого, как изнасилование необходимо установить, что половой акт был совершен **помимо воли потерпевшей**. При доказательстве насилия важное значение имеет факт выражения девушкой своего нежелания вступать в половое сношение. Это может быть как словесное выражение протеста, так и совершение определенных действий, т.е. девушка могла убежать, отстраняться от насильника и т.п.

**Вопрос установления границы** между добровольным согласием девушки на половое сношение и совершение полового акта помимо ее воли очень сложный. Поэтому насильственный характер действий мужчины определяется конкретно установленными фактическими данными. Такими данными могут быть наличие телесных повреждений (синяков, ссадин, следов связывания и т.п.), повреждения одежды девушки и ряд других обстоятельств, анализ которых позволяют установить картину преступления.

**Насильственным** признается половое сношение не только совершенное с применением силы, но и в случае высказывания угроз о применении насилия к потерпевшей, а также к другим значимым людям (это могут быть родственники, подруги, знакомые).

**Изнасилованием** также признается ситуация, когда виновный использует беспомощное состояние потерпевшей для совершения полового акта. Беспомощным считается такое состояние, как малолетний возраст, физические недостатки, расстройство психики, и другие болезненные либо бессознательные состояния. Это означает, что девушка в силу своего физического или психического состояния не могла понимать характера и значения совершаемых с нею действий или не могла оказать сопротивления виновному. А виновный, вступая в половое сношение, сознавал, что потерпевшая находится в таком состоянии. В условиях беспомощного состояния из-за душевного расстройства, сильного опьянения, малолетства потерпевшая может не оказывать сопротивления и внешне событие может выглядеть как добровольное половое сношение.

Возможны случаи, когда робкие, неопытные девушки могут не оказать сопротивления решительным действиям насильника, подчиниться его воле, находясь в состоянии психологического ступора. В этих случаях с учетом заключения психологической экспертизы состояние потерпевшей может быть признано беспомощным.

В случаях, когда потерпевшая находилась в состоянии опьянения, считается, что беспомощным состоянием может быть признана лишь такая степень опьянения, которая лишала потерпевшую возможности оказать сопротивление виновному.

### **О судебной экспертизе лиц, подвергшихся насилию.**

- Можно ли пройти судебную экспертизу без обращения в милицию?
- Как это сделать?
- Кто может провести такую экспертизу?
- Как подросток (молодой человек) может пройти экспертизу телесных повреждений, если он стал жертвой преступного посягательства?

Согласно **Правилам судебно-медицинской экспертизы** тяжести вреда здоровью, такую экспертизу производят только на основании **постановления следователя, прокурора или по определению суда.**

Т.е. для установления тяжести причиненного вреда здоровью, а также установления факта совершения насильственного полового сношения необходимо обратиться с соответствующим заявлением в правоохранительные органы, по постановлению которых будет назначена экспертиза.

Однако **в случае причинения вреда здоровью** при изнасиловании, а так же для проведения медицинского осмотра у врача гинеколога любое лицо вправе обратиться за медицинской помощью как в отделение скорой помощи, так и в поликлинику. В этом случае, если у врача имеются основания полагать, что вред здоровью причинен в результате преступления, он обязан сообщить об этом в правоохранительные органы.

**По просьбе пациента,** врач может письменно засвидетельствовать результаты осмотра, объем оказанной помощи, факт и время обращения за медицинской помощью. Этот документ будет иметь значение для суда и следствия.

- Как проводится экспертиза или медицинское освидетельствование?
- Что нужно и чего не нужно делать человеку, подвергшемуся насилию, для того, что бы было возможно провести экспертизу?

**Экспертизу проводят** судебно-медицинские эксперты.

При проведении освидетельствования в медицинском учреждении обследование проводит **врач-гинеколог.** При проведении экспертизы врач производит осмотр потерпевшей, в необходимых случаях изучает материалы дела, может привлекать врачей других специальностей. При изнасиловании врач-гинеколог берет мазок из влагалища потерпевшей.

Для того, чтобы обеспечить наиболее качественное проведение экспертизы, а также для того, чтобы сохранить наибольшее количество доказательств совершения преступных действий существуют

#### **ПРАВИЛА ДЛЯ ПОТЕРПЕВШЕЙ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ:**

- чем быстрее будет произведен врачебный осмотр (то есть, чем меньше пройдет времени с момента совершения преступления), тем лучше;
- не следует опасаться (стесняться) проведения экспертизы;
- до проведения осмотра не следует мыться, так как на теле (в том числе во влагалище потерпевшей) остаются следы спермы, крови, волос, слюны преступника, которые в дальнейшем сыграют роль в подтверждении его причастности к преступлению;
- ни в коем случае нельзя стирать, а тем более уничтожать одежду, в которой находилась потерпевшая, лучше всего всю одежду (особенно нижнее белье) и обувь сложить в отдельные полиэтиленовые пакеты. В этом случае будет исключена утрата важных доказательств (остатков спермы, волос, слюны, крови, ворсинок ткани с одежды преступника);
- нельзя стричь ногти на руках, так как в подногтевом содержимом, которое путем простой манипуляции изымается, могут остаться частицы крови, кожи преступника, если потерпевшая оказывала сопротивление

Поскольку на момент проведения экспертизы несовершеннолетние в возрасте до 16 лет имеют определенное **процессуальное положение - потерпевших,** то проведение экспертизы (освидетельствования), как правило, **производится в присутствии (с ведома) родителей, либо законных представителей.**

### **О правах потерпевшего при обращении в милицию.**

**Соблюдения, каких прав можно требовать при обращении в милицию и в процессе следствия?**

Права потерпевшего на предварительном следствии установлены **ст. 53 Уголовно-процессуального кодекса РФ.**

**Гражданин, признанный потерпевшим от преступления,** вправе давать показания по делу. Потерпевший и его представитель имеют право: представлять доказательства; заявлять ходатайства; знакомиться со всеми материалами дела с момента окончания предварительного следствия, участвовать в судебном разбирательстве; заявлять отводы; приносить жалобы на действия лица, производящего

дознание, следователя, прокурора и суда, а также приносить жалобы на приговор или определения суда и постановления народного судьи.

В соответствии со **ст.56 Уголовно-процессуального кодекса РФ** у потерпевшего могут быть представители – это адвокаты или близкие родственники.

Лицо, не достигшее возраста 16 лет вправе требовать, чтобы при производстве следственных действий (допрос, опознание, очная ставка, освидетельствование и др.) присутствовал его представитель, в том числе и близкие родственники.

Так **ст. 156** установлено, что вызов потерпевшего либо свидетеля, не достигшего возраста 16 лет должен осуществляться через его родителей или иных законных представителей.

**Статьей 159** Уголовно-процессуального кодекса установлен порядок допроса несовершеннолетнего свидетеля, в соответствии с которым при допросе свидетелей (потерпевших) в возрасте до четырнадцати лет, а по усмотрению следователя и при допросе свидетелей (потерпевших) в возрасте от четырнадцати до шестнадцати лет **вызывается педагог**. В случае необходимости вызываются также законные представители несовершеннолетнего или его близкие родственники.

**Перед началом допроса** этим лицам разъясняются их права и обязанности, что отмечается в протоколе допроса.

Указанные лица присутствуют при допросе и могут с разрешения следователя задавать свидетелю (потерпевшему) вопросы. Следователь вправе отвести заданный вопрос, однако отведенный вопрос должен быть занесен в протокол. По окончании допроса присутствующие своей подписью подтверждают правильность записи показаний.

*Начиная, с какого возраста, несовершеннолетний гражданин может самостоятельно обращаться в милицию?*

*И можно ли при этом избежать участия родителей в процессе следствия?*

Действующее законодательство **не ограничивает возраст человека** по достижении которого он может обратиться в милицию. Сотрудники милиции обязаны принять сообщение о совершенном преступлении, как в отношении самого несовершеннолетнего, так и о других преступлениях независимо от возраста обратившегося.

При этом в процессе предварительного расследования следователь обязан уведомлять родителей потерпевшего **не достигшего возраста 16 лет** о проведении следственных действий. В исключительных случаях родители не уведомляются, это зависит от обстоятельств дела, когда участие или уведомление родителей может затруднить расследование.

Таким образом, **вопрос об уведомлении родителей** находится в компетенции следователя и если у несовершеннолетнего до 16 лет будут веские аргументы, то **информирования родителей можно избежать**.

### **О защите чести, достоинства, репутации.**

*Что можно сделать в случае распространения порочащих слухов?*

*Что может предпринять человек, если он стал объектом гонений (оскорбления, шантаж, вымогательства, избиения)?*

Действия, связанные с распространением порочащих слухов являются преступлением, которое квалифицируется как **клевета**. Данное преступление, также как и **оскорбление** относятся к преступлениям против чести и достоинства личности.

За клевету предусматривается уголовная ответственность по **ст. 129 Уголовного кодекса РФ**. Под клеветой понимается распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

Клевета, содержащаяся в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации, либо клевета, соединенная с обвинением лица в совершении тяжкого или особо тяжкого преступления, наказывается гораздо более строго, вплоть до лишения свободы на срок до трех лет.

**В преамбуле Всеобщей декларации прав человека 1948 г.** сказано, что признание достоинства, присущего всем членам человеческой семьи, и равных и неотъемлемых прав их является основой свободы, справедливости и всеобщего мира.

**Честь, достоинство и репутация** взаимно связаны, характеризуют личность, неотделимы от нее и составляют важнейшее духовное богатство. Вместе с этим честь, достоинство и репутация отражают определенные социальные отношения между гражданином и обществом, а потому имеют большое общественное значение и охраняются, в том числе и уголовным правом.

**Клевета** выражается в активном действии, связанном с распространением заведомо ложных сведений, **т.е. не соответствующих действительности**. Распространение сведений означает их передачу **хотя бы одному лицу**.

Под **порочащими** принято понимать такие сведения, **которые умаляют честь и достоинство гражданина, подрывают его репутацию в обществе** с точки зрения соблюдения закона, правил общежития и принципов общечеловеческой морали. Эти сведения должны касаться фактов, но не

представлять собой оценочных суждений (например, "он слабый студент", "плохой преподаватель", "недалекий человек" и т.п.).

Клевета характеризуется прямым умыслом. Это означает, что виновный заведомо осознавал ложность сообщаемых им сведений, а также желал опорочить другого человека. Клевета чаще совершается по мотивам мести, зависти, ревности и т.п.

Уголовная ответственность за оскорбление предусмотрена **ст. 130 Уголовного кодекса РФ**.

**Оскорбление** - есть унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной форме, т.е. противоречащей установленным правилам поведения, требованиям общечеловеческой морали. Не имеет значения, соответствует отрицательная оценка потерпевшего действительности или нет (например, потерпевший назван унижающей его достоинство кличкой). Оскорбление характеризуется прямым умыслом, то есть виновный осознает, что совершает действия, унижающие честь и достоинство другого человека, и желает совершить эти действия.

Наиболее строго наказывается оскорбление, содержащееся в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации – максимальное наказание - исправительные работы на срок до одного года.

### **О вымогательстве.**

Вымогательство относится к преступлениям против собственности.

Уголовная ответственность за вымогательство установлена **ст. 163 Уголовного кодекса РФ**.

Под **вымогательством** понимается **требование передачи чужого имущества** или права на имущество или совершения других действий имущественного характера **под угрозой применения насилия** либо уничтожения или повреждения чужого имущества, а равно под угрозой распространения сведений, позорящих потерпевшего или его близких, либо иных сведений, которые могут причинить существенный вред правам или законным интересам потерпевшего или его близких.

Вымогательство наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до четырех лет со штрафом в размере до пятидесяти минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца либо без такового.

#### **ВЫМОГАТЕЛЬСТВО, СОВЕРШЕННОЕ:**

- а) группой лиц по предварительному сговору;
- б) неоднократно;
- в) с применением насилия

**наказывается** лишением свободы на срок от трех до семи лет с конфискацией имущества или без таковой.

#### **ВЫМОГАТЕЛЬСТВО, СОВЕРШЕННОЕ:**

- а) организованной группой;
- б) в целях получения имущества в крупном размере;
- в) с причинением тяжкого вреда здоровью потерпевшего;
- г) лицом, ранее два или более раза судимым за хищение либо вымогательство

**наказывается** лишением свободы на срок от семи до пятнадцати лет с конфискацией имущества.

С объективной стороны вымогательство заключается в том, что виновный предъявляет собственнику или иному законному владельцу имущества заведомо незаконное требование передать ему или указанным им лицам определенное имущество, право на имущество либо совершить в их пользу какие-то конкретные действия имущественного характера и при этом сопровождает свои требования угрозами.

В качестве способов принуждения потерпевшего к выполнению требований вымогателя закон рассматривает **следующие виды угрозы:**

- а) применения насилия;
- б) уничтожения или повреждения чужого имущества (принадлежащего виновному или его близким либо вверенного им);
- в) распространения сведений, позорящих потерпевшего или его близких (об их интимной жизни, состоянии здоровья, позорных фактах биографии и т.п.);
- г) распространения иных сведений, которые хотя и не являются позорящими, но в случае предания их огласке могут причинить существенный вред правам или законным интересам потерпевшего или его близких (сведения, составляющие коммерческую тайну; сведения, составляющие тайну частной или семейной жизни и т.п.).

**Форма выражения угрозы** значения не имеет (устная или письменная, высказанная лично или через других лиц, касающаяся самого человека или его близких).

В том случае, если в отношении гражданина, в том числе несовершеннолетнего совершены вышеописанные действия, т.е. клевета, оскорбление, а также вымогательство, либо причинение вреда

здоровью при избиении, потерпевший вправе обратиться в органы внутренних дел с устным, либо письменным заявлением о совершенном в отношении него преступлении.

Сотрудники органов внутренних дел **обязаны провести проверку заявления**, в ходе которой принять меры к установлению и задержанию преступника, поиску и закреплению доказательств и в течение трех дней с момента принятия заявления возбудить уголовное дело, либо отказать в его возбуждении. В исключительных случаях решение о возбуждении уголовного дела может быть принято в течение 10 дней с момента поступления заявления.

Дела о преступлениях, предусмотренных **статьями 129 частью первой (клевета) и 130 (оскорбление)** Уголовного кодекса Российской Федерации, возбуждаются не иначе как по жалобе потерпевшего и подлежат прекращению в случае примирения его с обвиняемым. Примирение допускается только до удаления суда в совещательную комнату для постановления приговора.

### **Об уголовной ответственности за совершенные преступления.**

*Предполагает ли закон ответственность для несовершеннолетних, совершивших сексуальные преступления?*

По общему правилу уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления **шестнадцатилетнего** возраста (ст. 20 УК РФ).

Но из этого правила есть исключения, которые связаны с повышенной опасностью преступлений, которые совершает **лицо, не достигшее 16 лет**.

1. Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления **шестнадцатилетнего** возраста.
2. Лица, достигшие ко времени совершения преступления **четырнадцатилетнего** возраста, подлежат уголовной ответственности за следующие преступления на сексуальной почве:
  - изнасилование (статья 131),
  - насильственные действия сексуального характера (статья 132).
3. Лица, достигшие ко времени совершения преступления **16 - летнего возраста**, подлежат уголовной ответственности за следующие преступления на сексуальной почве:
  - **ст. 133** - Понуждение к действиям сексуального характера
  - **ст. 135** - Развратные действия без применения насилия в отношении лица, заведомо не достигшего 14 летнего возраста.
4. Лица, достигшие ко времени совершения преступления **18 - летнего возраста**, подлежат уголовной ответственности за следующие преступления на сексуальной почве:
  - **ст. 134** - Добровольное половое сношение, мужеложство, лесбиянство с лицом, заведомо не достигшим 16 лет.

Кроме того, совершеннолетние несут ответственность во всех остальных случаях.

### **Об уголовной ответственности за действия сексуального характера.**

- Какие действия сексуального характера наказываются по закону?
- В каких случаях?
- Предусмотрены ли какие-то особенности для несовершеннолетних потерпевших и правонарушителей?

Преступления, совершаемые на сексуальной почве, регламентированы **главой 18 Уголовного кодекса РФ** как преступления против половой неприкосновенности и половой свободы личности.

#### **К ТАКИМ ПРЕСТУПЛЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ ПЯТЬ ВИДОВ:**

- Изнасилование - **ст. 131**
- Насильственные действия сексуального характера - **ст. 132**
- Понуждение к действиям сексуального характера - **ст. 133**
- Половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста - **ст. 134**
- Развратные действия - **ст. 135**

Каждое из указанных преступлений имеет специфические особенности, которые состоят в характере совершаемых действий, а также в некоторых случаях зависят от возраста потерпевших.

Рассмотрим каждое из указанных преступлений.

### **Об уголовной ответственности за изнасилование.**

**Изнасилование** представляет собой преступление, направленное против половой свободы женщины или против неприкосновенности малолетних.

**Субъектом изнасилования** (т.е. преступником) может быть только мужчина, а потерпевшей - лицо женского пола.

**Объективная сторона изнасилования имеет сложный характер, складывающийся из двух действий: совершения полового сношения и применения физического насилия или угрозы его применения.**

Изнасилование считается совершенным при **отягчающих обстоятельствах (ч. 2 ст. 131 УК РФ)** наряду с другими обстоятельствами, когда потерпевшей является несовершеннолетняя – «изнасилование заведомо несовершеннолетней». Несовершеннолетней признается лицо женского пола, **не достигшее 18-летнего возраста.**

**Заведомость** означает, что насильник или знает, что потерпевшая несовершеннолетняя, или осознает, что она не достигла 18 лет.

Виновный по внешнему виду потерпевшей, из ее слов, из других обстоятельств (школьная одежда и т.д.) может осознавать, что совершает изнасилование несовершеннолетней.

В случаях, когда виновный обоснованно полагал, что потерпевшая является взрослой женщиной, но фактически она оказалась несовершеннолетней, действия преступника нельзя квалифицировать по п. **"д" ч. 2 ст. 131 УК.**

**Особо отягчающим** обстоятельством наряду с другими (**ч. 3 ст. 131 УК РФ**) является изнасилование потерпевшей, заведомо не достигшей 14 лет. В этом случае необходимо установить, что виновный знал или создавал, что потерпевшая является малолетней, т.е. не достигшей 14 лет.

### **Об уголовной ответственности за насильственные действия сексуального характера**

1. Мужеложство, лесбиянство или иные действия сексуального характера с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшему (потерпевшей) или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего (потерпевшей) - наказываются лишением свободы на срок от трех до шести лет.
2. Те же деяния:
  - а) совершенные неоднократно или лицом, ранее совершившим изнасилование;
  - б) совершенные группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;
  - в) соединенные с угрозой убийством или причинением тяжкого вреда здоровью, а также совершенные с особой жестокостью по отношению к потерпевшему (потерпевшей) или к другим лицам;
  - г) повлекшие заражение потерпевшего (потерпевшей) венерическим заболеванием;
  - д) совершенные в отношении заведомо несовершеннолетнего (несовершеннолетней),- наказываются лишением свободы на срок **от четырех до десяти лет.**

5. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они:

- а) повлекли по неосторожности смерть потерпевшего (потерпевшей);
- б) повлекли по неосторожности причинение тяжкого вреда здоровью потерпевшего (потерпевшей), заражение его (ее) ВИЧ - инфекцией или иные тяжкие последствия;
- в) совершены в отношении лица, заведомо не достигшего четырнадцатилетнего возраста, - наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет.

Данная статья предусматривает ответственность **за любые действия сексуального характера**, совершенные с применением насилия, угроз насилием или с использованием беспомощного состояния потерпевшего.

**Преступные действия** могут выразиться как в имитации полового акта, так и других действиях, затрагивающих половые органы мужчины или женщины или иные части тела и совершаемых с целью удовлетворения сексуальных потребностей.

По этой статье должны квалифицироваться насильственные гомосексуальные действия как в отношении мужчин, так и женщин.

Субъектом (т.е. преступником) данного преступления может быть лицо как **мужского, так и женского пола, достигшее 14-летнего возраста.**

Потерпевшим может быть также лицо как мужского, так и женского пола.

Отягчающие и особо отягчающие обстоятельства данного преступления, связанные с несовершеннолетием и малолетством потерпевших квалифицируются так же, как и при изнасиловании.

## **Об уголовной ответственности за понуждение к действиям сексуального характера.**

### **Статья 133. Понуждение к действиям сексуального характера.**

Понуждение лица к **половому сношению, мужеложству, лесбиянству** или совершению иных действий сексуального характера путем шантажа, угрозы уничтожением, повреждением или изъятием имущества либо с использованием материальной или иной зависимости потерпевшего (потерпевшей)

- наказывается штрафом в размере от двухсот до трехсот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до трех месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до одного года.

Понуждение предполагает оказание определенного давления на психику потерпевших. В отличие от деяния, предусмотренного **ст. 132**, в данном случае не применяется насилие или угроза физическим насилием.

#### **Давление на потерпевших осуществляется путем:**

- шантажа, т.е. угрозы сообщения порочащих лицо сведений;
- угрозы уничтожением, повреждением или изъятием имущества потерпевшего (потерпевшей);
- использования материальной или иной зависимости потерпевшего (потерпевшей);
- материальная зависимость будет иметь место в случаях, когда потерпевший (потерпевшая) находится на полном или частичном иждивении виновного;
- иная зависимость может заключаться в служебных отношениях начальника и подчиненного, педагога и учащегося и т.п.

**Целью понуждения** является вступление с потерпевшим (потерпевшей) в половое сношение, гомосексуальные отношения или совершение иных сексуальных действий.

**Оконченным** преступление (т.е. совершенным) является с момента понуждения, независимо от того, удалось ли виновному добиться осуществления своей цели.

**Субъектом преступления** (т.е. преступником) может быть лицо как мужского, так и женского пола, **достигшее 16-летнего возраста**. Потерпевшим может быть также лицо как мужского, так и женского пола.

## **Об уголовной ответственности за половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста.**

### **Статья 134. Половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста.**

Половое сношение, мужеложство или лесбиянство, совершенные лицом, достигшим шестнадцатилетнего возраста, с лицом, заведомо не достигшим шестнадцатилетнего возраста - наказываются ограничением свободы на срок **до трех лет** или лишением свободы на срок **до четырех лет**.

Данное преступление заключается в совершении полового сношения или гомосексуальных отношений с лицами мужского или женского пола, **не достигших 16-летнего возраста**, без применения физического или психического насилия.

**Субъектом** (т.е. преступником) преступления является лицо, достигшее 18-летнего возраста.

Виновный также должен осознавать, что лицо, с которым он вступает в половые отношения, **не достигло 16 лет**.

## **Об уголовной ответственности за развратные действия.**

### **Статья 135. Развратные действия.**

Совершение развратных действий **без применения насилия** в отношении лица, заведомо не достигшего шестнадцатилетнего возраста - наказывается штрафом в размере от трехсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от трех до пяти месяцев, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до трех лет.

**Это преступление выражается в совершении действий, способных вызывать половое возбуждение у малолетних мальчика или девочки, пробудить у них нездоровый сексуальный интерес и тем самым нарушить нормальное физическое и психологическое развитие ребенка или подростка.**

**Развратные действия могут быть физическими** (обнажение половых органов малолетнего, прикосновение к ним, обнажение половых органов виновного, совершение различных непристойных действий).

**Развратные действия могут носить интеллектуальный характер** (демонстрация порнографических предметов, ведение циничных разговоров на сексуальные темы, демонстрация порнографических фильмов и магнитофонных записей такого же характера).

**Субъектом преступления** (т.е. преступником) может быть лицо как мужского, так и женского пола, достигшее **16-летнего возраста**.

Виновный должен осознавать, что лицо, в отношении которого он совершает развратные действия, **не достигло 14-летнего возраста**.



Мотивы преступления могут быть любыми (удовлетворение своих половых потребностей, возбуждение у малолетнего извращенного интереса к половым отношениям, подготовка малолетнего для последующего вовлечения в сексуальные отношения и т.д.).

### **Об охране здоровья граждан.**

#### **О порядке оказания бесплатной медицинской помощи.**

*Как можно определить какой объем медицинской помощи должен оказываться бесплатно?  
Зависит ли это от возраста?*

Порядок оказания бесплатной медицинской помощи регламентируется **Основами законодательства РФ об охране здоровья граждан** от 22.07.1993 г. № 5487-1.

**Статьей 20** этого закона установлено, что граждане имеют право на бесплатную медицинскую помощь в государственной и муниципальной системах здравоохранения в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Постановлением Правительства РФ от 11.09.1998 г. № 1096 утверждена Программа государственных гарантий обеспечения граждан Российской Федерации бесплатной медицинской помощью.

Этой программой установлен **перечень видов медицинской помощи, оказываемой бесплатно:**

а) скорая медицинская помощь при состояниях, угрожающих жизни или здоровью гражданина или окружающих его лиц, вызванных внезапными заболеваниями, обострениями хронических заболеваний, несчастными случаями, травмами и отравлениями, осложнениями беременности и при родах;

б) амбулаторно - поликлиническая помощь, включая проведение мероприятий по профилактике (в том числе диспансерному наблюдению), диагностике и лечению заболеваний как в поликлинике, так и на дому;

в) стационарная помощь:

- при острых заболеваниях и обострениях хронических болезней, отравлениях и травмах, требующих интенсивной терапии, круглосуточного медицинского наблюдения и изоляции по эпидемиологическим показаниям;
- при патологии беременности, родах и абортах;
- при плановой госпитализации с целью проведения лечения и реабилитации, требующих круглосуточного медицинского наблюдения.
- при оказании скорой медицинской и стационарной помощи осуществляется бесплатная лекарственная помощь в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Кроме того, согласно с установленной **базовой программой обязательного медицинского страхования** предоставляются **следующие виды помощи:**

- амбулаторно - поликлиническая и стационарная помощь в учреждениях здравоохранения независимо от их организационно - правовой формы при инфекционных и паразитарных заболеваниях (за исключением заболеваний, передаваемых половым путем, туберкулеза и синдрома приобретенного иммунодефицита);
- при новообразованиях;
- болезнях эндокринной системы;
- расстройствах питания и нарушениях обмена веществ;
- болезнях нервной системы, болезнях крови;
- кроветворных органов и отдельных нарушениях, вовлекающих иммунный механизм;
- болезнях глаза и его придаточного аппарата, болезнях уха и сосцевидного отростка;
- болезнях системы кровообращения;
- болезнях органов дыхания, болезнях органов пищеварения;
- болезнях мочеполовой системы;
- болезнях кожи и подкожной клетчатки;
- болезнях костно - мышечной системы и соединительной ткани;
- заболеваниях зубов и полости рта;
- при беременности, родах и в послеродовом периоде, включая аборт;
- при травмах, отравлениях и некоторых других последствиях воздействия внешних причин;
- врожденных аномалиях (пороках развития), деформациях и хромосомных нарушениях у взрослых.

Базовая программа осуществляется за счет средств обязательного медицинского страхования. Медицинская помощь предоставляется гражданам на всей территории Российской Федерации в соответствии с договорами обязательного медицинского страхования.

**Граждане имеют право** на дополнительные медицинские и иные услуги на основе программ добровольного медицинского страхования, а также за счет средств предприятий, учреждений и

организаций, своих личных средств и иных источников, не запрещенных законодательством Российской Федерации.

Таким образом, при наличии у **несовершеннолетнего** страхового полиса он вправе получить медицинскую помощь согласно перечню.

### **О понятии врачебной тайны.**

*В каких случаях человек может рассчитывать на сохранение «врачебной тайны», «анонимность», «конфиденциальность»?*

*Что означают эти понятия?*

*От чего зависит соблюдение того или иного уровня закрытости данных о пациенте?*

*Что можно сделать при несоблюдении врачом (медработником) этих условий?*

**Статья 61** Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан от 22.07.1993 г. № 5487-1 дает **понятие врачебной тайны**.

**Врачебную тайну составляет** - информация о факте обращения за медицинской помощью, состоянии здоровья гражданина, диагнозе его заболевания и иные сведения, полученные при его обследовании и лечении.

**Не допускается** разглашение сведений, составляющих врачебную тайну, лицами, которым они стали известны при обучении, исполнении профессиональных, служебных и иных обязанностей, Гражданин может дать добровольное согласие на использование сведений, составляющих врачебную тайну.

Предоставление сведений, составляющих врачебную тайну, без согласия гражданина или его законного представителя **допускается**:

1. в целях обследования и лечения гражданина, не способного из-за своего состояния выразить свою волю;
2. при угрозе распространения инфекционных заболеваний, массовых отравлений и поражений;
3. по запросу органов дознания и следствия, прокурора и суда в связи с проведением расследования или судебным разбирательством;
4. в случае оказания помощи несовершеннолетнему в возрасте до 15 лет для информирования его родителей или законных представителей;
5. при наличии оснований, позволяющих полагать, что вред здоровью гражданина причинен в результате противоправных действий.

Лица, которым в установленном законом порядке переданы сведения, составляющие врачебную тайну, наравне с медицинскими и фармацевтическими работниками с учетом причиненного гражданину ущерба несут за разглашение врачебной тайны дисциплинарную ответственность.

Таким образом, по общему правилу **нарушение конфиденциальности возможно**, если врач сообщает о заболевании ребенка в возрасте до 15 лет. При этом передаваемая информация предназначена **только для родителей** либо **законных представителей** и исключает возможность получения ее другими лицами.

**Понятие «конфиденциальность»** является составляющей **«врачебной тайны»**. Конфиденциальность означает, что врачу известны паспортные данные пациента, но эта **информация закрыта** для других людей.

**Понятие «анонимность»** включает в себя обезличенность информации о пациенте, т.е. когда врач не знает кто обратился за медицинской помощью. Так в соответствии со **ст. 8 Федерального закона** от 30.03.1995 г. № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» по желанию человек решивший добровольно пройти **обследование на ВИЧ-инфекцию** может остаться анонимным.

В тоже время, существует отдельный закон, **обязывающий врача** сообщить родителям о том, что их ребенок ВИЧ-инфицирован, если этот **ребенок младше 18 лет**, несовершеннолетнего в возрасте до 18 лет врач обязан уведомить родителей, либо законных представителей.

**При несоблюдении врачебной тайны**, лицо вправе защищать свои законные права и интересы в судебном порядке. Так, если в результате разглашения врачебной тайны лицу причинен моральный или другой ущерб, оно вправе обратиться в суд с иском о компенсации морального вреда в соответствии со ст. 151 Гражданского кодекса РФ.

При этом **защита нарушенного права** несовершеннолетнего в возрасте до 18 лет осуществляется через родителей, либо законного представителя.

*С какого возраста подросток может требовать предоставления ему информации по вопросам здоровья?*

*С какого возраста подросток может самостоятельно решать вопросы, связанные со своим здоровьем?*

Права несовершеннолетних, связанные с вопросами сохранения здоровья закреплены в **Основах законодательства РФ об охране здоровья граждан** от 22.07.1993 г. № 5487-1.

**Статья 24** Основ устанавливает следующее:

В интересах охраны здоровья несовершеннолетние имеют право на:

1. Диспансерное наблюдение и лечение в детской и подростковой службах в порядке, устанавливаемом Министерством здравоохранения Российской Федерации, министерствами здравоохранения республик в составе Российской Федерации;
2. Медико-социальную помощь и питание на льготных условиях, устанавливаемых правительством Российской Федерации, за счет средств бюджетов всех уровней;
3. Санитарно-гигиеническое образование, на обучение и труд в условиях, отвечающих их физиологическим особенностям и состоянию здоровья и исключающих воздействие на них неблагоприятных факторов;
4. Бесплатную медицинскую консультацию за счет средств бюджетов всех уровней при определении профессиональной пригодности;
5. Получение необходимой информации о состоянии здоровья в доступной для них форме.

### **О медицинском вмешательстве.**

Несовершеннолетние в возрасте **старше 15 лет** имеют право на добровольное информированное согласие на медицинское вмешательство или на отказ от него в соответствии со **статьями 32, 33, 34 Основ**.

**Статья 32.** Согласие на медицинское вмешательство.

**Статья 33.** Отказ от медицинского вмешательства.

**Статья 34.** Оказание медицинской помощи без согласия граждан.

Таким образом, согласно действующему законодательству, **несовершеннолетний вправе самостоятельно решать вопросы, связанные с его здоровьем при достижении 15 лет**. В том числе требовать от врача предоставления ему информации о состоянии своего здоровья, отказываться от лечения (за исключением случаев, установленных ст. 34 Основ).

*С какого возраста девушка может самостоятельно принять решение об аборте, не ставя в известность родителей?*

Согласно **Инструкции о порядке проведения операции искусственного прерывания беременности**, утвержденной Приказом Министерства здравоохранения от 11.06.1996 г. № 242, согласие на медицинское вмешательство в отношении лиц, не достигших 15 лет, и граждан, признанных в установленном законом порядке недееспособными, дают их законные представители.

Таким образом, девушка, достигшая возраста 15 лет вправе самостоятельно решать вопрос об аборте на основании ст. 32 Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан.

*Имеет ли право кто-либо принуждать девушку к прерыванию беременности?*

*В каких случаях?*

В соответствии с действующим законодательством **никто не может понудить девушку к искусственному прерыванию беременности**, этот вопрос разрешается исключительно самой девушкой достигшей 15 лет. Однако бывают ситуации, когда **по медицинским показаниям** (при наличии определенных заболеваний) врач рекомендует прервать беременность. Однако окончательное решение принимает сама девушка. Так Приказом Минздрава от 11.06.1996 г. № 242 установлено, что искусственное прерывание беременности проводится по желанию женщины при сроке беременности до 12 недель, по социальным показаниям - при сроке беременности до 22 недель, а при наличии **медицинских показаний и согласия женщины** - независимо от срока беременности.

Социальные показания, позволяющие прервать беременность на сроке более 12 недель, перечислены в **приказе Минздрава РФ** от 11.06.1996 г. № 242. То есть, если беременная женщина оказалась в одной из перечисленных ситуаций, и поэтому, хочет прервать беременность, она может это сделать, даже если срок беременности больше 12 недель.

*В какой ситуации человека могут подвергнуть принудительному лечению?*

*При каких заболеваниях?*

*Зависит ли это от возраста?*

Согласно действующему законодательству принудительному лечению лицо независимо от возраста может быть подвергнуто в строго определенных случаях.

Такие случаи установлены ст. 34 Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан –

**« Оказание медицинской помощи без согласия граждан»:**

- допускается в отношении лиц, страдающих заболеваниями, **представляющими опасность для окружающих, лиц** (например, возможное возникновение эпидемии),
- **страдающих тяжелыми психическими расстройствами,**
- **лиц, совершивших общественно опасные деяния,** на основаниях и в порядке, установленных законодательством Российской Федерации.

Решение о проведении медицинского освидетельствования и наблюдения граждан без их согласия или согласия их законных представителей принимается врачом (консилиумом), а решение о госпитализации граждан без их согласия или согласия их законных представителей - судом.

Пребывание граждан в больничном учреждении продолжается до исчезновения оснований, по которым проведена госпитализация без их согласия, или по решению суда.

*Какие правила должен соблюдать человек в случае инфицирования сифилисом, гонореей, либо ВИЧ?*

*Чем грозит несоблюдение этих правил?*

*Как государство гарантирует и ограничивает права человека в этой ситуации?*

**Статьей 17 Федерального закона** от 30.03.1995 г. № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) установлен **запрет на ограничение прав ВИЧ-инфицированных.**

Согласно этой статьи **не допускаются** увольнения с работы, отказ в приеме на работу, отказ в приеме в образовательные учреждения и учреждения, оказывающие медицинскую помощь, а также ограничение иных прав и законных интересов ВИЧ - инфицированных на основании наличия у них ВИЧ-инфекции, равно как и ограничение жилищных и иных прав и законных интересов членов семей ВИЧ-инфицированных, если иное не предусмотрено данным законом.

Лица больные венерическими заболеваниями **ограничиваются в приеме на работу**, связанную с соблюдением строгих санитарных норм (например: медицинские работники, работники общественного питания, работники торговли и др.)

**В целях исключения распространения ВИЧ-инфекции и венерических заболеваний установлена уголовная ответственность за умышленное заражение такими болезнями. То есть человек знал о наличии у него болезни, но вступил в половую связь, либо иным образом передал инфекцию другому лицу.**

**Уголовную ответственность предусматривают следующие статьи уголовного кодекса.**

**Статья 121. Заражение венерической болезнью** (наиболее суровое наказание - арест на срок до шести месяцев). То же деяние, совершенное в отношении двух или более лиц либо в отношении заведомо несовершеннолетнего, наказывается более строго.

**Статья 122. Заражение ВИЧ – инфекцией.** Предполагает наказание в следующих ситуациях:

1. Заведомое поставление другого лица в опасность заражения ВИЧ - инфекцией,
2. Заражение другого лица ВИЧ - инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни,
3. Деяние, предусмотренное частью второй настоящей статьи, совершенное в отношении двух или более лиц либо в отношении заведомо несовершеннолетнего,
4. Заражение другого лица ВИЧ - инфекцией вследствие ненадлежащего исполнения лицом своих профессиональных обязанностей.

*В каких ситуациях врач обязан сообщить родителям о состоянии здоровья их ребенка?*

**В обязательном порядке** врач сообщает родителям о состоянии здоровья ребенка, не достигшего возраста 15 лет.

**В случае выявления ВИЧ-инфекции** у несовершеннолетних в возрасте до 18 лет, а также у лиц, признанных в установленном законом порядке недееспособными, работники медицинских учреждений уведомляют об этом родителей или иных законных представителей указанных лиц.

**(Статья 13 Федеральный закон от 30 марта 1995 г. N 38-ФЗ)**

## **О пригодности к военной службе.**

*Имеет ли право молодой человек либо его родители заранее ознакомиться с перечнем заболеваний, влияющих на степень годности к военной службе?*

**Какими правами обладает призывник при прохождении Военной врачебной комиссии? Возможно ли пересвидетельствование? Как можно этого добиться?**

Права призывников регламентируются ст. 25 Основ об охране здоровья граждан, которая предусматривает следующее.

Военнослужащие имеют право на медицинское освидетельствование для определения годности к военной службе и досрочное увольнение с военной службы на основании заключения военно-врачебной комиссии.

Граждане, подлежащие призыву на военную службу и поступающие на военную службу по контракту, проходят медицинское освидетельствование и **имеют право на получение полной информации о медицинских противопоказаниях для прохождения военной службы и показаниях на отсрочку или освобождение от призыва на военную службу по состоянию здоровья.**

Граждане, подлежащие призыву на военную службу и поступающие на военную службу по контракту, военнослужащие имеют право на производство независимой медицинской экспертизы если они не согласны заключением военно-врачебной комиссии. А так же можно обжаловать заключений военно-врачебных комиссий в судебном порядке. Это право гарантируется статьёй 53 Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан о Независимой медицинской экспертизе. При производстве независимой медицинской экспертизы гражданам предоставляется право выбора экспертного учреждения и экспертов.

В конфликтных случаях окончательное решение по заключению медицинской экспертизы выносится судом.

### **О защите нарушенных прав несовершеннолетнего, нарушенных в результате врачебных ошибок или недобросовестных медицинских услуг.**

**Какими правами обладает ребенок (подросток, молодой человек), если произошла врачебная ошибка либо медицинские услуги были оказаны не добросовестно?**

Защита нарушенных прав несовершеннолетнего в возрасте до 18 лет осуществляется через его родителей (законных представителей) в судебном порядке, если его здоровью причинен вред в результате действий врача, либо нанесен моральный ущерб.

### **Об отказе несовершеннолетнего от медицинской помощи.**

**В каких ситуациях подросток (молодой человек) может отказаться от медицинской помощи? Каким образом?**

Отказ несовершеннолетнего от медицинской помощи регламентируется нормами, предусмотренными Основами законодательства РФ об охране здоровья граждан.

По общему правилу медицинское вмешательство осуществляется с согласия пациента. Это предусмотрено в ст. 32 Основ, согласно которой необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является информированное добровольное согласие гражданина.

В случаях, когда состояние гражданина не позволяет ему выразить свою волю, а медицинское вмешательство неотложно, вопрос о его проведении в интересах гражданина решает консилиум, а при невозможности собрать консилиум - непосредственно лечащий (дежурный) врач с последующим уведомлением должностных лиц лечебно-профилактического учреждения.

Согласие на медицинское вмешательство в отношении лиц, не достигших возраста 15 лет, дают их законные представители. Отказ от медицинского вмешательства регламентирован ст. 33 Основ. При отказе от медицинского вмешательства гражданину или его законному представителю в доступной для него форме должны быть разъяснены возможные последствия.

При отказе родителей или иных законных представителей лица, не достигшего возраста 15 лет, от медицинской помощи, необходимой для спасения жизни указанных лиц, больничное учреждение имеет право обратиться в суд для защиты интересов этих лиц.

### **О запретах на ограничение прав ВИЧ-инфицированных.**

**Какие правила должен соблюдать человек в случае инфицирования сифилисом, гонореей, либо ВИЧ?**

**Чем грозит несоблюдение этих правил?**

**Как государство гарантирует и ограничивает права человека в этой ситуации?**

**Статьей 17** Федерального закона от 30.03.1995 г. № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-человека)» установлен **запрет на ограничение прав ВИЧ-инфицированных.**

Согласно этой статьи не допускаются увольнения с работы, отказ в приеме на работу, отказ в приеме в образовательные учреждения и учреждения, оказывающие медицинскую помощь, а также ограничение иных прав и законных интересов ВИЧ - инфицированных на основании наличия у них ВИЧ-инфекции, равно как и ограничение жилищных и иных прав и законных интересов членов семей ВИЧ-инфицированных, если иное не предусмотрено настоящим Федеральным законом.

Лица больные венерическими заболеваниями ограничиваются в приеме на работу, связанную с соблюдением строгих санитарных норм (например, медицинские работники, работники общественного питания, работники торговли и др.)

В целях предотвращения распространения ВИЧ-инфекции и венерических заболеваний установлена уголовная ответственность за умышленное заражение такими болезнями. Слово «умышленное» означает, что человек знал о наличии у него болезни, но вступил в половую связь, или как-то ещё передал инфекцию другому лицу.

**Уголовную ответственность** предусматривают следующие статьи уголовного кодекса:

**Статья 121. «Заражение венерической болезнью» предусматривает ответственность за заражение сексуального партнера венерической болезнью. Ответственность наступает, если виноватый в заражении знал о наличии у него этой болезни, был предупрежден об ответственности и ознакомлен с правилами поведения. К венерическим заболеваниям относятся: сифилис, гонорея, мягкий шанкр и паховый лимфогранулематоз. К уголовной ответственности по этой статье может быть привлечен человек, достигший 16-летнего возраста и страдающий венерической болезнью. Заявление субъекта об использовании презерватива в качестве профилактической меры не является для суда смягчающим обстоятельством. Если о пострадавшем сексуальном партнере заранее известно, что он младше 18 лет, суд вынесет более суровый приговор. Наиболее суровым наказанием по этой статье может быть лишение свободы на срок до 2-х лет.**

Статья 122 «Заражение ВИЧ – инфекцией» предусматривает **наказания в следующих случаях:**

1. Если кто-либо осознанно подвергает другого опасности заражения ВИЧ-инфекцией;
2. Если человек знал о наличии у него ВИЧ – инфекции и заразил этой болезнью другого человека. В ситуации, когда заранее известно, что возраст человека, который был инфицирован, меньше 18 лет, суд вынесет более суровый приговор;
3. Если заражение другого человека происходит из-за ненадлежащего исполнения профессиональных обязанностей ( этот пункт относится к медработникам, персоналу пунктов переливания крови, сотрудникам парикмахерских, маникюрных и косметических кабинетов, тату-салонов и др.).

Наиболее суровым наказанием по этой статье может быть лишение свободы на **срок до 8 лет.**

**К уголовной ответственности по этой статье может быть привлечен человек, достигший 16-летнего возраста, заранее знавший о наличии у него ВИЧ-инфекции, предупрежденный об ответственности и ознакомленный с правилами поведения. На практике это означает специальную беседу после получения результатов анализа и подписывание документа, который подтверждает факт информирования о ответственности и безопасном поведении. Важно понимать, что для судебных органов факт добровольного согласия (или желания) «потерпевшего» вступить с ВИЧ-инфицированным в любые сексуальные контакты, во время которых возникла опасность или произошло заражение, не освобождает вирусносителя от ответственности.**

### **О медицинском освидетельствовании абитуриентов и учащихся учебных заведений.**

*Может ли администрация учебного заведения требовать от учащегося медицинского освидетельствования состояния здоровья? В каких случаях?*

*Какой объем медицинского освидетельствования может требовать от абитуриента администрация учебного заведения при поступлении?*

*Как и на основании чего человек может добиваться переосвидетельствования?*

*Кого и в какой ситуации врач должен либо может ознакомить с содержанием медицинской карты ребенка?*

**Содержание медицинской карты** ребенка относится к врачебной тайне. Ее содержание может быть передано кому бы то ни было только с согласия пациента, т.е. с согласия ребенка старше 15 лет и с согласия его родителей, если ребенку ещё не исполнилось 15 лет.

**Без согласия пациента** сведения о состоянии здоровья ребенка, т.е. **содержание мед. карты может быть передано в следующих случаях:**

1. В целях обследования и лечения гражданина, не способного из-за своего состояния выразить свою волю;
2. При угрозе распространения инфекционных заболеваний, массовых отравлений и поражений;
3. По запросу органов дознания и следствия, прокурора и суда в связи с проведением расследования или судебным разбирательством;

4. Когда можно предполагать, что вред здоровью гражданина причинен в результате противоправных действий.

### **О порядке оказания психиатрической или наркологической помощи.**

#### ***Могут ли человека насильно положить в психиатрический или наркологический стационар?***

**Порядок оказания** психиатрической помощи регламентирует Федеральный закон «Закон о психиатрической помощи». Порядок оказания наркологической помощи регламентируется Федеральным законом "О наркотических средствах и психотропных веществах".

В соответствии со ст. 4 **Закона о психиатрической помощи**

- Психиатрическая помощь оказывается при добровольном обращении лица или с его письменного согласия, за исключением случаев, предусмотренных этим Законом.
- Несовершеннолетнему в возрасте до 15 лет, психиатрическая помощь оказывается по просьбе или с согласия их законных представителей (родителей).

**Принудительное помещение несовершеннолетнего лица в психиатрический стационар возможно только при наличии следующих обстоятельств:**

- совершения преступления и решения суда о применении принудительных мер медицинского характера;
- медицинских показания и наличия заключения комиссии врачей о помещении в стационар при условии, что психическое заболевание является тяжелым и связано с опасностью для окружающих или для самого несовершеннолетнего, с беспомощностью и невозможностью самостоятельно прожить, а также когда возможно ухудшение состояния несовершеннолетнего, если не оказать стационарную помощь.

#### ***Каких прав лишает человека постановка на учет у психиатра или нарколога?***

#### ***И какие в связи с этим возникают ограничения?***

Статья 5 Закона о психиатрической помощи устанавливает **права лиц, страдающих психическими расстройствами**, согласно которой

1. Лица, страдающие психическими расстройствами, обладают всеми правами и свободами граждан, предусмотренными Законами Российской Федерации. Ограничение прав и свобод граждан, связанное с психическим расстройством, допустимо лишь в случаях, предусмотренных законом.
2. Все лица, страдающие психическими расстройствами, при оказании им психиатрической помощи имеют право на:
  - уважительное и гуманное отношение, исключающее унижение человеческого достоинства;
  - получение информации о своих правах, а также в доступной для них форме и с учетом их психического состояния информации о характере имеющихся у них психических расстройств и применяемых методах лечения;
  - психиатрическую помощь в наименее ограничительных условиях, по возможности по месту жительства;
  - содержание в психиатрическом стационаре только в течение срока, необходимого для обследования и лечения;
  - все виды лечения (в том числе санаторно - курортное) по медицинским показаниям;
  - оказание психиатрической помощи в условиях, соответствующих санитарно - гигиеническим требованиям;
  - предварительное согласие и отказ на любой стадии от использования в качестве объекта испытаний медицинских средств и методов, научных исследований или учебного процесса, от фото-, видео- или киносъемки;
  - приглашение по их требованию любого специалиста, участвующего в оказании психиатрической помощи, для работы во врачебной комиссии
  - помощь адвоката, законного представителя или иного лица в порядке, установленном законом.
3. Ограничение прав и свобод лиц, страдающих психическими расстройствами, только на основании психиатрического диагноза, фактов нахождения под диспансерным наблюдением в психиатрическом стационаре либо в психоневрологическом учреждении для социального обеспечения или специального обучения не допускается. Должностные лица, виновные в

подобных нарушениях, несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

**Эти же правила распространяются и на лиц, страдающих наркоманией.**

Таким образом, ограничение каких-либо прав несовершеннолетних, страдающих психическими заболеваниями либо наркотической зависимостью **недопустимо**.

### **Об ограничениях в осуществлении профессиональной деятельности лиц, страдающих психическими расстройствами, алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией.**

**Согласно ст. 6 Закона о психиатрической помощи:**

4. Гражданин может быть **временно** (на срок не более пяти лет и с правом последующего переосвидетельствования) признан непригодным вследствие психического расстройства к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности и деятельности, связанной с источником повышенной опасности. Такое решение принимается **специальной врачебной комиссией** на основании оценки состояния психического здоровья гражданина в соответствии с перечнем медицинских психиатрических противопоказаний. Решение этой комиссии гражданин может обжаловать в суде.
5. Перечень медицинских психиатрических противопоказаний для осуществления отдельных видов профессиональной деятельности и деятельности, связанной с источником повышенной опасности, утверждается Правительством Российской Федерации и периодически (не реже одного раза в пять лет) пересматривается с учетом накопленного опыта и научных достижений.

Постановлением Совета Министров - Правительства РФ "О реализации Закона Российской Федерации **"О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании"** (с изменениями от 21 июля 2000 г.) установлен перечень медицинских психиатрических противопоказаний для осуществления отдельных видов профессиональной деятельности.

Согласно перечня лицам, **страдающим психическим расстройством, а также алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией запрещается** работать на предприятиях химической и биологической промышленности, атомной энергетики, работой на высоте, на железнодорожном и автотранспорте, на горных работах, а также выполнять другие потенциально опасные виды деятельности.

Также Постановлением Правительства РФ от 25 февраля 2000 г. N 163 утверждён перечень тяжелых работ и работ с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе восемнадцати лет не зависимо от состояния их здоровья.

Кроме того, ведомственными нормативными актами отдельных отраслей промышленности, органов правопорядка и прокуратуры, Законом «О государственной службе РФ» установлены определенные требования для лиц, принимаемых на работу, (поступающих на службу). Эти требования, связаны с обязательным прохождением медицинского осмотра и недопущении приема на работу лиц, страдающих психическими заболеваниями, алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией.

**Поэтому, постановка на учет у врача психиатра либо нарколога, может повлечь ограничения прав при приеме на работу.**

#### ***Может ли учитель требовать, чтобы подросток был осмотрен психиатром или наркологом?***

По общему правилу, согласно ст. 23 Закона о психиатрической помощи, психиатрическое освидетельствование, а также профилактические осмотры проводятся по просьбе или с согласия обследуемого.

В отношении несовершеннолетнего в возрасте до 15 лет - по просьбе или с согласия его родителей либо иного законного представителя. В случае возражения одного из родителей либо при отсутствии родителей освидетельствование несовершеннолетнего проводится по решению органа опеки и попечительства, которое может быть обжаловано в суде.

Но в особых случаях осмотр (освидетельствование) несовершеннолетнего может быть проведено в ином порядке. Это возможно, обследуемый **совершает действия, дающие основания предполагать наличие у него тяжелого психического расстройства** (п. 4 ст. 23 Закона о психиатрической помощи).

**Статья 25** Закона о психиатрической помощи устанавливает порядок подачи заявления и принятия решения о психиатрическом освидетельствовании человека без его согласия. Заявление о необходимости не добровольного психиатрического освидетельствования может быть подано родственниками, врачом любой медицинской специальности, должностными лицами и иными гражданами (в том числе и учителем).

**В неотложных случаях**, когда по полученным сведениям лицо представляет непосредственную опасность для себя или окружающих, заявление может быть устным. Решение о психиатрическом освидетельствовании принимается врачом - психиатром немедленно и оформляется записью в медицинской документации.



*В каких случаях при приеме на работу или учебу могут требовать справку от психиатра или нарколога?*

**Статья 8 Закона о психиатрической помощи** запрещает требовать сведения о состоянии психического здоровья.

**В частности эта статья устанавливает следующее.**

Требование предоставления сведений о состоянии психического здоровья гражданина либо обследования его врачом - психиатром допускаются лишь в следующих случаях:

- a) когда имеются ограничения в приеме на работу в определенных отраслях производства и сферах деятельности, связанные с особыми условиями труда, использованием источников повышенной опасности,
- b) когда имеются ограничения в приеме на работу в связи с высокими требованиями к психологическому состоянию работников (правоохранительные органы, органы суда и прокуратуры, таможни, государственные служащие и др.).
- c) когда имеются ограничения в приеме на учебу по медицинским показаниям, то есть при поступлении в специальных учебных заведениях Министерства обороны, МВД, ФСБ, и некоторых других.

### **О судебно-психиатрической экспертизе.**

*Что такое психиатрическая (наркологическая) экспертиза?*

*Кто и в каких случаях может её назначить и провести?*

Согласно ст. 14 Закона о психиатрической помощи судебно - психиатрическая экспертиза по уголовным и гражданским делам производится по основаниям и в порядке, предусмотренным Уголовно - процессуальным кодексом РСФСР и Гражданским процессуальным кодексом РСФСР.

Как судебно-психиатрическая, так и наркологическая экспертизы назначаются и проводятся на основании постановления органа дознания, следователя и суда. Экспертиза устанавливает страдает ли человек, привлекаемый к уголовной ответственности психическим заболеванием, либо наркоманией. Кроме того, экспертиза выясняет, насколько человек отдавал себе отчет в своих действиях в момент совершения преступления и нуждается ли он в принудительном лечении.

Такие экспертизы производятся специальной экспертной комиссией, состоящей из врачей психиатров, наркологов.

Кроме того, психиатрическая экспертиза может быть назначена судом при рассмотрении гражданского дела для установления дееспособности человека, либо его психического состояния при совершении сделок.

Таким образом, круг лиц, которые могут назначить проведение экспертизы, ограничен и ее назначение возможно лишь при расследовании и рассмотрении в суде уголовного либо гражданского дела.

### **О наркологическом и психологическом учете и связанным с этим медицинском освидетельствовании.**

- Правда ли, что наркоманов не берут в армию и не заключают в тюрьму?

Призыв в армию регламентируется специальным с Постановлением Правительства о призыве на военную службу. Согласно п. 4 данного Постановления призывники подлежат **обязательному медицинскому освидетельствованию.**

Военно-врачебной экспертизой устанавливается **пригодность к прохождению службы**, для чего выявляются заболевания, наличие которых может препятствовать службе.

Так согласно расписанию болезней и категориям годности **при хроническом алкоголизме, наркомании и токсикомании, при резко выраженных психических расстройствах** призывник признается негодным к военной службе, при умеренно выраженных злоупотреблениях алкоголем, наркотическими и другими токсическими веществами призывник признается ограниченно годным к военной службе.

Лицо, которое по заключению судебно-медицинской экспертизы признано **больным наркоманией** и которому судом назначены принудительные меры медицинского характера, отбывают наказание в **специальных лечебно-исправительных учреждениях.**

*При каких условиях и в какой срок человек может быть снят с наркологического учета?*

*Через какое время после этого исчезнут все ограничения, которые были связаны с учетом?*

Медицинское наблюдение за больными наркоманией осуществляется в виде амбулаторного, диспансерного наблюдения и стационарного лечения. Снятие с учета, т.е. прекращение лечения

(наблюдения) возможно тогда, когда происходит выздоровление. Таким образом, снятие с учета лица, страдавшего наркотической зависимостью, означает его выздоровление.

Все ограничения, связанные с заболеванием наркоманией могут иметь место лишь при наличии самого заболевания, поэтому после снятия с учета ни каких ограничений в правах быть не должно.

*Если человек когда-либо состоял на наркологическом (психиатрическом) учете, а потом был снят с учета, кто может узнать об этом и при каких условиях?*

Сведения о заболевании наркоманией и соответственно о том, что лицо состояло на учете у врача нарколога, относятся к **врачебной тайне**.

Так, согласно ст. 61 Основ законодательства РФ «Об охране здоровья граждан в РФ» информация о факте обращения за медицинской помощью, состоянии здоровья гражданина, диагнозе его заболевания и иные сведения, полученные при его обследовании и лечении, составляют врачебную тайну. Не допускается разглашение этих сведений, лицами, которым они стали известны при обучении, исполнении профессиональных и служебных обязанностей, кроме следующих случаев:

- с согласия гражданина или его законного представителя допускается передача сведений, составляющих врачебную тайну, другим гражданам, в том числе должностным лицам, в интересах обследования и лечения пациента, для проведения научных исследований, публикации в научной литературе, использования этих сведений в учебном процессе и в иных целях;
- предоставление сведений, составляющих врачебную тайну, без согласия гражданина или его законного представителя допускается:
  1. В целях обследования и лечения гражданина, не способного из-за своего состояния выразить свою волю;
  2. При угрозе распространения инфекционных заболеваний, массовых отравлений и поражений;
  3. По запросу органов дознания и следствия, прокурора и суда в связи с проведением расследования или судебным разбирательством;
  4. По запросу органов дознания и следствия, прокурора и суда в связи с проведением расследования или судебным разбирательством;
  5. В случае оказания помощи несовершеннолетнему в возрасте до 15 лет для информирования его родителей или законных представителей;
  6. Если предполагается, что вред здоровью гражданина причинен в результате противоправных действий.

Таким образом, передача сведений о том, что человек состоял на наркологическом учете, вероятнее всего может произойти по запросу правоохранительных органов. Но при этом эти сведения будут носить лишь информационный характер, их использование никаких правовых последствий повлечь не может.

## **Приложение 1.**

В этом приложении приведены примеры анкет, которые можно использовать для оценки семинара в целом, первичного уровня информированности участников по изучаемым проблемам.

### **АНКЕТА ОЦЕНКИ СЕМИНАРА**

Уважаемые участники, пожалуйста, заполните эту анкету. Ваши ответы помогут нам лучше подготовить будущие семинары и другие мероприятия. Заранее благодарны Вам!

1. Что на семинаре понравилось Вам больше всего? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Что Вам не понравилось? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Какая часть семинара была наиболее удачной и почему? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Получили ли Вы ответы на те вопросы, с которыми шли на семинар?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Как Вы будете использовать информацию, полученную на семинаре?

\_\_\_\_\_

6. Ваши пожелания организаторам семинарам: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**СПАСИБО!**

## АНКЕТА ОЦЕНКИ СЕМИНАРА

Уважаемые участники, пожалуйста, заполните эту анкету. Ваши ответы помогут нам лучше подготовить будущие семинары и другие мероприятия.

1. Как Вы оцениваете семинар в целом?

(1- «плохо», 5- «отлично»; обведите кружком одну из цифр):

1            2            3            4            5

2. Какая часть семинара была:

а) наиболее удачной \_\_\_\_\_

б) наименее удачной \_\_\_\_\_

3. Что Вам не понравилось на семинаре? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. На какие вопросы Вы не успели получить ответы?

\_\_\_\_\_

5. Какой процент предоставленной на семинаре информации был полезен именно Вам?

100        80        60        40        20        0

6. Оцените работу тренеров по пятибалльной шкале (1- «плохо», 5 – «отлично»):

1            2            3            4            5

и объясните свою оценку:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**СПАСИБО!**

**АНКЕТА для проверки знаний по проблеме ВИЧ/СПИДа**

Ответ помечается крестиком под одним из утверждений.

№	УТВЕРЖДЕНИЕ	«ВЕРНО»	«НЕВЕРНО»	«НЕ ЗНАЮ»
1	Многие ВИЧ-инфицированные люди могут выглядеть и чувствовать себя здоровыми.			
2	СПИД излечим			
3	ВИЧ обнаружен в сперме, вагинальной секрети и крови.			
4	Мать может заразить ВИЧ-инфекцией своего неродившегося ребенка.			
5	Некоторые насекомые передают ВИЧ.			
6	Результаты теста на антитела к ВИЧ могут оказаться отрицательными, а человек, тем не менее, может быть заражен ВИЧ.			
7	ВИЧ-инфицированные, независимо от того, есть у него симптомы СПИДа или нет, может заразить ВИЧ других.			
8	ВИЧ-инфицированные люди не всегда выглядят больными.			
9	Презерватив можно использовать повторно.			
10	Вазелин - хорошая смазка для презерватива.			
11	Можно заразиться ВИЧ, если есть пищу, приготовленную ВИЧ-инфицированным человеком.			
12	Когда ВИЧ-инфицированному ученику не позволяют посещать школу - это пример дискриминации.			
13	Можно заразиться ВИЧ, если пить из одного стакана с больным СПИДом.			
14	Женщины редко заражаются ВИЧ/СПИД.			
15	Я бы избегал учащихся, в семьях которых есть больные СПИДом.			

**АНКЕТА для проверки знаний по проблеме наркомании**

Ответ помечается крестиком под одним из утверждений.

№	УТВЕРЖДЕНИЕ	«ВЕРНО»	«НЕВЕРНО»	«НЕ ЗНАЮ»
1	Легкие наркотики безвредны.			
2	Наркомания - это преступление.			
3	Наркотики повышают творческий потенциал.			
4	Наркомания это болезнь.			
5	У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков.			
6	Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.			
7	Наркомания излечима.			
8	Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».			
9	Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.			
10	Наркоман может умереть от СПИДа.			
11	Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.			
12	По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.			
13	Наркоман может умереть от передозировки.			
14	Продажа наркотиков не преследуется законом.			
15	Наркомания неизлечима.			

## Приложение 2.

### Сценарий «День Здоровья» в летних детских загородных лагерях, разработанный волонтерами Фонда «Сибирь - СПИД - Помощь», г. Томск.

Волонтеры нашего Фонда разработали специальные профилактические мероприятия и для летнего времени, когда все школьники и студенты находятся на каникулах. Эти мероприятия были названы «Днями Здоровья». Подобные акции спланированы таким образом, чтобы в полной мере учитывать специфику загородных лагерей отдыха.

Профилактические мероприятия рассчитаны на целый день. Для молодежи организуются не только обучающие семинары-тренинги, но и подвижные игры, эстафеты и вечерние шоу-программы, способствующие развитию навыков личной профилактики. Сценарий акции, предложенный в этом разделе, направлен не только на профилактику ВИЧ/СПИДа и наркомании, но, в целом, на пропаганду здорового образа жизни.

#### АКЦИЯ ВКЛЮЧАЕТ ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯ:

1. Профилактический семинар-тренинг;
2. Подвижная игра или эстафета, направленная на закрепление полученных знаний и навыков;
3. Конкурс роликов социальной рекламы;
4. Вечерняя дискотека;

**ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ПРОВОДИТЬ** подобные акции у себя в городе, необходимо связаться с организацией (организациями), координирующими работу детских лагерей отдыха. Для них нужно устроить мини-презентацию Вашей организации и рассказать о тех мероприятиях, которые Вы планируете проводить в лагерях. На таких собраниях обязательно найдутся директора, старшие вожатые, которые заинтересуются этой работой. Ваша задача будет состоять в том, чтобы интересно и организованно провести «День здоровья». Таким образом, Вы рекламируете свою работу и свою организацию. Если после такой акции к Вам начнут звонить, то можно смело сказать, что первый шаг Вам удался. И уже после первой акции у Вас появится определенная репутация, которая будет работать на Вас.

#### ПОДГОТОВКА К ВЫЕЗДНОМУ МЕРОПРИЯТИЮ НАЧИНАЕТСЯ С РЕШЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ВОПРОСОВ:

- предоставит ли лагерь вам автобус,
- будут ли вас там кормить,
- кто закупает канцелярию,
- будут ли у вашего мероприятия спонсоры,
- сколько отрядов в лагере и какое количество человек в них и т.д.
- от этого зависит, сколько человек (тренеров) поедет в лагерь
- какие у них будут задачи и обязанности.

**СОВЕТ!** Прежде, чем ехать в лагерь со своей программой, необходимо, чтобы один из вас съездил «на разведку», выбрал места для проведения тренингов, площадки для подвижных игр и эстафет, познакомился с вожатыми отрядов и с ребятами из лагеря. Такая поездка позволит решить многие организационные вопросы и проблемы, которые могут возникнуть во время проведения вашего мероприятия, и которые, если о них не известно заранее, будут только мешать вам.

Когда этап подготовки закончен и уже определена дата, когда Вы и ваши коллеги едут в лагерь, стоит еще раз организовать общее собрание, проверить все ли Вы учли и хорошо продумали, и распределить обязанности.

#### «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» НАЧИНАЕТСЯ С ТОГО,

1. что все жители лагеря собираются либо в актовом зале, либо на том месте, где обычно проходят **общие сборы**. Директор лагеря или старшая вожатая представляют вас и вашу организацию. Затем можно взять «бразды правления» в свои руки. Жителей лагеря нужно обязательно познакомить с волонтерами, которые будут работать с ними, также обязательно нужно рассказать о программе дня.
2. После общего собрания волонтеры со своими отрядами расходятся туда, где они будут проводить **семинар-тренинг**. Тренинг может продолжаться 2-3 часа. Можно провести тренинг только **по профилактике наркомании**, можно только **по профилактике ВИЧ/СПИДа**, а можно объединить эти два тренинга, т.к. эти две проблемы взаимосвязаны.

**ВНИМАНИЕ!** Необходимо, чтобы волонтеры работали примерно по одной программе семинаров-тренингов (естественно, будут различия, в зависимости от возраста участников). Тренерам нужно договориться заранее о том минимуме информации, который они должны будут дать ребятам.

3. После завершения тренинга обычно все идут на **обед**.
4. И уже после обеда начинается **второе мероприятие «Дня здоровья» - подвижные игры и эстафеты**, помогающие запомнить и усвоить полученные на тренинге знания и навыки. Ребята нашего Фонда разработали два варианта подобных игр - это «Кругосветка» и «Кросс».

**«Кругосветка»** - это традиционная игра для детских лагерей. Наша «Кругосветка» отличается тем, что она **посвящена здоровому образу жизни**. Суть игры заключается в следующем: организуются станции, на которых отряду нужно выполнить какое-то задание. Перед началом игры каждому отряду раздаются листы, на которых указан маршрут его передвижения по станциям. За каждую станцию отряду ставится оценка в маршрутном листе (это могут быть какие-то словесные поощрения или баллы). Отряды по станциям перемещаются по общему сигналу. Время нахождения на одной станции - **5 минут**, время на передислокацию - **2 минуты**. Станции лучше всего размещать на большом расстоянии друг от друга - это добавляет азарта игрокам. В конце кругосветки подводятся итоги, подсчитываются баллы и оценивается то, насколько организованно отряды передвигались и выполняли задания на станциях, какой из отрядов первый прибыл на финиш. Отряд-победитель награждается вечером, когда подводятся итоги всего дня.

#### СТАНЦИИ НА «КРУГОСВЕТКИ» МОГУТ БЫТЬ СЛЕДУЮЩИМИ:

«Распевалки»:

На этой станции нужно вспомнить и спеть как можно больше песен, где встречаются слова «спорт», «здоровье», где есть названия различных видов спорта, или песня призывает всех вести здоровый образ жизни. Оценивается не только количество песен, но и как отряд спел их.

## Приложение 2. Сценарий «Дня Здоровья» в летних детских загородных лагерях.

### «Рифмоплет»:

Задание на этой станции заключается в том, что каждый участник придумывает четверостишие на тему ВИЧ/СПИДа, наркомании или здорового образа жизни. Если у вашей акции есть спонсоры, то эту станцию можно посвятить им, попросить сочинить четверостишие о спонсорах акции. Чтобы упростить для ребят задачу, можно заранее на цветных листочках написать начало стишка, а им нужно будет придумать только конец. Например:

- Чтобы СПИДом не болеть...
- Если много будешь пить...
- Если выкуришь сигару...
- Если выпьешь пива банку...
- Чтоб здоровым всегда быть...
- Если долго хочешь жить...

На подведении итогов дня можно объявить и зачитать лучшие четверостишия. Авторам будет приятно.

### «Музей восковых фигур»:

Задание на этой станции творческое - ребятам нужно придумать и продемонстрировать скульптуру, изображающую здоровый образ жизни. Скульптура может быть одна - общая, а если кто-то захочет продемонстрировать свое творчество, то он может работать один. На этой станции оценивается оригинальность идеи и скульптурная композиция.

### «Спортивная»:

Название этой станции говорит само за себя. Здесь ребятам можно предложить различные спортивные задания и эстафеты. Использовать можно любые подвижные игры: «Третий лишний», «Рыбаки и рыбки», «Жмурки» и т.д. Ведущий на этой станции оценивает физическую подготовку отряда.

### «Крик души»:

Это, наверное, самая любимая станция у подростков, т. к. здесь они могут кричать сколько душе угодно. Кричать можно разные кричалки, стишки, припевы из песен .... Но и ведущему этой станции надо иметь в своем арсенале как можно больше кричалок.

**Например,** эта кричалка больше всего нравилась ребятам младших отрядов:  
Отряд делится на 2 команды и они кричат по очереди, кто громче:

- Лешка, у меня трусы в горошек,  
Я пришел из сказки,  
Потому что я хороший.

- Петя, у меня рубашка в клетку,  
Я пришел сюда к вам детки,  
Чтобы получить конфетку.

### «Табакерка»:

На этой станции участникам предлагается придумать надпись на пачке сигарет, вместо «МИНЗДРАВ предупреждает...», чтобы подросткам и детям, после того как они прочитают эту фразу, не захотелось курить. После «Кругосветки» ведущий станции определяет победителя, того человека, кто придумал самую оригинальную и интересную надпись.

### «У руля»:

Задание на станции «У руля» очень серьезное. Ребятам предлагается представить себя в роли президента и сочинить закон, который бы способствовал предотвращению распространения ВИЧ/СПИДа, наркомании в России.

### «Зарисовка»:

«Зарисовка» или конкурс художников. Ребята на этой станции рисуют плакат на тему «Я - за здоровый образ жизни!». Помните, чтобы плакат получился красивым и красочным, участникам нужны разноцветные карандаши, фломастеры, мелки или краски. А после завершения «Кругосветки» можно организовать выставку плакатов. Побеждает самый интересный и красочный плакат.

Конечно, Вы можете придумать свои станции и задания для них.

## 5. «Кросс» или «Кроссворд».

Чтобы организовать эту игру, необходима предварительная подготовка (определить места для подсказок и разместить их там). На подсказках не стоит указывать точное местонахождение следующей, лучше обозначить район, где она находится, например: «Следующая подсказка находится возле столовой», или «То, что вы ищете - на спортивной площадке». Это стимулирует азарт у игроков. Поручите одному из тренеров или вожатому определить места, где можно будет спрятать подсказки.

Кроссворд для всех отрядов одинаковый (его Вы можете придумать сами, а можете воспользоваться тем, который предложен в приложении № 4). Задача отряда собрать все подсказки и отгадать кроссворд. Побеждает тот отряд, который прибывает на финиш первым с правильно отгаданным кроссвордом, со всеми записками.

**Совет!** Подсказки для разных отрядов лучше писать на листах разного цвета, например: 1 отряд - зеленые подсказки, 2 отряд - красные подсказки и т.д. Это делается для того, чтобы отряды не путали и не брали чужие записки. Чтобы поиски подсказок начались одновременно нужно дать сигнал.

## **Как правило, «Кросс» проходит очень весело и быстро.**

6. После этой игры все идут **на полдник**.

7. После полдника можно приступить к **подготовке роликов социальной рекламы**. Темы для них могут быть самые разные: это может быть ВИЧ/СПИД или наркомания, а может быть и ролик, посвященный антиалкогольной тематике. Младшие отряды любят придумывать ролики, рекламирующие утреннюю зарядку или утренние водные процедуры. Возможности для творчества в этом конкурсе не ограничены.

**Совет!** Ролик социальной рекламы будет интереснее, если ребята будут использовать костюмы, грим, музыкальное оформление.

8. **После ужина** начинается самая торжественная и интересная часть программы - **конкурс социальных роликов**. Каждый отряд демонстрирует свою работу, а строгое, но справедливое жюри оценивает ее. В этом конкурсе нет проигравших и победителей, т.к. каждому отряду вручается приз за лучший ролик в одной из номинаций. **Номинации могут быть разные:**



Приложение 2. Сценарий «Дня Здоровья» в летних детских загородных лагерях.

«Хихоньки & Хахоньки» (за самый веселый ролик), «Таганка» (за актерское мастерство), «Туалет от Версаче» (за самые оригинальные костюмы), «Москва слезам не верит» (за самый душещипательный сюжет), «Соловушка» (за лучший вокал), «Ноу-хау» (за изобретательность и оригинальность), «Саунд трек» (за музыкальное оформление), «Лунная походка» (за хореографию) и т. д.

9. И завершается «День здоровья» **награждением победителей, вручением грамот и призов.**
10. После вручения подарков начинается **дискотека**. Вы можете поучаствовать и в ней, придумав различные конкурсы и игры с залом.

## **Приложение 3.**

### **ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ АССЕРТИВНОСТИ:**

- 1. Имею право судить самому о своем поведении, мыслях, эмоциях и несу ответственность за последствия.**
- 2. Имею право не давать никаких объяснений, оправдывающих моё поведение.**
- 3. Имею право самому решать, отвечаю ли я и в какой мере за проблемы других людей.**
- 4. Имею право менять взгляды.**
- 5. Имею право совершать ошибки и отвечать за них.**
- 6. Имею право сказать: «Я не знаю».**
- 7. Имею право не зависеть от доброй воли других людей.**
- 8. Имею право на не логичные решения.**
- 9. Имею право сказать: «Я тебя не понимаю».**
- 10. Имею право сказать: «Меня это не волнует».**

## Приложение 4

### Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).

(фрагмент Пособия для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем «Я хочу провести тренинг». – НГОО «Гуманитарный проект». – Новосибирск, 2002.).

#### ВИЧ/СПИД.

Пути передачи инфекции: ситуации и практикуемое поведение.

ВИЧ относится к инфекциям, которые живут только в организме человека. Из-за своей простой структуры и небольшого набора составляющих он не может приспособиться к жизни в таких разных организмах, как человек и животные, например, или человек и насекомые. ВИЧ не может находиться вне организма человека. Попадая на воздух, он, как медуза, теряет способность передвигаться и почти моментально разрушается. Если говорить точнее, то вирус вообще не способен передвигаться самостоятельно. Единственным местом, где этот вирус чувствует себя хорошо и имеет возможность двигаться, являются жидкости организма человека.

Жидкости организма человека, через которые может передаваться ВИЧ:

- кровь;
- сперма и предэякулят;
- вагинальный и цервикальный секреты;
- материнское молоко.

Вирус может находиться и в других жидкостях – моче, слюне, поте – но его концентрация там очень низкая. От концентрации вируса зависит и объем жидкости, который должен попасть в кровь другому человеку, чтобы произошло заражение. Так необходимое для заражения количество вируса содержится в капле крови, которая умещается на конце швейной иглы. Объем слюны, в котором содержится такое же количество вируса, составляет 4 литра.

Вирус в высокой концентрации находится в спинномозговой жидкости, но она не вытекает из организма, а потому не представляет опасности.

Для того чтобы произошло заражение, необходимо, чтобы жидкости организма, в которых концентрация вируса достаточна для заражения, попала в кровоток. Это возможно в следующих ситуациях:

- сексуальный контакт, предполагающий проникновение в тело партнера: в данном случае возможно попадание крови, спермы и вагинального/цервикального секрета в микротравмы, которые всегда образуются на коже и слизистых оболочках при трении;
- переливание цельной крови или ее компонентов, не прошедших определенной обработки;
- применение не стерильного хирургического и инъекционного инструментария, игл для прокалывания ушей, нанесения татуировок или акупунктуры, гастро- и колоноскопов, других инструментов и оборудования, при использовании которых могут быть повреждены кожные или слизистые покровы;
- при повреждении плацентарного барьера во время вынашивания ребенка ВИЧ-инфицированной женщиной: плацентарный барьер – надежная защита плода от различных инфекций, которые могут быть в организме матери, но если он поврежден, то вирусы и бактерии беспрепятственно проникают в плод;
- при повреждении кожи или слизистой новорожденного во время прохождения родовых путей: при этом кровь и вагинальный секрет, которые в большом объеме присутствуют в родовых путях, могут попасть в организм новорожденного;
- при кормлении новорожденного грудным молоком, которое содержит вирусы, если мать ребенка ВИЧ-инфицирована.

В самом начале эпидемии ВИЧ/СПИДа, говорили о «группах риска», имея в виду людей, которые рискуют заразиться. Оказалось, что это не верно. Вот примеры поведения, которое ставит **любого** человека, или его окружающих, в ситуацию риска:

- практика проникающих сексуальных контактов без презерватива;
- внутривенное введение наркотиков не стерильными шприцем и иглой;
- использование не стерильного медицинского инструментария для инвазивных процедур;
- неаккуратное обращение с острыми предметами, на которых могут быть остатки инфекционно опасных жидкостей (иглы, скальпели, бритвенные лезвия, и прочее).

### Строение вируса иммунодефицита человека и взаимодействие с клеткой (репликация)

Вирус – это простейшая форма жизни. Некоторые ученые вообще считают, что вирусы лишь с натяжкой можно назвать живыми. Но есть бесспорное доказательство принадлежности вирусов к живой природе – способность размножаться.

Среди вирусов есть две большие группы: первая группа вирусов способна размножаться самостоятельно, так как обладает генетической памятью в виде ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота). Таким вирусам нужно лишь найти источник нужного материала, который они преобразуют в новые вирусы. Этот материал они обычно находят в клетках человека, разрушая их.

Ко второй группе, в которую входит и ВИЧ, относятся вирусы, имеющие генетическую информацию лишь в форме РНК (рибонуклеиновая кислота), что не дает им возможности самостоятельного размножения. Для того чтобы размножаться ВИЧ требуется чья-либо ДНК, в которую он вставит свою генную информацию. После этого, клетка, которой принадлежит ДНК, начинает работать как «фабрика» по производству вирусов. В конце концов, истощившись, она погибает.

ВИЧ имеет очень простое строение. Он состоит из двух оболочек – внешней и внутренней, спиралей РНК, и специальных ферментов, участвующих в процессе репликации (размножения) вируса.

**Внешняя оболочка** предназначена для присоединения вируса к будущей клетке-жертве. Для этого на ее поверхности есть специальные белки, которыми, как крючками, вирус цепляется за нужные ему клетки нашего организма. После этого, другие белки, расположенные на поверхности внешней оболочки, разрывают поверхность клетки и впрыскивают внутрь внутреннюю оболочку вируса.

**Внутренняя оболочка** имеет форму капсида – конуса с усеченной вершиной. Внутри капсида содержатся спирали РНК вируса и набор ферментов для репликации. Цель капсида – доставить все это в ядро клетки. После проникновения в клетку капсид дрейфует к ее ядру и внедряет туда РНК и ферменты.

**РНК** сравнивают с магнитофонной лентой с записью, не вставленной в кассету. То есть информация записана, а воспроизвести ее нет возможности. Такой кассетой и будет ДНК клетки.

Есть три фермента, которые участвуют в процессе размножения ВИЧ: обратная транскриптаза (ревертаза), интеграза и протеаза. Задача этих ферментов – внедрить вирусную информацию в ДНК клетки и поддержать процесс выработки новых вирусов.

Для того чтобы вставить пленку в кассету, ее нужно свернуть определенным образом. Именно это и делает **ревертаза**. Она превращает пару спиралей РНК в ДНК-подобную структуру, сворачивая их друг с другом.

**Интеграза** выбивает из ДНК клетки центральную часть и вставляет на ее место скрученные РНК вируса. То, что происходит с клеткой, можно сравнить с подменой чертежей в слесарном цехе: вроде все работает, как и раньше, но продукция получается совершенно другая. Вместо того, что клетка производила до заражения, она начинает производить составные части для новых вирусов.

Третий фермент – **протеаза**, отвечает за то, чтобы собрать из произведенных кусочков новые вирусы, которые отправятся на поиск новых клеток, и постараются заставить их производить все новые и новые копии ВИЧ.

#### Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).

Вирус иммунодефицита может проникать в различные клетки организма человека, Но в одних клетках он может лишь находиться, а другие использует для репликации. Важно знать, что **для своего размножения ВИЧ использует клетки нашей иммунной системы.** Эти клетки называются **CD 4 клетки**, или **T-4 хелперы**.

### **Иммунная система человека**

Чтобы представить себе, что такое иммунная система, мы не будем подробно вдаваться в иммунологию и описывать все химические процессы, которые проходят в нашем организме, а посмотрим на функциональную сторону этой части нашего тела.

В общем, иммунная система отвечает за три очень важных процесса в нашем организме:

- замена отработавших своё, состарившихся клеток различных органов нашего тела;
- защита организма от проникновения разного рода инфекций – вирусов, бактерий, грибов;
- «ремонт» испорченных инфекциями и другими негативными воздействиями (радиация, отравления ядами, механические повреждения и прочее) частей нашего тела – заживление ран на коже и слизистых оболочках, восстановление поврежденных вирусами и грибами клеток, уничтожение клеток деление которых произошло «не правильно» и которые могут стать причиной образования опухолей.



Все процессы, которые происходят в иммунной системе, а вместе с ними и всю иммунную систему можно разделить на 4 больших блока:

- дозорная функция (дозорный блок);
- идентификация инфекции или поражения, и накопление информации об инфекциях и других поражениях, которым подвергался организм, и о методах оптимальной реакции на них (блок идентификации и хранения информации);
- поисково-активирующая функция (блок поиска инфекции или места повреждения, и активация процесса уничтожения инфекции или «ремонта» повреждения);
- уничтожение инфекции (блок киллеров).

**Клетки дозорного блока** как пограничники или таможенники, следят, чтобы в организм не проникло ничего вредного, чужеродного. Они знают лишь что для организма полезно. Так что если в организм проникает что-либо, не относящееся к категории полезного, они 1) стараются сразу уничтожить это, 2) если им это не удастся, то бьют тревогу и подключают к работе блок № 2.

**Блок № 2**, в свою очередь, начинает исследование проникшей инфекции – он сравнивает ее с теми инфекциями, информация о которых была получена либо с генной памятью от родителей, либо в процессе жизни данного человека. Если инфекцию не удастся идентифицировать с чем-то уже знакомым, то блок №2 исследует эту инфекцию и информация о ней заносится в память. Собрав все данные о том, что это за инфекция и из чего она состоит (какие белки входят в ее состав), блок № 2 передает эту информацию блоку № 3.

**Блок № 3** – самый главный блок иммунной системы. Его клетки, получив информацию об инфекции, начинают производить специальные поисковые белки-маячки - антитела. Антитела приспособлены для поиска только определенной инфекции, то есть они высоко специфичны. Для борьбы с каждой инфекцией вырабатываются свои специальные, отличные от других, антитела. Найдя вирус, антитело прикрепляется к его поверхности и начинает сигнализировать клеткам блока № 4, что «чужой» найден, и он находится там-то и там-то.

**(Именно в Блоке № 3 находятся клетки CD 4, которые ВИЧ использует для своего размножения.** Соответственно, чем больше инфекции в организме, тем больше требуется антител для того чтобы их пометить. А чем больше требуется антител, тем больше будет произведено клеток CD 4, которые будут вырабатывать антитела. Но! Чем больше будет этих клеток, тем больше мишеней будет у вируса и больше шансов, что, плавая в крови, он столкнется не с клеткой-пограничником, а с нужной ему клеткой CD 4, и заразит ее.)

Ориентируясь на сигналы антител, клетки **Блока киллеров** (они так и называются – клетки-киллеры) находят инфекцию и уничтожают ее.

### **Развитие заболевания**

Первое, что стоит отметить, говоря о вирусах и других инфекциях, – невозможно почувствовать, что произошло заражение. Например, можно сразу определить, что порезан палец или сломана кость, в момент же проникновения вируса человек не испытывает ни каких необычных или «сигнальных» ощущений.

ВИЧ-инфекция относится к долго текущим заболеваниям. С момента заражения до момента смерти может пройти от 2-3 до 10-15 лет. Естественно, это средние показатели. В каждом отдельном случае, длительность жизни заразившегося ВИЧ зависит от многих факторов.

### **Всё течение заболевания – с момента заражения, до момента смерти, – можно разделить на 3 периода:**

1. заражение и начало инфекционного процесса (процесса развития болезни);
2. период бессимптомного течения и малых симптомов;
3. СПИД.

Сразу после проникновения вируса иммунодефицита человека в организм, чаще всего, не происходит ничего необычного. У 30-40% заразившихся может проявиться состояние, похожее на острую респираторную инфекцию – температура, слабость, головные боли и воспаление слизистых в горле. Иногда может наблюдаться диарея (понос). Такое состояние длится от до 12-15 дней, после чего проходит, даже при отсутствии лечения. Но у большей части заразившихся не наблюдается вообще никаких проявлений. (На графике этот период отмечен цифрой 1.)

#### Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).

В это время в организме происходят следующие процессы. Иммунная система сталкивается с неизвестной ей до сего момента инфекцией и не может сразу начать борьбу с ней. Вирус начинает быстро размножаться, его количество в организме быстро растет. Разным организмам требуется разное время для идентификации вируса и начала выработки нужных антител, но в большинстве случаев через 10-12 дней после заражения начинается активная выработка антител к ВИЧ, что приводит к уничтожению большого количества вирусов. В первую очередь уничтожаются вирусы, плавающие в крови, и не успевшие внедриться в клетки. В результате, количество вируса в организме значительно снижается.

Именно с этими процессами связано появление симптомов, похожих на острую респираторную инфекцию, и их неожиданное исчезновение.

Если после заражения вирусом гриппа заболевание развивается очень быстро, то после заражения ВИЧ человек еще долгое время – от 2 до 10-12 лет – может чувствовать себя совершенно здоровым. Все это время инфицированный ВИЧ будет выглядеть нормально, и оставаться вполне дееспособным физически и умственно. Период, когда человек уже инфицирован ВИЧ, но у него нет никаких значительных симптомов, называется «бессимптомным». (На графике этот период обозначен цифрой 2.)

Вирус может проникать не только в CD 4 клетки, которые нужны ему для размножения. Также он накапливается в клетках слизистых оболочек, нервных и мышечных тканях.

CD 4 клетка живет несколько десятков часов. После этого, не зависимо от того, инфицирована она или нет, клетка погибает и заменяется новой. Другие клетки организма живут значительно дольше – несколько месяцев или лет.

Проникая в нервную клетку или клетку мышц, например, вирус лишь незначительно повреждает ее оболочку, поэтому клетка долгое время продолжает нормально функционировать. (Если в нервную клетку проник один вирус, это действительно не принесет ей значительного ущерба, но проникновение сотен вирусов разрушат ее внешнюю оболочку, и клетка погибнет.)

Фактически, вирус использует эти клетки как убежища. Он может долго находиться в них, а потом выйти в кровоток и отправится на поиски CD 4 клетки, чтобы начать размножаться. Пока вирус находится в нервной клетке и не размножается, он не может быть уничтожен, потому что не виден для клеток-пограничников, и не доступен для антител.

Именно способность вируса «отсиживать» в различных клетках организма делает невозможным его полное уничтожение путем выработки антител к нему – стандартным методом борьбы организма с инфекциями.

С течением времени количество вируса в организме медленно растет. Постоянное присутствие вируса держит иммунитет в постоянном напряжении. Вирус поражает все новые и новые CD 4 клетки, нарушает оболочки других клеток организма. Чем больше становится количество вирусов, чем больше поражается CD 4 клеток, тем больше сил организм тратит на борьбу с инфекцией. Это похоже на затяжную позиционную войну, когда противники стараются измотать друг друга. И у вируса больше шансов выиграть.

У каждого организма есть свои ресурсы и свой потенциал, и они не бесконечны. Через некоторое время организм истощает свои ресурсы, и вирус встречает все меньше и меньше сопротивления. Снижается число вырабатываемых новых CD 4 клеток, и с ними снижается количество антител к ВИЧ. Как следствие – у киллеров остается все меньше возможности уничтожить вирус. Так как CD 4 клетки нужны для борьбы со всеми инфекциями, то снижается и возможность организма противостоять заболеваниям в принципе. Начинает развиваться иммунодефицит.

Имунодефицит – это потеря организмом способности сопротивляться любым инфекциям и восстанавливать любые нарушения своих органов. Кроме того, при иммунодефиците замедляется, или вообще останавливается процесс обновления организма.

В этом состоянии человек становится беззащитным не только перед обычными инфекциями, такими как грипп или дизентерия, но и перед теми бактериями и вирусами, которые ранее не могли вызвать заболевания, так как иммунная система не позволяла им размножаться в большом количестве.

Инфекции, которые при здоровой иммунной системе не приносят вреда организму, но на фоне иммунодефицита вызывают серьезные болезни, называются оппортунистическими (в переводе с латинского – использующие случай).

Вот наиболее распространенные оппортунистические инфекции и заболевания вызываемые ими:

- пневмоциста карини – вызывает тяжелую пневмонию;
- цитомегаловирус (ЦМВ) – вызывает поражения глаз, слизистых оболочек и нервных клеток, что приводит к потере зрения, язвам внутренних органов и нарушениям деятельности мозга;
- герпесная инфекция (вирусы симплекс, или обычный, и зостер, или генитальный) – поражает слизистые и кожные покровы, приводит к значительным изъязвлениям на внутренних органах и коже;
- туберкулез – развиваясь чаще всего в легких, при иммунодефиците может проникать в различные ткани и органы и вызывать там значительные разрушения;
- различные грибки – поражают кожу и слизистые оболочки, приводят к значительным изъязвлениям внутренних органов и кожи, особенно значимые поражения могут быть во рту и желудочно-кишечном тракте.

К оппортунистическим заболеваниям относят также саркому Капоши – рак стенок кровеносных сосудов (еще ее называют раком кожи, что не верно). Эта опухоль может развиваться в любой части тела, но самое важное – она может нанести человеку значительные физические уродства. Часто она проявляется в значительных по размеру темно-вишневых или коричневых бляшках на коже, которые со временем переходят в глубокие язвы. Некоторые исследователи считают, что причиной саркомы Капоши вполне может быть вирус, сходный с вирусом герпеса или ЦМВ.

Кроме того, иммунодефицит приводит к обострению тех хронических заболеваний, которые были у человека, но не имели ярко выраженных симптомов, и, может быть, никогда бы не привели к серьезным проблемам со здоровьем.

**СПИД** – синдром приобретенного иммунодефицита. Это список определенных симптомов, свидетельствующих о том, что иммунная система сильно повреждена. Само понятие «СПИД» является искусственным медицинским термином и необходимо врачам для того, чтобы обозначить тех пациентов, чье состояние особенно тяжелое, и поэтому они требуют наибольшего внимания. Если у человека развивается иммунодефицит и у него обнаружены оппортунистические заболевания, то ему ставят диагноз «СПИД». СПИД – последняя стадия заболевания. Обычно она длится от нескольких месяцев до 2-3 лет. На этой стадии заболевания обмен веществ в организме нарушается, что в сочетании с поражением различных органов оппортунистическими инфекциями приводит к невозможности нормально усваивать поступающую пищу. У человека развивается истощение. (На графике этот период обозначен цифрой 3.)

По статистике СПИД развивается не у всех, кто инфицирован ВИЧ. Значительная часть инфицированных умирает до того, как у них разовьется СПИД. Причиной смерти могут быть как оппортунистические заболевания – в основном туберкулез, так и гепатиты или передозировка наркотиков. А в единичных случаях бессимптомный период длится до 15 и более лет и прогноз в отношении развития у данного инфицированного человека СПИДа пока не определен.

Вот наиболее распространенные проявления развития у человека СПИДа:

- постоянно плохое самочувствие;
- высокая вероятность физического уродства в связи с истощением и повреждениями кожи инфекциями и саркомой Капоши;
- высокая вероятность нарушения зрения и деятельности мозга;
- полная или частичная потеря способности к самообеспечению (потребность в уходе).

### **Факторы, влияющие на скорость развития заболевания**

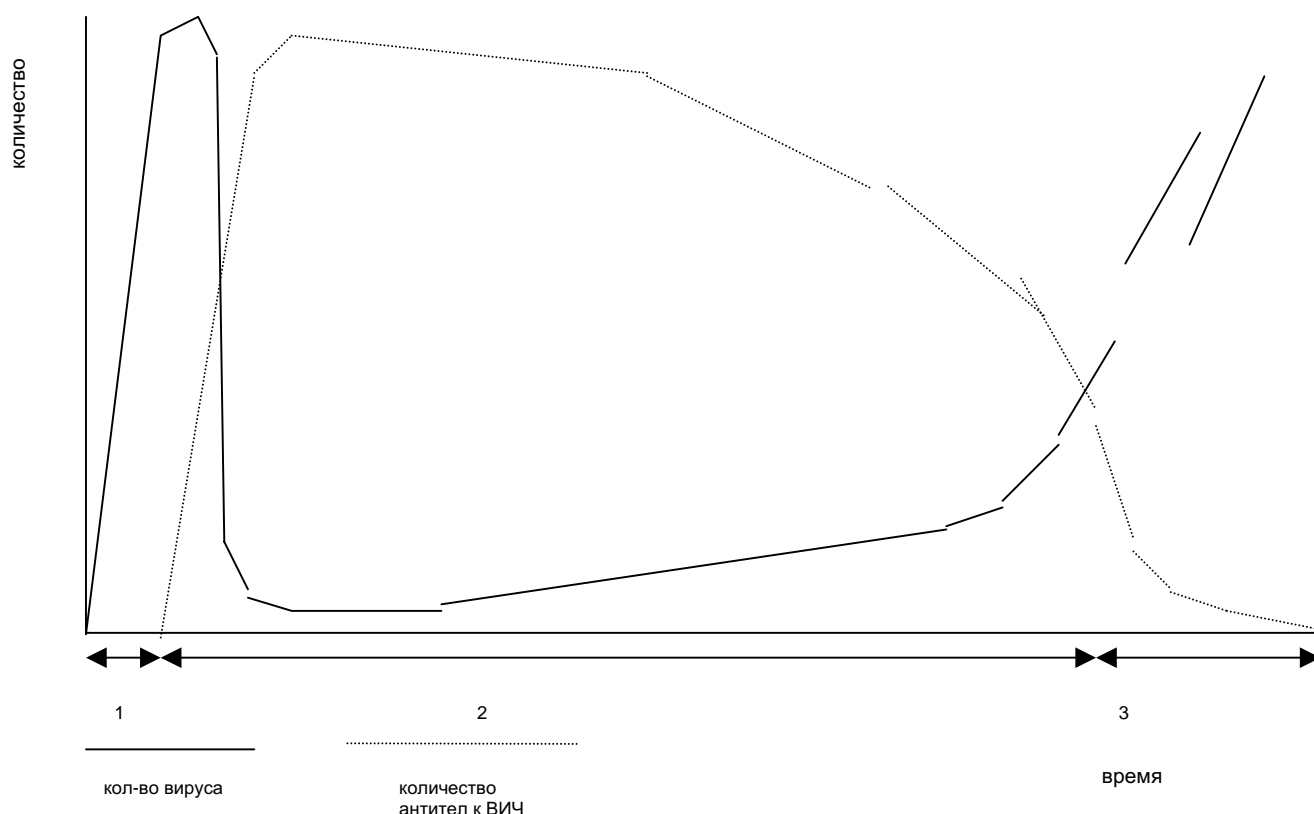
Есть факторы, которые влияют на скорость развития ВИЧ-инфекции и перехода ее в стадию СПИД. Вот они:

- изначальное состояние здоровья человека до заражения: чем лучше было здоровье человека до заражения, тем дольше организм сможет сопротивляться болезни;
- употребление наркотиков: наркотики нарушают обмен веществ и разрушают печень, все это ускоряет разрушение организма ВИЧ-инфекцией примерно в 2-3 раза;
- профилактика заболеваний, передающихся через кровь и при сексуальных контактах и их своевременное лечение: позволяет предотвратить дополнительную нагрузку на иммунную систему и снизить риск развития СПИДа;

Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).

- соблюдение правил общей гигиены: позволяет проводить эффективную профилактику дополнительных повреждений кожи и слизистых оболочек – естественных барьеров, защищающих организм от заражения другими инфекциями, и сохраняет здоровые десна и зубы, что важно для нормального пищеварения;
- соблюдение диеты, снижающей нагрузку на печень и другие органы пищеварения (в том числе отказ от чрезмерного употребления алкоголя и табака): позволяет предотвратить нарушение обмена веществ;
- занятия гимнастикой: физические упражнения, не требующих чрезмерных напряжений, в сочетании с диетой помогают поддерживать правильный обмен веществ и сохранить мышечную массу, что важно для предотвращения физического истощения и развития оппортунистических заболеваний;
- своевременное начало лечения оппортунистических заболеваний и гепатитов: позволяет снизить вред, наносимый этими заболеваниями организму, и снизить риск перехода болезни в стадию СПИДа;
- своевременное начало антиретровирусной терапии против ВИЧ: своевременное и правильное применение существующих сегодня методов терапии могут остановить развитие заболевания и значительно – на годы – продлить нормальное самочувствие и сохранить хорошее физическое состояние инфицированного ВИЧ.

График: Течение ВИЧ-инфекции (на примере сравнения количества в организме вируса и антител к нему)



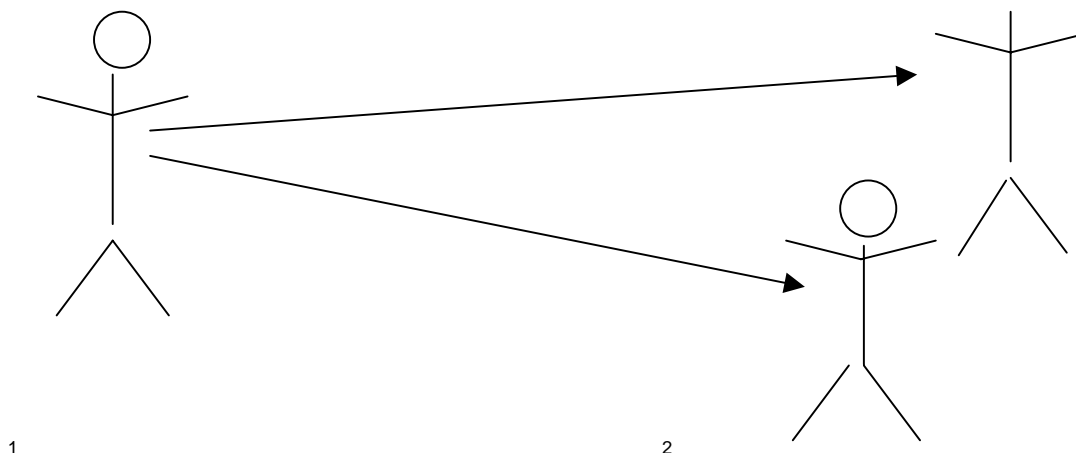
Подходы к профилактике инфекций, передающихся через кровь или при сексуальных контактах:  
Приведенный ниже рисунок поможет понять существующие подходы к профилактике инфекций.

Первый подход – лечение инфицированного человека с целью удаления инфекции из организма. Если нет источника инфекции, то не будет и передачи этой инфекции другим людям. Такой подход практикуется при работе с дизентерией или гонореей, например.

Второй подход – вакцинация подверженной группы, чтобы приготовить организм к встрече с инфекцией. Если организм готов к борьбе с определенной инфекцией, то иммунитет сможет с первых моментов заражения эффективно бороться с инфекцией и уничтожить ее в итоге. Как пример можно привести вакцинацию от полиомиелита.

Третий подход применяется в том случае, когда нет лекарств, с помощью которых можно удалить инфекцию из организма, и нет вакцины, помогающей организму эффективно противостоять инфекции при заражении. Этот подход основан на прерывании путей заражения.

Естественно, значительно эффективнее применять все подходы вместе. И во многих случаях такая возможность есть.



**Цифрой 1** на рисунке обозначен инфицированный человек.

**Цифрой 2** – группа людей, практикующих опасное в плане заражения поведение (подверженная группа).

**Цифрой 3** обозначены пути передачи инфекции.

Но, если рассмотреть ситуацию с гепатитами В и С и ВИЧ-инфекцией, то мы увидим, что наиболее эффективным способом работы с ними будет прерывание путей передачи. Почему?

Потому, что нет вакцин, которые могли бы на долгое время защитить организм от этих инфекций. Это связано с частыми мутациями вирусов гепатитов. А для ВИЧ вообще нет вакцины.

Существующая терапия не в силах эффективно удалить инфекцию из организма. И если в случае с гепатитами есть интерферон и ингибиторы вирусных ферментов, то радикальной терапии ВИЧ нет вообще. То есть, нет возможности вывести вирус из организма и предотвратить его передачу другим людям.

## Наркотические и токсические вещества.

### Определения и термины:

**Наркотические средства** – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащие контролю в РФ, в соответствии с законодательством РФ, международными договорами РФ, в том числе, Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года;

**Психотропные вещества** – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, природные минералы, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в РФ, в соответствии с законодательством РФ, международными договорами РФ, в том числе, Конвенцией о психотропных веществах 1971 года;

**Прекурсоры наркотических средств и психотропных веществ** (далее - прекурсоры) – вещества, часто используемые при производстве, изготовлении, переработке наркотических средств и психотропных веществ, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в РФ, в соответствии с законодательством РФ, международными договорами РФ, в том числе Конвенцией Организации Объединенных Наций о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 года;

**Наркомания** – заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества;

**Больной наркоманией** – лицо, которому по результатам медицинского освидетельствования, проведенного в соответствии с настоящим Федеральным законом, поставлен диагноз «наркомания»;

Все химические соединения растительного или синтетического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека, принято называть **психоактивными**. Предметом злоупотребления становятся, как правило, те из них, которые вызывают приятные или необычные состояния сознания. Если злоупотребление каким-либо психоактивным веществом становится особенно опасными для человека и общества, вызывает при этом ощутимые экономические потери, то специальным законодательным актом оно признается наркотическим, поэтому наркотик – понятие не только медицинское, но еще и социальное, юридическое. Некоторые лекарственные препараты, а также вещества, содержащие ароматические углеводы (средства бытовой химии), алкоголь, никотин, не относящиеся по законодательству к наркотическим и употребляемые для достижения комфортного психического состояния, называются **токсикоманическими средствами**.

**Наркотики** – это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызвать изменение психического состояния, систематическое применение которых вызывает зависимость. Прием которых влечет за собой изменение функционирования организма с возможным повреждением внутренних органов. По определению ВОЗ, героин, ЛСД, препараты конопли, метадон, героин, кокаин и некоторые другие признаются наркотиками – «в связи со своей значительной общественной опасностью и вредом, причиняемым здоровью индивидуума». Существует большое количество веществ, способных вызывать одурманивающий эффект. Наркотическими средствами они признаются только в тех случаях, когда отвечают трем критериям:

1. Медицинскому, если специфическое действие данного средства является причиной его немедицинского потребления;
2. Социальному, если это не медицинское потребление принимает такие масштабы, что приобретает социальную опасность;
3. Юридическому, если это средство официально признано наркотическим и включено в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащие контролю, в соответствии с законодательством РФ.

Наркотические вещества отвечают следующим характеристикам:

- способность вызывать эйфорию (приподнятое настроение) или, по крайней мере, приятные субъективные переживания;

#### Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).

- способность вызывать зависимость (психическую и (или) физическую), т.е. потребность снова и снова использовать наркотик;
- существенный вред, приносимый психическому и (или) физическому здоровью потребителю наркотика;
- опасность широкого распространения этих веществ среди населения;
- потребление указанного вещества не должно быть традиционным в данной культурной среде;

*Психическая зависимость* от наркотика проявляется в том, что человек пытается с его помощью добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Наркотик замещает собой все обычные для человека положительными эмоциями.

*Физическая зависимость* – это состояние, когда организм не может нормально функционировать без наркотика и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром). Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что наркотик стал частью обменных процессов организма.

#### **В нашей стране к наркотическим средствам отнесены:**

- опий и его производные (морфин, героин, промедол, кодеин, синтетические опиаты - морфин, метадон);
- психостимулирующие вещества (кокаин и его производные, фенамин, первитин, эфедрон и другие амфетамины);
- галлюциногены или психоделические средства: гашиш (анаша, марихуана), ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), псилоцибин (финоциклидин);
- психостимуляторы с галлюциногенным компонентом (экстази).

#### **Токсические средства:**

- разнообразные растворители, лаки, клеи, содержащие ароматические углеводороды (бензол, толуол);
- психотропные медицинские препараты (седуксен, реланиум, реладорм, тазепам, люминал, фенобарбитал);
- галлюциногенные медицинские препараты (циклодол, пар-копан, тремблекс, кетамин, калипсол).
- Алкоголь, табак.

#### **Опиаты.**

Наркотики, обладающие седативным, «затормаживающим» действием. К этой группе относятся природные и синтетические вещества, содержащие морфиноподобные соединения. В большинстве случаев вводятся внутривенно. Все природные наркотические средства опиной группы получают из мака. Наиболее распространенные опиные наркотики – это «ханка» и героин.

*Героин* - это вещество, получаемое из морфина с самого начала создавалось как наркотик. Поэтому наряду с очень сильным и ярко выраженным наркотическим эффектом оно обладает крайне высокой токсичностью и способностью быстро (2-3 месяца) формировать физическую зависимость. Героин курят, нюхают и вводят внутривенно. В незаконном обороте находятся две разновидности героина - белый и коричневый. Первый используется для инъекций, второй - для приема другими способами.

*Маковая соломка* - измельченные и высушенные части стеблей и коробочек мака (зерна мака наркотически активных веществ не содержат). Соломка используется для приготовления раствора ацелированного опия;

*Ацелированный опий* - готовый к употреблению раствор, полученный в результате ряда химических реакций. Имеет темно-коричневый цвет и характерный запах уксуса;

*Опий-сырец* - специально обработанный сок растений мака, используется как сырье для приготовления раствора ацелированного опия. Вещество, напоминающее пластилин. Цвет - от белого до коричневого. Продается небольшими кусочками-шариками;

*Метадон* - сильный синтетический наркотик опиной группы. Продается в виде белого порошка или готового раствора. В некоторых странах разрешен как средство заместительной терапии при лечении опиной наркомании. В России полностью запрещен.

Общие свойства опиатов:

Вызывают состояние эйфории, спокойствия, умиротворения. Реакция на первый прием может быть различной - от острого желания повторить прием, до отравления и крайне негативных ощущений. Включаясь в обменные процессы, приводят к быстрому (иногда после одного-двух) приемов возникновению сильнейшей психической и физической зависимости.

Крайне разрушительно действует на организм. Признаки опьянения наркотиками опиной группы:

- бледность кожных покровов,
- необычная сонливость в самое разное время,
- медленная, «растянутая» речь, часто «отстает» от темы и направления разговора,
- добродушное, покладистое, предупредительное поведение,
- человек будто находится в задумчивости,
- стремится к уединению в тишине, в темноте, несмотря на время суток,
- очень узкий зрачок, не реагирующий на изменения освещения,
- снижение остроты зрения при плохом освещении,
- снижение болевой чувствительности.

Действие наркотика продолжается в течение 6-12 часов. Обязательный компонент опиной наркомании - появление физической зависимости. Если употребление опиатов уже вошло в систему (стало периодичным, с определенными интервалами между приемами наркотика), то после прекращения действия наркотика начинает развиваться абстинентный синдром. Его проявления:

- беспокойство, напряженность, раздражительность;
- слабая физическая зависимость напоминает ОРЗ, внезапно начинается и также внезапно проходит;
- резкое и сильное расширение зрачков, покраснение глаз, слезотечение, насморк и чихание;
- желудочные расстройства;
- бессонница;
- ломота и сильные боли во всем теле (у наркоманов «со стажем»),

К признакам систематического употребления можно отнести:

- резкие и частые смены настроения и активности вне зависимости от ситуации,
- нарушение режима сна и бодрствования,
- неестественно узкие зрачки,
- необъяснимые частые недомогания, циклическая смена состояний, характеризующих опьянение и абстиненцию.

Наркотики опиной группы распространены в нашем городе. С появлением героина доступ к опиным наркотикам стал намного проще - в отличие от других наркотиков этой группы героин продается готовым к употреблению. Опиная наркомания - одна из самых тяжелых и опасных. Очень трудно поддается лечению.

Последствия употребления опиатов:

- огромный риск заражения СПИДом и гепатитом из-за использования общих шприцев,



#### Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).

- поражения печени из-за низкого качества наркотиков: в них остается уксусный ангидрид, который используется при приготовлении,
- сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям,
- заболевание вен,
- разрушение зубов из-за нарушения кальциевого обмена,
- импотенция,
- снижение уровня интеллекта,
- очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смерти.

Социальные последствия:  
разрушение социальных связей, потеря семьи, друзей, потеря работы, деградация личности, ослабление воли, потеря свободы и полное подчинение наркоту.

### **Марихуана и гашиш - препараты конопли – каннабиониды.**

Конопля произрастает в регионах с умеренно теплым климатом. Чем южнее выращено растение, тем больший наркотический эффект вызывает изготовленный из него наркотик.

**Марихуана** высушенная или не высушенная зеленая травянистая часть конопли. Светлые, зеленовато-коричневые размолотые листья и цветущие верхушки конопли. Может быть плотно спрессована в комки. Этот наркотик курят, смешивая с табаком. Чаще всего используют пустые гильзы от «Беломора».

Марихуана продается чаще всего в высушенном, сильно измельченном виде. Расфасована, как правило, в спичечные коробки или в похожую тару.

**Гашиш (план)** Смесь смолы, пыльцы и измельченных верхушек конопли - темно-коричневая плотная субстанция, похожая на пластилин. Гашиш курят с помощью специальных приспособлений.

Действие наркотика наступает через 10-30 минут после курения и может продолжаться несколько часов. Все производные конопли относятся к группе нелегальных наркотиков и в России полностью запрещены.

#### Признаки употребления препаратов конопли.

Не все получают от употребления препаратов конопли одинаковые ощущения. Наряду с очень приятными, могут возникать и крайне негативные. Это зависит от настроения, общего состояния, индивидуальных особенностей организма. Характерно состояние сильного голода и жажды, покраснение глаз.

Прием небольшой дозы приводит к возникновению приятных ощущений, расслабленности, удовлетворенности. Это состояние может сопровождаться обостренным восприятием цвета, звуков, повышенной чувствительностью к свету из-за сильно расширенных зрачков. В таком состоянии стороннему наблюдателю иногда практически невозможно распознать наркотическое опьянение по поведению, помогают сделать это лишь внешние признаки.

При приеме большой дозы - заторможенность, вялость, сбивчивая речь у одних может сочетаться с агрессивностью, немотивированными действиями у других. Для гашишевого опьянения свойственно состояние безудержной веселости. Расстроена координация движений, нарушается восприятие размеров предметов и их пространственных отношений. Например, опьяневший боком проходит через достаточно широкую дверь и нагибается, находясь в комнате с высоким потолком. Иногда могут возникать галлюцинации, что приводит к возникновению страхов, паники.

В помещении надолго остается характерный запах жженной травы (запаренного веника). Сохраняет этот запах и одежда.

Последствия употребления. В результате долгого употребления обязательно формируется психическая зависимость. Скорость формирования зависимости и ее тяжесть могут быть разными у разных людей: влияет возраст, частота употребления, особенности организма.

При длительном регулярном употреблении могут возникать нарушения в работе желез внутренней секреции, а также салюных желез. Развиваются все вредные последствия присущие употреблению табака, но в 5-15 раз быстрее и интенсивнее. У части потребителей развивается каннабиодный психоз.

На стадии зависимости курение приносит значительно меньше удовлетворения, но становится необходимым. Отсутствие ожидаемого эффекта приводит к тому, что для его получения начинают применять алкоголь (вместе с наркотиком) или более тяжелые наркотики.

Состояние абстиненции напоминает похмелье, сопровождается вспыльчивостью, раздражительностью, нарушениями режима сна.

### **Психостимуляторы.**

Наркотики, обладающие психостимулирующим, «возбуждающим» действием. К этой группе относятся вещества различные по химическому составу. Мы рассмотрим группу наркотических веществ, содержащих соединения амфетамин. В большинстве случаев вводятся внутривенно. Эти наркотики получают из лекарственных препаратов, содержащих эфедрин (солутан, эфедрин гидрохлорид). В природе эфедрин содержится в растении «эфедра». В нашем регионе амфетамины встречаются чаще всего в следующих формах:

**Эфедрон** - готовый к употреблению раствор, полученный в результате химической реакции. Имеет розоватый либо прозрачный цвет и характерный запах фиалки.

**Первитин** - готовый к употреблению раствор, полученный в результате сложной химической реакции. Маслянистая жидкость, имеющая желтый либо прозрачный цвет и характерный запах яблок.

**Эфедрин** - кристаллы белого цвета, полученные из растения эфедры. Он применяется в лечебных целях, а также используется для приготовления эфедрона и первитина чаще всего путем манипуляций с лекарственными препаратами. Готовые к употреблению кристаллы желтоватого цвета. Их вдыхают или курят.

Употребление наркотиков этой группы наиболее опасно в подростковом возрасте, так как разрушительные последствия для психики наступают очень быстро.

#### Общие свойства амфетаминов

Вызывают состояние эйфории, повышенной возбудимости и активности. Реакция на первый прием может быть различной - от острого желания повторить прием, до отравления и крайне негативных ощущений. Крайне разрушительно действуют на организм.

Признаки употребления:

- излишняя двигательная активность,
- болтливость,
- деятельность носит непродуктивный и однообразный характер,
- отсутствует чувство голода,
- нарушается режим сна и бодрствования,
- появляется сильное сексуальное раскрепощение.

Действие наркотика продолжается 2-12 часов (в зависимости от типа вещества). Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное употребление требует постоянного увеличения дозы наркотика.

Амфетаминовая наркомания имеет характер «запойной» или «сессионной» - периоды употребления наркотика сменяются «холодными» периодами, продолжительность которых со временем сокращается.

Состояние абстиненции характеризуется сильнейшими депрессивными и дистрофическими расстройствами. Появляется повышенная сонливость. Обостряются вспыльчивость, злобность, агрессивность. Со временем появляется необоснованная тревожность и подозрительность. Возможны попытки суицида.

## Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).

### Последствия употребления амфетаминов:

- нервное истощение,
- необратимые изменения головного мозга,
- поражения сердечно-сосудистой системы и всех внутренних органов,
- огромный риск заражения СПИДом и гепатитом из-за использования общих шприцев,
- поражения печени из-за низкого качества наркотиков - в них остается йод, марганцовка и красный фосфор, которые используются при приготовлении наркотика,
- сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям,
- очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смерти.

## **Экстази.**

«Экстази» - общее название для группы синтетических наркотиков-стимуляторов. У некоторых из них присутствует галлюциногенный эффект. Первый препарат этого ряда был синтезирован в конце прошлого века. В 30-х годах широко применялся в медицинских целях для лечения депрессивных состояний - в США, Швеции, Великобритании. Вскоре из-за обнаружения у препаратов этой группы свойства вызывать привыкание и разрушительно действовать на функции головного мозга, его медицинское применение было прекращено.

Опыты на животных показали, что даже при недолговременном употреблении «экстази» убивает клетки мозга, вырабатывающие серотонин - вещество, с помощью которого мозг контролирует перепады настроения.

Белые, коричневые, розовые и желтые таблетки или разноцветные, часто с рисунками, капсулы содержат около 150 мг препарата. Распространяются во многих ночных клубах и на дискотеках - он позволяет танцевать помногу часов. Популярны среди школьников, старшеклассников.

«Экстази» - дорогой наркотик, и обычно его потребители переходят на систематический прием героина или амфетаминов.

### Симптомы опьянения.

Наркотическое действие препарата продолжается от 3 до 6 часов. Возбуждается центральная нервная система, повышается тонус организма, увеличивается выносливость, физическая сила. Ускоряются все реакции организма. Под действием этого наркотика принявший его может выдерживать экстремальные эмоциональные и физические нагрузки, не спать, не чувствовать усталости. За искусственный «разгон» организма приходится расплачиваться: после прекращения действия наркотика наблюдается состояние апатии, подавленности, сильной усталости, сонливости. Это состояние может продолжаться несколько дней, так как организму требуется восстановить израсходованные силы.

### Последствия употребления «экстази»

Быстро возникает психическая зависимость - без препарата человек не способен к продуктивной деятельности. Со временем «подкачка» требуется для выполнения обычной работы и для любой активности.

Употребление приводит к физическому и нервному истощению, ресурсы организма быстро исчерпываются. Сильно страдает нервная система, сердце, печень. Длительное употребление приводит к дистрофии внутренних органов. Препарат влияет на генетический код и будущее потомство. Истощение психики приводит к тяжелейшим депрессиям, вплоть до самоубийства.

У людей принимающих «экстази» часто возникают психозы; большинство страдают от резких перепадов настроения; многие одержимы навязчивыми идеями, регулярно впадают в депрессию и испытывают приступы немотивированного панического страха.

## **Галлюциногены.**

*ЛСД* - синтетический наркотик. Бесцветный порошок без запаха или прозрачная жидкость без запаха. Этой жидкостью пропитывают разорванную яркими рисунками бумаги или ткань. Затем пропитанную основу разрезают на кусочки - дозы.

*Псилоципин* и *псилоцибин* - наркотические вещества, обладающие галлюциногенным эффектом. Содержатся в грибах-поганках. Высушенный гриб содержит в среднем 0,2-0,4 процента псилоцибина. Для наступления наркотического эффекта достаточно принять 2 грамма сухих грибов. Главная опасность этого наркотика - в его доступности, поскольку грибы свободно произрастают во многих регионах РФ.

### Признаки опьянения

Повышенная частота пульса, повышенное давление, расширение зрачков, дрожание рук, сухость кожи.

Наркотическое опьянение сопровождается изменением восприятия внешнего мира, нарушениями ощущения своего тела, нарушениями координации движений. Развиваются галлюцинации. Полностью утрачивается самоконтроль.

Последствия употребления - Употребление влечет необратимые изменения в структурах головного мозга. Возникают психические нарушения различной степени тяжести, вплоть до полного распада личности.

Даже однократный прием ЛСД может привести к изменению генетического кода и необратимо повредить головной мозг. Психические нарушения неотличимы от заболевания шизофренией. Наркотик накапливается в клетках мозга. Оставаясь там длительное время, он может и спустя несколько месяцев вызывать те же ощущения, что и непосредственно после приема.

## **Ингалянты.**

В эту группу входят летучие вещества наркотического действия (ЛВНД). Они содержатся в препаратах бытовой химии: красителях, растворителях, клее, бензине.

Сами по себе ЛВНД к наркотикам не относятся. Опьяняющее действие возможно, если количество вещества, поступившее в организм, очень велико. В этом случае опьянение - один из симптомов отравления токсинами ЛВНД.

Признаки употребления. Состояние опьянения характеризуется возникновением галлюцинаций, неадекватным поведением, нарушением координации движений. При употреблении ингалянтов легко получить очень тяжелое отравление со смертельным исходом. У потребителей обычно на долго сохраняются пары и запах ЛВНД в выдыхаемом воздухе, что может приводить к ожогам лица, ротовой полости и дыхательных путей в случае курения

Последствия употребления. При длительном употреблении ЛВНД в результате постоянной «подпитки» организма ядовитыми веществами довольно быстро развиваются осложнения:

- токсическое поражение печени через 8-10 месяцев;
- необратимое поражение головного мозга, срок развития 10-12 месяцев;
- частые и тяжелые пневмонии.

Результат - изменения характера, отставание в психическом развитии, слабоумие, снижение иммунитета. Длительное употребление ведет к инвалидности. ЛВНД в основном употребляют подростки младшего и школьного возраста.

## **Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП).**

ИППП — это группа заболеваний вызываемых бактериями, вирусами, грибами, простейшими и насекомыми, имеющих различные клинические проявления, для которых основным является половой путь передачи.

### Общие принципы лечения половых инфекций.

1. Лечение ИППП может заниматься врач со специальным образованием (дерматовенеролог, гинеколог, уролог).
2. Лечиться должны все половые партнеры вне зависимости от результатов обследования, т.к. при заражении несколькими инфекциями одновременно у каждого из половых партнеров может сильнее проявляться или быть выявлена только одна из них.

#### Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).

Только 5% населения попадают в группу людей, которые ни при каких обстоятельствах не будут заражены ИППП, это связано с особенностями иммунитета.

Остальные 95% с разной степенью вероятности, в зависимости от обстоятельств могут как заразиться, так и остаться здоровыми. Существующие методы диагностики ИППП не позволяют со 100% уверенностью утверждать, что обследуемый человек здоров. Всегда есть вероятность, что именно у него заболевание находится в периоде «окна» или течет скрытно, бессимптомно. Поэтому считается рациональным пролечивать всех половых партнеров, имевших сексуальные контакты с больным.

3. При наличии смешанной инфекции лечение будет более длительным т.к. последовательно назначаются препараты, действующие на каждый из микробов.

Лечение при этом начинается с более опасной инфекции или с депонирующей (трихомониаз), или более яркой.

4. Чем раньше начато лечение, тем лучше результат и меньше выражены осложнения.

5. Лечение половых инфекций, кроме приема противомикробных препаратов, обязательно включает в себя препараты, восстанавливающие иммунитет и общую флору организма, а так же местное лечение слизистой половых органов, т.к. основная масса возбудителей ИППП локализуется именно на них.

6. Лечение может проводиться амбулаторно при условии регулярности лечения и соблюдения полного полового покоя пациентом. В исключительных случаях (восходящий процесс, наличие тяжелых осложнений, ИППП у детей или беременных женщин) пациенту может быть предложено лечение в условиях стационара.

7. Лечение ИППП у детей младшего возраста, а так же сифилиса и гонореи у детей до 15 лет, обычно проводится в условиях стационара, если этому каких-то веских противопоказаний.

8. Весь период лечения пациенту запрещается употребление спиртных напитков, наркотиков, т.к. они «разрушают» антибиотики и снижают защитные силы организма.

9. Половая жизнь запрещается на весь период с момента установления диагноза до полного выздоровления.

10. Начатое, но не доведенное до конца лечение может способствовать «утяжелению» инфекции, развитию осложнений, формированию устойчивости к применяемым лекарствам у возбудителя инфекции.

11. Исчезновение проявлений заболевания на фоне лечения или без него не всегда означает выздоровление и не должно приводить к прекращению курса лечения до срока.

12. Для излечения традиционных ИППП не всегда бывает достаточно одного курса лечения, т.к. у возбудителей инфекции довольно быстро развивается привыкание к самым совершенным лекарственным препаратам

### **Сифилис.**

Заболевание вызывается бледной спирохетой. Бледная спирохета абсолютный паразит, т.е. присутствие ее в организме человека говорит о наличии заболевания.

Спирохета легко преодолевает клеточные барьеры, поэтому довольно быстро попадает в лимфатическое и кровяное русло. С лимфой и кровью возбудитель разносится по всему организму, проникая во все органы и ткани, включая кожу, слизистые оболочки, все внутренние органы, кости и нервную систему.

Самопроизвольного выздоровления от сифилиса не бывает.

У людей, не получивших полноценного лечения, заболевание длится многие годы и отличается волнообразным течением со сменой периодов обострения, скрытыми периодами. Во время обострения на коже, слизистых оболочках, во внутренних органах можно обнаружить внешние проявления болезни. Для скрытого периода характерно отсутствие каких-либо внешних проявлений и только положительные серологические реакции, т.е. обнаружение антител в крови, свидетельствует о наличии инфекционного процесса.

В разные периоды болезни спирохета имеет различные места локализации и соответствующие ей проявления, а так же путь передачи. Сифилис одинаково легко передается половым и гематогенным путем. Заражение в быту возможно при наличии активных проявлений болезни на коже и слизистых при грубом не соблюдении норм личной гигиены.

От матери ребенку сифилис может передаваться как внутриутробно, так и в родах и в процессе ухода за ребенком, что зависит от места локализации спирохеты. Беременная женщина, больная сифилисом, может передавать заболевание плоду, начиная с 10 недель беременности.

**Клиника.** На разных этапах заболевания спирохета имеет различную локализацию и соответствующие этому периоду проявления.

**Скрытый период** (период окна) – 3-4 недели. Иногда удлиняется до 3-6 месяцев. Спирохета находится на коже и слизистых оболочках, т.е. там куда «попала» в момент заражения. Никаких внешних проявлений болезни нет. Обнаружить сифилис не представляется возможным. Лечение проведенное на этом этапе, предотвращает развитие собственно заболевания.

Заразен ли человек для окружающих на этом этапе? – по этому поводу до сих пор нет единого мнения.

**Первый период** длится 6-7 недель. О начале этого периода говорит появление так называемого твердого шанкра.

Твердый шанкр - некрупная круглая не болезненная язвочка с уплотнением в основании, на месте заживления которой образуется нежный белесоватый рубчик.

На этом этапе спирохету можно обнаружить на поверхности твердого шанкра. Через 6-7 дней спирохета проникает в ближайшие лимфоузлы, где может быть также обнаружена. Лимфоузлы увеличиваются в размерах, но никогда не воспаляются и не болят. В случае когда спирохета попала непосредственно в кровяное русло (например при переливании крови, внутривенной инъекции загрязненным шприцем) первичный период болезни как бы «выпадает» и сифилис начинается с появления вторичного периода.

Лечение, начатое в первичный период, приводит к полному выздоровлению без каких-либо осложнений.

RW в первые 3-4 недели периода отрицательна, а затем становится положительной.

**Вторичный период** начинается с момента заживления твердого шанкра и может длиться до 2 и более лет. Как будет далее проявляться заболевание, зависит от того, где находится спирохета в определенное время.

Если спирохета задерживается в крови и не заносится вновь в кожу и слизистые оболочки, сифилис называется «латентным» т.е. скрытым. В этом случае инфекция может передаваться от одного человека другому через кровь и от матери к ребенку (внутриутробно), т.к. спирохета из крови матери легко проникает в кровь ребенка через ткань плаценты.

Если спирохета с кровью вновь попадает в кожу и слизистые оболочки, на коже и слизистых появляются различные сыпи, нарушается пигментация кожи, выпадают волосы. На этом этапе могут поражаться внутренние органы, нервная, эндокринная, костная системы. Высыпания носят временный характер, могут исчезать бесследно даже без всякого лечения, что не говорит о выздоровлении. Если лечение не проводится, то периоды активных проявлений могут сменяться периодами покоя многократно.

В течение всего вторичного периода исследования крови дают положительный результат, однако с каждым следующим рецидивом количество антител в крови снижается. И к началу третичного периода результаты анализов могут стать сомнительными или слабоположительными, т.к. в ходе вторичного периода спирохеты могут проникать в спинной и головной мозг (преодолевать гемато-энцефалический барьер), где зачастую оказываются недоступными для обычных антибиотиков. После проведенного лечения пациент обязательно наблюдается у специалиста не менее 6 месяцев.

Если лечение не проводилось или оказалось недостаточным, сифилис переходит в третичный период.

**Третичный период** длится 10 и более лет. В эту фазу заболевание переходит через 5—10 лет, иногда позднее. Третичный период развивается не всегда, даже если пациент не лечится совсем. На этом этапе спирохеты заносятся кровь и в некоторые внутренние органы. Обычно поражаются кожа, слизистые оболочки, нервная и эндокринная системы, внутренние органы (сердце, аорта, печень), глаза, органы чувств. Возникающие в них изменения никогда не проходят бесследно. Спирохеты постепенно разрушаются, в крови и других жидкостях организма их нет, поэтому пациент не заразен.

Специфические серологические реакции на этом этапе чаще отрицательные.

Лечением таких пациентов занимается не врач — венеролог, а другие специалисты.

**Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).**

**ДИАГНОСТИКА**

Метод диагностики, достоверность	Время готовности анализа	Примечание
Соскоб на спирохету с язвы; (с момента появления язвы)	10-15 мин.	
РИФ (реакция иммуно-флюорисценции); 3-4 недели после заражения.	48-72 часа (5-7 дней)	Обнаружение антител в крови. Кровь из вены.
Реакция Вассермана (кровь из вены) (RW); 6-8 недель с момента заражения	24 часа (3-5 дней). Зависит от того, в каком учреждении берут анализ.	В крови обнаруживаются специфические антитела к спирохете. Метод специфичен и поэтому достоверен.
Кровь экспресс -методом (из пальца) -реакция микропреципитации; 7-9 недель с момента заражения.	10-60 мин.	Метод более дешевый, но и менее достоверный.
Исследование спинномозговой жидкости (специальный анализ при подозрении на поражение нервной системы или при неясном диагнозе)	48-72 часа	Детям при подозрении на врожденный сифилис и взрослым с подозрением на поражение центральной нервной системы.

Вылеченным от сифилиса человек считается тогда, когда кровь полностью нормализовалась, т.е. реакции стали отрицательными, т.к. исчезли антитела к спирохете. Затем пациент сдает кровь еще 6—12 месяцев (1 раз в 3 месяца). И только по окончании этого наблюдения может считаться здоровым.

С момента негативации крови в отношении мужчин нет никаких ограничений для зачатия ребенка.

В быту можно заразиться сифилисом в следующих случаях:

- а) через кровь (татуировки, инъекции и т.д.);
- б) при пользовании чужими зубными щетками, посудой, губной помадой, сигаретой и т. д., если у больного были язвы и другие острозаразные проявления во рту и на губах.

Всем лицам, попадавшим в такие ситуации, а малолетним детям обязательно, проводится специальное противосифилитическое лечение.

### **Трихомонадная инфекция.**

Заболевание относится к наиболее широко распространенным инфекциям мочеполовой системы.

Вызывается трихомонадой вагинальной, одноклеточный микроорганизм, способный активно перемещаться. Вагинальная трихомонада не может существовать вне человеческого организма. Она строго специфический паразит человека и не вызывает заболеваний у животных.

Трихомоноз в 70% случаев сочетается с гонореей, сифилисом, хламидиозом и т. д. (специфическая особенность микроба).

Клиника. Одинаково часто встречается как у мужчин, так и у женщин. В большинстве случаев заболевание протекает без выраженных проявлений. Основной путь передачи половой, а для детей возможно заражение в быту и во время родов.

У женщин местом обитания трихомонады является влагалище, а у мужчин предстательная железа и семенные пузырьки. Мочевые пути поражаются у обоих полов. У мужчин заболевание проявляется более ярко.

В последнее время трихомоноз часто протекает без внешних проявлений и обнаруживается случайно при обследовании половых партнеров заболевшего или при обследовании по поводу осложнений.

Скрытый период в среднем 10 дней, но может удлиняться до 6 месяцев.

Пациенты жалуются на пенистые выделения с неприятным запахом, выраженный зуд или чувство жжения половых органов, нарушение мочеиспускания.

Часто заболевание с самого начала протекает скрытно.

У больных трихомонозом женщин беременность переводит заболевание в клинически выраженную форму.

У детей, заразившихся трихомонозом во время родов, трихомонады могут обнаруживаться на слизистой глаз, дыхательных путей, мочеполовых органов (преимущественно у девочек).

**Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).**

**ДИАГНОСТИКА**

Метод диагностики и эффективность	Время готовности анализа
Мазок, соскоб со слизистой, секрет предстательной железы. 50%	15 – 60 минут
Бактериологический посев 100% при специальной подготовке	3-11 суток
ПИФ Может быть ложноположительная реакция, т.к. существуют трихомонады кишечные и защечные	24- 72 часа
Специальный анализ крови на обнаружение антител, могут быть ложноположительные реакции (см. предыдущий пункт)	24-72 часа

**Осложнения.**

1. У мужчин инфекция часто поражает предстательную железу, яичко и его придаток, мочевого пузыря. Это затрудняет лечение и трудно гарантировать 100% выздоровление. В результате могут возникнуть проблемы с потенцией и репродуктивной функцией.
2. У женщин инфекция часто поражает шейку и внутренний слой матки, трубы, яичники и даже иногда вызывает перитонит (воспаление брюшины). Это затрудняет установление диагноза (иногда путают с аппендицитом), требует более длительного и дорогостоящего лечения и может вызывать бесплодие (т.к. остаются спайки). У 50% женщин инфекция выявляется в мочевых путях (уретра, мочевого пузыря).
3. Чаще у мужчин, но иногда и у женщин трихомонады + хламидии вызывают болезнь Рейтера (поражаются уретра, суставы и слизистые оболочки глаз). Лечение очень трудное и долгое. Болезнь часто приводит к инвалидности, особенно если на нее поздно обратили внимание.

**Уреаплазмоз (микоплазмоз).**

Заболевание вызывается микоплазмами и уреаплазмами. В 5-15% случаев микоплазмоз и уреаплазмоз обнаруживается у практически здоровых людей. В 70% заболевание встречается совместно с трихомонадами, гонококками, хламидиями и т.д. Микроб неустойчив во внешней среде. Единственным носителем инфекции является человек. Возбудитель локализуется на слизистых оболочках, не проникая в кровь, лимфу, другие жидкости организма и не преодолевает какие – либо тканевые барьеры (в том числе плаценту), поэтому заражение происходит преимущественно половым путем, исключение составляют девочки младшего возраста, которые могут заразиться при тесном бытовом контакте и через предметы ухода в исключительных случаях.

Одинаково часто болеют мужчины и женщины, хотя наибольшую опасность заболевание представляет для мужчин.

Коварство заболевания заключается в том, что основная масса пациентов считает себя здоровыми (в связи с отсутствием выраженных проявлений инфекции) и поэтому сохраняют привычный стиль жизни.

Клиника. Обычно заболевание протекает без выраженных проявлений. На активность проявления инфекции влияют исходное состояние иммунитета (чем лучше иммунитет, тем менее ярко проявляется болезнь) и количество полученных микробов.

Бессимптомно протекающая инфекция может активизироваться во время беременности и родов, при переохлаждении, различных стрессовых ситуациях и стать причиной тяжелых осложнений: септического аборта, воспалительных процессов плода или новорожденного, а так же воспалительных процессов мочеполовых органов пациентов. В результате восходящего процесса, как у мужчин, так и у женщин возможно формирование бесплодия. У женщин это осложнение встречается все же реже.

Бесплодие мужчин при уреаплазмозе может быть результатом не только воспалительных процессов в половых органах, но и влиянием уреаплазм непосредственно на сперматозоиды. У женщин воспаление внутренних половых органов развивается быстрее и чаще, так как микоплазмы прикрепляются к сперматозоидам и активно ими переносятся.

Скрытый период инфекции от 3 дней до 5 недель. Замечено, и чем активнее проявления заболевания, тем короче этот период.

Могут быть периодические жалобы на зуд в области половых органов, незначительные выделения из половых органов, боли неопределенного характера, слизистые нити в моче.

**Диагностика**

Метод диагностики эффективность	Время готовности анализа	Примечание
Бактериальный посев	3 суток	Определяется не сам возбудитель, а изменение среды показывает его наличие.
ПИФ, антиген в соскобе	24 часа	
ПЦР100%	24 часа	
Спец. исследование крови – поиск антител. Возможна ложноположительная реакция	24 часа	Ложноположительная реакция возможна, т.к. микоплазмы и уреаплазмы могут присутствовать у некоторых людей как неболезнетворная флора.

**Осложнения.**

**Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).**

1. Количество и тяжесть осложнений не соответствуют интенсивности проявлений собственно заболевания, которые традиционно будут стертыми.
  2. У мужчин бесплодие связано как с воспалительными процессами в мочеполовой системе, так и непосредственным влиянием возбудителя на сперматогенез.
- У женщин основной причиной бесплодия являются воспалительные процессы мочеполовой системы. В результате вялотекущей инфекции возможно развитие осложнений беременности, самопроизвольного выкидыша, осложнений во время родов, патологий плода и новорожденного.

### **Хламидиоз.**

Хламидиоз у человека вызывается преимущественно хламидией трахоматис, но в природе существуют хламидии, хозяевами, которых являются птицы, грызуны, крупный рогатый скот, и которые могут вызывать у человека так называемый «зоонозный» хламидиоз. Хламидии не являются представителями нормальной микрофлоры человека, и поэтому их обнаружение указывает на наличие инфекционного процесса в организме.

Хламидии крайне неустойчивы во внешней среде, но привычные дез. средства (содержащие хлор) в борьбе с ними недостаточно эффективны.

Заболевание передается преимущественно половым путем, исключение составляют дети, которые могут получить инфекцию внутриутробно или во время родов. В быту заражение возможно только при грубом нарушении санитарных норм. Тогда взрослые люди могут перенести инфекцию из половых органов в глаза, а у детей возможно развитие воспаления как на слизистой глаз, так и мочеполовых органов (только у девочек до 7-летнего возраста).

В организме человека хламидии могут находиться только на слизистых оболочках, по которым инфекция легко распространяется. Данных о возможности проникновения в кровь, лимфу и другие жидкости организма нет, поэтому хламидийная инфекция поражает преимущественно мочеполовую систему, хотя возможно развитие воспалительного процесса на слизистой глаз, дыхательных путей, суставов.

Хламидиозом одинаково часто болеют как мужчины, так и женщины, причем вероятность заражения возрастает при частой смене половых партнеров.

Скрытый период составляет от 5 до 30 дней.

Крайне редко хламидиоз бывает изолированным, чаще он сочетается с другими ИППП и, в первую очередь, с трихомониазом.

#### **Клиника.**

Обычно хламидийная инфекция протекает без выраженных проявлений. Установлена связь между хламидиозом и нарушением репродуктивной функции, как у мужчин, так и у женщин.

У мужчин в 1/3 случаев заболевание сопровождается нарушением половой потенции (ослабление эрекции, оргазма, преждевременным извержением семени), бесплодием, которое может вызываться, как воспалением внутренних половых органов, так и нарушением сперматогенеза. Воспаление предстательной железы и яичек встречается у 46% больных.

У женщин хламидии, прикрепляясь к сперматозоидам, могут достигать не только маточных труб, вызывая их непроходимость, но и попадать в брюшную полость, что может приводить к заболеваниям внутренних органов: печени, селезенки, брюшины и развитию спаечного воспалительного процесса.

Часто хламидиоз является причиной патологии беременности и родов у женщин. Хламидиоз глаз у взрослых возникает, как правило, при переносе инфекции из мочеполовых органов и нередко является первым признаком болезни у пациента либо его полового партнера.

Проявления хламидиоза: неприятные ощущения, реже зуд, боль в уретре или влагалище, скудные слизистые выделения из половых органов, может быть учащенное мочеиспускание. Все явления обычно кратковременные, но могут повторяться.

### **Диагностика**

Метод диагностики, достоверность	Время готовности анализа	Примечание
Мазок ,10%	30 – 60 минут	
Посев на культуру клеток 100%	12-14 дней	Делают только в Институте вирусологии в Москве
ПИФ, 50-70%	24 часа	
ПЦР, 95-98%	24 часа	
Специальное исследование крови (обнаружение антител) 50-70%	24 часа	

В связи с низкой достоверностью методов и возможными ложноположительными результатами анализов для подтверждения диагноза используется не менее двух разных методов диагностики одновременно.

Хламидиоз протекает без выраженных клинических проявлений, поэтому часто обнаруживается случайно:

1. при обследовании после лечения других ИППП;
1. при обследовании по поводу бесплодия;
2. при обследовании по поводу болезней почек и мочевого пузыря;
3. при заболевании суставов.

В быту заражение хламидиозом не возможно, исключение составляют дети младшего возраста.

#### **Осложнения.**

1. У мужчин инфекция часто поражает предстательную железу, яичко и его придаток, мочевой пузырь. Это затрудняет лечение и трудно гарантировать 100% выздоровление. В результате могут возникнуть проблемы с потенцией и репродуктивной функцией.

2. У женщин инфекция часто поражает шейку и внутренний слой матки, трубы, яичники и даже иногда вызывает перитонит (воспаление брюшины). Это затрудняет установление диагноза (иногда путают с аппендицитом), требует более длительного и дорогостоящего лечения и может вызывать бесплодие (т.к. остаются спайки).

**Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).**

3. Чаще у мужчин, но иногда и у женщин развивается болезнь Рейтера, когда хламидии поражают уретру, суставы и слизистые оболочки глаз. Лечение очень трудное и долгое. Эта форма болезни часто приводит к инвалидности, особенно если на нее поздно обратили внимание.

### **Генитальный герпес.**

Вызывается вирусом герпеса. Передается преимущественно половым путем, но заражение может произойти через кровь, а так же от матери ребенку внутриутробно или во время родов (до 60%). Заболевание высокозаразно. Больной человек остается заразным, даже если нет активных проявлений заболевания. Обычно заражение проявляется активной клиникой, а затем заболевание может протекать скрытно или периоды активных проявлений сменяются периодами «покоя».

Данная инфекция может сочетаться с другими заболеваниями из группы половых инфекций.

Так как в разные периоды течения инфекции вирус может находиться в высыпании на коже и слизистых, или в крови, или в нервных ганглиях, эффективность лечения начатое на разных этапах различна, как и пути передачи. Если вирус находится только в высыпаниях, путь передачи – половой, бытовым, мать-дети (в процессе родов и ухода). Если вирус в крови, то путь передачи – половой, кровь-кровь, мать-дети (внутриутробно и в родах). Если вирус в нервных ганглиях, то пациент может быть не заразен.

**Клиника.** Обычно через 3-7 дней после заражения появляется чувство жжения и зуда, покраснение, а затем мелкие пузырьки. Пузырьки быстро лопаются, на их месте появляются язвочки, и это сопровождается болью. В это время могут появляться ухудшение самочувствия и увеличение лимфоузлов.

У мужчин может быть болезненность при мочеиспускании, а у женщин болезненность в области половых органов при движении или во время полового акта.

Обычно каждое последующее обострение проявляется менее ярко, чем предыдущее. Часто у женщин последующие обострения связаны с месячным циклом.

### **Диагностика**

Метод диагностики Эффективность	Время готовности анализа
ПИФ, антиген в соскобах. Могут быть ложноположительные реакции.	24-72 часа
ПЦР, около 100%	24 часа
Специальные исследования крови, антитела. Могут быть ложноположительные реакции, поэтому анализ необходимо повторять несколько раз.	24 часа

### **Осложнения.**

1. У женщин герпес половых органов часто приводит к самопроизвольным абортam, преждевременным родам, инфицированию плода и, реже, к врожденным аномалиям развития ребенка.
2. Заболевание может осложниться герпетическим поражением центральной нервной системы.
3. Поражение слизистой глаз может приводить к потере зрения.
4. Достоверно выявлена связь между наличием у пациента герпеса и рака половых органов.
5. У детей, заразившихся внутриутробно или во время родов, чаще поражаются слизистые глаз, дыхательных путей, центральная нервная система, либо развивается сепсис, в 50% случаев приводящий к смерти.

### **Гонорея.**

Одно из самых распространенных венерических заболеваний.

Вызывается гонококком, который является абсолютным паразитом. Возбудитель в организме находится только на слизистых оболочках (половые органы, кишечник, мочевыделительная система, рот и глотка, глаза), легко распространяясь по их протяжению. Никогда возбудитель не проникает в кровь, лимфу и другие жидкости организма, поэтому заболевание может передаваться только следующими путями: бытовым, половым, от матери к ребенку во время родов и в процессе ухода. Инфекция высоко заразна, часто сочетается с трихомонадами, сифилисом и другими ЗППП. Сочетание гонореи с трихомонозом ухудшает результаты лечения и увеличивает частоту осложнений. Инфекция поражает слизистую мочевого тракта, прямой кишки, глаз, рта и глотки. В последнее время все чаще протекает малосимптомно.

**Клиника.** Гонорея у мужчин проявляется более ярко, чем у женщин. Основные жалобы - выделения гнойного характера, рези и боль при мочеиспускании, жжение в уретре – появляются через 3–5 (реже 7) дней после незащищенного полового контакта. При попадании возбудителя на другие слизистые оболочки аналогично может проявляться гонорея на слизистой глаз, полости рта, кишечника.

Гонорея у женщин чаще всего одновременно поражает как мочеиспускательный канал, так и влагалище, а зачастую и прямую кишку. При этом предъявляются жалобы на гнойные выделения из половых путей, жжение и боль неясной локализации, учащенное мочеиспускание, реже, на тянущие боли внизу живота. В связи с особенностями анатомического строения половых органов, у женщин легче развивается гонорея внутренних половых органов с вовлечением в воспалительный процесс матки, маточных труб, яичников и тазовой брюшины.

При заражении смешанной инфекцией, гонорея зачастую маскирует первичную клинику трихомоноза, хламидиоза и других заболеваний, которые приводят к возникновению восходящего воспалительного процесса и развитию различных осложнений со стороны внутренних половых органов (как у женщин, так и у мужчин).

Обычно, даже без всякого лечения, активные проявления заболевания исчезают или ослабевают к исходу второй недели, что не означает выздоровление. Самопроизвольного излечения гонореи не бывает.

Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).

**Диагностика**

Метод диагностики Эффективность	Время готовности анализа
Мазок ~ 100% в острой стадии болезни, а позже требует специальной подготовки и достоверность гораздо меньше.	15-60 минут
Бак. Посев, 100% при специальной подготовке	24-72 часа
ПИФ, выявление антигена	24 часа
ПЦР, 100% после специальной подготовки	24 часа

Осложнения.

- Как у мужчин, так и у женщин основной формой осложнений являются восходящий процесс (вовлечение внутренних половых органов), часто приводящий к бесплодию, сепсису, поражению суставов, прямой кишки, слизистой глаз.
- Гонорея глаз может привести к слепоте.

Заражение в быту возможно только у детей до 5 лет. Они могут заразиться в быту при грубом несоблюдении санитарных норм (мытье в общей ванне, пользование общими мочалками и т.д.), во время родов, во внутриутробный период. У мальчиков могут поражаться глаза, а у девочек глаза, половые органы и, реже, прямая кишка.

**Кандидоз (молочница).**

Заболевание вызывается дрожжеподобными грибами. Микроб является условно патогенным, т.е. может встречаться в небольшом количестве у здоровых людей в половых органах и кишечнике. При ослаблении иммунитета микроб начинает бурно размножаться и может привести к развитию заболевания. Но это заболевание может передаваться в том числе и половым путем. Кандидозом чаще болеют женщины. В настоящее время заболевание часто протекает скрытно, малосимптомно.

До сих пор нет единого мнения о том, где в организме могут находиться дрожжеподобные грибы. С течением времени, все больше данных о том, что они могут находиться не только на поверхности кожи и слизистых, но и проникать в кровеносные сосуды (разносясь затем кровью по организму) и, даже, прорастать через ткани, преодолевая таким образом довольно крупные полости. Например, «перейти» с плевры на ткань легких, а с оболочек брюшной полости на желудок, печень, кишечник. «Стиль поведения» дрожжеподобного грибка в организме зависит от его агрессивности и исходного уровня иммунитета человека.

Клиника. В активной фазе беспокоят зуд, жжение, раздражение половых органов, творожистые или крошковые выделения. Причинами, предрасполагающими к заболеванию, являются длительный прием антибиотиков и гормональных препаратов, травмы слизистой половых органов, хирургические операции, эндокринные заболевания (в первую очередь сахарный диабет), диета, богатая углеводами, нарушение гигиены половых органов. Кандидоз часто сочетается с другими ИППП или «следует» за ними, что затрудняет его лечение.

**Диагностика**

Метод диагностики Эффективность	Время готовности
Мазок, 100% в активной форме	15-30 минут
Бак.посев, 100% в независимости от активности процесса	3-5 суток

Осложнения У мужчин инфекция может переходить на предстательную железу, яичко с придатком, мочевого пузырь. У женщин в процесс могут вовлекаться внутренние половые органы, мочевого пузырь, почки.

В быту. Детям раннего возраста заболевание может передаваться в быту при грубом не соблюдении санитарных норм. У детей кандидоз может явиться пусковым механизмом аллергических заболеваний.

**Папилломовирусная инфекция (ПВИ).**

Вызывается вирусом папилломы человека (ВПЧ). Весьма распространенное инфекционное заболевание, одинаково часто встречающееся как у мужчин, так и у женщин. Заражению заболеванием способствуют дефекты ухода, другие заболевания половой системы, сопровождаемые выделениями, и интенсивная половая жизнь с частой сменой половых партнеров. Часто сочетается или может служить причиной рака шейки матки и яичника.

В организме вирус может находиться только на поверхности кожи и слизистых в пределах высыпаний. Но даже в коже он не может проникнуть глубже сетчатого слоя. Поэтому для этого заболевания не возможно заражение, например: через кровь. Продвигаясь по поверхности слизистой половых органов, вирус может преодолевать плацентарный барьер, поэтому опасен для ребенка, находящегося в утробе матери.

Таким образом, вирус может передаваться при прямом и не прямом контактах (но преимущественный путь передачи половой), а также внутриутробно и в процессе родов. Скрытый период колеблется от 1 до 9, в среднем 3 месяца.

Самостоятельного излечения не наблюдается. Течение заболевания обычно доброкачественное, но возможно злокачественное перерождение.

Без лечения кондиломы быстро увеличиваются в размерах и количестве, поэтому лечение нужно начать как можно раньше. Хотя бывают случаи, когда разрастания ПВИ не выходят за пределы кожи и слизистых и тогда внешне не заметны.

Клиника. Бородавчатые разрастания на половых органах иногда единичные, но чаще множественные, которые со временем могут приобретать вид цветной капусты или петушиных гребней.



**Приложение 4. Краткая информация о социально-опасных заболеваниях (вич/спид, наркомания и токсикомания, инфекции, передающиеся половым путем).**

У женщин кондиломы чаще могут достигать больших размеров или занимать больше площади. Беременность обычно способствует быстрому росту кондилом. Как у мужчин, так и у женщин кондиломы могут располагаться не только на наружной поверхности половых органов, но и проникать на внутренние поверхности уретры, влагалища, шейки матки и т.д.

Пациенты часто жалуются на появление разрастаний, боли неопределенного характера, в том числе, при мочеиспускании, половом акте и т.д., выделения с неприятным запахом и кровоточивость (при разрушении кондилом), зуд и жжение. Хотя возможно наличие очень мелких, плоских, почти незаметных

У детей кондиломы могут разрастаться в гортани (при этом организм детей сильно ослаблен из-за нарушения дыхания) и на слизистой глаз (что может приводить к нарушению зрения).

**Диагностика**

Метод диагностики эффективность	Время готовности анализа	Примечание
Характерная клиническая картина		
Специальные исследования крови, обнаружение антител	24 часа	Используется редко, только для выявления источника заболевания, обследования беременных женщин

**Литература, которой можно воспользоваться при организации самостоятельной профилактической работы:**

1. Айви А., Айви М., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники. Практическое руководство. – М.:2000 – 487 с.
2. Акция для молодежи. Руководство по работе с молодежью в области профилактики СПИД. Российское Общество Красного Креста. Москва, 1994 г.
3. Баева И.А. Проблемы общения со сверстниками: риск и перспективы риска. Наш проблемный подросток: понять и договориться / Под ред. Л.А. Регуш.-СПб.-Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001.-С.127-145.
4. Дмитриева Н.В., Четвериков Д.В. Психология аддиктивного поведения. Новосибирск, 2002 г.
5. Информационный набор «Консультирование до и после тестирования на ВИЧ - инфекцию»; СПИДинфосвязь, Москва, 1998.
6. Информационный пакет «Профилактика наркомании и токсикомании у подростков и молодежи»; Сибирь - СПИД - Помощь, Томск, 1998.
7. Кон И.С. Введение в сексологию. Москва, «Медицина», 1989 г.
8. Консультирование до и после теста на ВИЧ-инфекцию. Информационный набор. СПИДинфосвязь. Москва, 1998 г.
9. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 1983.– 256с
10. Медико-санитарное просвещение в школе в целях профилактики СПИДа и ЗППП. Учебное пособие для составителей программ. ВОЗ и Организация ООН по вопросам образования, науки и культуры, 1996 г.
11. Методическое руководство по работе с учащейся молодежью в области профилактики ВИЧ - инфекции и СПИД. - Сибирь - СПИД - Помощь, Томск, 1997.
12. Молодежные консультации // СПИД. Секс. Здоровье.-2001.-№3.-С.16-18
13. «Организация мероприятий по профилактике наркомании», Центр профилактики наркомании, С.-Пб., 1998.
14. Пособие по средствам профилактики и борьбы с ВИЧ-инфекцией./ Борьба сообщества с ВИЧ.- СПИДинфосвязь, Москва 1997.
15. Профилактика наркоманий и токсикоманий у подростков.- Кемерово, 1997.
16. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. Москва, «Мир», 1994 г.
17. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия. – С.-П., 1998.
18. Руководство по работе с молодежью в области профилактики СПИДа «Акция для молодежи».- Российское Общество Красного Креста и красного Полумесяца, Москва, 1994.
19. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков. – М.: Генезис, 2001. – 215 с.
20. Содействие здоровью и обучение здоровому образу жизни в школах Российской Федерации. М.: Подкова, 2000. – 146 с.
21. СПИД /Учебная программа для школ. – Томск, 1994.
22. Учебная программа для школ «Алкоголь и другие наркотические вещества»; «Культурная инициатива», Томск, 1994.
23. Формы и методы профилактической работы врача-дерматовенеролога с несовершеннолетними (методические рекомендации).-Новосибирск.-23с.
24. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции – М.: «Академия», 2001. – 208 с.
25. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии – СПб.: «Питер», 2000. – 640 с.
26. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. НГОО "Гуманитарный проект" Новосибирск, 2001 г.

**Литература, которой можно воспользоваться при организации самостоятельной профилактической работы:**

1. Айви А., Айви М., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники. Практическое руководство. – М.:2000 – 487 с.
2. Акция для молодежи. Руководство по работе с молодежью в области профилактики СПИД. Российское Общество Красного Креста. Москва, 1994 г.
3. Баева И.А. Проблемы общения со сверстниками: риск и перспективы риска. Наш проблемный подросток: понять и договориться / Под ред. Л.А. Регуш.-СПб.-Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001.-С.127-145.
4. Дмитриева Н.В., Четвериков Д.В. Психология аддиктивного поведения. Новосибирск, 2002 г.
5. Информационный набор «Консультирование до и после тестирования на ВИЧ - инфекцию»; СПИДинфосвязь, Москва, 1998.
6. Информационный пакет «Профилактика наркомании и токсикомании у подростков и молодежи»; Сибирь - СПИД - Помощь, Томск, 1998.
7. Кон И.С. Введение в сексологию. Москва, «Медицина», 1989 г.
8. Консультирование до и после теста на ВИЧ-инфекцию. Информационный набор. СПИДинфосвязь. Москва, 1998 г.
9. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 1983.–256с
10. Медико-санитарное просвещение в школе в целях профилактики СПИДа и ЗППП. Учебное пособие для составителей программ. ВОЗ и Организация ООН по вопросам образования, науки и культуры, 1996 г.
11. Методическое руководство по работе с учащейся молодежью в области профилактики ВИЧ - инфекции и СПИД. - Сибирь - СПИД - Помощь, Томск, 1997.
12. Молодежные консультации // СПИД. Секс. Здоровье.-2001.-№3.-С.16-18 «Организация мероприятий по профилактике наркомании», Центр профилактики наркомании, С.-Пб., 1998.
13. Пособие по средствам профилактики и борьбы с ВИЧ-инфекцией./ Борьба сообщества с ВИЧ.- СПИДинфосвязь, Москва 1997.
14. Профилактика наркоманий и токсикоманий у подростков.- Кемерово, 1997.
15. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. Москва, «Мир», 1994 г.
16. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия. – С.-П., 1998.
17. Руководство по работе с молодежью в области профилактики СПИДа «Акция для молодежи».- Российское Общество Красного Креста и красного Полумесяца, Москва, 1994.
18. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков. – М.: Генезис, 2001. – 215 с.
19. Содействие здоровью и обучение здоровому образу жизни в школах Российской Федерации. М.: Подкова, 2000. – 146 с.
20. СПИД /Учебная программа для школ. – Томск, 1994.
21. Учебная программа для школ «Алкоголь и другие наркотические вещества»; «Культурная инициатива», Томск, 1994.
22. Формы и методы профилактической работы врача-дерматовенеролога с несовершеннолетними (методические рекомендации).-Новосибирск.-23с.
23. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции – М.: «Академия», 2001. – 208 с.
24. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии – СПб.: «Питер», 2000. – 640 с.
25. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. НГОО "Гуманитарный проект" Новосибирск, 2001 г.

Тираж 700 экз. Распространяется бесплатно.

## **РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР**

**для организаций, работающих с подростками  
и молодежью в области профилактики наркозависимости,  
ВИЧ/СПИДа, ИППП**

- Проведение обучающих семинаров-тренингов для специалистов
- Обучение и организация работы подростков в рамках международной программы "Равный поможет равному"
- Издание методических и информационных материалов для специалистов, подростков, родителей
- Консультации юриста по правовым аспектам организации профилактической деятельности
- Работа Информационного телефона по вопросам ВИЧ/СПИД, наркомании, ИППП. Бесплатно, анонимно, с 10.00 - 24.00
- Возможности использования библиотеки Ресурсного Центра
- Личные консультации для специалистов - помощь в организации самостоятельной профилактической работы.

**В Ресурсном центре работают специалисты -  
наркологи, психологи, психотерапевты, педагоги, дерматовенеролог.**

**Контактные телефоны: 23-49-50, 23-72-48**

**E-mail: [hp@online.nsk.su](mailto:hp@online.nsk.su)**

**[http:// www.human.org.ru](http://www.human.org.ru)**

НГОО "Гуманитарный проект" благодарит за помощь и поддержку мэрию Новосибирска, Комитет по делам молодежи г. Новосибирска, Комитет по делам молодежи администрации Новосибирской области, МКДЦДиП "Ювентус".