



ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Методичні рекомендації

Київ 2013

УДК 353.5.035:178(072)
ББК 74.200я7
О-64

Надруковано за кошти гранту Президента України для обдарованої молоді, в межах проекту Брусенко Олени Леонідівни **«Профілактика вживання психоактивних речовин серед студентів вищих навчальних закладів м. Києва та Київської області»** (Розпорядження Президента України від 14.12.2012 року № 218 «Про призначення грантів президента України для обдарованої молоді на 2013 рік»).

Автори:

Беглова Т.С., соціальний працівник проектів з профілактики ВІЛ та ризикованої поведінки серед підлітків та молоді Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; магістрант Київського університету імені Тараса Шевченка.

Брусенко О.Л., викладач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

Журавель Т.В., голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

Загальна редакція: Журавель Т.В.

О-64 **Організація роботи з попередження вживання психоактивних речовин серед учнівської та студентської молоді: методичні рекомендації** // Беглова Т.С., Брусенко О.Л., Журавель Т.В.; за ред. Журавель Т.В. – К.: ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2013. – 86 с.

ISBN 978-617-7018-18-5

Методичний посібник стане у нагоді організаторам просвітницько-профілактичної роботи з попередження та подолання вживання психоактивних речовин серед учнівської та студентської молоді, а саме: соціальним педагогам, соціальним працівникам, психологам професійно-технічних училищ та вищих навчальних закладів, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, громадських організацій.

ISBN 978-617-7018-18-5

© ВГЦ «Волонтер», 2013
© Брусенко О.Л., 2013



ЗМІСТ

Розділ I. Наркозалежність як медико-соціально-психологічна проблема **5**

- 1.1.** Характеристика ситуації вживання молоддю психоактивних речовин (ПАР) в сучасній Україні 5
- 1.2.** Загальні питання розвитку наркозалежності 8
- 1.3.** Соціально-психологічні характеристики підліткового віку, що впливають на виникнення залежності від психоактивних речовин 13

Розділ II. Профілактика вживання учнівською та студентською молоддю психоактивних речовин..... 20

- 2.1.** Загальні засади профілактики вживання психоактивних речовин учнівською та студентською молоддю 20
- 2.2.** Використання мультфільмів у профілактиці вживання психоактивних речовин 24
- 2.3.** Приклади профілактичних занять до мультфільму «Історія Жеки» з циклу «Невигадані історії» 32
- 2.4.** Приклади занять з профілактики вживання психоактивних речовин в межах Програми «Вчимося бути здоровими» (з досвіду ВГЦ «Волонтер»)..... 59

Рекомендована література 84



РОЗДІЛ І.

НАРКОЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК МЕДИКО-СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СИТУАЦІЇ ВЖИВАННЯ МОЛОДІЮ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН (ПАР) В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ

Вживання психоактивних речовин відоме людству з давніх давен. Як свідчать історичні довідки, знеболюючі, снодійні та психотропні властивості більшості психоактивних речовин, здебільшого рослинного походження, використовувались в медичних цілях ще за часів до нашої ери. Проте у кінці ХХ ст., після молодіжної культурної революції у 60-х роках, вживання психоактивних речовин набуло характеру епідемії та стало позначати соціально-біологічну загрозу, що має глобальний масштаб і характер. Поява окремої галузі медицини, сотень наркологічних клінік і лікарень, сотні тисяч смертей від наркотиків, поява світового наркобізнесу – це все обумовило загрозу генофонду і подальше створення спеціальних політичних програм, комітетів і товариств з питань протидії наркотикам.

Проблема наркотиків крокує по світу все більш і більш упевнено. Якщо раніше наркотики вживали одиниці, і багато хто з них міг жити з цією звичкою досить довго, то зараз наркоманія стає масовою, а з поширенням величезної кількості синтетичних наркотиків, які є дуже доступними і популярними серед молоді, це зло стало робити замах на найбільшу цінність людства – дітей і молодих людей.

На сьогодні число молодих людей, які вживають психоактивні речовини, продовжує невпинно зростати. Все більшу пристрасть до наркотиків виявляють жінки, в тому числі матері-одиначки та неповнолітні матері.

За рахунок цього наше суспільство втрачає молодь, тобто значну частину потенційно найбільш активних громадян. Сумний досвід країн-«родоначалників» наркобізнесу та наркологічної обробки молодого покоління переконливо свідчить, що вживання психоактивних речовин губить молодих людей, добираючись поступово до малолітніх дітей. Ін'єкційний шлях вживання психоактивних речовин різко загострює проблему СНІДу. Є також прямий зв'язок зростання наркоманії і швидкого поширення по країні видів гепатиту, в тому числі В і С – найважчих і практично невиліковних форм цієї хвороби.

СТАТИСТИКА ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН В УКРАЇНІ ¹

Згідно з офіційною статистикою МОЗ України, 2013 року на обліку перебували 79 тис. наркозалежних осіб, з яких 70 тис. вживали психоактивні речовини ін'єкційним способом (тобто йдеться про хронічну залежність). Водночас за узгодженими оцінками підрахунками міжнародних та українських організацій в Україні налічується в середньому 310 тис. споживачів *лише* ін'єкційних наркотиків.

Найбільш уражена наркоманією Дніпропетровська, Донецька, Луганська, Запорізька області, Автономна Республіка Крим і м. Київ.

Щорічна кількість наркозалежних у нашій державі, за даними МВС, збільшується в середньому на 10-12% (одна з найвищих тенденцій у світі), з цього числа на дорослих припадає тільки 27%, тоді як на підлітків – 60%, а на дітей віком від 11 до 14 років – 13%. Середній вік наркоспоживача в Україні щороку знижується на 0,1-0,15 року. Середня тривалість життя людини після початку прийому наркотиків становить 6-7 років, що тягне за собою низку демографічних проблем у найближчому майбутньому.

Останнє дослідження чисельності груп населення з високим ризиком інфікування ВІЛ показує оціночну кількість споживачів ін'єкційних наркотиків на рівні 278-387 тисяч осіб. Частка СІН, які вживають лише опіоїди, складає 62,3%, стимулятори – 16,9%. Незважаючи на те, що споживання опіатів досі посідає пріоритетне місце в огляді наркотичної ситуації України, питома вага споживачів стимуляторів збільшується.

1 Національний звіт щодо наркотичної ситуації 2012 (дані 2011 року) для Європейського моніторингового центру з наркотиків та наркотичної залежності. Україна. Тенденції розвитку, поглиблений огляд з обраних тем / Авт. кол.: Вієвський А.М., Жданова М.П., Сидяк С.В. та ін. – Київ, 2012.

Якщо ми говоримо про підлітків, то результати дослідження HBSC («Здоров'я та поведінкові орієнтації дітей шкільного віку»), проведеного в 2010 році, показують, що 16% всіх учнів в своєму житті мали досвід вживання марихуани або гашишу. Цей показник суттєво більший серед студентів ПТНЗ (22%), порівняно з загальноосвітніми школами (10%), та знаходиться на одному рівні зі студентами ВНЗ I-II (19%) та III-IV рівнів акредитації (22%). За останні 12 місяців вживали наркотичні речовини 8% учнів. Про досвід вживання наркотичних речовин протягом останніх 30 днів повідомили 4% учнів, серед яких найбільший відсоток спостерігається серед учнів ПТНЗ та ВНЗ I-III рівня акредитації – по 3%, а найменший – 1,5% – серед учнів 10-11 класів загальноосвітніх шкіл. В усіх вікових категоріях хлопці вживали наркотики в середньому в 2 рази частіше, ніж дівчата.

За результатами дослідження ESPAD («Європейське дослідження учнів щодо вживання алкоголю та наркотиків»), проведеного в 2011 році, 25,4% учнів мають досвід вживання наркотичних речовин (33,6% хлопців, 18,8% дівчат). З усіх наркотичних речовин, які вживає молодь, найбільш поширеними (як і в попередні роки опитування) залишаються марихуана або гашиш. Хоча б один раз в житті їх вживали 12,4% учнів (18,9% хлопців та 7,2% дівчат). Протягом останніх 12 місяців 7,3% респондентів (11,5% хлопців та 4% дівчат) вживали марихуану або гашиш. Перша спроба відбулася для 2,1% учнів у 13 років і раніше, для 4,7% учнів – до 15 років. Основною причиною першого вживання наркотиків – цікавість – назвала найбільша кількість учнів (5,3%), хотілося отримати приємні відчуття – 1,9%, від нічого робити – 1,2%.

За підрахунками МВС України, людина з наркозалежністю за період вживання наркотичних речовин втягує у це середовище від 10 до 20 осіб, тобто на одну офіційно зареєстровану особу з діагнозом наркозалежність припадає в середньому 15 потенційних наркозалежних осіб.

Представлені офіційні цифри результатів опитувань та зафіксованих випадків вживання наркотичних речовин і розрахунки незалежних експертів з приводу реальної ситуації в Україні є одними з найвищих показників у Європі. На думку західних вчених, нація, у якої кількість наркозалежних складає 7%, приречена на вимирання. За реальними підрахунками Україна у найближчі декілька років досягне цієї межі.

1.2. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ

ПСИХОАКТИВНІ РЕЧОВИНИ ТА ЇХ ВИДИ

Психоактивна речовина – будь-яка речовина, яка при введенні в організм людини може змінювати сприйняття, настрої, здатність до пізнання, поведінку і рухові функції. У повсякденному житті психоактивні речовини зазвичай іменуються «наркотиками».

Наркотик – це психоактивна речовина (ПАР), яка відповідає трьом критеріям:

- 1) медичний критерій: речовина, що діє на центральну нервову систему (має седативний, стимулюючий або галюциногенний вплив);
- 2) соціальний критерій: немедичне вживання речовини має значні масштаби і внаслідок цього набуває великої соціальної значимості;
- 3) юридичний критерій: дана речовина законодавчо визнана наркотичною.²

Як ми бачимо, визначення психоактивних речовин є більш актуальним для ситуації в Україні на сьогодні, адже найбільш розповсюдженими психоактивними речовинами, які вживають підлітки, є алкоголь та тютюн.

Основні ПАР визначені Міжнародним класифікатором хвороб – МКБ-10, в якому всі варіанти хімічної залежності розміщені в рубриці «Психічні та поведінкові розлади внаслідок вживання психоактивних речовин» (F).

МКБ-10 виділяє наступні види ПАР:

- канабіноїди (наркотики, виготовлені з конопель);
- опійні наркотики (мак, його похідні або інші наркотики,
- діючі подібним чином);
- психостимулятори (кокаїн, амфетаміни і т.д.);
- галюциногени (синтетичні – ЛСД, природні – гриби);
- снодійно-седатичні;
- летючі розчинники (бензин, клей і т.д.);
- алкоголь;
- нікотин.

Психоактивні речовини діляться на «легальні» і «нелегальні». До легальних психоактивних речовин відносяться речовини, не заборонені законом до вживання, зберігання і розповсюдження, проте це не залежить

2 Орієнтаційний посібник ВОЗ. – Модуль К: Молодь і вживання психоактивних речовин.

від ступеня їх шкідливого впливу на психіку і організм людини. Швидше, це пов'язано з тим, що продаж цих речовин приносить дохід, вживання їх історично обумовлено і оголошення їх «поза законом» складно сприймається суспільством. При цьому більшість легальних психоактивних речовин має надзвичайно шкідливий ефект на організм людини і губить безліч життів.

До легальних психоактивних речовин відносять нікотин (тютюн, сигарети, цигарки, сигари), алкоголь (всі напої, що містять етиловий спирт), кофеїн (міцну каву, чай).³

Усі інші вищеперераховані психоактивні речовини відносять до нелегальних. Існує цілий список речовин, затверджений урядом країни, вживання, поширення і зберігання яких є протизаконним. Людина, котра займається зберіганням та розповсюдженням таких речовин, яка схиляє до вживання інших, а також злісно ухиляється від лікування з приводу залежності від них, підлягає кримінальній відповідальності.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

Згідно МКБ-10, під **залежністю** розуміється хворобливий процес, що закономірно проходить через послідовні стадії і має свій початок і кінець. Прийняття психоактивних речовин змінює хімію головного мозку, впливає на почуття і поведінку людини в цілому. Може призвести до повної деградації особистості.

Ознаки залежності від ПАР:

- сильне бажання або відчуття сильного тягіння до прийому речовини;
- знижена здатність контролювати прийом речовини: вживання у великих кількостях і довше, ніж передбачалось;
- безуспішні спроби або постійне бажання скоротити або контролювати вживання речовини;
- стан відміни або абстинентний синдром, що виникає, коли прийом речовини зменшується або переривається;
- підвищення толерантності до ефектів речовини (необхідність підвищення дози);
- захопленість вживанням речовини, заради якого відбувається повна або часткова відмова від інших важливих альтернативних форм насолоди та інтересів;
- тривале вживання речовини всупереч явним ознакам шкідливих наслідків.

3 При підготовці матеріалу використані: Самые опасные наркотики / А. Баландин, Л. Баландина, В. Джанибеков. – М.: Авторское издание, 2008. – 105 с.

ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ

Для наркотичної залежності характерний поетапний перебіг з наявністю наступних синдромів⁴:

1. **Синдром зміненої реактивності** складається із змін форми вживання наркотичної речовини, сп'яніння, толерантності і втрати захисних реакцій. *Толерантність* – необхідність прогресивного збільшення дози для отримання ефекту, який спочатку досягався застосуванням менших доз.

2. **Синдром психічної залежності** включає в себе нав'язливий (обсесивний) потяг до приймання звичної наркотичної речовини, а також потребу досягти психічного комфорту в стані інтоксикації.

Синдром психічної залежності супроводжується почуттям задоволення і прагненням повторити дію ліків або уникнути розладів, що виникають при утриманні від них. Очікування цих ефектів є сильним фактором хронічного застосування психоактивних речовин.

3. **Синдром фізичної залежності** складається з комплексу неконтрольованого потягу до інтоксикації звичним наркотиком і абстинентного синдрому. Фізична залежність – стан фізіологічної адаптації організму до медикаменту, який проявляється синдромом відміни (абстиненцією). При цьому синдромі небажані фізіологічні зміни виникають, якщо переривається прийом медикаменту або його дія нейтралізується.

4. **Синдром наслідків хронічної наркотизації** характеризується прогресуючим порушенням соматоневрологічної сфери (трофічні ураження шкіри, кахексія та ін.) та різноманітними проявами морально-етичної й інтелектуальної деградації.

Розглянемо детальніше **феномен (синдром) психологічної залежності**.

Під психологічною залежністю розуміють прагнення (потяг) постійно приймати наркотичний або інший препарат з тим, щоб знову відчувати бажані відчуття або усувати явища психологічного дискомфорту. Психічна залежність виникає у всіх випадках систематичного вживання психоактивних речовин, іноді і після одноразового їх прийому. Вона є найсильнішим чинником, що перешкоджає самостійному тривалому утриманню або повному припиненню прийому психоактивних речовин.

4 Пятницкая И.Н. Общая и частная наркология. Руководство для врачей. – М.: Медицина, 2008. – 84 с.

Експерти американського Національного інституту з проблеми зловживання наркотиками (NIDA) визначають психологічну залежність як неконтрольовану тягу до пошуку і споживання наркотиків.

Певне поєднання ознак, симптомів будь-якого явища, об'єднаних єдиними механізмами виникнення, називається синдромом. Ознаками синдрому психологічної залежності є:

- формування уявлення про інтоксикацію як єдино можливий комфортний стан, що забезпечує максимально можливу психологічну працездатність;
- формування obsесивного потягу до цього комфортного стану;
- відчуття себе наркозалежними, що опинились під стороннім контролем.

Психологічну залежність від наркотиків пояснюють, перш за все, ефектом насолоди. Насолода, що дається наркотиками, створює стійку домінуючу систему поглядів, підкріплені найсильнішим чинником – афектом. За інтенсивністю та обсягом охоплення уявлень ця система перевищує так звану надцінну ідею, наближаючись за силою і стійкістю до ідеї божевільної. На психофізіологічному рівні афект залишає свій слід у вигляді домінант. Поза межні позитивні емоції спонукають людину повторювати поведінкові акти, і, таким чином закріплювати їх. За відсутності наркотиків, навпаки виникають сильні негативні емоції.

Сильні негативні емоції мають такий вплив на особистість, наслідком якого є дезадаптація "я", що виражається в порушенні внутрішнього діалогу, спрямованого на планування дій, що призводить до втрати контролю над поведінкою, воно стає хаотичним і недоцільним.

ОЗНАКИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ⁵

Зовнішні ознаки: надмірно звужені або розширені зіниці незалежно від освітлення; стан незрозумілої збудженості або млявості; мова швидка, невиразна; майже повна відсутність, або, навпаки, надмірність міміки; різка зміна настрою, спалаху ворожості, дратівливості без будь-якої причини; провали пам'яті, нездатність мислити логічно, пояснювати свої вчинки; безсоння і швидка стомлюваність, що змінюються незрозумілою енергійністю; невпевнена хитка хода; землистий колір обличчя, кола або мішки під очима; сліди уколів; частий нежить; специфічний запах від одягу та волосся.

5 При підготовці матеріалу використані: Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения / Учебн. пособ. – СПб.: Речь, 2005. – 445 с.

Зміна поведінки: байдужість, втрата інтересів до колишніх захоплень, до навчання, прогули в школі; відхід від колишніх друзів, поява нових (дивних з точки зору батьків); наростаюча прихованість, прагнення до усамітнення; поява брехливості; поява в розмові жаргонних слів і позитивних висловлювань щодо вживання наркотиків; постійний пошук грошей; зміна апетиту.

1.3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ВИНИКНЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

ВІКОВІ ФАКТОРИ РИЗИКУ РОЗВИТКУ ЗАЛЕЖНОСТІ

Під факторами ризику розуміються умови, що призводять до формування залежної поведінки (до вживання підлітками ПАР). Розглянемо кожную групу факторів докладніше.⁶

До біологічних факторів ризику відносяться:

- спадкова схильність. Особлива увага приділяється спадковій обтяженості психічними та наркологічними захворюваннями батьків і найближчого оточення дитини;
- органічні ушкодження головного мозку;
- інтелектуальна недостатність;
- низька ступінь стресостійкості.

Наступна група факторів ризику – це **психологічні чинники ризику**. Це те, що представляє для первинної профілактики особливий інтерес. Необхідно акцентувати увагу на особливості підліткового віку, які можуть стати факторами ризику і сприяти формуванню адиктивної стратегії взаємодії дитини з навколишнім світом.

Підлітковий вік при кризовому розвитку може характеризуватися низкою специфічних особливостей, які можуть стати факторами ризику формування адиктивної поведінки:

- підвищений егоцентризм;
- тяга до опору, упертості, протесту, боротьби проти виховних авторитетів;
- амбівалентність характеру, тобто одночасно наявність двох і більше протилежних рис характеру (наприклад, прагнення бути схожим на дорослого і неприйняття думки дорослого);
- прагнення до невідомого, ризикованого;
- загострена пристрасть до дорослішання;
- прагнення до незалежності та відриву від сім'ї;

6 Профілактика патологических форм зависимого поведения / Под общ. ред. О.В. Зыкова. Том I. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика). – М: РБФ НАН, 2010. – 342 с.

- незрілість моральних переконань;
- схильність перебільшувати ступінь складності проблем;
- криза ідентичності;
- негативна чи несформована Я - концепція;
- низька переносимість труднощів.

Під **соціальними факторами ризику адиктивної поведінки** ми розуміємо умови життя людини в різних соціальних спільнотах і особливості функціонування самого суспільства, які сприяють залученню підлітків і молоді до вживання психоактивних речовин. Розрізняють два рівня соціальних факторів:

Макросоціальні фактори ризику – умови, що характеризують функціонування суспільства в цілому. Серед них найбільш значущими є наступні:

1. Традиції суспільства, пов'язані з вживанням ПАР.
2. Погіршення соціально-економічної ситуації в країні.
3. Ціннісний плюралізм.
4. Доступність ПАР.
5. Мода на вживання ПАР.
6. Лояльність закону про ставлення до зловживання ПАР.

Мікросоціальні фактори ризику – умови, що характеризують найближче оточення дитини і підлітка (сім'я, освітній заклад, дозвільні установи, найближче соціальне оточення, місцеве співтовариство).

Найбільш значуще місце в розвитку особистості займає сім'я. Вона відіграє провідну роль у розвитку психологічної самостійності дитини, що є базисом для її подальшого розвитку. Важливий досвід спостереження за членами сім'ї, який є основою формування певних моделей поведінки. Починаючи з раннього етапу розвитку дитини, чинники сімейного неблагополуччя є найбільш небезпечними. Такими факторами можуть бути:

- зловживання ПАР в сім'ї. У випадках ведення батьками подібного способу життя у дитини відбувається формування установки, що дана поведінка є допустимою нормою;
- сім'я дисфункційна. Відома позитивна кореляція між ризиком залучення дитини до різних видів адикції і дисфункціональними типами виховання (гіпер- або гіпоопіка, суперечливе виховання, завищені вимоги і так далі). У зв'язку з проблемою адиктивної поведінки особливу значимість набуває емоційна функція сім'ї, яка реалізується у задоволенні потреб членів сім'ї в симпатії, повазі, визнанні, емоційній підтримці, психологічному захисті. З порушенням емоційної стабіль-

ності можуть розвинутися і зміцнитися такі явища як підвищена тривожність, страх перед дійсністю, втрата почуття безпеки і недовіра до оточуючих;

- сім'я, де виховується дитина, неповна, і у дорослого члена сім'ї відсутнє розуміння специфіки виховання дитини в таких умовах і відсутня підтримка з боку найближчого соціального оточення;
- конфліктна сім'я. Конфліктна атмосфера в сім'ї породжує комплекс психологічних проблем у дитини, що сприяє до «відходу» в наркотизацію від реальної ситуації, з якою їй не впоратися;
- сім'я, в якій насильство (емоційне, сексуальне, фізичне) є повсякденним;
- постійна зайнятість батьків, неухвалене ставлення до дітей, що призводить до втрати довірливих відносин;

Соціально-комунікаційні чинники ризику пов'язані із взаємодією дітей з іншими соціальними об'єктами поза сім'єю (школа, однолітки і сусільство). У освітньому середовищі виділяються наступні фактори ризику:

- надмірно боязка або агресивна поведінка в класі;
- невдала участь у шкільних заходах;
- нездатність впоратися з громадськими завданнями;
- позитивне ставлення до вживання ПАР в школі і в суспільстві.

Н.Е. Невярович, Н. Хананашвілі підкреслюють, що невиконання освітою своїх завдань веде до розширення зони ризику. В якості таких зон ризику називають:

- 1) нездорову в моральному і культурному відношенні середу школи;
- 2) домінування формальних відносин;
- 3) конфліктний простір (вчителі-учні, учні-учні, батьки-вчителі);
- 4) деперсоніфікація уваги (25-30 дітей на 1 вчителя, слабку чутливість до проблем учнів);
- 5) закритість і консервативність школи;
- 6) байдужість і нерозуміння педагогами психології неблагополучних підлітків і просто нестандартних дітей;
- 7) авторитарні методи спілкування та керівництва.

Соціально-середовищні фактори ризику. Середина проживання підлітка – це місце, де підліток проводить чималу частину свого часу. Особливо це стосується дітей, чії родини відносяться до груп ризику. Але двір може не обов'язково бути тільки фактором ризику. Саме тут ми формуємо і реабілітаційний простір, і безпечне середовище. І все залежить від ресурсів, якими володіємо, як людських, так і матеріальних.

До соціально-середовищних факторів ризику потрібно віднести і ті, що впливають на свідомість молодих людей, які під їх впливом починають вживати наркотики:

- доступність засобів залежності (ігрові клуби, алкоголь, наркотики);
- інноваційні форми торгівлі засобами залежності;
- прихована реклама, спрямована на переконання, що вживання психоактивних речовин, загалом, не є неприйнятним і т.д.

Існує інший підхід до визначення факторів ризику вживання підлітками психоактивних речовин. Канадський центр ювенальних технологій виділяє наступні групи факторів:

- індивідуальні фактори ризику;
- сімейні фактори ризику;
- фактори ризику: школа;
- фактори ризику: мікрорайон.

До індивідуальних факторів ризику відносяться: антигромадська поведінка і відчуженість, антигромадський настрій, участь у протиправній діяльності, торгівля наркотиками; хронічні захворювання, фізичні недоліки; когнітивні та неврологічні порушення; раннє зіткнення з агресією або насильством; ранній сексуальний досвід; переживання стресів; психічні розлади; недоліки навичок для прийняття рішень; материнство в підлітковому віці; насильство, переслідування.

До сімейних факторів ризику відносяться: розпад сім'ї; насильство і жорстке поводження з дитиною; проблеми взаємин у родині; перехід з однієї сім'ї в іншу; насильство в сім'ї; недосвідченість молодої матері; низький рівень освіти батьків; жорсткі методи виховання в сім'ї, тілесні покарання, виховання від випадку до випадку; слабка прихильність до сім'ї.

Фактори ризику: школа: прагнення кинути навчання; часті переходи з однієї школи в іншу; низька успішність; відсутність зацікавленості батьків в успіхах дитини; негативне ставлення до школи; відсторонення від занять; часті прогули; доступність наркотиків, алкоголю, тютюну; участь у кримінальних угрупованнях; цькування; неприйняття у однолітків; зв'язок з агресивними або «важкими» однолітками.

Фактори ризику: мікрорайон: доступність ПАР; відсутність розвиненої інфраструктури для проведення дозвілля (клуби за місцем проживання, спортивні об'єкти тощо); близькість до ринків і промислових об'єктів; наявність неосвітлених або слабоосвітлених місць; близькість лісових або організованих паркових зон; наявність недобудованих об'єктів.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ⁷

Особливістю юнацького віку є суперечливість моральної свідомості, в якій категоричність оцінок поєднується з демонстративним скепсисом і сумнівом в обґрунтованості багатьох загальноприйнятих норм. На відміну від дитини, яка приймає правила поведінки, вірячи в них, юнак уже починає усвідомлювати їхню відносність. Просте посилення на авторитети його вже не задовольняє. Більше того, руйнування авторитетів стає психологічною потребою, передумовою морального та інтелектуального пошуку. Поки своя система цінностей не склалася, юнак легко піддається моральному релятивізму: якщо все відносно, значить, все дозволено, все, що можна зрозуміти, чи можна виправдати. З іншого боку, саме в юності, здійснюється перехід від конвенційної моралі (орієнтованої на зовнішні норми поведінки) до автономної моралі (орієнтованої на внутрішню, автономну систему принципів). Відбувається узагальнення ідеалів і норм поведінки, що звільняються від зв'язку з конкретними ситуаціями та особами.

На відміну від благополучно розвинених підлітків, у групах ризику виявляються мотиваційні та когнітивні спотворення. У постійно опікуваних підлітків виробляється звичка до пасивної залежності або безглуздий, анархічний негативізм. Те, що здається інфантильністю, фактично є вже сформованою утриманською, споживчою установкою.

При переході від підліткового віку до юнацького, у зв'язку із загальною спрямованістю юнаків та дівчат на майбутнє, створюється сприятливе психологічне підґрунтя для більшої відкритості різноманітним переживанням. Прагнення до нових, незвичайних відчуттів і переживань є основою мотивації підліткової наркоманії. Відчуття відповідальності може виступати як протидіюча сила.

Загострюється чутливість підлітка до оцінки іншими його зовнішності, здібностей, сили, умінь у поєднанні із зайвою самовпевненістю, надмірною критикою, зневагою до суджень дорослих. Підліток прагне до філософських узагальнень, для нього характерна внутрішня суперечливість психіки, невизначеність рівня домагань, схильність до крайніх позицій; егоцентризм мислення та схильність до теоретизування. Підліток характе-

⁷ При підготовці матеріалу використані: Личко А.Е., Битецкий В.С. Подростковая наркология. – М., 1999.; Березин С.В., Лисецкий К.С., Назаров Е.А. Психология наркотической зависимости и созависимости. Монография. – М.: МПА, 2001.; Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В.Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. – 768 с.

ризується різноманіттям переживань, пов'язаних з невмотивованими коливаннями настроїв, максималізмом в оцінках, непереносимістю опіки. Саме це прагнення до емансипації приводить підлітка до «отруєння свободою», при якому більш частими стають випивки, паління, вживання психоактивних речовин.

Основним мотивом юнаків, схильних до адиктивних форм поведінки, є зміна психічного стану, який їх не задовольняє і оцінюється як «сірий», «нудний», «монотонний», «апатичний». Як наслідок, відбувається значне зниження активності у повсякденному житті, наповненої вимогами та очікуваннями, і значне підвищення активності в тих сферах життя, які хоч тимчасово, але приносять людині задоволення.

Потяг підлітка до вживання психоактивних речовин є ознакою більш глибокого особистісного неблагополуччя. Основа цього симптому – психологічна готовність підлітка до вживання психоактивних речовин. Формуючись поволі, поступово, вона реалізується за першої ж можливості, тобто у разі виникнення відповідної ситуації, і є логічним завершенням попереднього розвитку.

Для «важких» підлітків ситуація утрудненості досягнення бажаного дуже часто адекватна ситуації неможливості задоволення потреб. Відсутність розвинутої звички до подолання труднощів, прагнення скоріше відновити стан емоційного благополуччя спонукає підлітка переглянути ситуацію, негативно оцінену дорослими, уявити її собі такою, в якій немає необхідності застосовувати вольові зусилля. Природно, що всі механізми захисної поведінки не усвідомлюються підлітком, він інтуїтивно шукає рішення, які його задовольняють. Важливу роль у цьому відіграє і те, що більшість важких підлітків, незважаючи на наявність великого негативного життєвого досвіду, залишаються внутрішньо інфантильними. Досягнення максимального в даних умовах емоційного благополуччя, прагнення до життя «за принципом задоволення» стали визначальними і сенсоутворювальними мотивами інфантилізму. Тому самоусвідомлення підлітка прямує лише «по лінії найменшого опору».

Психологічна готовність до вживання психотропних речовин полягає в неадекватному сприйнятті ситуацій, пов'язаних з необхідністю подолання життєвих труднощів, налагодження відносин з оточуючими, правильною регуляцією своєї поведінки. Будучи особистісним утворенням, психологічна готовність до адиктивної поведінки проявляється не завжди, перебуваючи ніби в прихованому (латентному) стані. Вона актуалізується в ситуації утрудненості задоволення значимих соціальних потреб підлітка.

Актуалізацію психологічної готовності до вживання психоактивних речовин обумовлюють наступні внутрішні і зовнішні причини:

- 1) нездатність підлітка до правильного виходу із ситуації труднощів у задоволенні актуальних життєво важливих потреб;
- 2) несформованість або неефективність способів психологічного захисту підлітка, що дозволяє йому хоча б тимчасово зняти емоційне напруження;
- 3) наявність психотравмуючої ситуації, з якої підліток не знаходить конструктивного виходу.

Отже, у підлітковому віці стан емоційної напруженості, психічного дискомфорту, причини яких не усвідомлюються, виникають дуже часто. Цей критичний етап у розвитку особистості іноді протікає настільки болісно, що підліток прагне пережити його в повному розумінні слова «під наркозом».

Психологічна готовність до вживання психоактивних речовин, будучи системо-утворюючим фактором виникнення алкоголізму та наркоманії, одночасно виступає і прогностичним критерієм цих явищ. Іншими словами, визначивши у підлітка наявність такої готовності, можна з упевненістю сказати, що психотравматична ситуація призведе його до зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами.



РОЗДІЛ II.

ПРОФІЛАКТИКА ВЖИВАННЯ УЧНІВСЬКОЮ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

2.1. ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН УЧНІВСЬКОЮ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

ЦІЛІ, ЗАВДАННЯ ТА ПРИНЦИПИ ПРОФІЛАКТИКИ ВЖИВАННЯ ПАР

Профілактика в освітньому середовищі є компонентом загальної системи попередження вживання ПАР неповнолітніми та молоддю та формування здорового способу життя в суспільстві.

Мета профілактики в освітньому середовищі – розвиток на постійній основі інфраструктури та змісту профілактичної діяльності, спрямованої на мінімізацію рівня залученості у вживання ПАР учнів, вихованців освітніх установ.

Цільовими групами (суб'єктами) профілактики вживання ПАР в освітньому середовищі є вихованці, а також їхні батьки (законні представники), фахівці освітніх установ (педагоги, медичні працівники, психологи, соціальні працівники), співробітники територіальних органів ФСКН Росії, співробітники органів внутрішніх справ, представники громадських об'єднань і організацій, здатні впливати на формування здорового способу життя в середовищі неповнолітніх і молоді.⁸

⁸ Концепція профілактики вживання психоактивних речовин в освітньому середовищі (затв. Міністерством освіти і науки РФ від 5.09.11 р.).

Завдання профілактики залежності від ПАР в освітньому середовищі:

1. Формування єдиного профілактичного простору в освітньому середовищі шляхом об'єднання зусиль усіх учасників профілактичного процесу для забезпечення комплексного системного впливу на цільові групи профілактики.
2. Моніторинг стану організації профілактичної діяльності в освітньому середовищі і оцінка її ефективності, а також характеристика ситуацій, пов'язаних з розповсюдженням вживання ПАР учнями, вихованцями освітніх установ.
3. Виключення впливу умов і факторів, здатних провокувати залучення у вживання ПАР учнів, вихованців освітніх установ;
4. Розвиток ресурсів, що забезпечують зниження ризику вживання ПАР серед учнів, вихованців:
 - особистісних – формування соціально важливих знань, ціннісних орієнтацій, моральних уявлень і форм поведінки у цільових групах профілактики;
 - соціально-середовищних – створення інфраструктури служби соціальної, психологічної підтримки та розвитку позитивно орієнтованих інтересів, дозвілля та здоров'я;
 - етико-правових – утвердження в суспільстві усіх форм контролю (юридичного, соціального, медичного), що перешкоджають вживанню ПАР серед учнів, вихованців освітніх установ.

Об'єктами профілактики в освітньому середовищі є учні шкіл, професійно-технічних навчальних закладів, інтернатів, а також умови і фактори життя учнів, вихованців, пов'язані з ризиком вживання ПАР, вплив яких можливо коригувати або нівелювати за рахунок спеціально організованого профілактичного впливу.

Організація профілактичної роботи в освітньому середовищі здійснюється на основі наступних принципів.⁹

Принцип системності визначає при реалізації профілактичної діяльності в освітньому середовищі організаційно-методичну взаємодію органів виконавчої влади та підвідомчих їм організацій, включених у профілактику, органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування та підвідомчих їм організацій, а також міжпрофесійну взаємодію фахівців різних соціальних практик (педагог, психолог, медичний фахівець, шкільний інспектор у справах неповнолітніх тощо), які мають єдину мету, гнучку структуру

⁹ Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002. – 206 с.

і механізм зворотного зв'язку, що дозволяють коригувати поточні завдання та індикатори ефективності комплексної діяльності.

Принцип стратегічної цілісності обумовлює для організаторів і активних учасників профілактичної діяльності на всіх рівнях взаємодії єдину стратегію профілактичної діяльності, включаючи основні напрямки, методичні підходи та конкретні заходи.

Принцип багатоаспектності профілактики заснований на розумінні вживання ПАР як складного соціально-психологічного явища, що обумовлює комплексне використання соціальних, психологічних та індивідуально-орієнтованих напрямків і форм профілактичної діяльності, що охоплюють основні сфери соціалізації учнів, вихованців освітніх установ.

Принцип ситуаційної адекватності профілактичної діяльності визначає відповідність змісту та організації профілактики реаліям економічного та соціального життя і ситуації, пов'язаної з вживанням ПАР, в країні та регіоні.

Принцип динамічності передбачає рухливість і гнучкість зв'язків між структурами і компонентами профілактичної системи, що забезпечують можливість її розвитку та удосконалення з урахуванням досягнутих результатів.

Принцип ефективного використання ресурсів учасників профілактики припускає, що основна частина завдань профілактичної діяльності реалізується за рахунок вже наявних у соціальних інститутів змістовних, методичних, професійних ресурсів.

Принцип легітимності визначає відповідність будь-яких форм профілактичної діяльності в освітньому середовищі законодавству країни.

Реалізація завдань профілактики вживання ПАР в освітньому середовищі здійснюється на наступних рівнях:

Перший рівень передбачає реалізацію профілактичних завдань у масштабах діяльності соціальних інститутів (системи охорони здоров'я, освіти, соціального захисту населення). Він забезпечує формування єдиних механізмів реалізації профілактичного напрямку в масштабах суспільства і створює умови (організаційні, правові, змістовні) для попередження вживання ПАР.

Другий рівень передбачає реалізацію профілактичних завдань у масштабах діяльності конкретних установ, що належать до різних соціальних сфер, і орієнтований на конкретні соціальні групи учнів, вихованців, їх

батьків (законних представників) та найближчого оточення, фахівців системи профілактики.

Обидва структурних рівня тісно взаємопов'язані.

У структурі змісту завдань профілактики в освітньому середовищі виділяють три напрямки – первинну, вторинну, третинну профілактику.¹⁰

Первинна профілактика спрямована на попередження залучення до вживання ПАР, що викликають залежність. Ця робота орієнтована на роботу зі здоровими дітьми та особами з груп ризику по вживанню ПАР. До груп ризику належать неповнолітні та молодь, в найближчому оточенні яких є систематичні споживачі алкоголю і/або наркотичних засобів, а також неповнолітні, що знаходяться у важких життєвих обставинах і несприятливих сімейних чи соціальних умовах.

Вторинна профілактика – система соціальних, психологічних і медичних заходів, спрямованих на осіб, які вживають ПАР, з метою запобігання формування залежності від ПАР. Цільовими групами дітей, підлітків та молоді для вторинної профілактики є особи, які систематично вживають ПАР, але не виявляють ознак формуванню залежності як хвороби (алкоголізму, токсикоманії, наркоманії).

Третинна профілактика зловживання ПАР – система соціальних, психологічних і медичних дій з особами, які страждають залежністю від алкоголю, токсичних і наркотичних речовин, спрямованих на запобігання рецидивів патологічної залежності і сприяють відновленню здоров'я, особистісного і соціального статусу хворих, включаючи їх повернення в сім'ю, в освітній заклад, до суспільно-корисних видів діяльності. Третинна профілактика інтегрується з комплексною реабілітацією осіб, які страждають залежністю від ПАР.

Первинна профілактика є пріоритетним напрямком превентивної діяльності в освітньому середовищі і реалізується переважно через роботу загальноосвітніх закладів. Основою змісту первинної профілактики в освітньому середовищі є педагогічна профілактика на основі педагогічних і психологічних технологій. Вона пов'язана з формуванням і розвитком в учнів, вихованців особистісних ресурсів, які підвищують їх стійкість до негативних впливів середовища.

10 При підготовці матеріалу використано: Профілактика патологічних форм залежного поведіння / Под общ. ред. О.В. Зыкова. Том I. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика). – М: РФБ НАН, 2010. – 342 с.

2.2. ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТФІЛЬМІВ У ПРОФІЛАКТИЦІ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН¹¹

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ РОБОТИ З ВІДЕОМАТЕРІАЛАМИ

Відеоматеріали (у тому числі, мультиплікаційні фільми) – це своєрідний різновид кейсів, тобто життєвих історій, ситуацій, що не лише розказані, а й візуалізовані для глядачів, і це робить їх ще більш реалістичними.

Візуалізовані через фільми або мультфільми життєві ситуації є надзвичайно корисним ресурсом у профілактичній роботі, адже:

- дозволяють ведучому продемонструвати реальну життєву історію, в яку повірить глядач;
- за відносно короткий проміжок часу продемонструвати учасникам заняття наслідки тієї чи іншої поведінки головних героїв;
- визначити причинно-наслідкові зв'язки між подіями минулого та майбутнього у житті героїв;
- за умови вміло організованого обговорення фільму або мультфільму під час пауз у ході перегляду ведучий зможе визначити бачення учасниками проблеми, що підіймається, сприяти усвідомленню учасниками тих чи інших її аспектів теми, а також подати нову важливу для підлітків інформацію.

Варто пам'ятати, що існують деякі обмеження щодо застосування відеоматеріалів у роботі з підлітковою аудиторією. Так, наприклад, для перегляду не можуть використовуватися відеоматеріали, в яких показується технологія виготовлення та вживання наркотичних речовин, є сцени насильства, інші аспекти, що можуть нашкодити підлітку.

Відеосюжет можна переглянути повністю або поділити його на міні-сюжети, які повинні закінчуватися завершеними мізан-сценами і викликати зацікавленість щодо подальшого перегляду. Під час обговорення та підведення підсумку слід задіяти всіх учасників.

Додатково з відеоматеріалами можна використовувати такі методи:

- інтерактивна гра;
- рольова гра;

11 При підготовці матеріалу використано: Профілактика ризикованої поведінки серед безпритульних та бездоглядних дітей та підлітків: метод. посібн. / За ред.: Т.В. Журавель; Авт. кол.: Т.В. Журавель, Т.Л. Лях, О.М. Нікітіна. – К., 2010. – 168 с.

- метод кейсів (наприклад, тестових або фотоситуацій);
- мозковий штурм (брейнстормінг);
- дискусія;
- виготовлення колажів;
- написання листів (комусь або ж самому собі);
- різноманітні методи арт-терапії (малювання, ліплення, дописування сценарію фільму або ж переписування його від певного моменту тощо).

Користі від використання відео (часто цей метод називають відеолекторій) не буде, якщо:

- переглянути фільм, а обговорення перенести на інший раз;
- взагалі не обговорювати відеосюжет;
- використовувати триваліший час для перегляду, ніж рекомендовано;
- обговорювати відео дуже коротко (“адже, й так все зрозуміло”).

Важливо пам'ятати, що відео використовується не для того, щоб заповнити час. Головна особливість цього методу – реалізм, який ґрунтується на фактах. Використання цього методу дозволяє найбільш актуальні запитання розглядати без зайвого ризику.

МУЛЬТИПЛІКАЦІЙНІ ФІЛЬМИ У РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ

Що ж таке мультиплікаційний фільм та якою може бути користь від його перегляду?

Часто фахівці недооцінюють роль мультиплікації у профілактичній і навіть корекційній роботі, вважаючи, що мультфільм – це просто цікава казка, перегляд якої допомагає заповнити вільний час. Однак це не так. Для дитини мультфільм – це реалії, у які вона легко переноситься і приймає їх по справжньому. Для безпритульних та бездоглядних дітей та підлітків мультфільм залишається актуальним аж чи не до юнацького віку в силу їх певного інфантилізму та соціально-педагогічної занедбаності. Яскравість фарб мультиплікації, насиченість образами, чудернацькими істотами, які допомагають візуалізувати добро та зло, роблять мультфільм незамінним інструментом виховної роботи з дітьми та підлітками, що ґрунтується на потребах самої дитини, є ненав'язливою, природною.

При цьому варто розуміти, що мультфільми можуть як розвивати мислення, логіку, фантазію, формувати уявлення про добро і зло, так і навпаки – можуть сприяти розумовій деградації, агресії, неадекватному сприйняттю дійсності. Тому дуже важливо правильно підбирати мультфільми для пере-

гляду дітьми, намагаючись під час вибору мультфільму відповісти на запитання: «Для чого?», «Навіщо?», «Чому вчить дитину цей мультфільм?».

Мультфільм, який вихователі (у широкому сенсі цього слова) залишили без обговорення, не дасть так багато, як той мультфільм, що було проаналізовано спільно з дітьми та зроблено відповідні висновки.

ТЕХНОЛОГІЯ ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТФІЛЬМІВ У ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОГРАМАХ

ПІДГОТОВЧИЙ БЛОК

Готуючись до заняття, необхідно пам'ятати про схему педагогічної взаємодії, запропоновану директором Міждисциплінарного центру дидактики вищої школи Білефельдського університету В.Д. Вебером. Тобто, з огляду на вашу цільову групу та її особливості:

- визначити **мету** заняття;
- окреслити його **зміст**;
- дібрати найефективніші та найзручніші **методи** відповідно до вашої цільової групи та межових умов;
- ще раз проаналізувати **межові умови**, виходячи з них, або утвердитися в обраних методах, або ж подумати про інші;
- провести невеличку рефлексію (я – **ведучий**). Проаналізувати, чи достатньо у вас інформації з проблеми, що ще необхідно вам переглянути, готуючись до заняття.

Попередній перегляд мультфільмів

Обов'язково НЕ ОДИН раз перегляньте мультфільм перед тим, як транслювати його дітям!!!

Намагайтесь подивитись на мультфільм очима підлітків, подумайте завчасно про те, як вони можуть відповісти на те чи інше запитання, якою може бути їх емоційна реакція. Спробуйте виокремити ряд проблем, які піднімаються у мультфільмі.

Ознайомлення з методичними й інформаційними матеріалами

Окрім даного посібника з методичними рекомендаціями, використовуйте й інші інформаційні, методичні матеріали, які стосуються профілактики ризикованої поведінки серед безпритульних та бездоглядних підлітків. Поінформований – значить озброєний.

Підготовка для використання наочних матеріалів

- якщо ви маєте наочні або ж інформаційні матеріали з питань профілактики ризикованої поведінки (плакати, буклети, брошури та ін.) – зробіть стенд або ж оформіть невеликий столик, на якому вони будуть розміщені, це обов'язково приверне увагу підлітків;
- якщо у вас є в наявності необхідні листівки, буклети, роздайте їх в кінці заходу кожному учаснику з побажаннями ознайомитись з ними й передати іншим підліткам.

До уваги! *Обов'язково підбирайте буклети, які будете роздавати підліткам, з огляду на розумовий рівень дітей, навички читання, а також на адекватність тієї інформації, що розміщена на листівці чи буклеті.*

- Дискусія в ході заняття має бути керованою ведучим, щоб не відволікатись від теми, тому, у разі, якщо діти вміють читати, варто записувати ключові запитання або ж слова – резюме на плакатах (або ж картках) – та використовувати їх протягом заняття.

Оцінка ефективності заняття

Під час підготовки до занять подумайте, як ви будете оцінювати ефективність заняття та перевіряти рівень отриманої учасниками інформації. Адже, не знаючи про ефективність, ви навряд чи будете розуміти, чи правильним шляхом ви рухаетесь.

Якщо учасники вміють читати або писати, можна роздати їм одну й ту ж невеличку анкету (максимум 5 просто сформульованих запитань) на початку програми (або ж заняття, якщо воно проводиться не у межах програми), та по її закінченню.

У разі, якщо попередній варіант – неможливий, варто перед початком запуску програми з групою підлітків провести фокус-групу, що дозволить вам визначити їх рівень знань до участі у програмі. Провівши таку ж фокус-групу після програми, ви зможете порівняти рівень знань підлітків. Якщо ж ви проводите окремий захід, звичайно, формат проведення фокус-груп буде недоцільним.

БЛОК А. Початок заняття. Знайомство з учасниками заняття

Якщо з підлітками ви зустрічаєтесь вперше, то, звісно, перед початком заняття варто познайомитися та створити невимушено доброзичливу атмосферу, що дасть можливість розгорнути відверту розмову. Це легко вийде у вас, якщо ви будете неформальними у спілкуванні з підліт-

ками, з готовністю відповідатимете на їх перші запитання, а також, що не менш важливо, – будете усміхнені.

У разі, якщо ви знайомі з підлітками та вони знайомі між собою, однак це перше заняття, яке ви з ними проводите, і не останнє, варто коротко ознайомити підлітків з вашими планами щодо спільної діяльності. Ви так само можете провести знайомство, однак не з метою того, щоб дізнатися імена один одного, а для того, щоб, по-перше, створити не вимушену та доброзичливу атмосферу і почати входження у заняття, а по-друге, допомогти підліткам розкрити нові сторони один одного.

У разі, якщо ви працюєте за програмою, і це не перша ваша зустріч, варто пригадати, що відбувалося на попередніх заняттях. Так само підтримка сприятливої дружньої атмосфери – не відміняється! Тому неформальне знайомство так само може мати місце на початку заняття.

БЛОК Б. Налаштування на перегляд мультфільму

Перед переглядом мультфільму глядачів варто налаштувати на активну участь у занятті та викликати зацікавленість, увагу до сюжету мультфільму. Використовуйте для цього активізуючі вправи та обговоріть загальну інформацію про мультфільм. Розкажіть підліткам, чому буде присвячено ваше заняття, якій темі ви хотіли б приділити найбільшу увагу.

Запитання для активізації уваги можуть бути наступними:

- Чи знаєте ви що таке мультфільм?

До уваги! Якщо учасники відповідають «так», то можна перейти до наступного запитання. У разі, якщо виникли труднощі з відповіддю на це запитання, то ведучому варто коротко та доступно пояснити, що таке мультиплікаційний фільм.

- Які улюблені ваші мультфільми?
- Чи сподобалося б вам навчатися або слухати яку-небудь пізнавальну інформацію за допомогою мультфільмів?

Як ще можна актуалізувати увагу глядачів?

- Проведіть коротке обговорення проблеми, розгляду якої ви присвятите заняття;
- Запропонуйте глядачам спостерігати мультфільм, уявляючи себе другом головного героя і учасником мультфільму.

- Запропонуйте глядачам під час перегляду мультфільму запам'ятовувати все, що відбувається з головним героєм та потім, під час обговорення, відповісти: «А як би ви відповіли на те чи інше запитання, якщо б опинились на місці героя? Як би вчинили ви?»

БЛОК В. Варіанти безпосередньої роботи з мультфільмом

Як вже було зазначено вище, мультфільм можна переглядати частинами або ж повністю.

Перегляд мультфільму уривками:

Цей варіант перегляду будується на детальному обговоренні певних уривків (частин сюжету) мультфільму для більшого акцентування уваги саме на виокремлених вами проблемах. Кожен мультфільм, з яким ви працюєте, може мати декілька сюжетних ліній, підіймати декілька проблем. Отже, роблячи паузи, ви маєте можливість опрацювати кожну з них – окремо, або ж – навпаки, більшу увагу приділити саме одній з них, що є на даний час найбільш актуальною для вашої цільової аудиторії.

Такий варіант перегляду мультфільмів, коли учасники не знають чим закінчиться даний мультфільм або ж конкретний сюжет, містить ще одну цікаву можливість для вас як ведучого, як того, хто працює над зміною ризикованої поведінки дитини. Адже, у даному випадку зберігається можливість для учасників фантазувати навколо сюжету та пропонувати власні варіанти подальших подій у мультфільмі, отже для ведучого відкривається можливість побачити, якими очима підлітки дивляться на світ, чи вважають вони проблеми, які ви пропонуєте для обговорення, актуальними, яким чином вони обирають шляхи їх розв'язання, як вибудовують причинно-наслідкові зв'язки між певними подіями та їх наслідками. Власне, їх бачення ситуації, фантазії щодо того, як ситуація може розгортатися далі, будуть своєрідною проєкцією своєї ж життєвої історії.

***До уваги!** Якщо ви плануєте переглядати мультфільм частинами та обговорювати конкретний випадок, що стався з головним героєм, вам необхідно щоразу зупиняти перегляд на необхідному сюжеті.*

Перегляд мультфільму повністю:

У даному випадку учасники переглядають мультфільм до кінця, а потім разом з вами, ведучими, обговорюють сюжет. Варто враховувати, що цей варіант заняття також передбачає необхідність повернення до деяких сюжетів та їх повторний перегляд, але виключає пропозиції ведучого щодо продовження учасниками сюжету, певної ситуації.

Питання, які ви будете пропонувати для обговорення дитячій аудиторії, формуються за таким самим принципом, як це продемонстровано у картці з запитаннями для обговорення фотокейсу. Починаючи від найпростіших питань, що дозволяють загалом охарактеризувати учасниками заняття побачене, важливо переходити до складніших запитань, що розширюють бачення підлітками проблеми, дають можливість глибше у неї зануритися та шляхом скерованої ведучим дискусії знайти відповіді на ряд важливих запитань.

Так, **перший блок запитань**, які ви поставите підліткам на основі побаченого (чи то всього мультфільму, чи ж окремого його уривку), як правило, носять суто репродуктивний характер, тобто дозволяють підліткам якомога глибше розглянути запропоновану у мультфільмі ситуацію, “зануритися” у переглянутий сюжет. Запитання можуть бути такого характеру:

1. Що відбувалося у мультфільмі (сюжеті)?
2. Що робили головні герої?
3. Про що вони думали та про що говорили?
4. Як ви вважаєте, що могло трапитися до зображених подій?
5. А що може відбутися після? (актуально, у разі, якщо мультфільм переглянуто не повністю).

Другий блок запитань, як правило, носить більш продуктивний характер, вони дають змогу глибше зануритися у проблему, яка представлена у сюжеті або ж мультфільмі загалом, деталізувати її, окреслити ряд дотичних питань. Можуть починатися з займенників “Чому?”, “Як?”, “Коли?”, “Навіщо?” тощо.

Третій блок запитань може допомогти учасникам заняття побудувати причинно-наслідкові зв'язки між певними явищами, поведінкою героїв та тими ситуаціями, до яких той чи інший варіант поведінки призвів героя, а також провести паралелі з мультяшними ситуаціями та ситуаціями з реального повсякденного життя. Можуть починатися зі слів: “Наведіть приклади...”, “А як би вчинили Ви?”, “Чи можлива така ситуація насправді?” тощо.

На завершуючому етапі заняття, присвяченому перегляду мультфільму, та після детального його обговорення, варто використати ряд вправ, інтерактивних або ж рольових ігор, які допоможуть підліткам отримати додаткову інформацію щодо теми, конкретні поради, а також, за можливістю, сформувати певні важливі у контексті теми уміння або ж навички.

Тривалість заняття

З огляду на категорію неповнолітніх, для роботи з якими розроблено дані методичні рекомендації, варто не проводити заняття довше 45–50 хв. Спробуйте обрати оптимальний набір вправ, що будуть тематично пов'язані з мультиплікаційним фільмом, логічно доповнять його та сприятимуть досягненню основної мети вашого заняття, а також профілактичної програми в цілому.

2.3. ПРИКЛАДИ ЗАНЯТЬ ДО МУЛЬТФІЛЬМУ «ІСТОРІЯ ЖЕКИ» З ЦИКЛУ «НЕВИГАДАНИ ІСТОРІЇ»¹²

Короткий опис сюжету

Історія про хлопчика Жеку, який в компанії підлітків вперше спробував покурити марихуану. Далі у сюжеті відображені ілюзії хлопчика під дією цієї психоактивної речовини. Жека потрапив у вигаданий світ, де зустрів різних персонажів і міг спостерігати, як ті вживали психоактивні речовини, зокрема алкоголь, ін'єкційні наркотики та ін.

Проблеми, що піднімаються у мультфільмі:

- адиктивна поведінка підлітків як сходинка до залежності від психоактивних речовин;
- формування залежності від психоактивних речовин, особливості психологічної та фізичної залежності;
- подолання тиску оточуючих щодо вживання психоактивних речовин;
- дотримання законодавства України стосовно попередження обігу та поширення психоактивних речовин.

Нижче запропоновані теми трьох варіантів заняття містять у собі матеріал для обговорення однієї або ж декількох з перерахованих проблем.

До уваги! Скористайтесь словничком термінів під час підготовки до занять! Якщо у ході заняття Ви вважаєте за необхідне розглядати з учасниками нижченаведені терміни, то їх необхідно пояснити зрозумілою для них мовою!

¹² Мультфільм створено у рамках проекту МБФ „СНІД-Фонду Схід-Захід” (AIDS Foundation East-West, AWEF), можна завантажити за посиланням: <http://www.youtube.com/watch?v=ZEG830IAAzs>

СЛОВНИЧОК ТЕРМІНІВ ДЛЯ ВЕДУЧОГО:

Психоактивні речовини (далі – ПАР) – речовини, що викликають звикання та (або) залежність за умов систематичного вживання їх особою (алкоголь, наркотичні речовини, лікарські та інші засоби), та внаслідок приймання яких змінюється поведінка людини.

Наркотик – будь-яка речовина (що має або що не має законного застосування в медицині), яка є предметом зловживання в інших цілях, крім медичних.

Адиктивна поведінка – це поведінка людини, для якої притаманне прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки прийому різноманітних хімічних речовин чи постійні фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій. Адиктивна поведінка пов'язана з експериментуванням з ПАР, вживанням їх періодично, але діє до виникнення психологічної та фізичної залежності.

Психологічна залежність від ПАР – стан, за якого психічного комфорту можна досягти лише під дією ПАР, поза сп'янінням виникає дратівливість, знижений настрій, постійні думки про вживання ПАР.

Фізична залежність від ПАР – стан організму, коли наркотична речовина вже включена до ланцюгу обміну речовин в організмі людини, отже поза станом сп'яніння виникають тяжкі фізичні відчуття, грубі соматичні й неврологічні розлади, які легко проходять при введенні звичного наркотику.

Тиск оточуючих (або ж «соціальний тиск») – дія колективу (психологічна), що впливає на характер поведінки окремих членів групи, а також призводить їх особистісні звички, установки, цінності й норми поведінки у відповідність до групових.

ВАРІАНТ ПЕРШИЙ

Основні проблеми: адиктивна поведінка підлітків як сходінка до залежності від психоактивних речовин. Формування залежності, особливості психологічної та фізичної залежності.

Заняття на тему: “Попередження формування залежності від наркотичних речовин”

Мета заняття: поінформувати учасників щодо сутності наркотичних речовин, а також сприяти розумінню негативних сторін та наслідків їх вживання.

Завдання заняття:

- обговорити поняття «наркотик» (або «психоактивна речовина»), «фізична та психологічна залежність»;
- розглянути проблему вживання підлітками ПАР;
- обговорити питання, що стосуються ризиків для здоров'я під час вживання ПАР;
- обговорити шляхи протидії тиску та проаналізувати тактики відмов на пропозиції вжити ПАР.

Час заняття: 1 год. 40 хв.

1. Вправа на знайомство або ж просто – привітання.

***До уваги!** Врахуйте час на виконання вправи, додавши його до загальної тривалості заняття.*

2. Презентація та актуалізація теми (10 хв.)

Мета: занурення у проблематику, створення сприятливої атмосфери та налаштування учасників на активну роботу на занятті.

Додаткові ресурси: немає.

Хід проведення:

Ведучий розпочинає заняття з запитань:

- Що таке наркотик?
- Які види наркотиків ви знаєте?
- Які способи вживання наркотиків відомі вам?

До уваги! *Відповіді учасників на ці запитання мають зорієнтувати ведучого, які наркотичні речовини можна пригадати у ході заняття. Ті ж, які не були названі учасниками, не варто згадувати та обговорювати.*

Ведучий продовжує:

– Сьогодні я хочу поспілкуватись з вами відверто стосовно проблем вживання молодими людьми наркотиків. Пропоную зосередитись та серйозно поставитись до заняття, адже якщо це не стосується особисто вас, то це однозначно стосується ваших близьких, знайомих, однолітків, яких ви навіть не знаєте. Сьогодні мільйони хлопців та дівчат не думають про наслідки, коли вперше пробують наркотики. У кожного були свої причини для того, щоб вжити вперше наркотик. Але, однозначно, робили вони це не для того, щоб відчувати страждання та біль. Надалі ж – вживання наркотику вже не є іграшкою або ж мрією, що дозволяє втекти від буденного життя, а навпаки – стає предметом та сенсом існування. Вже перестають хвилювати потреби, досягнення будь-яких цілей, сім'я, здоров'я, зовнішній вигляд, стосунки та ін. Здібності людини починають працювати на здобуття дози і все!

Повірте, у світі не існує жодної щасливої людини, що пов'язала своє життя з наркотиками. Залежні від наркотиків мріють про те, щоб можна було знову відчувати себе нормально, бути незалежними, вільними. І ніхто з тих, кому вдалося вирватися з лап наркотиків, не згадує своє минуле з любов'ю чи ніжністю, ніхто не хоче повертатись у це пекельне коло.

Ведучий запитує:

– Як ви думаєте, скільки відсотків залежних людей повертається знову до нормального життя? (учасники вголос коментують та пропонують варіанти).

Ведучий відповідає:

– Шкода, але менше 10%! Але, тут потрібно розуміти, що 10% – це ті особистості, які готові були чути, зрозуміти та прикласти неймовірні зусилля, щоб подолати хворобу. Можна порівняти життя наркозалежних людей з ескалатором, який рухається вниз...

До уваги! *Якщо підлітки не знають, що таке ескалатор, то або наведіть інший приклад, або поясніть, де зустрічається ескалатор та у чому полягає принцип його роботи.*

... Людина, яка вживає вперше наркотичну речовину, ступає на цей ескалатор і рухається вниз. Повернути назад можна у будь-якому випадку, але чим раніше, тим простіше повернутися нагору.

3. Вправа: «Хочу розповісти...» (25 хв.)

Мета: довести учасникам актуальність проблеми наркоманії та обговорити причини та наслідки вживання наркотичних речовин підлітками та молоддю.

Додаткові ресурси: немає.

Хід проведення:

1 етап: Ведучий пропонує запитання для обговорення:

- Чи був у когось досвід вживання психоактивних речовин?
- Пригадайте та розкажіть обставини, які спонукали до вживання наркотичних речовин?
- Чи спостерігали ви за тим, що відбувалось далі з людьми, які почали вживати наркотичні речовини?

Учасники за бажанням мають розповісти про ситуації з їх життєвої практики або з практики знайомих чи друзів про досвід та обставини, які спонукали до початку вживання наркотичних речовин.

До уваги! Варто стимулювати учасників до відвертих розмов та сприяти тому, щоб більшість з них висловились з приводу обговорюваного питання – це великий показник довіри та готовності до сприйняття наступної інформації.

Коли учасники висловлять думки, ведучий має наголосити, що ситуації вживання досить розповсюджені та різні, тому пропонуємо розібратись у цьому.

2 етап: Після обговорення у широкому колі ведучий об'єднує учасників у декілька груп (число груп має бути: 2, 4 або 6..) Далі ведучий наголошує, що протягом 5-7 хв. група № 1 записує на аркуші якомога більше причин, що спонукають підлітків до вживання наркотиків, а група № 2 - якомога більше наслідків, до яких призводить вживання. Якщо груп більше ніж 2, то завдання повторюється для інших груп (група № 3 – причини, № 4 – наслідки).

Наприкінці ведучий підводить підсумки та зазначає, що причин, які призводять до вживання ПАР, може бути багато, і цей список можна ще продовжувати, адже у кожного вони свої, а ось наслідки – майже у всіх людей однакові. То ж чи варте задоволення своїх бажань та інших причин, що підбурили до вживання, отриманню величезної купи наслідків для свого тіла, здоров'я, сім'ї, друзів ...?

До уваги! Якщо діти не вміють писати або ж їх рівень розвитку та характерологічні особливості унеможливають роботу у малих групах, проведіть обговорення визначених питань у колі.

4. Вправа «Перший і лише єдиний раз» (15 хв.)

Мета: сприяти розумінню учасниками системи формування залежності від наркотичних речовин.

Додаткові ресурси: фліпчарт, папір для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Ведучий наголошує, що всі наркотики мають однакову картину звикання до них, але різний вплив на організм. Давайте спробуємо розібратись у цьому на прикладі алкоголю.

Далі ведучий пропонує учасникам коментувати поступово, що відбувається з людиною після:

- першої спроби алкоголю, другої, третьої... (доза збільшується);
- а якщо це вживання вже має систему?
- а якщо це поступово призводить до вживання алкоголю навіть наодинці?
- а якщо людині вже достатньо мінімальної дози, щоб абсолютно сп'яніти (доза зменшується)?

Наприкінці ведучий підсумовує сказане учасниками та пояснює стадії формування залежності.

РОЗВИТОК АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ МАЄ ЧОТИРИ ФАЗИ:

Початкова фаза:

Людина виявляє, що алкоголь покращує її настрій, допомагає позбавитись страху і укріплює віру в свої сили. Спочатку людина вживає алкоголь саме з цією метою, але поступово звикає, перерви між вживанням алкоголю скорочуються. Вона п'є швидко, особливо коли починає, щоб швидше досягти певного рівня оп'яніння, не переживає, п'є стільки скільки їй потрібно.

Попередня фаза:

Особа, яка вживає алкоголь, прагне постійно збільшити дозу і їй потрібно все більшу дозу. Вживання алкоголю частішає. Все частіше виникає стан перевищення дози.

Вирішальна фаза:

З'являється залежність від алкоголю. Людина, що п'є, вже не здатна себе контролювати, не може зупинитися. Інколи вона п'є і декілька днів підряд. Починають виникати проблеми з оточенням. Люди засуджують випиваючого, він сприймає це як несправедливість і додатковий привід до випивки. Часто вирішує або обіцяє, що не буде пити або випиватиме менше, але йому це все не вдається.

Прикінцева фаза:

При алкогольній залежності людина вже не може жити без алкоголю, адже розвинулась фізична залежність – тобто організм вимагає алкоголь. Вже зранку вона змушена «пропустити стаканчик», щоб привести себе в робочий стан. Без алкоголю вона почуває себе погано, дратівлива, нездатна зосередитись, у неї тремтять руки, болить голова. Вона напивається тепер скоріше, ніж раніше, п'яніє від малої дози. Людину ніщо не зупиняє. Все це призводить до розладу особистості, повної втрати працездатності, розриву відносин у сім'ї та з друзями.

До уваги! Краще спробувати максимально візуалізувати інформацію, подаючи вищезазначене за допомогою схеми, яку можна малювати на фліпчарті або ж дошці, чи ватмані у ході розповіді. Також варто наголосити, що на прикладі алкоголю дуже добре простежується картина формування залежності від наркотиків загалом, адже, все майже так само відбувається й за умов вживання іншої наркотичної речовини.

На наступному етапі ведучий пропонує переглянути мультфільм

5. Епізод I. «А що далі?» Пауза 1 хв. 40 сек. (10 хв.)

Мета: проаналізувати фактори, які впливають на вибір вживання психоактивних речовин.

Додаткові ресурси: відеомагнітофон або комп'ютер.

Хід проведення:

Перегляд мультфільму. Пауза після епізоду, коли Жека біжить за білочкою у печеру (1 хв. 40 сек. перегляду мультфільму).

Далі ведучий пропонує наступні питання для обговорення:

- Що робили підлітки?
- Чому хлопці запропонували спробувати й Жеці?
- Чому Жека погодився спробувати «травичку»? Що вплинуло на вибір?
- Чи міг Жека відмовитись від спроби «травички»?
- Чи трапляються подібні ситуації насправді? Що, як правило, відбувається далі?
- Як би ви повели себе у подібній ситуації? Що порадите робити?
- Що може трапитись з підлітками, які продовжують вживати «травичку»? До яких наслідків це може призвести? Як впливає куріння «травички» на здоров'я людини?
- Чи можна вважати куріння «травички» перехідним етапом до вживання інших наркотичних речовин?
- Чи знають молоді люди, що вперше пробують наркотики, про наслідки їх вживання та про всі аспекти дії цих речовин на організм людини?

6. Епізод II. «У печері» Пауза 3 хв. 41сек. (10 хв.)

Мета: обговорити етапи та види залежності від наркотичних речовин.

Додаткові ресурси: відеомагнітофон або комп'ютер.

Хід проведення:

Паузу у мультфільмі необхідно зробити на 3 хв. 41 сек., коли білочка Жеці говорить, “у нас тут усі лю-ди-ни”. Далі ведучий пропонує наступні питання для обговорення:

- Що відбувалось з Жекою у сюжеті?
- Чому у мультфільмі після викуреної сигарети Жекі пропонують алкоголь, клей? З чим це пов'язано?
- Пригадаймо, що таке фізична та психологічна залежність?
- На якій стадії залежності знаходяться хлопці, які вживають алкоголь, якщо білочка про них сказала: «Ох, ці алкаші... останнє за горілку віддасть, а тоді тиждень мучиться з похмілля...»?
- Чому, на вашу думку, перші негативні реакції організму не змушують людину припинити вживання наркотиків?
- Що відбувалось з Жекою насправді тоді час, коли він начеб-то гуляв з білочкою по печері? Чому хлопці сміялися з нього?

7. Епізод III. «Найкращих – на «дошку пошани»!»

Пауза наприкінці мультфільму (10 хв.)

Мета: сприяти розумінню негативних сторін та наслідків вживання наркотичних речовин.

Додаткові ресурси: відеомагнітофон або комп'ютер.

Хід проведення:

Обговорення проводиться після завершення мультфільму:

- За що потрапляють до “дошки пошани” у даному мультфільмі? Чи ж насправді варті історії Пупсіка, Люсі та Термінатора пошани? Чому вчать їх історії?
- Хто був зображений на останньому портреті? Чому?
- Які думки були у Жеки наприкінці мультфільму?
- З якими проблемами може стикнутись людина, що вживає наркотики ін'єкційним шляхом?
- Як вживання наркотиків ін'єкційним шляхом пов'язане з ризиком інфікування ВІЛ? До поширення яких ще інфекцій та захворювань може призвести вживання наркотиків?
- Чи може людина, що вже залежна від наркотиків або алкоголю, припинити вживання наркотику лише силою волі? Чому?
- Як ви оцінюєте імовірність для вас особисто потрапити у ситуацію ризику вживання наркотиків? Від чого це залежить?

8. Вправа “Ситуація з життя” (15 хв.)

Мета: навчити розв’язувати складні життєві ситуації, що пов’язані з ризиком вживання психоактивних речовин.

Додаткові ресурси: тексти ситуацій на картках.

Хід проведення:

Ведучий об’єднує учасників у декілька груп по 2-3 особи та дає кожній групі ситуацію для розгляду, якщо учасники мають труднощі з читанням, ситуації зачитує ведучий.

1) *Сергій познайомився з новим сусідом і одного разу сусід запропонував провести гарно час, запросив в гості. Сергій погодився. Крім Сергія, в квартирі присутні були ще кілька юнаків та дівчат. Вони розмовляли та слухали музику. Один хлопець оголосив, що знає дуже гарний рецепт і зараз приготує те, що дозволить розслабитись і покайфувати. Через деякий час Сергію запропонували спробувати уколоти якусь суміш і покайфувати разом...*

- Які ризики є у даній ситуації?
- Що треба зробити Сергію? Чому?
- Якщо Сергій погодиться “покайфувати”, що на нього чекатиме?

2) *Світланка посварилася зі своїм хлопцем. Їй дуже погано, вона засмучена та схвильована. Увечері вона зустріла свою подругу і запропонувала спробувати “одну таблеточку”, що позбавить проблем та хвилювань. “Я їх завжди п’ю у складних обставинах. Після цього почувашся дуже спокійно та весело, це допомагає...”*

- Які ризики є у даній ситуації?
- Що треба робити Світлані? Чому?
- Якщо Світлана погодиться вжити “таблеточку”, що може чекати на неї у майбутньому?

9. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

До уваги! Які з наведених вправ, окрім перегляду та обговорення мультфільму, використовувати у занятті – Ваше рішення. Це залежить від того, наскільки учасники готові обговорювати проблему, зберігають активність та увагу тощо (дивіться загальні рекомендації до організації заняття).

ВАРІАНТ ДРУГИЙ

Основна проблема: тиск та нав'язування вживання наркотичних речовин у підлітковому середовищі.

Заняття на тему: “Формування навичок протистояння тиску”

Мета заняття: навчити розрізняти ситуації маніпулювання, сприяти здобуттю навичок щодо відмов у випадках пропозицій вживання психоактивних речовин.

Завдання заняття:

- розглянути проблему вживання підлітками психоактивних речовин;
- ознайомити учасників з поняттям «соціального тиску»;
- обговорити шляхи протидії тиску та проаналізувати тактики відмов на пропозиції вжити психоактивні речовини.

Час заняття: 1 год 40 хв.

1. Вправа на знайомство або ж просто – привітання.

***До уваги!** Врахуйте час на виконання вправи, додавши його до загальної тривалості заняття.*

2. Презентація та актуалізація теми (10 хв.)

Мета: створення сприятливої атмосфери та налаштування учасників на активну роботу на занятті, занурення у проблему.

Додаткові ресурси: немає.

Хід проведення:

Ведучий розпочинає заняття з пропозиції пригадати та розповісти ситуації, коли учасники відчували на собі будь-який тиск.

Після обговорення, ведучий підсумовує та наголошує на наступному:

Ми дуже часто знаходимось у ситуаціях, коли на нас «тиснуть» оточуючі, примушуючи робити те, чого за інших обставин ми, вірогідніше за все, не робили б. Це явище має назву соціального тиску. Тиск може бути вчинений як за допомогою слів, так і за допомогою певних дій. Чи може хтось навести приклад?

Так, наприклад, у першому випадку можуть використовуватись такі вислови: «Ну що, тобі слабо...?», «А я думав, що ти можеш...», «Ти що, мамин синочок?...» тощо.

Тиск за допомогою дій – це застосування фізичної сили або ж інші маніпуляції без фізичного контакту (наприклад, коли оголошують “бойкот”, не розмовляють з людиною, начеб-то демонструючи їй, що вона – самотня).

А чи дійсно треба робити все, щоб не бути «білою вороною»? Чи може потрібно змінити компанію, члени якої впливають та пригнічують вашу індивідуальність (або ваші особливості)?

Отже, наше заняття присвячене розгляду різних ситуацій, де є місце тиску оточуючих стосовно вживання наркотичних речовин. Спробуємо розібратись, як потрібно себе поводити, якщо виникають подібні ситуації.

3. Вправа: «Кулька» (25 хв.)

Мета: проаналізувати моделі поведінки у ситуаціях «соціального тиску» та визначити складові для протистояння даному явищу.

Додаткові ресурси: паперові кульки кількістю, що вдвічі менша, ніж кількість учасників.

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам об'єднатись у пари та визначити, хто з пари учасників буде під номером 1, а інший, відповідно, під номером 2. Перші номери отримують маленьку паперову кульку (м'ячик). Ведучий наголошує, що один учасник з пари має паперову кульку, а інший – ні. Учасник 1, що має таку кульку, повинен запропонувати її учаснику 2. Однак в учасника 2 – чітка установка – не брати цю кульку, вона йому зовсім не потрібна. Учасник, що хоче віддати кульку, може використовувати різні засоби, однак не вживати фізичну силу.

Ведучий наголошує, що на виконання завдання є 3 хв. Потім ведучий просить учасників у парах змінити ролі. Учасник під номером 2 тепер має пропонувати кульку учаснику 1. І знову – 3 хв. на діалог.

Після того, як учасники виконали завдання, необхідно перейти до обговорення.

- Чи взяв хтось кульку у свого партнера? Які аргументи спонукали вас взяти кульку?
- Чи важко було протистояти, коли вас переконували взяти кульку?

Ведучий повинен пояснити, що існують різні способи впливу на іншу людину. Серед таких можуть бути: маніпуляція, тиск, переконання та ін. І тому дуже важливо вміти протистояти, якщо це суперечить власним переконанням та інтересам.

Ситуацію із кулькою можна порівняти із ситуацією, коли всупереч бажанню, людину будь-якими способами переконують спробувати наркотичні речовини. Ситуація з кулькою абсолютно безпечна, однак чи так само безпечна перша спроба наркотику?

Запитання для обговорення з учасниками:

- Вживання будь-яких наркотичних речовин часто відбувається у компанії. Як може почувати себе людина, що не бере участі у вживанні їх, але знаходиться у компанії?
- Чи відчували ви колись на собі тиск оточуючих щодо вживання наркотичних речовин? Як ви поводити себе у цей момент? Що необхідно зробити?
- Згадайте якомога більше причин, чому деякі люди не вживають алкоголь або суворо обмежують кількість його вживання, або ж не палять?

На наступному етапі ведучий пропонує переглянути мультфільм.

4. Епізод 1. «Давай з нами!» Пауза 1 хв. 51 сек. (10 хв.)

Мета: проаналізувати фактори, які впливають на вибір вживання психоактивних речовин.

Додаткові ресурси: відеомагнітофон або комп'ютер.

Хід проведення:

Паузу у мультфільмі необхідно зробити на 1 хв. 51 сек., коли білочка пропонує Жеці стакан горілки та наголошує: «Давай з нами!». Далі ведучий пропонує наступні питання для обговорення:

- Що відбувалося у сюжеті? Що робили підлітки?
- Чому хлопці запропонували спробувати наркотик і Жеці?
- Чому Жека погодився спробувати «травичку»? Що вплинуло на вибір?
- Чи міг Жека відмовитись від спроби «травички»?

До уваги! Підлітки можуть відповісти: «Ні, не міг». Подумайте, яким чином ви переконаєте підлітків, що відмова все ж можлива у будь-якій ситуації.

- Чи трапляються подібні ситуації насправді? Що відбувається далі?

- Пригадайте якомога більше висловлювань, які були у мультфільмі стосовно того, щоб примусити Жеку вжити наркотичну речовину? (Наприклад, білочка пропонує стакан горілки Жеці, та говорить: «Давай з нами!»);
- Як повели б себе ви у даній ситуації?
- Запропонуйте варіанти відмови у кожній з двох ситуацій (хлопці пропонують “травичку” та білочка пропонує алкоголь).

5. Епізод II. «Понюхай клею, підсуши мізки!» Пауза 3 хв. 12 сек. (10 хв.)

Мета: проаналізувати фактори, які впливають на вибір вживання психоактивних речовин.

Додаткові ресурси: відеомагнітофон або комп'ютер.

Хід проведення:

Паузу у мультфільмі необхідно зробити на 3 хв. 12 сек., коли білочка пропонує Жеці пакет та наголошує: «Понюхай клею, підсуши мізки!». Далі ведучий пропонує наступні питання для обговорення.

- Поясніть іронічний вислів білочки: «Понюхай клею, підсуши мізки»? Як у дійсності клей впливає на мозок людини?
- Чим відрізняється поведінка під час першої спроби Жеки закурити «траву» від спроби понюхати клей?
- Чому Жека погодився «спробувати» клей відразу ж?
- Проаналізуйте, а як поведе себе Жека, якщо йому запропонують ін'єкційні наркотики?
- Як зазвичай відбуваються подібні ситуації в житті? Що відбувається далі?
- Як повели б себе ви у даній ситуації?
- Запропонуйте варіант відмови у даній ситуації.
- Якою є роль людей, що продають підліткам алкоголь та наркотики, яка їх мета насправді?

До уваги! Варто обговорити ситуацію у мультику з обміном велосипеду на пляшку горілки. Чим ще може пожертвувати алко- або наркозалежна людина, щоб отримати наркотик?

6. Епізод III. «Випустить мене!» Пауза наприкінці мультфільму (10 хв.)

Мета: обговорити можливі варіанти виходу з ситуації, у якій опинився Жека – головний герой мультфільму.

Додаткові ресурси: відеомагнітофон або комп'ютер.

Хід проведення:

Наприкінці мультфільму ведучий пропонує обговорити наступні запитання:

- Хто і чому опинився на “дошці пошани”, яку показала білочка Жеці?
- Чому Жека злякався?
- Чи були у Жеки протягом усього сюжету спроби у ситуаціях тиску відмовитися від вживання наркотику?
- Як ви вважаєте, яким чином вплине на Жеку історія, що з ним сталася? Чи захоче він повторити?
- Наприкінці мультфільму Жека опинився на тому ж місці, але компанії хлопців вже не було. Як ви вважаєте, чому автори вважали за потрібне створити сюжет, де хлопець не зустрічає більше цю компанію?

7. Вправа «Контраргумент» (30 хв.)

Мета: сприяти формуванню у підлітків навичок відмов у ситуаціях «тиску».

Додаткові ресурси: немає.

Хід проведення:

До уваги! Необхідно ретельно підготуватися до даної вправи та чітко спланувати хід її проведення. Підготуйте, крім запропонованих нижче, варіанти відповідей та відмов, які будуть актуальні для вашої цільової групи. Орієнтуйтеся на досвід, знання та можливості учасників!

1 етап. Разом з групою спробуйте змоделювати ситуацію, коли один з підлітків пропонує іншому спробувати наркотик. Завдання підлітка, який отримує пропозицію – твердо відмовитись від спроби наркотику. Завдання для інших учасників – спостерігати за перебігом діалогу та у будь-який час, за бажанням, зайняти позицію одного з підлітків, які грають ролі, та притримуватись надалі його позиції (пропонувати або ж відмовлятися).

Розгляньте якомога більше таких ситуацій та варіантів відмови від вживання наркотичної речовини. Діалог може розгортатись по-різному, тут варто спостерігати за перебігом діалогу та під час обговорення пригадати різні моделі поведінки учасників.

2 етап. Обговоріть наступні питання з учасниками:

- Які враження є в учасників, які мали переконати у чомусь співрозмовника? Чи легко переконувати? Що допомагало? Що заважало?
- Які враження є в учасників, які мали знайти вихід з ситуації та відмовити співрозмовнику? Чи легко відмовляти? Що допомагало? Що заважало?
- Якщо ви впевнені, що хочете відмовити, що потрібно зробити? Сказати?
- Які варіанти відмов можна пригадати або ж вигадати, якщо пропонують спробувати будь-яку наркотичну речовину? Учасники мають пропонувати приклади відмов.

Наприкінці ведучий пропонує до уваги учасників схему щодо варіантів тактик відмов. Ведучий пропонує обговорити та продовжити список запропонованих відмов.

Протистояння тиску середовища – в умінні відмовитися		
Тактика відмови	Тиск	Приклади відповідей
1. Ввічливо відмовитися.	Хочеш спробувати?	Ні, дякую.
2. Пояснити причину відмови.	Чому не хочеш?	Не можу, потрібно здати аналізи.
3. Змінити тему.	Давай покайфуємо	А ти чув, що ...
4. Натиснути зі свого боку.	Якби ти був крутий, ти б спробував	Якби ти був крутим, ти б припинив грати у дитинство.
5. Не проявляти зацікавленості.	Вам пропонують наркотик.	Не звертати на це уваги і піти геть.
6. Уникати ситуацій.	Місця, де можливий тиск.	Уникати таких місць.
7. Сила у чисельності.	Якщо доводиться відвідувати такі місця.	Йти з тим, хто також не вживає наркотики.
8. ...		
9. ...		

АЛГОРИТМ «ЯК ВІДМОВИТИ?»:

1. Оберіть чітку позицію, не вигадуйте причин (коли починають виправдовуватись, тоді на цю тему більше розмов і більше шансів збити з пантелику).
2. Відмову починайте завжди зі слова «НІ», «НІ! Це моє рішення. Я не повинен вам пояснювати, чому НІ».
3. Якщо відчуєте посилення тиску, відмовтесь продовжувати розмову: «Я не хочу про це більше говорити».
4. Якщо тиск продовжується, бажано покинути цю компанію й це місце.

8. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

До уваги! Які з наведених вправ, окрім перегляду та обговорення мультфільму, використовувати у занятті – ваше рішення. Це залежить від того, наскільки учасники готові обговорювати проблему, зберігають активність та увагу тощо (дивіться загальні рекомендації до організації заняття).

ВАРІАНТ ТРЕТІЙ

Основна проблема: дотримання законодавства України стосовно попередження обігу психоактивних речовин

Заняття на тему: “Знання законів – захищає”

“Наркотики вживають усі” – таке узагальнення може схилити наївних осіб спробувати отруйне зілля. У житті не завжди буває все безхмарно і оступитися може будь-яка людина. А ось встати на дорогу виправлення або далі йти по кривій доріжці – вже кожен вибирає сам.

Мета заняття: поінформувати учасників стосовно законних та незаконних дій у ситуаціях, де мають місце психоактивні речовини.

Завдання заняття:

- розглянути проблему вживання підлітками психоактивних речовин;
- поінформувати учасників стосовно законодавчої бази з попередження вживання, обігу та будь-яких маніпуляцій з психоактивними речовинами;
- обговорити особливості відповідальності громадян у випадку порушення закону.

Час заняття: 1 год. 00 хв.

1. Вправа на знайомство або ж просто – привітання.

До уваги! Врахуйте час на виконання вправи, додавши його до загальної тривалості заняття.

2. Презентація та актуалізація теми (10 хв.)

Мета: створення сприятливої атмосфери та налаштування учасників на активну роботу на занятті.

Додаткові ресурси: немає.

Хід проведення:

Ведучий розпочинає заняття з пропозиції подумати і пояснити:

- Що таке «закон»?
- Які закони ви знаєте, чули?

- Чи знаєте ви, що існують закони, які захищають кожного громадянина України?
- Як ви розумієте термін «діяти в межах закону»?

До уваги! Ведучий має врахувати під час підготовки до цього заняття, що учасники можуть мати труднощі з відповідями на вищезгадані запитання, тому ведучому необхідно пояснити незрозумілі терміни, які будуть задуватися надалі, зокрема “закон”, “відповідальність”, “діяти в межах закону” та ін.

Ведучий звертається до учасників і наголошує:

- Якщо я запитаю вас про зв'язок підлітків, наркотиків та закону, які асоціації у вас виникнуть?

До уваги! Зафіксуйте ваше запитання у вигляді трикутника-схеми на аркуші фліпчарту або ж дошці (підлітки – наркотики – закони). Це дозволить підліткам краще зрозуміти питання та зосередитись на його суті.

Далі ведучий фіксує навколо трикутної схеми асоціації учасників, які мають спробувати пояснити, чому виникає саме така думка.

Ведучий підсумовує сказане учасниками та наголошує, що наркотики в Україні знаходяться поза законом, вони – заборонені, отже, усі маніпуляції людини з наркотичними речовинами можуть бути покарані.

3. Епізод 1. «Дозволено чи ні?» Пауза після 2 хв. 50 сек. (10 хв.)

Мета: обговорити законодавчі небезпеки вживання підлітками марихуани, алкоголю інших ПАР.

Додаткові ресурси: відеомагнітофон або комп'ютер.

Хід проведення:

Перегляд мультфільму. Пауза після епізоду, коли підлітки кепкують з Жеки (на 2 хв. 50 сек. перегляду мультфільму).

Після паузи ведучий пропонує обговорити наступні запитання:

- Що відбувалося у даному епізоді? Що робили підлітки?
- Чому підлітки не хотіли «бачити» ментів?
- Які дії героїв у даному сюжеті можна вважати протиправними? (починаючи з початку мультфільму)
- Що таке наркотична речовина?
- Чи відноситься «травичка» до наркотичних речовин?

- Що може чекати на особу, якщо у її кишені знаходиться «травичка»?
- Які обмеження існують стосовно вживання алкоголю? Чому?
- Чи несе загрозу для оточуючих людина у стані алкогольного сп'яніння?

4. Епізод II. «Відповідати має кожен!»

Пауза наприкінці мультфільму (10 хв.)

Мета: поінформувати підлітків про відповідальність перед законом стосовно наркотиків.

Додаткові ресурси: відеомагнітофон або комп'ютер.

Хід проведення:

Перегляд мультфільму. Пауза наприкінці мультфільму. Ведучий ініціює обговорення:

- Які ризики існують, якщо поряд з вами знаходиться людина в стані наркотичного сп'яніння?
- Чи можна вважати, що вживання наркотичних речовин не має відношення до обмеження свободи, «грат»?

До уваги! В Україні вживання наркотиків не карається законом. Однак протиправним є зберігання, перевезення, пересилка наркотичних речовин. Окрім того, наголосіть, що 75% правопорушень та злочинів скоюється підлітками саме у стані алкогольного та наркотичного сп'яніння. Тобто саме алкоголь та наркотики дуже часто приводять підлітка за ґрати.

- Чи присутній ризик у сюжеті даного мультфільму стосовно відповідальності перед законом? Якщо так, то для кого саме?

До уваги! Варто згадати старших підлітків, які залучають до вживання наркотиків молодшого; людину, яка продає підліткам у печері алкоголь (чи то обмінює на матеріальні цінності) тощо.

- Поясніть, якою має бути поведінка, щоб не переступити межу щодо несення відповідальності перед законом України стосовно маніпуляцій з наркотичними речовинами?

5. Вправа «Пошук фактів» (25 хв.)

Мета: поінформувати учасників стосовно міфів та фактів про деякі законодавчі обмеження стосовно наркотичних речовин.

Додаткові ресурси: анкета з запитаннями для кожного учасника.

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам обговорити ряд запитань. Він зачитує їм запитання та варіанти відповідей до них, підлітки мають коротко обговорити та визначитися з правильною відповіддю. Після чого ведучий подає коментарі.

«ПОШУК ФАКТІВ»

1. Назвіть, що з нижчеперерахованого, суперечить законам України:

- виготовлення наркотиків;
- залучення до вживання;
- розповсюдження наркотиків;
- вживання наркотиків;
- організація місця для виготовлення наркотиків (наприклад, варки);
- вирощування у себе на городі коноплі (марихуани);
- вирощування у себе на городі маку.

Коментарі ведучого: нормативно-правовими актами, що спрямовані на попередження поширення наркотиків в Україні та попередження наркоманії, є Закон України "Про обіг в Україні наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів", Кримінальний кодекс України (КК), Кодекс України про адміністративні правопорушення. Цими документами передбачено також контроль немедичного вживання наркотичних і психотропних речовин. Деякі з них легально використовуються в медицині, але тільки за призначенням лікаря (наприклад, морфін, бупренорфін, транквілізатори).*

Кримінальна відповідальність настає за:

- незаконне зберігання наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів;
- незаконне виробництво чи виготовлення наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів;
- незаконне перевезення чи пересилання наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів;
- незаконний збут наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів;
- посів або вирощування снотворного маку чи конопель;
- схилення до вживання наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів;
- схилення неповнолітніх до вживання одурманюючих засобів, що не є наркотиками, психотропними речовинами чи їх аналогами;

- незаконне публічне вживання наркотиків;
- незаконне введення наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів в організм іншої особи проти її волі;
- незаконне виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання прекурсорів з метою їх використання для виробництва або виготовлення наркотичних чи психотропних речовин;
- організацію або утримання місць для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів.

Отже, лише безпосереднє вживання наркотику не карається законом. Однак, якщо людина не зможе довести, що знайдені у неї наркотики призначені тільки для її особистого споживання, її можуть притягнути до відповідальності (за зберігання).¹³

2. Чи знаєте ви, яке покарання загрожує особі за зберігання, перевезення, пересилку, виготовлення наркотику:

- штраф;
- публічне вибачення;
- позбавлення волі (в'язниця) на 5 років.

Коментарі ведучого: види покарання за правопорушення, пов'язані з наркотиками, часто є суворими. Вони різняться в залежності від типу правопорушення (наприклад, відповідальність за незаконне виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання речовин без мети збуту менша, ніж за те ж саме з метою збуту), від виду та розмірів цих речовин, а також від повторності правопорушення чи попередньої змови групи осіб (покарання підсилюється).

Приклади строків позбавлення волі:

- незаконне виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання речовин без мети збуту – до 3 років (повторно – від 2 до 5 років) – стаття 309 КК;

¹³ Настільна гра «Що я знаю про наркотики?». – К.:ВГЦ «Волонтер», ЮНІСЕФ, 2010.

- незаконне виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання речовин з метою збуту – від 3 до 8 років (повторно – від 5 до 10 років з конфіскацією майна) – стаття 307 КК.

У деяких випадках особа, яка добровільно здала наркотики, психотропні речовини або їх аналоги і вказала джерело їх придбання або сприяла розкриттю злочинів, пов'язаних з їх незаконним обігом, звільняється від кримінальної відповідальності за незаконне їх виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання – статті 307 і 309 КК.

Вчинення злочину особою, яка перебуває у стані алкогольного сп'яніння або у стані, викликаному вживанням наркотичних або інших одурманюючих засобів, обтяжує покарання – стаття 67 КК.

3. З якого віку дозволено купувати алкогольні напої?

- з 14 років;
- з 21 року;
- з 18 років;
- хлопцям з 18, дівчатам з 21;
- з дозволу батьків можна у будь-якому віці.

Коментарі ведучого: купувати алкогольні напої можна з 21 року.

4. До речовин, за зберігання яких може настати кримінальна відповідальність, відносять:

- марихуану (коноплю);
- нікотин;
- кокаїн;
- каву;
- чай;
- алкоголь;
- героїн;
- клей.

Коментарі ведучого: марихуану (коноплю), кокаїн, героїн. Наприклад, за незаконне вирощування, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання марихуани без мети збуту може загрозува-

ти 3 роки (повторно – 5 років) позбавлення волі, а з метою збуту – 5 років (повторно – 10 років з конфіскацією майна).

5. Чи можна потрапити за ґрати, якщо залучити до вживання наркотиків дитину?

- Так;
- Ні.

Коментарі ведучого: так, відповідальність настає за схилення будь-якої людини до вживання наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів, а особливо – неповнолітньої людини. Окрім того, відповідальність також настає за схилення неповнолітніх до вживання одурманюючих засобів, що не є наркотиками, психотропними речовинами чи їх аналогами.

6. Спиртні напої продаються в магазинах, тому їх вживання не обмежене законом:

- Так;
- Ні.

Коментарі ведучого: ні, це не так. Купувати алкоголь можна лише особам, яким виповнилося 21 рік, і лише у ліцензованих закладах.

- *Вживати алкоголь (в тому числі – пиво, слабоалкогольні напої, міцні напої) в громадських містах (на вулицях, на стадіонах, у скверах, парках, у всіх видах громадського транспорту тощо) заборонено законом (ст. 178 Кодексу України про адміністративні правопорушення). Такі дії тягнуть за собою попередження або накладення штрафу.*
- *Водіям з ознаками вживання алкоголю заборонено керувати транспортними засобами. Їх можуть оштрафувати та позбавити права керування всіма видами транспортних засобів на строк від одного до двох років (ст. 130 Кодексу України про адміністративні правопорушення).*
- *Продаж алкогольних напоїв, виготовлених вдома, заборонено.*
- *Збут, а також придбання, зберігання та транспортування з метою збуту незаконно виготовлених напоїв є кримінальним правопорушенням.*

- доведення неповнолітнього до стану сп'яніння батьками неповнолітнього або іншими особами тягне за собою адміністративне покарання (ст. 180 Кодексу України про адміністративні правопорушення)¹⁴.

7. Кримінальна відповідальність перед законом настає з:

- 18 років;
- 14 років;
- 16 років;
- 21 року;
- коли людина отримує паспорт.

Коментарі ведучого: кримінальна відповідальність настає з 16 років, а у особливо тяжких випадках – з 14-ти років.

¹⁴ Настільна гра «Що я знаю про наркотики?». – К.: ВГЦ «Волонтер», ЮНІСЕФ, 2010.

6. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

Загальні питання до мультфільму, які можна обговорити з підлітками наприкінці кожного з занять:

- Які ваші загальні враження від заняття? Від перегляду мультфільму?
- Що таке здоровий спосіб життя?
- Які переваги здорового способу життя?
- Чи є можливість зміни ризикованого способу життя на користь здорового способу життя? Відновити попереднє життя?
- Що для цього необхідно підліткам?

До уваги! Наприкінці ведучий узагальнює та підводить підсумки заняття. Якщо рівень учасників дозволяє, можна обговорити цитати (вислови) відомих людей, що наведені на початку занять до мультфільму.

2.4. ПРИКЛАДИ ЗАНЯТЬ З ПРОФІЛАКТИКИ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН В МЕЖАХ ПРОГРАМИ «ВЧИМОСЯ БУТИ ЗДОРОВИМИ» (З ДОСВІДУ ВГЦ «ВОЛОНТЕР»)

ЗАНЯТТЯ НА ТЕМУ: ПРОФІЛАКТИКА ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН. ЧАСТИНА 1.

Мета: надати інформацію учасникам щодо сутності ПАР, видів залежностей, механізму її формування та проявів.

Загальна тривалість: 2 год.

План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Прийняття/повторення правил (5 хв.)
3. Вправа «Піаніно» (30 хв.)
4. Інформаційне повідомлення «Як формується залежність» (20 хв.)
5. Вправа «Наслідки залежностей. Таємна скриня» (30 хв.)
6. Проведення тесту «Чи є у мене залежність?» (10 хв.)
7. Рефлексія заняття (10 хв.)
8. Домашнє завдання (5 хв.)
9. Ритуал прощання (5 хв.)

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоdnішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми визначимо поняття «залежність», розглянемо її види та механізми формування».

2. Прийняття/повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, повторює та наголошує на їх важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Правила варто повторювати кожного заняття та апелювати до них у разі необхідності для підтримання порядку та дисципліни.

Запитання для обговорення:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше? (*Бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі*).
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

3. Вправа «Піаніно»¹⁵

Мета: створити можливість замислитися щодо сутності проблеми наркозалежності; підштовхнути учасників до роздумів щодо варіативності саморегуляції, причин вживання наркотиків.

Час: 30 хв.

¹⁵ Сходинки: просвітницько-профілактичні тренінгові заняття з підлітками: навч.-метод. посібник для соціальних педагогів, соціальних працівників, аустріч-працівників, практичних психологів / За наук. ред. проф. І.Д. Зверевої; Авт. кол.: Журавель Т.В., Лях В.В., Лях Т.Л., Скіпальська Г.Б. – К.: Видавничий дім «Калита», 2010. – 164 с.

Ресурси: вузькі довгі аркуші паперу двох кольорів (білого та червоного) задля імітування клавіш піаніно.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер звертається до учасників:

«Подумайте і згадайте, будь ласка, що ви робите, коли вам погано? Як ви долаєте поганий стан, стрес? Назвіть свої способи вголос».

У момент, коли учасники називають свої способи подолання поганого стану, тренер записує кожен спосіб на окремому продовговутому аркуші паперу й викладає їх на столі (підлозі, вішає на аркуш фліпчарту), як клавіші піаніно (позитивні – на білому, негативні – на червоному).

Наприкінці тренер також пропонує варіанти відповідей, які не були названі.

На **другому етапі** тренер наголошує:

«Отже, в нашій групі діють такі способи (зачитує «клавіші піаніно», роблячи особливий наголос на таких відповідях, як алкоголь, наркотики, солодощі, комп'ютер, агресія тощо).

У кожної людини є свої способи подолати погане самопочуття чи стрес. У когось їх багато, у когось мало. Як вам здається, що краще – мати багато чи мало „клавіш”? Наприклад, у одної людини десять клавіш, а в іншої всього три.

Краще, коли „клавіш” багато. Це означає, що людина знає різні способи подолати погане самопочуття, і використовує їх залежно від ситуації. Наприклад, в одній ситуації можна поплакати, в іншій треба добряче подумати, в третій потрібно звернутися по допомогу тощо. А якщо в людини є лише одна „клавіша”? Тоді в кожній ситуації вона діятиме однаково, інакше вона просто не вміє.

А якщо ця „клавіша” – наркотики? Тоді у людини через певний час виникає залежність. Залежність може з'явитися не тільки від наркотиків, а й, наприклад, від комп'ютера, алкоголю, їжі, азартних ігор.

Наразі розрізняють уже понад 200 видів різних залежностей. Але загалом прийнято розрізняти три етапи формування будь-якої залежності: 1. Соціальний; 2. Психологічний; 3. Фізичний. Залежність виникає тоді, коли в людини «не працюють» інші «клавіші на піаніно».

Запитання для обговорення:

1. Яка кількість «клавіш» є у вас?
2. Які є думки й відчуття з цього приводу?
3. Що треба робити, щоб збільшити кількість «клавіш»?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо рівень учасників дозволяє надати їм більш детальну інформацію про те, що таке соціальна, психологічна та фізична залежність, то тренер робить невелике інформаційне повідомлення, пояснюючи нижче наведені визначення доступною для учасників мовою:

Соціальна залежність (або ж «соціальний тиск») – дія групи (психологічна), що впливає на характер поведінки окремих її членів, а також призводить їх особистісні звички, установки, цінності й норми поведінки у відповідність до групових.

Психологічна залежність від наркотиків – стан, за якого психічного комфорту можна досягти лише під дією наркотиків, а поза сп'янінням виникає дратівливість, знижений настрій, постійні думки про вживання наркотику.

Фізична залежність від наркотиків – стан організму, коли наркотична речовина вже включена до ланцюгу обміну речовин в організмі людини, отже поза станом сп'яніння виникають тяжкі фізичні відчуття, грубі соматичні й неврологічні розлади, які проходять при введенні звичного для організму наркотику.

4. Інформаційне повідомлення «Як формується залежність?»

Мета: повідомити про етапи формування залежності.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На першому етапі тренер звертається до учасників і малює відповідний схематичний малюнок на фліпчарті:

«Отже, що це таке – наркотики? Це хімічні речовини, більшість із яких належить до токсинів, тобто отрут, і, спричиняючи отруєння, вони доводять людину до стану сп'яніння. Під час сп'яніння виникає велика кількість нових відчуттів. Наркотики вживають усіма можливими способами: від куріння до ін'єкцій. Наркотики спричиняють надзвичайно сильну фізичну та психологічну залежність, і людина, яка спробувала наркотик, відчуває бажання вживати їх знову й знову, вона ні про що інше, крім наркотику, не може думати. Наркотики спричиняють безліч хвороб і часто стають причиною нещасних випадків. Практично всі дії з наркотиками тягнуть за собою кримінальне покарання.

Спробуймо з'ясувати, як виникає залежність (тренер малює людину, рис. 1). Процес формування залежності завжди має однаковий перебіг, і неважливо від чого вона формується – від наркотичних речовин чи, наприклад, від комп'ютеру...

Коли ми з вами приходимо у цей світ, ми ще не вживали ніяких ліків, наркотиків, алкоголю. У такому стані ми проживаємо до деякого періоду – до першої спроби, яка зазвичай диктується нашим середовищем – батьками, друзями, суспільством в цілому. Це і є та соціальна залежність, про яку ми з вами говорили раніше, вона і є найголовнішим чинником того, що людина починає вживати речовини, що абсолютно несумісні з її біологічною природою. Зазвичай це трапляється у вашому віці або трохи раніше.

Тут є різні варіанти розвитку подій:

- 1) підлітку може не сподобатись та психоактивна речовина, яку він спробував, і він більше не вживатиме даної речовини, а спробує іншу, доки не знайде ту, що йому буде приносити задоволення;
- 2) підліток припинить вживати будь-які речовини;
- 3) зупиниться на тій речовині, яку спробував, і буде продовжувати вживати її все частіше.

Цей етап називається **етапом пошуку і спроб**, закінчується він саме тоді, коли підліток зупиняється на одній або декількох речовинах і вживає їх постійно.

Через деякий час такого постійного вживання настає **етап психологічної залежності**. Цей етап характеризується тим, що в людини, на відміну від попереднього етапу, виникає потреба постійно вживати деяку речовину. Ця потреба спостерігається виключно на емоційному рівні – людина не зможе досягти бажаного для неї настрою, якщо не отримує вчасно дозу наркотику.

Проте, кожна наступна доза вже не така приємна, як перша, і з кожним разом для досягнення потрібного стану людина вживає все більше і більше. Що поступово призводить до переходу на третій етап – **етап фізичної залежності**. Людина не може нормально спати, нормально їсти, працювати, думати чи навіть пересуватись, якщо вона не отримує відповідну дозу. Ця доза вже не зростає, а тримається на одному рівні – так зване «**плато толерантності**».

Плато толерантності – це період часу протягом якого у людини, яка вживає психоактивні речовини, відмічається максимально висока витривалість до цих речовин. Тобто, попередня доза психоактивної речовини, що задовольняла потреби раніше, вже не буде діяти, і її необхідно буде постійно збільшувати для досягнення бажаного ефекту. На цьому етапі гине більшість наркозалежних – від відмови внутрішніх органів або від «передозу».

Толерантність в даному випадку розуміється не як терпимість до індивідуальних особливостей інших чи терпиме, безоціночне ставлення до явищ та подій, а як **здатність організму людини не реагувати на вплив тієї чи іншої психоактивної речовини**.

Останнім етапом, до якого більшість наркозалежних фізично не доживає – є **повна деградація**. На цьому етапі відбувається повна розумова, емоційна та фізична деформація, внаслідок чого зменшується толерантність – організм вже не здатен взагалі боротись з речовиною, тому для сп'яніння на цій стадії потрібна досить невелика доза. Відсоток тих, хто виліковується на цій стадії фактично нульовий. **Залежність, як повноцінна хвороба викрадає усе, що було в житті людини і призводить до смерті**.

На **другому етапі** тренер відповідає на питання, що виникли після проведення лекції.

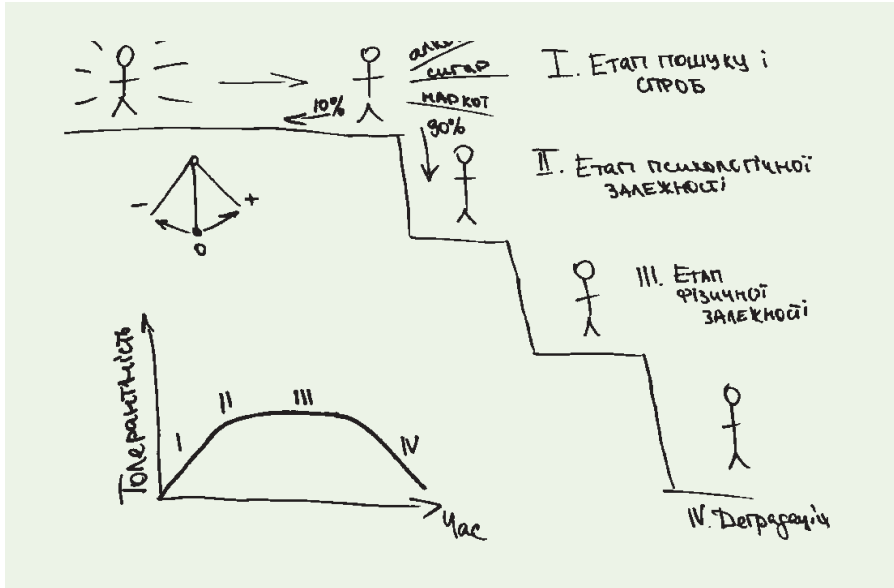


Рис. 1. Процес формування залежності.

Запитання для обговорення:

1. Як ви вважаєте, від чого залежить, чи буде вживати людина психоактивні речовини, чи ні?
2. Яким чином можна не піддаватися на вплив оточуючого середовища, що підштовхує спробувати психоактивні речовини?
3. Що потрібно робити, щоб у підлітків не виникало бажання пробувати психоактивні речовини?

5. Робота в групах «Наслідки залежності. Таємна скриня»

Мета: обговорити причини та наслідки вживання наркотичних речовин підлітками та молоддю.

Час: 30 хв.

Ресурси: саморобна скринька з отвором; стікери або маленькі аркушки паперу по три на кожного учасника, аркуші фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер звертається до учасників:

«Зараз у мене в руках є таємна скриня. Вона призначена для наступного завдання. Ви, мабуть, знаєте, якщо з'являється подібний атрибут, це значить, що має відбутися щось анонімне, тобто людина, яка буде вкидати у цю скриню щось, не має вказувати своє ім'я та інші дані про себе.

Зараз всі ви отримаєте по три аркуші паперу (стікери), і маєте на них протягом п'яти хвилин записати три різні психоактивні речовини, про які ви чули, або хоча б один раз в житті мали досвід вживання. Одразу скажу, що ця інформація є анонімною, ніхто не дізнається про те, що саме написано на цих аркушах, окрім мене. Це потрібно для того, щоб я могла (міг) підготуватися до наступного заняття, і ми розглянули лише актуальні для вас питання. Отже, якщо завдання зрозуміле, то у вас є 5 хвилин на його виконання».

На другому етапі тренер об'єднує учасників у декілька груп (число груп має бути: 2, 4 або 6). Далі тренер наголошує, що протягом 5-7 хв.:

- група № 1 записує на аркуші якомога більше причин, що спонукають підлітків до вживання наркотиків,
- група № 2 - якомога більше наслідків, до яких призводить вживання.

Якщо груп більше, ніж дві, то завдання повторюється для інших груп (група № 3 – причини, № 4 – наслідки тощо).

Після того, як групи закінчують роботу, відбувається презентація.

Наприкінці тренер підводить підсумки та зазначає, що причин, які призводять до вживання ПАР, може бути багато, і цей список можна ще продовжувати, адже у кожного вони свої, а ось наслідки – майже у всіх людей однакові. То ж чи варте задоволення своїх бажань та інших причин, що підбурили до вживання, отриманню величезної купи наслідків для свого тіла, здоров'я, сім'ї, друзів ...?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Етап вправи зі скринєю допоможе тренеру підготуватися до наступного заняття та вибрати для обговорення 5-7 психоактивних речовин, які є дійсно актуальними для цього кола учасників, тобто найчастіше зустрінуться під час процедури підрахунку, та про які варто поговорити детальніше.

Сама процедура аналізу карток, на яких робили записи учасники, та підрахунку має відбуватися без присутності учасників, наприклад, в офісі чи на робочому місці.

З групою, в якій існує високий рівень довіри до тренера та яка не є великою за кількістю учасників (до 10 осіб), питання щодо досвіду вживання можна спробувати обговорити у широкому колі. Так, тренер пропонує запитання для обговорення:

- Чи був у когось досвід вживання психоактивних речовин?
- Пригадайте та розкажіть обставини, які спонукали до вживання наркотичних речовин?
- Чи спостерігали ви за тим, що відбувалось далі з людьми, які почали вживати наркотичні речовини?

Учасники, за бажанням, мають розповісти про ситуації з їх життєвої практики або з практики знайомих чи друзів про досвід та обставини, які спонукали до початку вживання наркотичних речовин.

Звісно, щоб таке обговорення відбулось, тренеру необхідно викликати в учасників якомога більше довіри для того, щоб інформація, яку вони озвучать (або ж, як у запропонованому у вправі варіанті, запишуть на стікерах), була правдивою.

6. Тестування «Чи є у мене залежність?»

Мета: дати змогу кожному з учасників індивідуально оцінити наявність/відсутність/стан власної залежності від певної психоактивної речовини.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланк тесту «Визначи, чи є у тебе залежність?» (Додаток А).

Хід проведення:

Тренер зачитує питання тесту, водночас прояснюючи та уточнюючи їх для учасників. Кожен індивідуально відмічає власні відповіді, підраховує їх та порівнює з ключами тесту.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Важливо зазначити учасникам перед тестуванням, що питання можуть стосуватись не лише хімічної залежності, адже деякі підлітки взагалі можуть не вживати жодних наркотичних речовин. Потрібно пояснити, що під цей тест можуть підпадати усі види залежностей.

У результаті варто акцентувати на тому, що у випадку існування залежності або ж якщо необхідно уточнити ряд запитань щодо попередження її формування, варто вчасно звернутися до професіоналів: психологів або консультантів з питань хімічної залежності.

Якщо у тренера є можливість поширити буклети з інформацією про приймальні, де консультують з питань хімічної залежності, контакти ЦСССДМ або громадських організацій, варто це зробити вже на даному етапі.

7. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажачим висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?
3. Що варто було б змінити?

8. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та замислитися про наслідки залежностей для підлітків.

Час: 5 хв.

Ресурси: роздатковий матеріал «Мої погані звички та способи їх подолання» (Додаток Б).

Хід проведення:

Тренер звертається до групи:

«Сьогодні ми з вами говорили про залежності та психоактивні речовини, розглянули види залежностей та механізми їх формування».

Тренер роздає учасникам роздатковий матеріал «Мої погані звички та способи їх подолання» та дає їм завдання:

«Зараз ви всі отримали бланки. На них вам треба записати декілька своїх поганих звичок або таких, на вашу думку, які шкодять вашому здоров'ю, та до кожної звички написати мінімум три шляхи її подолання, наприклад: «Моєю поганою звичкою стало споживання великої кількості їжі, способами вирішення цієї моєї проблеми є: 1) харчуватися по режиму; 2) їсти 3-5 разів на день; 3) вживати їжу часто, але маленькими порціями; 4) та інше...».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на всі запитання, які в них виникають.

9. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

ВИСНОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Третє заняття має ознайомити учасників з сутністю психоактивних речовин, видами залежності, механізмом її формування та проявів. Під час заняття тренер має спонукати учасників замислитися над сутністю проблеми наркозалежності, визначити причини вживання наркотиків та різні шляхи альтернативного проведення часу, сприяти розумінню наслідків вживання психоактивних речовин для молодшої людини та надати інформацію щодо закладів, куди можна звернутися по допомогу.

У результаті заняття учасників варто спонукати до таких висновків:

1. Якщо людина вживає наркотики – **залежність у неї сформується неминуче**. У різних людей, які вживають однакові або різні наркотики, на формування залежності йде різна кількість часу.
2. Залежність буває **соціальна, психологічна і фізична** (варто, щоб учасники прокоментували, що означає кожен з видів залежності).
3. Може бути багато причин, які спонукають людей до вживання наркотиків, адже у кожного вони свої, а ось **наслідки – майже у всіх людей однакові – залежність та деградація**.
4. У разі існування питань щодо попередження залежності або її подолання, **варто вчасно звернутися до професіоналів:** психологів або консультантів з питань хімічної залежності.

Якщо у тренера є можливість запросити підліткового консультанта з хімічної залежності для проведення заняття з групою, то це можна зробити на наступне заняття, під час якого обговорюються питання наслідків впливу тієї чи іншої психоактивної речовини на організм молодшої людини.

ДОДАТОК А

ВИЗНАЧИ, ЧИ Є У ТЕБЕ ЗАЛЕЖНІСТЬ?

ТАК НІ Ти коли-небудь вживав наркотики (у тому числі – алкоголь) в більшій кількості, ніж збирався?

ТАК НІ Ти коли-небудь вживав наркотики довше, ніж збирався?

ТАК НІ Чи є у тебе зараз (або чи було в минулому) завзяте бажання зменшити або контролювати прийом наркотиків?

ТАК НІ Ти коли-небудь намагався зменшити або контролювати прийом речовини?

ТАК НІ Чи витрачається у тебе занадто багато часу на підготовку до прийому, прийом і відновлення сил після прийому наркотику?

ТАК НІ Чи доводилося тобі коли-небудь пропускати важливі справи через те, що ти був у стані наркотичного сп'яніння, «ломки» або похмілля?

ТАК НІ Пропускав ти коли-небудь роботу чи відмовлявся від планів щось зробити або відпочити заради вживання наркотиків?

ТАК НІ Чи були у тебе якісь фізичні, психологічні чи соціальні проблеми (пов'язані зі спілкуванням з оточенням, навчанням, роботою), які з'явилися або посилилися через прийом наркотиків?

ТАК НІ Чи продовжував ти вживати наркотики, незважаючи на те, що вони викликали або погіршували фізичні, психологічні чи соціальні проблеми?

ТАК НІ Чи зросла твоя толерантність (можливість вживати значні кількості наркотиків, не відчуваючи сп'яніння) з часу початку вживання?

ТАК НІ Чи відчував ти коли-небудь фізичний дискомфорт або нездужання на наступний день після вживання наркотиків?

ТАК НІ Чи доводилося тобі коли-небудь вживати наркотики, щоб уникнути нездужання або зняти «ломку»?

Якщо ти відповів «ТАК» на три або більше з цих питань, у тебе, можливо, є ознаки залежності. Якщо ти відповів «ТАК» на шість і більше питань, ти безумовно хімічно залежний. Якщо ти відповів «ТАК» на дев'ять і більше питань, ти знаходишся на розвиненій стадії твоєї хімічної залежності.

* Розроблено на основі керівництва за ознаками хімічної залежності DSM-III-R.

ДОДАТОК Б

Мої погані звички та способи їх подолання

Моя погана звичка...	Як я можу її позбутися?
1.	1. 2. 3. 4. 5.
2.	1. 2. 3. 4. 5.

3.	1. 2. 3. 4. 5.
4.	1. 2. 3. 4. 5.
5.	1. 2. 3. 4. 5.

ЗАНЯТТЯ НА ТЕМУ: ПРОФІЛАКТИКА ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН. ЧАСТИНА 2.

Мета: надати інформацію учасникам щодо особливостей впливу ПАР на організм людини, а також сприяти формуванню установок щодо відмови від вживання ПАР підлітками.

Загальна тривалість: 2 год. 35 хв.

План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Рефлексія минулого заняття (10 хв.)
3. Повторення правил (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
5. Настільна гра «Що я знаю про наркотики?» (45 хв.)
6. Перегляд фільму «Обійми мене» (50 хв.)
7. Мозковий штурм «Куди я можу звернутись по допомогу?» (15 хв.)
8. Рефлексія заняття (10 хв.)
9. Домашнє завдання (5 хв.)
10. Ритуал прощання (5 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття, і на сьогоднішній зустрічі розглянемо вплив різних психоактивних речовин на організм людини».

2. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить рефлексію минулого заняття у формі обговорення:

«Зараз мені б хотілося поговорити з вами про те, як пройшли ваші дні від минулого заняття до цього часу, що відбулось цікавого з вами, чи знадобилися вам знання, отримані на минулих заняттях».

Далі тренер просить учасників відповісти на ряд запитань, що стосуються теми минулого заняття, і учасники, за бажанням, дають відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

- Пригадайте, що відбувалось на минулому занятті? Що запам'яталося вам найбільше?
- Які стадії залежності ви знаєте?
- Що може бути альтернативою вживанню психоактивних речовин?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренеру варто стимулювати учасників давати відповіді на запитання, намагатися робити так, щоб кожен з учасників розповів про власні міркування. Але, якщо учасник категорично відмовляється відповідати, не варто його змушувати.

3. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер вивішує плакат з написаними правилами роботи і озвучує їх, та питає в учасників, як вони розуміють значення кожного з правил. Далі тренер запитує в учасників, чи є якісь доповнення, побажання або заперечення щодо правил, які діють у групі.

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Тренер обговорює з учасниками результати домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Чи складно було визначитись із своїми шкідливими звичками?
- Скільки шкідливих звичок ви нарахували?
- Яким чином можна позбавитися цих шкідливих звичок?
- Чи складно це буде зробити?
- Чи почали ви вже виконувати певні дії для досягнення ваших кроків?
- Скільки вам потрібно часу для того, щоб позбавитися вашої (их) шкідливої (их) звички (ок)? І які необхідні для цього ресурси?

5. Настільна гра «Що я знаю про наркотики?»

Мета: розглянути вплив різних видів психоактивних речовин на організм людини.

Час: 45 хв.

Ресурси: настільна гра «Що я знаю про наркотики?».

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер нагадує про те, що на минулому занятті учасники записували психоактивні речовини, які вони вживали або вживають (із вправи 7 заняття 3 «Наслідки залежності»).

На **другому етапі** тренер проводить гру відповідно до інструкції.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося одразу та безпомилково скласти картки?
- Що нового ви дізналися? Яка інформація вразила найбільше?
- Чи потрібна підліткам, вашим одноліткам та інформація, яку ви отримали? Якщо так, то для чого?

6. Перегляд фільму «Обійми мене»

Мета: розглянути ризики, які несе у собі вживання та розповсюдження психоактивних речовин, незахищені статеві стосунки зі зміною партнерів.

Час: 50 хв.

Ресурси: фільм «Обійми мене» (знято MTV спільно з UNICEF), посилання – <http://www.youtube.com/watch?v=-ROT8YuN5LQ>

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам подивитися фільм «Обійми мене» та наголошує:

«Зараз ми з вами переглянемо фільм під назвою «Обійми мене», але протягом перегляду я буду зупиняти його на певних моментах для того, щоб ми могли детально обговорити ту чи іншу ситуацію, тобто будемо дивитися фільм епізодами».

Епізод I. «Молодіжні вечірки»**Пауза після 10 хв. 55 сек. (5 хв.)**

Мета: обговорити з учасниками можливі ризики, які можуть траплятися під час молодіжних вечірок.

Хід проведення:

Перегляд фільму. Пауза після епізоду, коли Лера та головний герой фільму, перебуваючи на задньому сидінні автомобілю, одночасно дістали контрацептиви (на 10 хв. 55 сек. перегляду фільму).

Після паузи тренер ставить учасникам наступні запитання:

- Що ви побачили у фільмі? Що робили люди? Про що вони думали? Що говорили?
- Яким чином відбуваються вечірки у вашому колі друзів?
- Які ризики несуть у собі подібного роду вечірки?

- До чого можуть призводити алкоголь, наркотики та випадкові незахищені статеві контакти під дією цих речовин?
- Як насправді відбуваються статеві контакти на дискотеках? Чи часто при таких контактах молоді люди використовують презерватив?

Епізод II. «Ризиковані вмовлення»

Пауза після 17 хв. 57 сек. (5 хв.)

Мета: розглянути з учасниками питання відповідальності за незаконне виготовлення, збереження та розповсюдження наркотиків.

Хід проведення:

Перегляд фільму. Пауза після епізоду, коли Макс потрапив у бійку (17 хв. 57 сек. перегляду фільму).

Після паузи тренер ставить підліткам наступні запитання:

- Що ви побачили у фільмі? Що робили люди? Про що вони думали? Що говорили?
- Як зазвичай вмовляють людей робити те, що вони не хочуть?
- Чи траплялися у вас подібні ситуації? Якщо так, чи вдалося вам відмовитися, і яким чином ви це робили?
- До чого може призвести незаконне виготовлення, зберігання та розповсюдження наркотиків?

Епізод III. «Ризики вживання»

Пауза після 19 хв. 34 сек. (5 хв.)

Мета: обговорити з учасниками ризики, які виникають від вживання ін'єкційних наркотиків.

Хід проведення:

Перегляд фільму. Пауза після епізоду, коли масажистка йде від свого наркозалежного чоловіка (19 хв. 34 сек. перегляду фільму).

Після паузи тренер ставить підліткам наступні запитання:

- Що ви побачили у фільмі? Що робили люди? Про що вони думали? Що говорили?
- Чи правильно вчинила героїня стосовно свого чоловіка? Якщо так, то чому саме ви вважаєте її вибір правильним? Якщо ні, поясніть, щоб ви зробили у подібній ситуації?

- До чого може призвести вживання ін'єкційних наркотиків, окрім залежності?
- Як часто треба здавати тест на ВІЛ людям, які вживають ін'єкційні наркотики, та їх статевим партнерам? Чому?

Епізод IV. Перегляд фільму до кінця

По завершенню фільму тренер проводить з учасниками обговорення.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобався вам фільм?
- Які проблемні моменти можна в ньому виокремити?
- Як пов'язані наркотики та ВІЛ-інфекція?
- Як саме проходить процедура тестування на ВІЛ?
- Чи можуть вимагати довідку на ВІЛ за місцем роботи?
- До яких наслідків могло призвести Хіміка його незаконне виготовлення наркотиків? Яку відповідальність поніс би Макс у разі викриття їх махінацій?
- Що необхідно робити людині, якщо вона дізналася про свій ВІЛ-позитивний статус?

7. Мозковий штурм «Куди я можу звернутися по допомогу?»

Мета: надати інформацію учасникам щодо закладів, агенцій та осіб, які надають послуги неповнолітнім споживачам психоактивних речовин.

Час: 15 хв.

Ресурси: буклети із контактами суб'єктів, які надають такі послуги (Додаток А), аркуш фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер ставить учасникам запитання:

«Як ви думаєте, куди можна звернутися по допомогу, якщо людина відчуває, що у неї є проблема із вживанням психоактивних речовин?».

Всі відповіді учасників тренер записує на аркуші фліпчарту.

На **другому етапі** вправи, коли всі відповіді будуть названі, тренер зачитує їх та пропонує учасникам ознайомитися з інформаційними буклетами щодо закладів та суб'єктів, які можуть надавати допомогу неповнолітнім.

У Додатку А представлено графік прийому консультантів з питань хімічної залежності, що проводиться на базі Київського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. За таким принципом можна розробити інформаційні листівки для учасників з інформацією про інші заклади та установи, що діють у регіоні.

Запитання для обговорення:

- Чи доводилося вам шукати подібну інформацію?
- Як ви думаєте, як часто люди вашого віку звертаються за подібного роду допомогою? Чому саме?
- Що потрібно для того, щоб підлітки захотіли отримувати такі послуги?

8. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаним висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось та було найважливішим?

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та відпрацювати навички говорити «Ні».

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників вдома на аркуші паперу записати десять способів відмови від поганої пропозиції, наприклад, пропозиції збути або вжити наркотик.

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на всі запитання, які в них виникають.

10. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

ВИСНОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

На цьому занятті тренер має надати інформацію учасникам щодо негативного впливу психоактивних речовин на організм та наголосити на негативних ефектах від вживання тієї чи іншої речовини. Сприяти формуванню установки щодо відмови від вживання ПАР підлітками.

Також на даному занятті підлітки мають бути ознайомлені з ризиками, які несе у собі вживання та розповсюдження психоактивних речовин (у тому числі – відповідальністю з боку закону); зв'язок ВІЛ-інфекції з вживанням наркотиків; ризиками незахищених статевих стосунків зі зміною партнерів під дією ПАР; чітко усвідомити можливі ризики, які можуть траплятися під час молодіжних вечірок, які так полюбляють підлітки.

Також молоді люди мають знати про заклади, агенції та професіоналів, які надають послуги неповнолітнім споживачам психоактивних речовин.

У ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

1. Вживання всіх психоактивних речовин **має психологічні, фізичні та соціальні наслідки** для людини.
2. **Залежність** формується на підґрунті вживання **будь-яких психоактивних речовин**.
3. **ВІЛ-інфекція** може бути **наслідком вживання ін'єкційних наркотиків**.
4. **Ризик інфікування ВІЛ** та іншими ІПСШ **зростає, якщо людина вживає будь-які ПАР**, адже вона перестає контролювати свою поведінку.
5. Варто **знати, куди** можна звернутися **по допомогу** з питань попередження та подолання наркозалежності, та вчасно звертатися (як щодо власних проблем, так і проблем родичів або друзів, яким ти бажаєш допомогти попередити або подолати залежність).

ДОДАТОК В

**ГРАФІК
РОБОТИ МІЖВІДОМЧОГО ФОРМУВАННЯ
«ІНФОРМАЦІЙНО-КОНСУЛЬТАТИВНА СОЦІАЛЬНО-НАРКОЛОГІЧНА
ПРИЙМАЛЬНЯ»**

Адреса: вул. Довженка, 2, каб. 14, на базі Київського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Телефон: (044) 456-11-28.

Бажано завчасно попередити про обраний час та день Вашого візиту

День тижня	Час роботи	Посада
Понеділок	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог Київської міської наркологічної клінічної лікарні (далі КМНКЛ) «Соціотерапія»
Понеділок	12.00 – 17.00	Психолог громадської організації «Кроки життя», консультує і з питань ігрової залежності
Вівторок	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог КМНКЛ «Соціотерапія»
Вівторок	14.00 – 17.00	Консультанти благодійної організації «Світ без залежності»
Середа	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог КМНКЛ «Соціотерапія»
Середа	12.00 – 17.00	Психолог громадської організації «Кроки життя», консультує і з питань ігрової залежності
Четвер	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог КМНКЛ «Соціотерапія»
Четвер	14.00 – 19.00	Консультант – Король Ірина Іллівна
П'ятниця	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог КМНКЛ «Соціотерапія»
П'ятниця	14.00 – 17.00	Консультанти благодійної організації «Світ без залежності»
Субота	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог КМНКЛ «Соціотерапія»
Субота	14.00 – 19.00	Консультант – Яшина Юлія Сергіївна
Неділя	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог КМНКЛ «Соціотерапія»

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Воробьева Т.В. Профилактика зависимости от психоактивных веществ: руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска / Т.В. Воробьева, А.В. Ялтонская. – М.: УНП ООН, 2008. – 70 с.
2. Галагузов А.Н. Социально-педагогическая профилактика алкоголизма несовершеннолетних: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Галагузов Алексей Николаевич. – Нижний Новгород, 2001. – 140 с.
3. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Гусева Н.А.; под ред. Л.М. Шипицыной. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
4. Концепція профілактики вживання психоактивних речовин в освітньому середовищі (затв. Міністерством освіти і науки РФ від 5.09.11 р.)
5. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения: учеб. пособ. / Менделевич В.Д. – М.: МЕДпресс, 2001. – 432 с.
6. Методичний посібник з профілактики наркоманії та ВІЛ/СНІДу у шкільному та молодіжному середовищі / [Ю. В. Калашников, С. М. Корецький, І. М. Пінчук та ін.]; за ред. Б. П. Лазоренко, І. М. Пінчук. – К.: ДЦССМ, 2002. – 144 с.
7. Національний звіт щодо наркотичної ситуації 2012 (дані 2011 року) для Європейського моніторингового центру з наркотиків та наркотичної залежності. Україна. Тенденції розвитку, поглиблений огляд з обраних тем / Авт. кол.: Вієвський А. М., Жданова М. П., Сидяк С. В. та ін. – К., 2012.
8. Орієнтаційний посібник ВОЗ. – Модуль К: Молодь і вживання психоактивних речовин.
9. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002. – 206 с.
10. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике: [метод. реком. / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, И.И. Хажиллина, Н.С. Видерман]. – М.: Генезис, 2001. – 216 с.
11. Профилактика патологических форм зависимого поведения / Под общей редакцией О.В. Зыкова / Том I. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика). – М.: РБФ НАН, 2010. – 342 с.
12. Психология наркотической зависимости и созависимости. Монография / Березин С.В., Лисецкий К.С., Назаров Е.А. – М.: МПА, 2001.

13. Психология подростка: учебник / под ред. А.А. Реана. – СПб.: ЕВРО-ЗНАК, 2003. – 480 с.
14. Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. А.А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
15. Пятницкая И.Н. Общая и частная наркология. Руководство для врачей. – М.: Медицина, 2008. – 84 с.
16. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В.Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
17. Самые опасные наркотики /А. Баландин, Л. Баландина, В. Джанибеков. – М.: Авторское издание, 2008. – 105 с.
18. Хажиллина И.И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии / Хажиллина И.И. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 228 с.

Авторський колектив:

Беглова Т.С., Брусенко О.Л.,
Журавель Т.В.

Загальна редакція:

Журавель Т.В.

Методичні рекомендації

**Організація роботи з попередження вживання психоактивних
речовин серед учнівської та студентської молоді**

Підписано до друку 06.12.2013.

Формат 50x70/16.

Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 3,48. Обл. вид. арк. 3,51.

Тираж 700 екз.

ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ»