



**АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА
«КТО, ЕСЛИ НЕ Я?»**

Автор-составитель: Краснояруженская Елена Александровна -
старший оперуполномоченный по особо важным делам
Управления ФСКН России по Ставропольскому краю

Краткое описание:

Тренинговая программа «Кто, если не Я?» предназначена для добровольцев и волонтеров, работающих с молодежью, и представляет своеобразный инструмент для организации как конкретных профилактических мероприятий в контексте широкого распространения употребления психоактивных веществ, так и обеспечения комплексного профилактического сопровождения молодежи и подростков.

Тренинги представляют собой ряд методик информирования молодежи по вопросам профилактики наркомании, организации досуговых и других форм деятельности подростков, альтернативных употреблению наркотиков.

Разработка может быть внедрена в рамках образовательного учреждения, как одно из направлений воспитательной системы, служить основой для деятельности волонтерского объединения.

Требования к участникам: возраст не младше 13-14 лет, работа или желание работать в рамках антинаркотических профилактических программ и проектов, присутствие на всех тренинговых занятиях.

Размер группы: до 30 человек

**Цели тренингов антинаркотической профилактической программы
«Кто, если не я?»**

Антинаркотическая профилактическая тренинговая программа представляет собой систему занятий с добровольцами и волонтерами, работающими с подростками и молодежью, направленных на предупреждение и решение проблем профилактики наркомании.

Данная программа - своеобразный инструмент для организации как конкретных профилактических мероприятий в контексте широкого распространения употребления психоактивных веществ, так и обеспечения комплексного профилактического сопровождения молодежи и подростков.

Предложенные формы и методы помогают сформировать понятие о здоровом образе жизни и его преимуществах, помочь приобрести навыки, необходимые для жизни без психоактивных веществ, в том числе с учётом элементов самопознания.

Тренинги представляют собой ряд методик информирования молодежи по вопросам профилактики наркомании, организации досуговых и других форм деятельности подростков, альтернативных употреблению наркотиков:

1. *Групповая дискуссия* - используется для предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон (это уточняет взаимные позиции, уменьшает сопротивление восприятию новой информации от ведущего и других членов группы), а также в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников).



2. *Игровые методы* – это инструмент диагностики и самодиагностики, позволяющий ненавязчиво, мягко, легко обнаружить наличие трудностей в общении и серьезных психологических проблем, закрепить новые поведенческие навыки, обрести казавшиеся недоступными ранее способы оптимального взаимодействия с другими людьми, потренировать и зафиксировать вербальные и невербальные коммуникативные умения (ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, деловые игры).

3. *Методы социальной перцепции* – позволяют развить умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. В ходе тренинговых занятий с помощью специально разработанных упражнений участники получают вербальную и невербальную информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие, приобретают умения глубокой рефлексии, смысловой и оценочной интерпретации объекта восприятия.

День 1.

1. Знакомство (10 мин.).

Я предлагаю взять каждому по одному цветному человечку – это будут ваши бейджи – и в центре человечка написать крупно своё имя, чтобы было видно всем сидящим в кругу. Напишите то имя, которым бы вы хотели, чтобы вас называли. На правой руке человечка напишите своё лучшее качество, на левой руке – то, что хотели бы в себе улучшить, на правой ноге – мечту, на левой ноге – одно слово, характеризующее настроение.

Всё написанное озвучивается.

2. Принятие группового соглашения (10 мин.).

Это этап рождения группы, когда группа принимает на себя обязательства. Она готова им следовать.

Групповое соглашение – **перечень правил**, которыми группа руководствуется на протяжении программы.

Иногда в групповое соглашение заносят такие пункты, как уважение, любовь к ближнему, доброта... И групповое соглашение становится как бы «протоколом о намерениях»: это список целей, которые хочется достичь группе, или, по крайней мере, перечень внутренних установок, которые предлагается принять участникам на время работы, создание настроения на них.

Лучше привести в групповом соглашении конкретные правила, затрагивающие проявления желательного поведения, и добавить пояснения к установкам (например, на доброжелательность), тогда свод предлагаемых правил становится понятным. Правила вырабатываются методом мозгового штурма и вывешиваются на видное место.

Правила группового соглашения по возможности сформулированы ясно и конкретно, и их выполнение легко оценимо со стороны:

- ответственность за свое поведение;
- не выпадать из шкафа (говорить по существу);
- правило «поднятой руки»;
- говорить от своего имени «Я - высказывания»;
- всякое мнение заслуживает внимания;
- соблюдение конфиденциальности;



- соблюдение временных рамок;
- глупых вопросов не бывает и др.

Необходимо помнить, что правила должны помогать, а не мешать проводить тренинг! Не стоит придумывать слишком много правил. Все принятые правила должны быть легко выполнимыми. Это гарант того, что они будут работать.

Основные пункты группового соглашения:

1. Доброжелательность (ищем хорошее в каждом).

Имеется в виду установка на доброжелательность, готовность к поиску хорошего в каждом и поддержка этого хорошего.

2. Конфиденциальность (храним чужие секреты).

Участники могут рассказывать о себе и о своих переживаниях, о том, какие упражнения были на занятии, но нельзя рассказывать о том, чем поделились другие участники. Иногда люди открываются больше, чем рассчитывали, иногда для этого необходимо иметь мужество, и оно не должно быть наказано.

3. Добровольность.

Человек может отказаться от участия в тренинге или от участия в определённом упражнении или «игрушке».

4. Искренность.

Говорить то, что на самом деле думаешь и чувствуешь, или не говорить (не стоит лгать сознательно).

5. Активность.

Если участник не участвует, а в основном наблюдает со стороны, он не получает того опыта, ради которого проводятся обсуждения и упражнения, и к тому же вызывает тревогу у других участников, таким образом разрушая атмосферу безопасности в группе.

6. Безоценочность (не даём оценок ни плохих, ни хороших).

Оценка ставит дающего её в экспертную позицию, как учителя, в позицию сверху, нарушая принцип равенства участников. Кроме того, даже если оценку не высказывают вслух, когда она сформулирована, человек практически перестаёт анализировать, так как решение уже вынесено («диагнозы» трудно менять).

7. Говорить по одному (не перебивая); в круг (без междусобойчиков); по теме; коротко («правило пирога»: общение – общий пирог, и если один ест слишком много, другим может не хватить); от себя (без обобщений) и про себя.

8. Право высказать сильные чувства (выразить словесно).

Скорее всего, их возникновение каким-то образом связано с тем, что происходит сейчас в группе. И если не проговорить их, будет трудно работать дальше. Но высказывающийся говорит без оценок, от себя и про себя.

9. Право запросить обратную связь и остановить её.

Бывает, что на тренинге произошло что-то, что часто происходит в жизни, и важно узнать мнение со стороны. При этом у запросившего обратную связь остаётся право её остановить, если он не готов слушать дальше. Но все говорят без оценок, от себя и про себя.

10. Здесь и сейчас.

11. Регламент.

Вовремя приходить и уходить, следовать инструкциям в упражнениях.

12. Отключить мобильные телефоны.

В случае если групповое соглашение нарушается, каждый из присутствующих может обратить на это внимание.



В некоторых группах есть традиция в таких случаях хлопать по коленкам, «шуршать» ладонями или трести кистями рук, чтобы привлечь внимание на нарушение: иногда говорящий очень увлечён рассказом, и не хочется его прерывать, но дать понять, что правило нарушено, хочется. Человек сам спохватывается и может даже сам назвать правило, о котором идёт речь. Бывает так, что человек ещё не способен одновременно говорить по правилам и рассказывать что-то серьёзное (особенно трудно избавиться от обобщений и говорить от себя и про себя). В таком случае достаточно отметить нарушение с помощью хлопков и дать договорить мысль так, как говорится, а про суть нарушения сказать после.

Для проверки работоспособности правил группы и готовности к интересной и активной работе можно использовать игру «Гром-Ураган-Землетрясение».

Игра «Гром — Ураган — Землетрясение» (5 мин.)

Группа делится на тройки.

В каждой тройке двое берутся за руки, образуя «домик», а третий становится между ними, это — житель дома. По команде ведущего «Гром!» жители «домиков» пытаются найти себе новые «домики» и забегают в центр новой пары. По команде «Ураган!» «домики» ищут себе новых «жителей». А по команде «Землетрясение!» все тройки распадаются и образуют новые. Задача ведущего — найти себе свою тройку. Тот, кто не успел найти новый «домик» или нового жителя, становится ведущим.

3. Оценка уровня информированности группы о проблеме (30 мин.)

Чтобы не повторять хорошо известную участникам информацию, необходимо выяснить, что они знают о проблеме.

Ведущий просит группу ответить на вопросы:

- (1) что такое наркомания?
- (2) существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
- (3) какие наркотики знаете, о каких слышали?
- (4) сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- (5) что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
- (6) насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи?
- (7) как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли?
- (8) знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?

В случае если группа не спешит включаться в дискуссию, тренер должен предложить высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы следует избегать изложения материала в лекционной форме.

Особенность тренинговой работы - участие всех каналов получения информации, вырабатывание положительного личного опыта. Для этого можно использовать кроссворд.

Кроссворд на слово «НАРКОТИК» (10-15 мин.)

Кроссворд на слово «наркотик» («алкоголь», «табак») дает возможность плавно войти в тему. Полученный материал можно использовать для информирования.

Проведение: слово «наркотик» пишется вертикально. На каждую букву необходимо подобрать словесные ассоциации, которые связаны в целом со словом «НАРКОТИК»:

Н (ненависть, нирвана, ничтожество и т.п.),



А (апатия, агония, анаша...),
Р (релакс, расстройство, рубеж, риск...),
К (кокаин, кайф, конец...),
О (отошел, оттягиваться, отшельник...),
Т (тяжесть, труп, тащиться...),
И (истерика, исход, истощение...),
К (кино, карантин, койка, кранты...).

Каждую ассоциацию можно проговорить с комментариями: «Как оно связано с реальностью наркомании? Что за этим словом стоит в жизни наркомана?» После чего можно сделать таблицу с двумя столбиками: в первый записываются положительные ассоциации, во второй – отрицательные, а затем сделать сравнительный анализ по количеству. При любом раскладе отрицательных ассоциаций бывает значительно больше. Это один из поводов вернуться в разговоре к негативным сторонам наркомании.

Наркомания, по закону – это заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества, а *наркоман* – это лицо, которому по результатам медицинского освидетельствования поставлен диагноз «наркомания».

Что такое наркотики?

Мы говорим о веществах, действующих на мозг и вызывающих привыкание.

Химические вещества, вызывающие состояние изменённого сознания ЭТО:

- Психоактивные вещества (ПАВ)
- Наркотики, наркотические вещества (конопля тоже)
- Алкоголь (пиво тоже)
- Некоторые лекарственные средства
- Токсические вещества (клей и бензин тоже).

Они бывают:

- синтетического и природного происхождения
- разрешенные или запрещенные законом в разных странах;
- дорогие и дешевые

их употребление:

- затрагивает самые разные социальные слои населения
- один из способов получения удовольствия
- вызывает зависимость
- связано с риском для жизни

Употребление любого из таких веществ может искалечить человеческую жизнь и даже убить.

На протяжении веков совершенствовались не только холодное и огнестрельное оружие – не стояли на месте и другие способы убийства - медленного убийства через удовольствия.

Интеллектуальная игра «Хозяин судьбы» (90 мин.)

Цель и задачи игры:

- рассмотрение различных сторон проблем наркомании;
- повысить уровень информированности несовершеннолетних и молодёжи об основных аспектах (социально-психологических, правовых, личностных, медицинских и т.д.) незаконного оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров;
- способствовать развитию умения принимать решение и нести за него ответственность.



Инструкция по проведению игры:

Игра проходит в группах по командам. В каждой команде не более 8 человек. Игру в командах регулирует «центровой». Каждый «центровой» ведет не более пяти команд.

Основные задачи «центрового»:

- обеспечивает и регулирует взаимодействие участников команд;
- следит за выполнением правил игры;
- формулирует игровые задачи для команд;

Игра проходит по принципу пользователя компьютера. Всем участникам предлагается достигнуть высшего уровня пользователя, т.е. из «чайника» перейти к «провайдеру».

Для этого необходимо освоить и пройти 4 уровня:

- О 1 уровень - «Чайники»
- О 2 уровень - «Юзеры»
- О 3 уровень - «Хакеры»
- О 4 уровень - «Провайдеры»

На начальном этапе игры все участники находятся на одинаковом уровне «Чайники».

Для того чтобы перейти из одного уровня на другой, команде необходимо правильно

ответить на 4 вопроса. Вопросы находятся у «центрового».

- Если команда не отвечает на вопрос, он не засчитывается.
- При неправильном ответе на вопрос команда имеет право воспользоваться подсказкой и обратиться к помощи «помощников».
- Максимальное время обсуждения ответа на вопрос - 4 мин, если по истечении этого времени команда не определит ответ, она обращается к «помощникам».
- При нарушении правил, команда получает дополнительный вопрос на каждом уровне.

В процессе игры необходимо соблюдать следующие обязательные условия:

- участникам не разрешается говорить;
- взаимодействие в команде происходит через общение по «чату» (переписка по «чату» - обмен записками);
- каждая команда определяет 4 ответственных:
 1. ответственный за вопрос (выбирает его и приносит в команду);
 2. ответственный за оформление ответов на бумаге;
 3. капитан - ответственный за принятие решение об окончательном ответе на вопросы;
 4. ответственный за работу с «помощниками».

На каждом уровне команда приобретает новые условия:

- «Чайники» - имеют право воспользоваться неограниченным количеством подсказок;
- «Юзеры» - имеют право воспользоваться 3 подсказками, имеет право 1 член команды, ответственный за выбор вопроса.
- «Хакеры» - имеют право воспользоваться одной подсказкой, определяют самостоятельно еще одного члена команды, который может говорить.



Пример:

Уровень сложности	Вопрос карточки	Ответ на вопрос (для «центрального»)
2	В КАКОЙ ИЗ СТРАН НАКАЗАНИЕМ ЗА РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАРКОТИКОВ ЯВЛЯЕТСЯ СМЕРТНАЯ КАЗНЬ?	Сингапур
3	КОГДА БЫЛА ПРИНЯТА КОНВЕНЦИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ О НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВАХ?	1961 год
1	ПРЕБЫВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В НАКУРЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ	Пассивное курение
2	ПО МНЕНИЮ ВРАЧЕЙ, НАРКОМАНИЯ - ЭТО БОЛЕЗНЬ, НО БЕЗ ОДНОЙ СТАДИИ. КАКОЙ ИМЕННО?	Выздоровления
3	СЛОВО «МАРИХУАНА» В ПЕРЕВОДЕ С ПОРТУГАЛЬСКОГО ЯЗЫКА ОЗНАЧАЕТ...	«Отравитель»

5. Актуализация проблемы (60 мин.)

Мозговой штурм «Почему люди принимают наркотики?»

Необходимо разделить ребят на группы, состоящие из 5 человек. Каждая группа молодых людей обсуждает причины, побуждающие молодежь принимать наркотики. После этого они составляют список данных причин. Он может включать в себя следующие факторы:

- **Давление со стороны сверстников** – некоторые люди имеют друзей, которые принимают наркотики и поэтому, чтобы не отдаляться от своих друзей, они вынуждены тоже принимать наркотики
- **Любопытство** – многие люди любят экспериментировать. Например, им интересно, какой будет эффект от употребления наркотиков,
- **Имитация** – молодежь видит, как их родители, родственники, близкие друзья принимают наркотики. Им кажется, что это совершенно нормальное поведение. Например, «Мои родители расслабляются, когда они выпивают алкогольные напитки, следовательно, я могу сделать то же самое, чтобы расслабиться»
- **Стратегия копирования поведения** – если в семье произошло какое-либо трагическое событие (смерть родственника, развод, насилие), и наркотики помогают справиться с неприятностями.
- **Ради забавы** – некоторые люди полагают, что наркотики могут поднять настроение и создать забавные ситуации.
- **Бунт** – иногда люди чувствуют необходимость сделать что-нибудь, что противоречит обычной ежедневной жизни потому, что они не удовлетворены своей жизнью и хотят выделиться. Например, они слушают особую музыку, делают вызывающие прически и одеваются не как все, наносят татуировки. Некоторые молодых людей наркотики привлекают потому, что их употребление опасно и противоречит общеизвестным истинам.
- **Имидж** – есть люди, которые не довольны собой и думают, что окружающие считают их скучными и неинтересными. Поэтому, чтобы изменить свой «имидж» они начинают пить, курить или принимать наркотики.
- **Самоуверенность и самооценка** – в жизни молодых людей происходит много изменений, с которыми они не всегда могут справиться. При этом они могут



- потерять уверенность в себе и неадекватно оценивать возникшие ситуации. Наркотики придают ложную уверенность в своих силах и возможность выполнить то, что при других обстоятельствах они бы никогда не сделали.
- **Это никого не касается** – можно выделить группу людей, которые считают себя никому ненужными. Им кажется, что у них нет будущего, и они даже не надеются на какие-либо изменения в своей жизни. Следовательно, такие люди не осознают риска употребления наркотиков.
 - **Поддержка сверстников** – очень часто в семьях родители бывают слишком заняты собой или своими проблемами, у них не хватает времени для своих детей. Есть семьи, в которых родители ведут себя агрессивно, оказывают насилие над детьми, поэтому дети с радостью убегают из дома. Они собираются с такими же обиженными сверстниками, которые принимают наркотики, и им кажется, что здесь они нашли свою новую семью. В такой семье эти ребята играют важную роль и являются частью чего-то нового и привлекательного.
 - **Самолечение** – в период взросления молодежь может столкнуться с различными проблемами со своим здоровьем, такие как депрессия, чувство беспокойства. У других молодых людей может развиваться шизофрения: они слышат какие-то голоса или боятся, что люди их ненавидят и даже хотят убить. В таком случае если они не знают, куда обратиться за помощью или они очень напуганы, чтобы искать поддержку, эти люди начинают принимать наркотики, такие как героин или кокаин. Эти наркотики придают им силу.

После обсуждения ряда причин, побуждающих молодежь принимать наркотики, каждая группа должна выбрать из них самые существенные причины. Затем каждая группа обменивается данными списками, прочитывает их и сверяет со своими ответами.

Не бывает неправильных ответов! Все идеи могут быть полезными!

В этот момент тренер может плавно начать рассказ (с визуальной демонстрацией в виде презентации или цветных картинок) о мифах наркомании.

Для обсуждения

ЯЩИК ПАНДОРЫ

Титан Прометей сделал много полезного людям. Он принес им огонь, знания, обучил многим ремеслам, и жизнь на земле преобразилась, люди стали более счастливыми. Узнав об этом, громовержец Зевс жестоко наказал Прометея. Он заставил его страдать и мучиться несколько веков. А потом, узнав его тайну и простив, все же не мог не отомстить людям и наслал на землю неистребимое зло.

Громовержец разработал коварный план. Он позвал к себе богов. Кузнецу Гефесту, другу Прометея, дал задание смешать воду и землю и вылепить из этой смеси девушку, которая была бы неотразимо красива и своей внешностью напоминала настоящих богинь. Когда она будет готова, ее следует наделить силой и чарующим голосом. Затем он повелел своей дочери Афине Палладе вы ткать для нее необыкновенные одежды, такие точно, какие носят богини. Потом Зевс попросил Афродиту обучить девушку всяческим любовным премудростям, а Гермесу повелел наделить ее хитрым умом.

И боги принялись исполнять эти повеления. Гефест из земли и воды слепил красивую девушку. Боги сообща вдохнули в нее жизнь. Афина со своими харитами нарядила девушку, сделала ее подобной красавицам богиням, Гермес научил ее умно изъясняться и быть любопытной, а Афродита обучила, как соблазнять мужчин. И назвали боги слепленную из воды и земли девушку Пандорой, что означало «наделенная всеми дарами». По замыслу Зевса, Пандора должна была принести людям несчастья.



Когда все было готово, Зевс велел спустить Пандору на землю и отвести ее к брату Прометею, Эпиметею, который в противовес своему мудрому брату не отличался дальновидным умом. Прометей не раз предупреждал его быть осторожным и ни в коем случае не принимать даров от Зевса. Но, увидев Пандору, Эпиметей быстро забыл все наказания старшего брата.

Пандора разыграла перед ним роль невинной девушки и своими сладкими речами смутила его. Эпиметей не мог оторвать взгляда от Пандоры. Девушка была подобна богине, на ней были дорогие одежды, она умно изъяснялась, и Эпиметей совсем потерял голову, он попросил ее стать его женой. Девушка тотчас согласилась и принялась хозяйничать в его доме.

Пандора была очень любопытна, этим качеством ее специально наделил Гермес. В доме своего мужа она осмотрела все уголки и закоулки и в подвале обнаружила странный ящик, закрытый тяжелой крышкой. Разобрало ее желание узнать, что хранил в нем ее муж. Она спросила Эпиметея, но он не знал. Сказал только, что нельзя его открывать, так как может случиться большая беда. Какая, он объяснить не мог, но запретил и Пандоре его открывать.

Любопытство Пандоры разгорелось еще больше, и она стала ждать удобный момент. Когда Эпиметей уехал из дома, она спустилась в подвал, где стоял ящик, и подняла его тяжелую крышку. И тотчас из ящика вылетели разные бедствия и несчастия, которые Зевс заключил туда. На дне осталась одна Надежда. Она хотела тоже вылететь вслед за бедствиями, но испугавшаяся Пандора захлопнула крышку, и Надежда осталась на дне.

Ни Пандора, ни Эпиметей не знали, что все это были козни Зевса, который хотел наказать счастливых людей. Вылетевшие из ящика злые бедствия, страдания, болезни тотчас распространились по земле. Злом наполнилась и вода.

Счастливы раньше жили люди, не зная зла, тяжелого труда и губительных болезней. Теперь незваными и безмолвными гостями днем и ночью стали болезни и бедствия приходить к людям. Дара речи их лишил предусмотрительный Зевс. Так бог-громовержец отомстил и Прометею и осчастливленным им людям.

Приведённые ниже упражнения помогают понять причины и опасности такого явления, как «зависимость», в том числе, зависимость от наркотика.

Упражнение «Найди себя» (15 мин.)

Ведущий даёт участникам группы задание, вспомнить, какое животное или птица является любимым, или с которым он себя ассоциирует, на какого хочет быть похожим – всё это не озвучивается вслух, делается «про себя». Участникам предлагается закрыть глаза, расслабиться и представить, как выглядит это животное (птица), какого оно цвета, какие звуки издаёт, какие у него (неё) повадки и т.п. Каждый старается запомнить свои ощущения, затем ведущий просит всех открыть глаза.

Участникам тренинга раздаются фанты (свёрнутые листики, на каждом из которых внутри написано название какого-либо животного, птицы). Участвующие должны посмотреть, что им выпало, но не показывать другим.

После этого всем предлагается встать и разойтись в центре комнаты в хаотичном порядке, затем участники закрывают глаза и начинают перемещаться, произнося звук того животного или птицы, которые были на вытянутых ими листиках-карточках. Задача каждого участника, внимательно прислушиваясь, «на слух» найти своих «сородичей» и объединиться в «стаю».



После того, как группы животных (птиц) сформировались («сгруппировались»), ведущий спрашивает, все ли нашли друг друга, и даёт команду открыть глаза и присесть на свои места.

Затем начинается обсуждение ощущений участников, ведущий спрашивает, легко ли было найти «своих собратьев», есть ли среди участников те, кто остался вообще один, предлагает другим птицам и животным взять его к себе. Потом интересуется у участников, насколько животное на фанте соответствует тому, которое было загадано ими в начале, каковы были ощущения. Каждый высказывается.

Упражнение «Кот в мешке» (35 минут).

Ведущий кладёт в непрозрачный мешочек любой предмет. Не объясняя причин, участникам говорит: «То, что лежит там, «нельзя», «запрещено», «опасно», но мне этот предмет очень нравится. Никто не будет посажен в тюрьму или побит за проявленное любопытство, но этого делать нельзя». Мешочек кладут посередине круга.

Далее, ведущий спрашивает у каждого из участников, что он хочет сделать с этим мешочком – открыть или оставить, как есть, раздавить и т.д., аргументировав, пояснив, почему именно это он сделал, какие чувства испытывал при этом.

6. Шеринг (10 мин.).

День 2.

1. Мониторинг ощущений и настроений участников группы на момент начала тренинга, выявление ожиданий участников от предстоящего занятия (5 мин.)

2. Влияние наркотиков на организм человека (физическая и психологическая зависимость) (60 мин.).

Итак, наркотики часто пробуют **ради интереса...** Многие думают, что если они попробуют наркотики, с ними произойдёт что-то необычное. И, несмотря на риск заражения в тех условиях, в которых происходит инъекция, несмотря на то, что люди знают, к чему приводит зависимость, интерес всё-таки остаётся. Хотя состояние наркотического опьянения представляет собой всего лишь одно из изменённых состояний сознания (ИСС). И такими состояниями являются сон, мечта, глубокая задумчивость; такое состояние возникает при чтении увлекательной книги, просмотре потрясающего фильма; воспоминаниях, нахлынувших при звуках любимой песни; при творческом занятии любимым делом; при том же половом возбуждении и т.д., и т.д. Есть тысячи способов испытать эти состояния без наркотиков. Но есть и изменённые состояния сознания со знаком «минус»: бред при болезни, глубокое горе, алкогольное опьянение, страх (кстати, наркоманы часто садятся «на измену» - испытывают беспричинное чувство страха).

Таким образом, **наркотическое опьянение – это всего лишь одно из ИСС – изменённых состояний сознания.**

Но это состояние, связанное с наркотиками, опутано **множеством таинственных мифов**, созданных наркоманией для привлечения новых клиентов. Ведь если создать вокруг чего-нибудь некую тайну, то успех операции по привлечению внимания будет обеспечен. И наркоманы её создают просто, говорят, что «вам этого не понять, что это что-то неземное, пока не попробуешь, не узнаешь...». И это «неземное» называется словом **«кайф»**. И кайф – это первый миф, созданный вокруг наркомании.

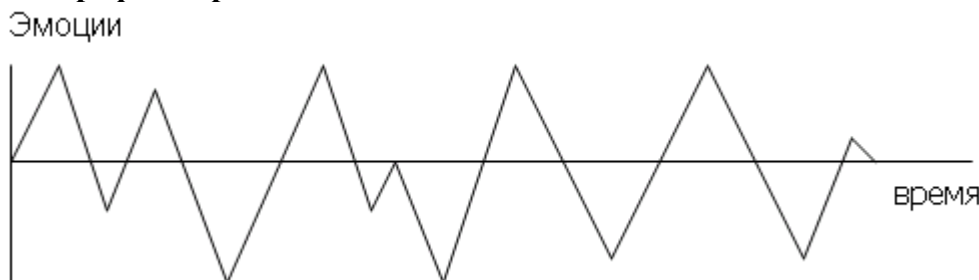


Почему наркотики вызывают удовольствие?

Природой было задумано:

- В течение жизни человек испытывает различные эмоции: радость, страх, печаль и др. Эмоции сопровождаются физиологическими изменениями (учащение сердцебиения, задержка дыхания, влажность кожи, дрожь и т. п.).
- Каждый раз, когда мы что-то делаем, думаем, чувствуем, в нервной системе происходят физиологические изменения. От нейрона к нейрону передаются импульсы, начинается выделение биологически активных веществ - нейромедиаторов.
- Человеку свойственно получать удовольствие. У него, как и у всех млекопитающих, существует «центр удовольствия», который находится в мозге.

Вот график нормального эмоционального состояния:



В нормальном состоянии колебания эмоционального состояния человека незначительны, центральная нервная система поддерживает баланс нейромедиаторов.

Но!

Если в организм попадают ПАВ (психоактивные вещества), происходят резкие изменения эмоционального состояния. Если интересно, какие - читайте дальше.

Даже понимая клеточные механизмы на уровне нейробиологии, мы не можем точно объяснить то, что чувствуем. Тем не менее, мы действительно испытываем страх, восторг или грусть, благодаря тому, что в мозгу происходят биохимические процессы, которые и регулируют эмоции.

В 1953 году Джеймс Олдс и его коллеги провели эксперимент: вживили электроды в мозг крыс. Потом крыс научили нажимать на рычаг, чтобы производить раздражение определенных участков мозга. Однажды научившись, они продолжали это делать с частотой несколько тысяч раз в час в течение десяти часов. Поскольку крыса трудилась с таким упорством, ее поведение означало, что ей нравится ощущение, вызываемое такой стимуляцией. Соответствующие области стали называть «центрами удовольствия».

1) Проявления наркозависимости на первом этапе.



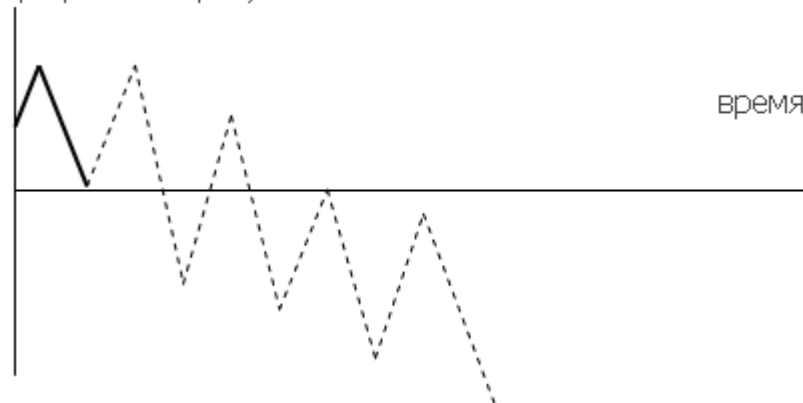
Для этого этапа характерно:

- Естественное любопытство, желание «просто попробовать»
- АКТИВНЫЙ поиск новых видов «кайфа»
- Неумение сказать «НЕТ»
- Трудности с пониманием собственных границ
- Попадание под влияние различных мифов о химических веществах
- Страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком»



- Неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное)
- Наплевательское отношение к себе, к своей жизни, «пофигизм» как мировоззрение
- Желание сделать свою жизнь интересной и наполненной
- Незнание того, как на самом деле действуют наркотики на психику и организм человека

График «кайфа», 1 этап.



«Кайф» - необычно высокий пик ощущений в организме. Первые дозы наркотиков вызывают резкие сбои нейрохимического баланса головного мозга. Следует отметить, что наркотики не сами вызывают удовольствие, а, напротив, заставляют организм активизировать свои ресурсы.

Человеку дан сейф - запас удовольствия.

Им можно пользоваться всю жизнь понемногу, а можно «взломать» сейф и выгребсти целую охапку «кайфа».

Не скоро придет в себя «ограбленный» банк...

Есть два пути после первых опытов:

1. Полностью прекратить употребление;
Около 50% людей поступают именно так.
2. Продолжать употребление, что неминуемо ведет к переходу на следующий этап развития зависимости.

Третьего не дано. УВЫ.

Миф:

чтобы «завязать», нужно
постепенно снижать дозу.

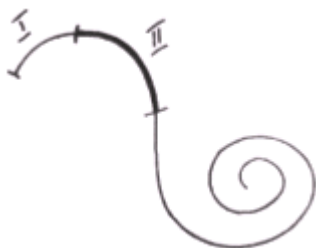
На самом деле:

Миф:

Если не колоть в вену,
зависимости не будет.

На самом деле:

2) Наркзависимость: этап 2. Начинает нравиться.

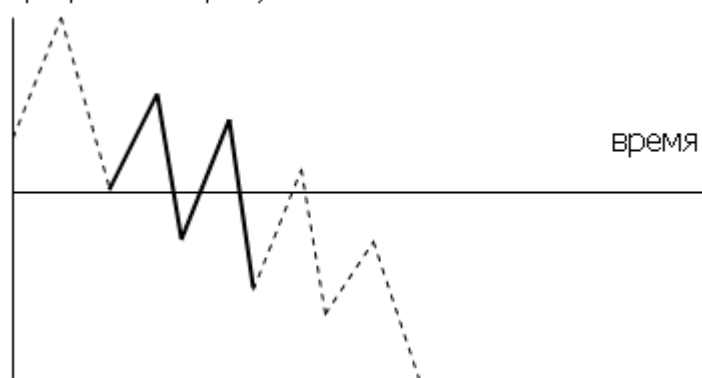




Для этого этапа характерно:

- Осознанное желание получать «кайф» при помощи ПАВ
- Планирование употребления
- Поиск разумных оправданий употребления
- Поиск «подходящей» компании
- ПАВ становятся необходимым атрибутом веселья и отдыха
- ПАВ начинают использовать как:
 1. средство против «комплексов»
 2. лекарство от стресса
 3. способ общения
 4. спутник сексуальных отношений
- Можно заметить рост требуемой для получения нужных ощущений дозы
- Формируется особая «тусовка» - свой ПАВ, своя музыка, стиль одежды, юмор.

График «кайфа», 2 этап



Зависимость - болезнь привыкания.

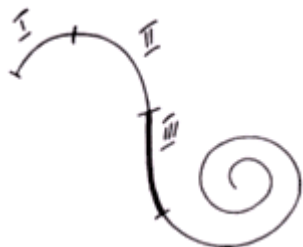
Организм, привыкает к определенной дозе и требует большей для получения.

Закон дозы:

Если человек продолжает употреблять вещества, изменяющие состояние сознания (ПАВ), он переходит с меньших доз на большие и с менее сильных веществ на более сильные.

Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия зависимости.

3) Проявления наркозависимости на 3 этапе.



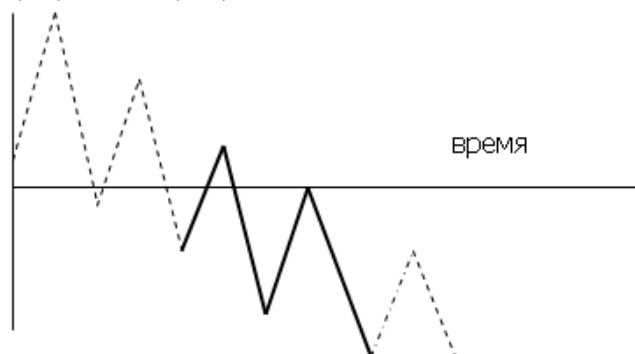
Для этого этапа характерно:

- Проблемы со здоровьем (похмелье, ломка, неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания)
- Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал)
- Неразборчивость в сексе (венерические заболевания, нежелательная беременность, проблемы во взаимоотношениях)
- Скандалы в семье
- Проблемы с учебой



- Финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег)
- Конфликты с друзьями
- Основной круг общения - те, кто употребляет ПАВ
- Конфликты с законом

График «кайфа», 3 этап

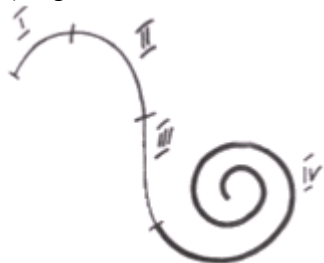


Возникает физическая зависимость. Наркотик не приносит желаемого удовольствия, а употребляется для приведения организма в нормальное состояние.

Возникающие проблемы служат оправданием дальнейшего употребления. Употребление вызывает новые проблемы. Причина и следствие меняются местами.

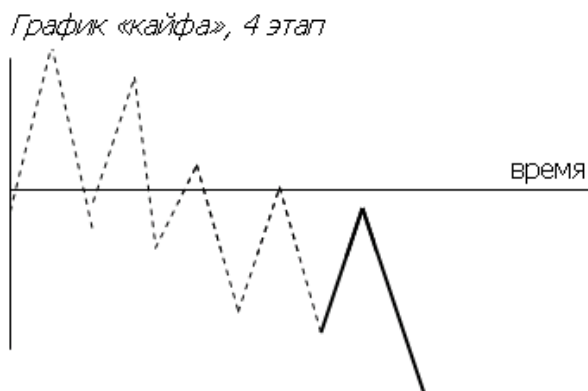
Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно - практически невозможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап зависимости.

4) Проявления на 4 этапе зависимости.



Для этого этапа характерно:

- Употребление ради употребления
- Постоянная потребность ПАВ
- Использование самых крайних мер в поисках дозы
- Разрушение нравственных ценностей
- Апатия и нежелание жить, утрата смысла существования
- Попытки самоубийства
- Серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний
- Разрыв с семьей, друзьями, обществом.



На данном этапе наблюдаются глубокие физиологические изменения, организм находится в полной зависимости от ПАВ. Употребление веществ становится необходимым для существования. Мозг разучился самостоятельно регулировать нейрохимический баланс и не может воспринимать окружающий мир без очередной дозы.

Если человек не прекращает употребления - он погибает.

Абсолютное большинство наркоманов, дошедших до этой стадии развития зависимости, погибают от передозировки. Количество вещества, требуемое для возвращения мозга к нормальному функционированию, становится критическим для жизнедеятельности организма в целом.

3. Виды зависимостей (10 мин.)

В мире есть очень много людей, которые утверждают, что они не являются зависимыми и пытаются тем самым обмануть не только посторонних, но и самих себя. Неужели у них никогда не возникало жизненной необходимости в чем-то, как, например, в глотке воды, постоянно: каждый день, минуту, секунду? Не было желание продать все, чтобы только получить желаемое? Просто существуют различные **виды зависимостей**.

Мы, люди, **зависимы от еды**. Без нее не можем существовать, дышать, творить. Но кто-то зависим от того, что потребляет (фрукты, овощи, различные блюда и какие-то другие, любимые вкусы). Такой человек, открыв холодильник, не может сказать себе: «Нет!». Все, что там находится, манит к себе, поощряет и становится первой необходимостью. А в голове возникает мысль: «Он же сам просит съесть, как можно отказаться от такого предложения».

Кто-то находится в постоянном преследовании новых, дорогих (или дешевых), модных вещей. Не может прожить дня без распродажи. Таких людей современности называет **шопоголиками**. Лица, которые имеют склонность к постоянному накоплению, забивают дом разнообразным тряпьем, которое, возможно, совсем ненужное, но на душе становится легче.

Кто-то зависим от своего хобби, которое очень часто перерастает в фанатизм. К этой категории можно отнести всех: начиная от собирателей марок, заканчивая игроками компьютерных игр. Такие люди не понимают своих действий. Они делают все для удовлетворения сиюминутных порывов, не преследуя при этом четкой цели. Они похожи на зомби, которые постоянно твердят одно и то же. Таких лиц нужно остерегаться. Иногда они могут быть опасными для людей. Ведь сколько случаев бывает, когда дети шли на все ради компьютерных игр (даже на убийство). Одной из разновидностей компьютерной зависимости является **зависимость от социальных сетей**.

Кто-то одержим целью сделать хорошую карьеру. На самом деле таких людей - большая половина человечества. Они гордо называют себя Карьеристы. Такие лица ночью, днем, в обед, за рулем авто думают о бизнесе. А все началось со школы, где



Карьерист старались быть первыми и лучшими. Такие люди очень часто циничные и эгоистичные (хотя есть и исключения). Им очень трудно признаться, что они зависимы.

Есть **зависимость любовная**. Человеку кажется, что если он разорвет отношения с объектом своих любовных притязаний, то вся жизнь у него пойдет в трамтарары. Самое интересное в таком случае, что он может даже не испытывать каких-то особых чувств к другому человеку. Важнее, оказывается, страх остаться одному, т.е. страх одиночества.

Есть еще **гневоголизм**, при котором человек очень часто срывается на своих близких. Во всех своих неурядицах и даже в плохом настроении он обвиняет близкого человека.

Симптомами **мифомании** является зависимость от сочинительства, когда человек рассказывает о себе совершенно неправдоподобные вещи. Так он стремится поднять свою заниженную самооценку.

В последние годы среди молодежи все чаще встречается зависимость от **экстремальных видов спорта**.

Очень близка к психологическим зависимостям **ипохондрия**, при которой человек выискивает у себя различные заболевания, на лечение которых готов тратить почти весь свой доход.

Весьма опасен для современно мира **религиозный фанатизм**, при котором человек пытается отождествить себя с мессией или во всем ему угождать, не признавая никаких других идеологий и действуя вопреки здравому смыслу. Очень близка к религиозной зависимости **зависимость от кумира**.

При **нарциссизме** человек впадает в зависимость от своей внешности.

Об **игровой зависимости** слышаны многие.

Кто-то зависим от алкоголя, курения и наркотиков. Это самый опасный вид зависимости, который может привести к летальному исходу. Такие люди способны на все ради «дозы». Кто-то их жалеет, кто-то осуждает, а кто-то просто презирает, но очень редко кто-то помогает, считая такое дело безнадежным.

Многие из перечисленных выше категорий объединяет зависимость от денег. В современном мире это кажется совершенно нормальным, когда человек стремится заработать себе на жизнь, но иногда такое желание переходит все границы. Деньги поглощают людей, и как с этим бороться еще никто не придумал.

Существуют различные виды зависимостей, но всех их объединяет отсутствие осознанности в том, что человек от чего-то зависит. С любой зависимостью можно справиться. Нужно только поверить в свои силы и признаться, наконец: «Я - зависим». Как только осознание зависимости происходит, у человека внутри образуется вакуум, который нуждается в заполнении.

Упражнение «Зависимость» (20 мин.).

В начале упражнения ведущий спрашивает у группы, что такое «зависимость», как они понимают и как объясняют. Участники высказывают свои мнения и предположения.

Каждому участнику группы необходимо подумать и определить, какая зависимость является для каждого из них ключевой, а затем в течение 10 минут изобразить, нарисовать эту зависимость на листе А3 с помощью цветных карандашей, красок и т.д.

После того как группа готова, участники по очереди начинают высказывать свои предположения по поводу каждого рисунка и его значения, а непосредственные авторы уточняют предположения, дополняя описание рисунка собственной зависимости.

Затем группе предлагается подумать и назвать различные виды зависимостей, которые существуют, которые они знают или сталкивались, но в первую очередь своих. Участники озвучивают, ведущий записывает на доске.



После того, как все зависимости были озвучены и зафиксированы, тренер просит группу подумать и попытаться объединить зависимости в группы, а сам на доске рисует сообщающийся сосуд как образец взаимосвязи зависимостей людей в их обыденной жизни на примере зависимости от взаимоотношений (в частности любви) и зависимости от денег.

В заключение тренер подводит итоги, говорит о том, что сообщающийся сосуд – это пример, отражающий норму жизненного состояния человека или необходимость заполнения той или иной имеющейся в нём пустоты (минимума, недостатка, дефицита чего-либо). И как следствие, люди зависимые, к примеру, от ПАВ, – это люди с «замороженными чувствами».

Для самостоятельной работы

Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента)

Личностный опросник Ганса Айзенка (ЕРІ) поможет вам узнать свой темперамент, определить тип темперамента с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а так же эмоциональной устойчивости.

Пройдя тест на темперамент Айзенка, вы сможете лучше познать свое собственное Я. Вы поймете, что представляет из себя ваш характер и сможете занять более правильную позицию в жизни.

Инструкция.

Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет).

Стимульный материал к Личностному опроснику Г. Айзенка.

1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас тягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?



17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли вам заснуть ночью?
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

**Ключ, обработка результатов Личностного опросника Г. Айзенка
(Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку.
Методика определения темперамента)**



Экстраверсия - интроверсия:

- «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;
- «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):

- «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»:

- «да» (+): 6, 24, 36;
- «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

**Интерпретация результатов Личностного опросника Г. Айзенка
(Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку.
Методика определения темперамента)**

При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия:

- больше 19 - яркий экстраверт,
- больше 15 - экстраверт
- 12 - среднее значение,
- меньше 9 - интроверт,
- меньше 5 - глубокий интроверт.

Нейротизм:

- больше 19 - очень высокий уровень нейротизма,
- больше 14 - высокий уровень нейротизма,
- 9 - 13 - среднее значение,
- меньше 7 - низкий уровень нейротизма.

Ложь:

- больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,
- меньше 4 - норма.

Описание шкал

Экстраверсия — интроверсия

Характеризуя типичного экстраверта, необходимо отметить его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Нейротизм

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта,



выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

Круг Айзенка.



Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.

Используя данные обследования по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа:

- **сангвиник** (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный),
- **холерик** (сильный, неуравновешенный, подвижный),
- **флегматик** (сильный, уравновешенный, инертный),



- **меланхолик** (слабый, неуравновешенный, инертный).

«Чистый» **сангвиник** быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

4. Техника отказа

*«Кто принадлежит всем, не принадлежит себе»
Грасиан Б.*

Нам всем в жизни приходится говорить кому-то «нет». Порой сделать это бывает очень сложно. Многим людям становится не по себе от одной только мысли, что придется кому-то отказать. Но если Вам предлагают попробовать наркотик, лучше сразу ответить твердым отказом. Для того, чтобы к Вам пореже обращались с неприятными просьбами и предложениями, следует научиться сразу выражать свою позицию уверенно, не



пользоваться такими оборотами, как «я подумаю», «может, попробую разочек». Эти обороты очень похожи на обещания.

Надо ли учиться говорить «нет»? Обязательно! Пока у Вас этот навык развит слабо, Вам не удастся стать по-настоящему свободным и независимым человеком. Вы не сможете самореализоваться в полной мере. Вы будете обречены делать то, чего Вам не хочется. Тратить свое время и силы на то, что Вас в действительности не касается. Злиться на себя и окружающих.

Но даже если мы научились твердо, четко, ясно и спокойно объяснять свою позицию, этого бывает недостаточно. Иногда приходится прибегать к специальным техникам отказа. Освоить этот навык довольно просто.

Ниже предлагаются 7 простых способов сказать «нет» убедительно, вежливо и без насилия над собой.

7 простых способов сказать «НЕТ»

1. Прямолинейное «НЕТ»

Существует мнение, что в случае отказа собеседнику нужно обязательно объяснить почему. Но иногда Вы не можете или не хотите назвать истинную причину. Если Вы станете придумывать ее, это будет выглядеть надуманно и неискренне и, скорее всего, будет замечено собеседником.

Не лучше ли просто сказать «нет», чем лгать и сочинять на ходу оправдания? Простое, прямое «нет» звучит понятно и убедительно. Вы можете просто сказать «нет», не добавляя к этому ничего. Можете сказать это в более мягкой форме:

Нет, я не могу это сделать.

Нет, я предпочитаю этим не заниматься.

Нет, я не располагаю сейчас свободным временем.



Если прямолинейного «нет» оказалось недостаточно и собеседник продолжает настаивать, прибегает к различным уловкам и манипуляциям, можно использовать **«Технику испорченной пластинки»** (Вы дословно повторяете несколько раз одну и ту же короткую фразу отказа). Например:

- *Нет, я не могу это сделать,* — говорите Вы.

- *Ну, пожалуйста, последний раз! Умоляю тебя,* — настаивает другой.

- *Нет, я не могу это сделать,* — повторяете Вы.

На провокации реагировать не надо. Их надо пережить и выслушивать. Провокации будут сменять друг друга. Поэтому не возражайте, не задавайте вопросов. Просто повторяйте «Нет»!

Эта техника очень эффективна в общении с агрессивными и/или напористыми людьми, так как исключает возможности для дальнейшего ведения переговоров.

2. Сопереживающее «НЕТ»

Это наиболее мягкая форма отказа собеседнику. Суть этой техники состоит в том, что Вы внимательно выслушиваете человека, показываете свое понимание его проблемы, возможно, выражаете свое сочувствие и добавляете в конце отказ.

Вы можете сказать, например:



Да, я вижу, что тебе очень нелегко, но я в этой ситуации не могу тебе помочь.

Я понимаю, что ты очень устала, но я не смогу выполнить твою просьбу.

У Вас действительно серьезная проблема, это очевидно. Но решить ее не в моих силах.

Если Ваше сострадание исходит искренне, Вам даже не придется объяснять причину своего отказа.

Эта техника эффективна в общении с людьми, которые пытаются сыграть на Ваших чувствах, вызвать Вашу жалость или в тех случаях, когда человеку не так важно Ваше согласие, как поддержка и сочувствие.

3. Обоснованное «НЕТ»

Если Вы имеете серьезную причину для отказа и готовы озвучить ее собеседнику Вам подойдет техника обоснованного отказа. Следуя ей, Вы используете простую формулу:

Я не могу это сделать, потому что... (назовите истинную причину). Например:

... знаю, что это опасно для меня.

... я уже пробовал, и мне это не понравилось.

... я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

... это не в моём стиле.

... мне нужно на тренировку.

... если я это сделаю, потеряю власть над собой.



Также, Вы можете использовать **Технику отказа «по трем причинам»**. Три причины звучит более убедительно и весомо, а формула отказа может быть следующей:

Я не могу сделать этого по трем причинам...

Самое важное в использовании данной техники — это краткость, чтобы Ваш партнер ухватил суть и не потерялся в доводах.

Эта техника является достаточно вежливой формой отказа и может быть использована как в формальной, так и в неформальной обстановке. Особенно она подходит в общении с людьми, которые старше Вас по возрасту или занимают более высокое положение по служебной лестнице.

4. Отсроченное «НЕТ»

Если Вы совсем не умеете отказывать и автоматически отвечаете согласием на любую просьбу, попробуйте для начала оттягивать свой ответ. Это поможет Вам выиграть время, а при необходимости обратиться за советом к близким людям.

Также, эта техника отлично подойдет тем, кто привык анализировать свои поступки, часто сомневается в своих действиях или настолько загружен, что не может в короткий промежуток времени оценить свои возможности. Суть ее состоит в том, что Вы не говорите «нет» сразу, а просите время на обдумывание.



Я не могу тебе сказать сейчас, потому что я должна посмотреть свои записи в еженедельнике. Я точно не помню все свои планы на завтра.

Прежде чем ответить, я должна (хочу) посоветоваться с родителями.

Можно я скажу немного позже? Мне надо подумать.

Мне надо время, чтобы взвесить свои возможности. Я позвоню тебе. Хорошо?

Это — новая для меня информация, я не могу сказать сразу. Когда последний срок, чтобы я ответил?

Объяснив собеседнику, не кривя душой, что Вам необходимо подумать, Вы получаете небольшой тайм-аут. Таким образом, Вы ограждаете себя от принятия поспешных необдуманных решений. И не оставляете места для продолжения переговоров.

Эта техника особенно подходит в общении с напористыми, настойчивыми людьми, которые не терпят возражений.

5. Компромиссное «НЕТ», или «НЕТ» наполовину

В некоторых ситуациях Вы готовы помочь собеседнику, но не полностью, а частично. В этом случае спокойно предложите собеседнику свои условия. Главное, будьте точны. Определите точно, что Вы готовы совершить, а что нет:

Я готов помочь Вам перенести мебель, но только не укладывать вещи.

Я могу Вас подвезти до работы, но только если к четверти девятого Вы будете готовы.

У меня нет возможности навещать тебя каждый день, но я могу это делать каждую среду и пятницу.



Если же Ваши условия не устраивают оппонента, Вы вправе отказать в его просьбе.

Эта техника эффективна и в том случае, когда Вы готовы помочь собеседнику, но его условия Вам кажутся нереальными, и Вы хотите предложить свои.

6. Дипломатичное «НЕТ», или «НЕТ» в мелочах

Это своего рода приглашение к переговорам, которые помогут Вам найти взаимоприемлемое решение и одновременно отказать собеседнику по тем позициям, которые Вы не можете (или не хотите) выполнить. В отличие от предыдущей техники, у Вас нет готового решения и Вы пытаетесь его найти вместе с собеседником. При этом отказываясь делать то, что Вам не под силу.



Может, я могу помочь тебе как-нибудь по-другому?

У меня нет сейчас готового решения. Я предлагаю нам разобраться в этом вместе.

Также Вы можете оказать помощь, пригласив к сотрудничеству третье лицо. Например: «Я не занимаюсь подобными вопросами, но, если Вы хотите, я могу помочь Вам подыскать надежного специалиста...».



7. Техника «Двух «О» (Оптимального Отказа).

Ваш отказ строится по формуле:

**«Я - сообщение +
отказ + аргумент +
встречное предложение».**

*Мне приятно, что ты меня пригласил, +
но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, +
пойдем лучше завтра в кино.*



Понятно, что техники вежливого отказа нужно применять на практике. И вот тут встает вопрос: Как вспомнить эти замечательные техники в нужный момент? Ответ — на все нужно время и привычка. Поэтому новые навыки надо осваивать, тренируясь на тех событиях, которые уже произошли или должны произойти:

Не смогли отказать в просьбе? Вместо того, чтобы злиться на себя, подумайте — как бы Вы могли повести себя иначе? Переиграйте в голове прошедший разговор и «попробуйте» на себя разные варианты отказа.

Вам необходимо сказать кому-то «нет»? Представьте себе предстоящий разговор и попробуйте разные техники отказа. Вы почувствуете, когда найдете нужные слова. Особенно этот вариант хорош при переписке, когда Вы можете взять тайм-аут и подумать.

Как показывает практика, после уже нескольких подобных тренировок, навык начинает входить в привычку.

Как бы тяжело не давался Вам этот навык, осваивать его — жизненная необходимость. Нельзя отвечать утвердительно на любую просьбу. Пытаясь удовлетворить ВСЕ пожелания, Вы закончите тем, что не будет НИ ОДНОГО человека, довольного Вашими действиями.

Упражнение «Отказ» (20 мин.)

Группа делится на подгруппы, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

Задание подгруппам: в течение 5 минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации, затем «проиграть» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль - «отказывающегося», остальные – «уговаривающих».

Подгруппам необходимо в каждой ситуации применить не менее 3-х рассмотренных техник отказа.

Ситуации:

Друг просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.	1)
	2)
	3)
Друг просит оставить какие-то вещи у тебя дома.	1)
	2)
	3)



Друг (лидер двора, сосед, одноклассник и т.д.) предлагает попробовать наркотик «за компанию».	1)
	2)
	3)
Знакомый товарищ просит тебя отвезти какую-то вещь (несколько ярких дизайнерских пакетиков, бумажный или плотный полиэтиленовый свёрток) незнакомому тебе человеку.	1)
	2)
	3)
Одноклассник (лидер двора, сосед) просит забрать из условленного места или достать для него наркотик.	1)
	2)
	3)

Коммуникативная игра «Профилактический Альянс» (90 мин.)

Все участники тренинга разбиваются на команды по 4-5 человек. Команды поочерёдно выбирают игрока, который будет объяснять слова в карточке (карточках). Данный игрок берёт некоторое количество карточек со словами (10-15 штук). На каждой карточке 8 слов. Затем представители других команд выбирают число от 1 до 8, например – 4. Песочные часы переворачиваются и игрок начинает объяснять слово под номером 4.

При объяснении слов нельзя употреблять какую-либо часть этих слов. *Например, слово «кофеварка» нельзя объяснять как «аппарат для варки кофе». Правильный способ объяснения будет следующий: «аппарат для приготовления крепкого напитка, который обычно пьют за завтраком». Можно использовать синонимы – то есть вы можете сказать «кипятить», но не «варить».*

Отгаданное слово должно точно совпадать. Объясняющий игрок помогает отгадывающим найти правильную форму слова. Вы можете использовать антонимы, т.е. слово «большой» может быть объяснено как антоним слова «маленький».

Каждое отгаданное слово – это 1 балл, отгаданные не полностью или пропущенные объясняющим игроком слова в карточке не засчитываются в копилку команды.

5. Шеринг (10 мин.)

День 3

1. Мониторинг ощущений и настроений участников группы на момент начала тренинга, выявление ожиданий участников от предстоящего занятия (5 мин.)

2. Последствия употребления наркотиков (120 мин.).



Есть ещё один миф, который исповедуют наркоманы. На стенах домов часто рисуют шприц или череп и рядом пишут **«Буду погибать молодым!»**. А миф это, потому что наркомания – такое заболевание, которое сопровождается глубокими изменениями дистрофическими внутренних органов, в частности, идёт поражение головного мозга, сердечной мышцы, и молодые люди в возрасте цветущем имеют сердце 80-летних стариков...

И покупая наркотик, ты покупаешь не удовольствие – ты покупаешь болезнь. И слоган «Буду погибать молодым!» - это всего лишь миф, потому что за три-четыре года употребления наркотиков все системы организма изнашиваются до дыр, организм не выдерживает таких интенсивных нагрузок, и наркоман погибает отнюдь не молодым, а глубоким 80-летним стариком. Французский писатель Жак Кокто сказал как-то, что «всё, чем мы занимаемся в жизни, даже любовью, мы делаем, находясь в скором поезде, который несётся к смерти и употреблять наркотики это всё равно, что выпрыгивать из поезда на полном ходу»...

Однако, может быть за годы такой напряженной жизни наркоман получает взамен что-то очень важное?

Да, правильно. Болезни, презрение, отсутствие любви, наличие постоянных проблем, потеря будущего... И все это лишь для того, что бы уйти от своей жизни в иллюзии, но иллюзии – это всего лишь иллюзии, а проблемы никуда не уходят. Жизнь потому и хороша, что в ней есть горе и радость, веселье и грусть, смех и печаль, добро и зло. И не узнав одного, не познаешь другого.

Каждый из нас, наверное, когда-нибудь задумывался или задумается **о смысле своей жизни**.

Замечательный австрийский врач-психотерапевт - Виктор Франкл, во время войны **четыре года** был узником фашистских концлагерей. И там, в условиях концлагеря, среди голода, насилия, издевательств и постоянной тяжёлой работы сумел написать книгу. Писал её на обрывках бумажек, но главным образом – в своих мыслях... И назвал её «Человек в поисках смысла». «Мы все чего-то хотим от жизни, - говорил он. – И мало кто из нас задаёт себе вопрос: «А чего жизнь хочет от нас?»».

Каждому человеку жизнь предоставляет право выбора: стать зависимым или быть свободным.

Является ли употребление наркотиков преступлением? Как бы ни отвечал на этот вопрос Закон, все-таки самое страшное в жизни наркомана – не кражи, не грабежи, и даже не страдания его близких. Самое страшное преступление, которое совершает человек, употребляющий наркотики – это преступление против своей собственной, уникальной и неповторимой жизни.

Тест «Кто Я?».

(М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой)

Шкалы: самооценка; социальное, коммуникативное, материальное, физическое, деятельное, перспективное, рефлексивное Я

Назначение теста:

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

Инструкция к тесту:

«В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы,



которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос».

Как только вы закончите отвечать, произведите первый этап обработки результатов – количественный:

«Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

- «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;
- «-» – знак «минус» – если в целом вам лично данная характеристика не нравится;
- «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;
- «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,
- сколько ответов каждого знака».

Тест. Обработка и интерпретация результатов теста.

Как анализировать самооценку идентичности?

Самооценка представляет собой эмоционально-оценочную составляющую Я-концепции. Самооценка отражает отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и деятельности.

Самооценка может быть адекватной и неадекватной.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений.

Уровень самооценки выражает степень реальных, идеальных или желаемых представлений о себе.

Самооценка идентичности определяется в результате соотношения количества оценок «+» и «-», которые получились при оценивании каждого своего ответа на этапе количественной обработки.

Самооценка считается адекватной, если соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65-80% на 35-20%.

Адекватная самооценка состоит в способности реалистично осознавать и оценивать как свои достоинства, так и недостатки, за ней стоит позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности.

Также адекватная самооценка выражается в том, что человек ставит перед собой реально достижимые и соответствующие собственным возможностям цели и задачи, способен брать на себя ответственность за свои неудачи и успехи, уверен в себе, способен к жизненной самореализации.

Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям.



Человек с адекватной самооценкой свободно и непринужденно ведет себя среди людей, умеет строить отношения с другими, удовлетворен собой и окружающими. Адекватная самооценка является необходимым условием формирования уверенного полоролевого поведения.

Различают неадекватную завышенную самооценку – переоценку себя субъектом и неадекватную заниженную самооценку – недооценку себя субъектом.

Неадекватная самооценка свидетельствует о нереалистичной оценке человеком самого себя, снижении критичности по отношению к своим действиям, словам, при этом часто мнение о себе у человека расходится с мнением о нем окружающих.

Самооценка считается неадекватно завышенной, если количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет недостатков, или их число достигает 15% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с завышенной самооценкой, с одной стороны, гипертрофированно оценивают свои достоинства: переоценивают и приписывают их, с другой стороны, недооценивают и исключают у себя недостатки. Они ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям.

Человек с завышенной самооценкой характеризуется также неспособностью принимать на себя ответственность за свои неудачи, отличается высокомерным отношением к людям, конфликтностью, постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, эгоцентризмом. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность.

Самооценка считается неадекватно заниженной, если количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Ведь низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, которые обусловлены недооценкой своих успехов и достоинств.

При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, – чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно не обоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Самооценка является неустойчивой, если число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 50-55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

Как в методике «Кто Я?» проявляются особенности половой идентичности?

Половая (или гендерная) идентичность – это часть индивидуальной Я-концепции, которая происходит от знания индивидом своей принадлежности к социальной группе мужчин или женщин вместе с оценкой и эмоциональным обозначением этого группового членства.

Особенности половой идентичности проявляются:

- во-первых, в том, как человек обозначает свою половую идентичность;
- во-вторых, в том, на каком месте в списке идентификационных характеристик находится упоминание своей половой принадлежности.



Обозначение своего пола может быть сделано:

- напрямую,
- косвенно
- отсутствовать вовсе.

Прямое обозначение пола – человек указывает свою половую принадлежность в конкретных словах, имеющих определенное эмоциональное наполнение. Отсюда можно выделить четыре формы прямого обозначения пола:

- нейтральное,
- отчужденное,
- эмоционально-положительное
- эмоционально-отрицательное.

Формы прямого обозначения пола

Формы обозначения	Примеры	Интерпретация
Нейтральное	«Мужчина», «женщина»	Рефлексивная позиция
Отчужденное (дистантное)	«Человек мужского пола», «Особь женского пола»	Ирония, признак критического отношения к своей половой идентичности
Эмоционально-положительное	«Привлекательная девушка», «веселый парень», «роковая женщина»	Признак принятия своей привлекательности
Эмоционально-отрицательное	«Обычный парень», «некрасивая девушка»	Признак критического отношения к своей половой идентичности, внутреннее неблагополучие

Наличие прямого обозначения пола говорит о том, что сфера психосексуальности в целом и сравнение себя с представителями своего пола в частности являются важной и принимаемой внутренне темой самоосознания.

Косвенное обозначение пола – человек не указывает свою половую принадлежность прямо, но его половая принадлежность проявляется через социальные роли (мужские или женские), которые он считает своими, или по окончаниям слов. Косвенные способы обозначения пола также имеют определенное эмоциональное наполнение.

Косвенные способы обозначения пола

Способ обозначения	Примеры обозначения идентичности	
	Мужской	женский
Социальные роли	«Друг», «приятель», «муж», «брат», «сын», «отец», «студент»	«Подруга», «приятельница», «жена», «сестра», «дочь», «студентка»
Через окончания	«добрый», «умеющий делать», «я пошел»	«добрая», «умеющая делать», «я пошла»



Наличие косвенного обозначения пола говорит о знании специфики определенного репертуара полоролевого поведения, которое может быть:

- *широким* (если включает в себя несколько половых ролей)
- *узким* (если включает в себя только одну-две роли).

Наличие и прямого, и косвенного вариантов эмоционально-положительного обозначения своего пола говорит о сформированности позитивной половой идентичности, возможном многообразии ролевого поведения, принятии своей привлекательности как представителя пола, и позволяет делать благоприятный прогноз относительно успешности установления и поддержания партнерских взаимоотношений с другими людьми.

Отсутствие обозначения пола в самоидентификационных характеристиках констатируется тогда, когда написание всего текста идет через фразу: «Я человек, который...». Причины этого могут быть следующими:

1. отсутствие целостного представления о полоролевом поведении на данный момент времени (недостаток рефлексии, знаний);
2. избегание рассматривать свои полоролевые особенности в силу травматичности данной темы (например, вытеснения негативного результата сравнения себя с другими представителями своего пола);
3. несформированность половой идентичности, наличием кризиса идентичности в целом.

При анализе половой идентичности также важно учитывать, на каком месте текста ответов содержатся категории, связанные с полом:

- в самом начале списка,
- в середине
- в конце.

Это говорит об актуальности и значимости категорий пола в самосознании человека (чем ближе к началу, тем больше значимость и степень осознанности категорий идентичности).

Как проявляется рефлексия при выполнении методики «Кто Я?»?

Человек с более развитым уровнем рефлексии дает в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»).

Также об уровне рефлексии говорит субъективно оцениваемая самим человеком легкость или трудность в формулировании ответов на ключевой вопрос теста.

Как правило, человек **с более развитым уровнем рефлексии** быстрее и легче находит ответы, касающиеся его собственных индивидуальных особенностей.

Человек же, не часто задумывающийся о себе и своей жизни, отвечает на вопрос теста с трудом, записывая каждый свой ответ после некоторого раздумья.

О низком уровне рефлексии можно говорить, когда за 12 минут человек может дать только два-три ответа (при этом важно уточнить, что человек действительно не знает, как можно еще ответить на задание, а не просто перестал записывать свои ответы в силу своей скрытности).

О достаточно высоком уровне рефлексии свидетельствует 15 и более разных ответов на вопрос «Кто Я?».



Что дает анализ соотношения социальных ролей и индивидуальных характеристик в идентичности?

Вопрос «Кто я?» логически связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» (или Я-концепцией). Отвечая на вопрос «Кто я?», человек указывает социальные роли и характеристики-определения, с которыми он себя соотносит, идентифицирует, то есть он описывает значимые для него социальные статусы и те черты, которые, по его мнению, связываются с ним.

Таким образом, **соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик** говорит о том, насколько человек осознает и принимает свою уникальность, а также насколько ему важна принадлежность к той или иной группе людей.

Отсутствие в самоописании индивидуальных характеристик (показателей рефлексивной, коммуникативной, физической, материальной, деятельной идентичностей) при указании множества социальных ролей («студент», «прохожий», «избиратель», «член семьи», «россиянин») может говорить о недостаточной уверенности в себе, о наличии у человека опасений в связи с самораскрытием, выраженной тенденции к самозащите.

Отсутствие же социальных ролей при наличии индивидуальных характеристик может говорить о наличии ярко выраженной индивидуальности и сложностях в выполнении правил, которые исходят от тех или иных социальных ролей.

Также отсутствие социальных ролей в идентификационных характеристиках возможно при кризисе идентичности или инфантильности личности.

За соотношением социальных ролей и индивидуальных характеристик стоит вопрос о соотношении социальной и личностной идентичностей. При этом под личностной идентичностью понимают набор характеристик, который делает человека подобным самому себе и отличным от других, социальная идентичность же трактуется в терминах группового членства, принадлежности к большей или меньшей группе людей.

Успешное установление и поддержание партнерских взаимоотношений возможно человеком, имеющим четкое представление о своих социальных ролях и принимающим свои индивидуальные характеристики. Поэтому одной из задач супружеского консультирования является помощь клиенту в осознании и принятии особенностей своих социальной и личностной идентичностей.

Что дает анализ представленных в идентичности сфер жизни?

Условно можно выделить шесть основных сфер жизни, которые могут быть представлены в идентификационных характеристиках:

1. семья (родственные, детско-родительские и супружеские отношения, соответствующие роли);
2. работа (деловые взаимоотношения, профессиональные роли);
3. учеба (потребность и необходимость получения новых знаний, способность меняться);
4. досуг (структурирование времени, ресурсы, интересы);
5. сфера интимно-личностных отношений (дружеские и любовные отношения);
6. отдых (ресурсы, здоровье).

Все идентификационные характеристики можно распределить по предложенным сферам. После этого соотнести предъявляемые клиентом жалобы, формулировку его запроса с распределением характеристик идентичности по сферам: сделать вывод относительно того, насколько представлена сфера, соответствующая жалобе в самоописании, как оценены данные характеристики.



Принято считать, что характеристики самого себя, которые человек записывает в начале своего списка, в наибольшей мере актуализированы в его сознании, являются в большей мере осознаваемыми и значимыми для субъекта.

Что дает анализ физической идентичности?

Физическая идентичность включает в себя описание своих физических данных, в том числе описание внешности, болезненных проявлений, пристрастий в еде, вредных привычек.

Что дает анализ деятельной идентичности?

Деятельная идентичность также дает важную информацию о человеке и включает в себя обозначение занятий, увлечений, а также самооценку способностей к деятельности, самооценку навыков, умений, знаний, достижений. Идентификация своего «деятельного Я» связана со способностью сосредоточиться на себе, сдержанностью, взвешенностью поступков, а также с дипломатичностью, умением работать с собственной тревогой, напряжением, сохранять эмоциональную устойчивость, то есть является отражением совокупности эмоционально-волевых и коммуникативных способностей, особенностей имеющихся взаимодействий.

Что дает анализ психолингвистического аспекта идентичности?

Анализ психолингвистического аспекта идентичности включает в себя определение того, какие части речи и какой содержательный аспект самоидентификации являются доминирующими в самоописании человека.

Существительные:

- Преобладание в самоописаниях существительных говорит о потребности человека в определенности, постоянстве;
- Недостаток или отсутствие существительных – о недостаточной ответственности человека.

Прилагательные:

- Преобладание в самоописаниях прилагательных говорит о демонстративности, эмоциональности человека;
- Недостаток или отсутствие прилагательных – о слабой дифференцированности идентичности человека.

Глаголы:

- Преобладание в самоописаниях глаголов (особенно при описании сфер деятельности, интересов) говорит об активности, самостоятельности человека; недостаток или отсутствие в самоописании глаголов – о недостаточной уверенности в себе, недооценке своей эффективности.

Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

I. «Социальное Я» включает 7 показателей:

1. прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина);
2. сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка);



3. учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист);
4. семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);
5. этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);
6. мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий);
7. групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

II. «Коммуникативное Я» включает 2 показателя:

1. дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);
2. общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

III. «Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:

- описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед);
- оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);
- отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

IV. «Физическое Я» включает в себя такие аспекты:

- субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);
- фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии);
- пристрастия в еде, вредные привычки.

V. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:

1. занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);
2. самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

VI. «Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:

1. профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);
2. семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);
3. групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);
4. коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.
5. материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);



6. физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);
7. деятельностьная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);
8. персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);
9. оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

VII. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

1. персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевый»);
2. глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

Два самостоятельных показателя:

1. проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос);
2. ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

Упражнение «Цена ошибки» (10 мин.)

Ведущий выдает каждому участнику по 12 небольших листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать: на 4 листочках — названия любимых блюд, на 4-х — названия любимых занятий, увлечений, на 4-х — имена близких или любимых людей.

Когда все участники готовы, ведущий говорит: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по 1-ой карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников — это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Упражнение «История моей семьи...» (45 мин.)

Между всеми участниками группы распределяются роли членов нескольких семей:

- семья из двух человек — муж и жена;
- большая семья с дальними родственниками из 5-ти человек;
- семья из двух человек, но не муж и жена;
- неполная семья из одной женщины;
- неполная семья из одного мужчины;
- классическая семья из 4-х человек — отец, мать, сын, дочь;
- и т.д.



Далее, ведущий просит «семьи» разойтись в разные стороны и углы комнаты и даёт следующее задание: каждой группе, которой досталась та или иная семья, во-первых, необходимо распределить роли в семье, придумать историю создания семьи, в преамбуле которой должна прозвучать или упоминаться проблема одного из членов этой семьи, зависимость в настоящий момент или в прошлом от ПАВ. Кроме того, каждая группа должна создать и изобразить на листе ватмана герб семьи с последующим обоснованием, придумать семейный девиз, т.е. подготовить презентационное выступление своей семьи. Общее время подготовки – 15 минут.

«Семьи» выступают по очереди, а каждая презентация снимается на видеокамеру. После того, как все семьи презентовали себя, зрители, не выходя из ролей, начинают обсуждение увиденного, анализируют, высказывают свою точку зрения, задают уточняющие вопросы.

Затем ведущий разрешает участникам выйти из ролей, члены группы начинают просматривать каждую видеозапись и с точки зрения третьих лиц отвечают на вопрос, в чём сила и слабость каждой семьи.

Упражнение «Охмурение» (20 мин.)

Проведение: участникам не говорится о том, что это игра. Все делается на очень серьезном уровне. Тренер сообщает, что они очень ему понравились, и он желает сделать им подарок. Слышал ли кто-нибудь о том, что тибетские ламы используют специальные символы, чтобы приобрести какой-нибудь навык за короткий срок? Тренер говорит, что он был в Тибете и знает три символа, которые если их нарисовать на руке, позволяет выработать за 1 неделю следующие навыки:

- Говорить по-английски,
- Грамотно писать,
- Играть на гитаре.

Но психолог может сделать этот подарок только семи участникам группы (таков ритуал). Первые семь, кто выйдут сейчас за дверь, – счастливики!

За дверь бросается целая толпа желающих. Не беда, если их будет несколько больше, чем семь. Тренер говорит, что пригласит их через минуту. После того, как дверь закрылась, оставшимся сообщается, что сейчас будет продемонстрировано, как легко современного молодого человека завербовать в наркоманы. Психолог просит оставшихся членов группы подыграть ему, и показать, что они завидуют тем, кто через минуту получит символ.

Семерка приглашается в аудиторию. Они выстраиваются в линию по порядку, например: «англичане», за ними «гитаристы», в конце «грамотеи».

Психолог говорит, что символ, который он сейчас нарисует у них на руке, позволит им за неделю, ничего не делая, получить соответствующий символу навык. Но его нельзя стирать, мыть, он сойдет сам (отвалится вместе с грязью). Затем по одному подростки подходят к тренеру. Англичанам рисуется – АВС, гитаристам – скрипичный ключ, грамотеям – АБВ. При этом просите их не показывать этот символ. И отправляйте их на свои места.

Некоторые уже по дороге на место начинают догадываться о том, что над ними подшутили.

В итоге, когда ребята все уже сидят в круге, ведущий говорит очень серьезным голосом: «Ребята, скажите, пожалуйста, где вы видели на белом свете, чтобы без страдания, без усидчивости, без затраченных сил и времени можно было чему – то научиться? Что же сейчас произошло? Вы не задумывайтесь над реальностью моего предложения, сделали шаг вперед и протянули мне свою руку. Я же, образно, говоря сделал вам укол! Вы только подумайте, ведь предложение могло быть не про навык.



А про то, что сделай пару затяжек, и ты получишь хорошее настроение, забудешь о проблемах, станешь веселым и раскованным – вы что же, так же, не задумываясь, «протяните руку?» Подумайте над этим. В жизни нечего не бывает на «халяву». За все, так или иначе, но приходится платить. В некотором смысле, как бы вы на меня сейчас не обижались, но вы получили «прививку» против наркомании. Когда вам предложат наркотик и скажут, что никаких отрицательных последствий не будет, вы вспомните нашу сегодняшнюю игру и, возможно, задумаетесь – а так ли это?»

В заключении тренер рассказывает притчу о бабочке и мудреце, заканчивающуюся словами «Всё в твоих руках!».

3. Итоговый шеринг (10 мин.).

Для обсуждения

Притчи — это не просто тексты, не просто рассказы. Каждая притча может что-то дать, научить чему-то, в ней заложена какая-то определённая правда, какой-то определённый урок, маленький или большой закон Мира, в котором мы живём.

Посредством притч можно получить доступ к знанию законов объёмного мира. Причём этот доступ — облегчённый, потому что притчи — это искусство слов попадать прямо в сердце. Это своеобразный учебный материал, который непременно поможет внимательному и вдумчивому ученику путешествовать по Миру осознанно и радостно. Притча - это способ сказать то, что невозможно сказать.

Притча о бабочке и мудреце

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей.

Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках!»

Притча о зависти.

«Купил человек себе новый дом — большой, красивый — и сад с фруктовыми деревьями возле дома. А рядом в стареньком домике жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то ещё какую гадость натворит.

Однажды проснулся человек в хорошем настроении, вышел на крыльцо, а там — ведро с помоями. Человек взял ведро, помой вылил, ведро вычистил до блеска, насобирав в него самых больших, спелых и вкусных яблок и пошёл к соседу. Сосед, услышав стук в



дверь, злорадно подумал: «Наконец-то я достал его!». Открывает дверь в надежде на скандал, а человек протянул ему ведро с яблоками и сказал:

— Каждый делиться тем, что у него в избытке»

Притча о зависимости от мнения людей

Идут похороны. Собралось много уважаемых людей. Все добрым словом поминают умершего. Вдруг человек воскресает и встает из гроба, говоря: «Я еще жив, вы меня рано хороните».

Тогда все уважаемое общество отошло в сторону, посовещалось и решило: «уважаемые нами врачи и священник провозгласили его мертвым — значит так и есть. Значит, будем хоронить» и похоронили воскресшего.

Чем руководствуемся мы? Какова наша зависимость от мнения окружающих людей? Можем ли мы пойти наперекор этому мнению?

Притча о гвоздях

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

Притча о кипятке

Приходит к отцу молодая девушка и говорит:

- Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать? Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

- Что изменилось? - спросил он свою дочь.

- Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде - ответила она.

- Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри: твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств - кипятка. Так и люди - сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут.



- А кофе? - спросила дочь
- О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее - превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. *Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.*

Притча о зависимости

Однажды соседка попросила мудреца сказать её сыну, что нехорошо есть так много сахара:

- Он послушается, потому что он Вас очень уважает.

Мудрец посмотрел на ребёнка, на доверие в его глазах, но неожиданно сказал:

- Приходите через три недели.

Женщина недоумевала, но на следующий раз мудрейший снова сказал:

- Приходите через три недели.

На третий раз мудрец наконец сказал мальчику:

- Сынок, послушай мой совет, не ешь много сахара, это вредно для здоровья.

- Раз Вы мне советуете, я больше не буду этого делать, - сказал мальчик.

Обрадованная мать решила спросить мудрого старика, почему он не сказал этого в первый же раз, ведь это так просто? И мудрец признался, что сам любил есть сахар, и, прежде чем давать такой совет, ему пришлось самому избавиться от этой слабости. Сначала он решил, что трёх недель будет достаточно, но ошибся...

Мастер никогда не станет учить тому, что не прошёл сам. Самое темное время суток бывает перед рассветом.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.



Автор-разработчик курса:

Краснояруженская Елена Александровна - старший оперуполномоченный по особо важным делам отдела межведомственного взаимодействия в сфере профилактики
Управления ФСКН России по Ставропольскому краю

