МЕТОД ПРОФИЛАТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

**Методические рекомендации**

УЧРЕЖДЕНИЕ – РАЗРАБОТЧИК:

Учреждение здравоохранения «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

АВТОРЫ: Богачёва Я. М. – психолог подросткового наркологического отделения УЗ «ВОКЦПиН», Герасимовский А. С. – заведующий подросткового наркологического отделения УЗ «ВОКЦПиН».

Витебск, 2018

Настоящие методические рекомендации (далее – рекомендации) разработаны с целью улучшения качества и эффективности лечения несовершеннолетних, употребляющих психоактивные вещества (далее – ПАВ). Данные рекомендации могут быть использованы как самостоятельный метод профилактики и лечения, так и в комплексе оказания медицинских услуг для лечения употребления ПАВ среди несовершеннолетних.

Рекомендации предназначены для врачей психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов, медицинских психологов, специалистов, участвующих в проведении профилактики употребления ПАВ в учреждениях образования среднего и средне-специального образования.

Область применения: наркология, психиатрия, психотерапия, психологическая коррекция, реабилитация.

**Показания к применению**

1. Профилактика употребления ПАВ среди несовершеннолетних.
2. Лечение зависимости от ПАВ у несовершеннолетних, профилактика возможных рецидивов у несовершеннолетних, замеченных в эпизодическом употреблении ПАВ.

**Противопоказания**

Отсутствуют.

**Перечень необходимого оборудования и материалов**

1. Помещения для индивидуальной и групповой работы площадью 10 -20 кв. метров.
2. Психологические тесты для проведения экспериментально-психологического исследования.
3. Музыкальный центр с набором релаксационных и других музыкальных программ для проведения групповой разминки.
4. Брошюра об опасности употребления ПАВ среди несовершеннолетних.

**Алгоритм проведения**

1. Проведение экспериментально-психологического исследования индивидуально с каждым несовершеннолетним.
2. Формирование профилактических групп на основании полученных при помощи психологических тестов результатов.
3. Получение согласия на участие в групповой работе.
4. Проведение курса занятий с элементами тренинга.
5. Анализ полученных результатов. Предоставление участникам группы раздаточного материала.

**Система проведения занятий, их содержание и последовательность.**

Занятия с несовершеннолетними, употребляющими ПАВ проводятся в группе, составом 8-12 человек с частотой 2-3 раза в неделю, продолжительностью 60-90 минут (в зависимости от сложности проводимого занятия). Программа рассчитана на 10 встреч.

Занятия с несовершеннолетними проводятся в промежуток времени с 10.00 до 15.00, так как это время является наиболее продуктивным для несовершеннолетних.

Темы занятий могут варьироваться в зависимости от потребностей группы, их интереса к тем, или иным сторонам проблемы употребления ПАВ среди несовершеннолетних.

Занятия целесообразно сопровождать демонстрацией видеоматериалов, слайд-шоу, представляющих последствия употребления ПАВ, а также другой наглядный материал, соответствующий теме занятия.

**Составляющие элементы занятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| Составляющая часть занятия | Время выполнения |
| 1.Организационный момент: приветствие, создание рабочей атмосферы, сообщение темы занятия. | 5 минут |
| 2.Разминочное упражнение | 5 минут |
| 3.Информационный блок. | 10 минут |
| 4.Обсуждение темы занятия. | 10 минут |
| 5.Выполнение заданий и упражнений. | 30-50 минут |
| 6.Подведение итогов занятия. Обратная связь. | 10 минут |

**План занятий с элементами тренинга**

*Занятие 1. Вводное занятие*

Цели занятия:

- Введение в атмосферу тренинга, знакомство с группой и ведущим;

- Представление программы тренинга;

- Создание доверительной и дружелюбной рабочей атмосферы;

- Формулировка правил работы в группе;

- Выяснение ожиданий участников группы.

План работы:

1. Представление ведущего группы.
2. Разминочное упражнение «Невербальное знакомство».
3. Упражнение «Тренинговое имя».
4. Групповой договор, выработка правил поведения в группе.
5. Упражнение «Выяснение ожиданий участников».
6. Итоговое обсуждение, упражнение «Интересное – полезное».

*Занятие 2. Употребление ПАВ в подростковой компании*

Цели занятия:

- Информирование о воздействии ПАВ на организм и психику;

- Осознание мотивации употребления ПАВ;

- Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме употребления ПАВ.

План работы:

1. Разминочное упражнение «Имена-качества».
2. Информационный блок на тему «Последствия употребления ПАВ».
3. Групповое обсуждение темы занятия.
4. Упражнение «Давай с нами!».
5. Упражнение «Лозунги».
6. Итоговое обсуждение, упражнение «Интересное – полезное».

*Занятие 3. Зависимое поведение*

Цели занятия:

- Раскрыть значение понятия «зависимое поведение»;

- Сформировать активную жизненную позицию у несовершеннолетних в отношении употребления ПАВ;

- Предложить альтернативные варианты получения удовольствия.

План работы:

1. Разминочное упражнение «Фруктовая корзинка».
2. Информационный блок на тему «Зависимое поведение».
3. Групповое обсуждение темы занятия.
4. Упражнение «Уверенный отказ».
5. Упражнение «Ворвись в круг, вырвись из круга».
6. Итоговое обсуждение, упражнение «Интересное – полезное».

*Занятие 4. Умение общаться*

Цели занятия:

- Развитие коммуникативных способностей;

- Раскрытие понятия «конформное поведение»

- Развитие навыков эффективного общения и выражения собственного мнения.

План работы:

1. Разминочное упражнение «Молекулы».
2. Информационный блок на тему «Коммуникация. Ее виды и способы».
3. Групповое обсуждение темы занятия.
4. Упражнение «Разговор через стекло».
5. Упражнение «Правила эффективного и безопасного общения».
6. Итоговое обсуждение, упражнение «Интересное – полезное».

*Занятие 5. Отработка навыка отказа и осознанного приятия решений*

Цели занятия:

- Развитие навыков уверенного поведения, устойчивости к давлению среды;

- Отработка умения отстаивать и защищать собственную позицию;

- Формирование сопротивления психологическому давлению;

- Отработка навыков принятия решений;

План работы:

1. Разминочное упражнение «Я хочу – не буду».
2. Информационный блок на тему «Типы давления среды и способы его осуществления».
3. Групповое обсуждение темы занятия.
4. Упражнение «Кораблекрушение».
5. Итоговое обсуждение, упражнение «Интересное – полезное».

*Занятие 6. Конфликтные ситуации*

Цели занятия:

- Знакомство с понятием конфликта и особенностями поведения в конфликтной ситуации;

- Формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях;

- Анализ и разрешение конфликтов.

План работы:

1. Разминочное упражнение «Просьба».
2. Информационный блок на тему «Конфликты, их причины и стратегии выхода из конфликтных ситуаций».
3. Групповое обсуждение темы занятия.
4. Упражнение «Выход».
5. Упражнение «Вокзал».
6. Итоговое обсуждение, упражнение «Интересное – полезное».

*Занятие 7. Эмоциональная напряженность. Импульсивные поведенческие реакции*

Цели занятия:

- Формирование умения распознавать эмоции и чувства у себя и у других;

- Формирование навыка принятия своих эмоций и чувств окружающих людей;

- Развитие способности управлять своими эмоциональными реакциями;

- Обучение навыкам саморегуляции и самоконтроля.

План работы:

1. Разминочное упражнение «Найди хорошее»;
2. Информационный блок на тему необходимости контроля и управления своим эмоциональным состоянием.
3. Групповое обсуждение темы занятия.
4. Дискуссия «Применимы ли ПАВ в качестве средства справиться с эмоциональным напряжением?»
5. Упражнение «Большая книга идей».
6. Итоговое обсуждение, упражнение «Интересное – полезное».

*Занятие 8. Стресс. Основные стратегии преодоления стрессовых ситуаций.*

Цели занятия:

- Знакомство с понятием «стресс», «стрессовая ситуация»;

- Обучение поведенческим стратегиям преодоления стресса;

- Знакомство с механизмами психологической защиты.

План работы:

1. Разминочное упражнение «Стаканчик».
2. Информационный блок на тему «Стресс и способы его преодоления».
3. Групповое обсуждение темы занятия.
4. Мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стрессовую ситуацию?».
5. Отработка навыков использования способов преодоления стрессовых ситуаций.
6. Итоговое обсуждение, упражнение «Интересное – полезное».

*Занятие 9. Самоанализ*

Цели занятия:

- Выявление ситуаций связанных с высоким риском употребления ПАВ;

- Оценка взаимоотношений с друзьями, в компании которых происходит употребление ПАВ;

- Тренинг отказа, умение сказать: «НЕТ»;

- Поиск альтернатив употребления ПАВ.

План работы:

1. Разминочное упражнение «Живое и неживое».
2. Дискуссия «Мой опыт употребления ПАВ».
3. Групповое обсуждение темы занятия.
4. Упражнение «Уверенный отказ».
5. Упражнение «Я принимаю решение».
6. Итоговое обсуждение, упражнение «Интересное – полезное».

*Занятие 10. Завершающее занятие*

Цели занятия:

- Анализ полученных знаний, умений и навыков;

- Оценка степени эффективности проделанной работы;

- Подготовка к дальнейшей самостоятельной работе;

- Формирование положительной жизненной перспективы.

План работы:

1. Разминочное упражнение «Кто родился в мае…».
2. Информационный блок на тему необходимости переноса полученных в ходе занятий знаний и навыков в повседневную жизнь.
3. Упражнение «Ладошка».
4. Упражнение «Воображаемый подарок».
5. Итоговое обсуждение, обратная связь для ведущего группы.
6. Завершающий ритуал.

**Трудности групповой работы с несовершеннолетними**

При проведении групповой работы с несовершеннолетними следует соблюдать принцип добровольности. Так как принудительное участие в работе группы может спровоцировать конфликтные ситуации среди участников группы и привести к потере возможности мотивировать несовершеннолетнего на отказ от употребления психоактивных веществ.

В процессе групповой работы часто возникают проблемные ситуации. Причинами таких ситуаций в групповой работе с несовершеннолетними могут быть:

1. Нарушение конфиденциальности – серьезная проблема, поскольку групповая работа основана на доверительных отношениях и на уверенности, что никто из участников не расскажет о том, что происходит в группе.

Рекомендация: во время подготовки к групповой работе уделите достаточно внимания вопросам доверия; обсудите правила конфиденциальности, обозначьте пределы конфиденциальности.

2. Образование группировок – может отрицательно сказаться на сплоченности группы. С другой стороны, внутри группировок существует достаточный уровень сплоченности, и это можно использовать в рабочих целях.

Рекомендация: с самого начала работы группы необходимо проводить упражнения с постоянной сменой участников в парах и микрогруппах. Возможно также, используя специальные методы менять участников местами, рассаживать порознь членов группировки.

3. Привлечение внимания (позерство). Некоторые участники постоянно стремятся быть в центре внимания всей группы.

Рекомендация: избегайте невербального подкрепления (улыбок, одобрительных кивков), когда видите, что подросток старается привлечь к себе внимание группы. Разбейте группу на пары, а сами составьте пару с участником, активно привлекающим к себе внимание. Установите для каждого лимит времени. Подчеркните, что работа и внимание группы должны быть распределены равномерно между всеми участниками.

4. Сопротивление – может проявляться в следующих формах поведения: демонстративное неповиновение ведущему, молчание, открытое выражение недоверия, попытки спровоцировать ведущего на агрессию.

Рекомендация: можно встретиться с каждым сопротивляющимся участником перед началом занятия и попытаться доходчиво объяснить, для чего создается группа, а также сказать о том, что у каждого члена группы есть право покинуть ее.

5. Споры – часто возникают в работе группы, так как большинство подростков не умеют корректно выражать свое несогласие и не владеют методами разрешения конфликтных ситуаций.

Рекомендация: переведите спор в дискуссию, для того чтобы подростки учились разрешать конфликты конструктивными методами. Используйте возникающие эмоции для углубления взаимоотношений между участниками, а различия во мнениях – в целях обучения.

6. Обезличенные и обобщенные высказывания. Вместо «я» участники говорят «мы» или «каждый» и предпочитают обращаться ко всей группе, а не к отдельным людям.

Рекомендация: необходимо указать на особенности поведения членов группы и предложить чаще обращаться к конкретным участникам. Необходимо объяснить, что когда участники высказывают свое личное мнение и идентифицируют себя как личность, другие участники группы слушают их более внимательно и заинтересовано.

7. Постоянные вопросы. Они бесполезны и даже вредны, если они являются попыткой рационализировать чувства, завуалировать критику, выразить враждебность по отношению к другим.

Рекомендация: ведущий должен понимать, что такой способ поведения не эффективен, поэтому необходимо предлагать таким участникам переформулировать вопросы в утвердительные высказывания.

8. Самобичевание. Некоторые участники постоянно обвиняют либо сами себя, либо группу, делая неблагоприятные прогнозы. Таким образом они скрывают свою потребность в помощи.

Рекомендация: Ведущему необходимо поддержать, приободрить участника группы, обратить внимание даже на незначительный прогресс в его деятельности, похвалить его за усилия, повысить его уверенность в благоприятном развитии событий.

9. Посторонние разговоры. Многие участники склонны порой шептаться со своим соседом, когда другой участник группы высказывает свое мнение. Такие разговоры вызывают недоверие и раздражение у большинства участников группы.

Рекомендация: спросить шепчущихся участников группы, готовы ли они сообщить содержание своего разговора всей группе. Необходимо также обратить внимание группы на правила.

10. Стремление постоянно играть. Игры несомненно важны в групповой работе, они помогают в вовлечении участников в работу, полезны для возбуждения интереса к процессу и для достижения ощущения безопасности, однако они не могут заменить основной работы.

Рекомендация: Интерактивные игры необходимо применять дозированно, сочетать их с другими формами работы.