

## **Методические материалы по профилактике употребления ПАВ среди младших школьников.**

*(Ковальчук М.А., Ходнева Ю.А., Тарханова И.Ю. Комплект программ «Учимся вместе» для организации работы с детьми и их родителями по профилактике употребления ПАВ в учреждениях образования: Методическое пособие. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2006. 120 с.)*

Концепция первичной профилактики предполагает раннее начало профилактических мероприятий. Организация работы с младшими школьниками подразумевает учет их возрастных особенностей. Младший школьный возраст (6–9 лет) – важный период становления личности, именно здесь складываются личностные механизмы поведения. В данный возрастной период формируются основные индивидуально-психологические особенности ребёнка, создаются предпосылки формирования социально-нравственных качеств личности.

### **I. Организация работы с детьми.**

*Цель:* развитие эмоционально-волевых качеств личности, поведенческих и социальных навыков детей, способствующих формированию антинаркотических установок.

*Задачи:*

- сформировать представление о полезных и вредных для здоровья веществах;
- сформировать понятие о здоровом образе жизни и его преимуществах;
- помочь приобрести навыки, соответствующие обязанностям развития, в том числе: умение справляться с мелкими неудачами и разрешать конфликты, умение выражать свои чувства и устанавливать межличностные контакты, умение сказать «нет».

*Ожидаемые результаты:* - знания о вредном влиянии некоторых веществ на организм человека; - осознание приоритета здорового образа жизни; - приобретение навыков, способствующих формированию четких антинаркотических установок.

*Методы работы* - сказкотерапия, ролевые игры, песни, рисунки, книги, мультфильмы, содержание которых ассоциируется с проблемами поведения в различных ситуациях, позитивными и негативными образцами их разрешения.

### **План и содержание занятий.**

#### **Занятие 1. Познай себя.**

*Цель:* формирование у младших школьников представления о себе.

*Задачи:* расширение у учащихся представлений о себе, о своих слабых и сильных сторонах, особенностях собственного поведения и т.д.

*Форма:* творческое задание.

*Продолжительность:* 30-35 мин.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Подумай и напиши 5 описаний самого (самой) себя.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Напиши, что ты делаешь хорошо.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «Мои особенности и преимущества» - рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему).

По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

#### **Занятие 2. Мое здоровье.**

*Цель:* формирование представлений у учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

*Задачи:* помочь младшим школьникам осознать значимость здоровья, ценность здорового образа жизни, показать, что здоровье человека находится в его руках.

*Форма:* игра.

*Продолжительность:* 30-35 мин.

Информация для учащихся: Физическое здоровье – это сильное, крепкое тело человека.

Умственное здоровье – это ум и сила духа человека.

Социальное здоровье – это благополучие человека и умение ладить с окружающими.

Наркоман – человек, больной наркоманией.

Хорошее здоровье — это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье — это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс.

Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки.

В нем всему есть место. Это чувство любви к самому себе с достоинством и уважением.

### **ИГРА "ОСТРОВ МЕЧТЫ"**

Объясните учащимся, что они будут играть в "Остров Мечты". Скажите им, что это игра, в которой сбывается мечта любого человека. Однако каждый ученик должен выбрать только одну мечту из предлагаемого списка: Здоровье, Богатство, Славу, Любовь, Дружбу и Семью. Напишите эти слова в виде заголовков колонок на доске.

Работа должна проходить в быстром темпе. Спросите ученика "Твоя мечта?".

Дайте ему всего лишь несколько секунд на ответ и спрашивайте следующего.

Помечайте ответы школьников в соответствующих колонках на доске.

После того, как будут все опрошены, попросите некоторых из них объяснить свой выбор.

Спросите, почему они не выбрали что-либо другое, в частности, здоровье.

Пусть ученики обсудят, как те решения, которые касаются их здоровья, скажутся в ближайшем и отдаленном будущем, отразятся в большой степени на их мечтах и жизненных целях.

**УПРАЖНЕНИЕ 1.** Вставь пропущенные слова в предложения.

Здоровье – это когда ты чувствуешь себя

\_\_\_\_\_, а не только когда ты не болеешь.

Здоровье зависит от многого, а также от принимаемых тобой решений и твоих \_\_\_\_\_

Чтобы расти и учиться, тебе надо заботиться о своем \_\_\_\_\_

Полезные умения и увлечения укрепляют \_\_\_\_\_ **УПРАЖНЕНИЕ 2.** Нарисуй здорового человека. Подумай и запиши ответ на вопрос – что делает его здоровым?

Нарисуй больного человека. Почему он болен?

### **Занятие 3. Как мы общаемся?**

Цель: формирование у младших школьников коммуникативных навыков.

Задачи: сформировать у учащихся знания о принятых нормах и правилах общения, научить детей находить общий язык со сверстниками, сформировать коммуникативные умения и навыки.

Форма: игра.

Продолжительность: 30-35 мин.

Игры, способствующие развитию коммуникативных навыков: 1. «Невербальное знакомство»

Цель - получение опыта преодоления барьеров в общении, осознание собственных сложностей.

Участникам предлагается молча знакомиться друг с другом руками, глазами и т.д.

2. «Зеркало».

Цель - межличностное взаимодействие.

В парах один человек повторяет движения другого. Вариант - вся группа повторяет движения одного.

### 3. «Два паровозика».

Цель - сплочение, опыт ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам.

Участники разбиваются на команды по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, все остальные слепые. Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Ведущий дотрагивается до последнего «вагона», и он переходит на место паровоза.

Информация для учащихся.

Общение – это когда разные люди обсуждают что-то их всех интересующее; – это когда люди что-то сообщают друг другу с помощью выразительных движений (позы, жесты и мимика).

#### **Как первому начать разговор и познакомиться?**

Обратись к дружелюбному мальчику/девочке, который улыбнулся тебе и/или один и ничем не занят.

Поздоровайся и/или представься. Например: «Здравствуй, меня зовут...» или «Привет! Я – ..... Я тут живу неподалеку и учусь в школе №...».

Начни с того, что у тебя с этим человеком общего. Например, ты пришел/ла в кружок. Скажи человеку, стоящему рядом с тобой: «Как тут интересно!» Скажи комплимент, если он к месту. Например, похвали его/ее: «Ты очень хорошо рисуешь».

Задай вопрос. «Как ты учишься рисовать животных?» Попроси помочь. «Покажи мне, как ты это делаешь».

#### **Правила общения:**

Будь приветливым/ой.

Расскажи о себе.

Дай собеседнику/це возможность тоже рассказать о себе.

Дай собеседнику/це понять, что тебе интересно то, о чем он/она говорит.

Покажи собеседнику/це, что ты слушаешь его/ее внимательно. Задавай собеседнику/це вопросы.

#### **Как завершать разговор:**

Завершение разговора должно быть естественным.

Не прерывай собеседника/цу на середине фразы, дай ему/ей договорить.

Покажи собеседнику/це с помощью выразительных движений, что хотел/а бы завершить разговор.

Скажи собеседнику/це, что: (а) Тебе надо уходить («К сожалению, мне надо идти») (б) Разговор доставил тебе удовольствие («Очень приятно было поговорить!») (в) Ты надеешься на новую встречу («Надеюсь, мы скоро встретимся»).

УПРАЖНЕНИЕ 1. Напиши несколько словесных приветствий.

Опиши несколько приветствий без слов.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Опиши, какими выразительными движениями ты показываешь собеседнику/це, что ты его/ее слушаешь. Напиши, какие фразы помогут поддержать разговор.

#### **Занятие 4. Что скажет доктор Айболит?**

*Цель: формирование навыков преодоления любопытства..*

*Задачи: усвоение школьниками правил обращения с медицинскими препаратами, знакомство с некоторыми их фармакологическими свойствами, активизация здорового чувства опасности, носящего защитный характер. Формирование адекватных установок дозирования и персонального медицинского назначения лекарственных, витаминных, тонизирующих, успокаивающих и иных медикаментозных препаратов.*

*Форма: театрализованная игра.*

*Продолжительность: 30-40 минут.*

*Организация игры.*

Игра рассчитана на учащихся 1-2 классов. В ней участвуют 2 команды. Численность каждой может колебаться от 5-7 до 30-35 человек.

Ведущий предлагает командам придумать себе название и подготовиться к встрече с доктором Айболитом и разбойником Бармалеем. Эти роли могут принять на себя ребята из старших классов, надев на себя шапочку с красным крестом, взяв в руки такую же сумку, нацепив усы и засунув за пояс пистолет и кинжал.

После процедуры приветствия начинается собственно игра.

Бармалей вдруг хватается за щеку и за живот, изображая сильную боль.

Бармалей (Б): Ой-ой-ой, как болит, и дергает, и стреляет, и ломит, и крутит. (Обращается к игрокам) Добренький хорошенький мальчик, помоги мне. Эй ты, девчонка, говори, что надо делать, а то пристрелю. (Наставляет пистолет. Он продолжает приставать к детям до тех пор, пока кто-нибудь не говорит, что нужно принять лекарство). Вот, вот хорошие детки! Где-то у меня тут были разные таблетки, пилюльки. (Достает из кармана муляжи, изображающие таблетки). Надо съесть вот эту самую большую или вот эти две розовенькие, нет, лучше проглочу голубые, их тут много, надолго хватит.

Ведущий: Ребята, как Бармалею выбрать нужную таблетку?

Дети дают разные варианты ответов. Ведущий фиксирует их на доске, подбадривает ребят, требует еще ответов, пока их не окажется 10-12.

10

Ведущий: А теперь что скажет доктор Айболит по поводу ваших советов и ответов? Если они окажутся правильными, то команда получит за них медаль, а если неправильными, то отвечавший попадает в заложники к Бармалею.

Смысл этой части игры - напомнить школьникам основные правила приема и использования лекарственных препаратов в лечебных целях. (Обращаясь к ребятам, давшим неверные, вредные ответы).

Это будут мои подопытные кролики. Я стану кормить их таблетками и пилюлями.

Доктор Айболит (Д.А.): Чтобы спасти заложников, придется выполнить задания и правильно ответить на вопросы.

Д.А. 1. Найдите среди этих коробочек с лекарством те, которые можно оставить в походной аптечке, и те, которые надо сразу выбросить, поясняя, почему вы это делаете. (Выбрасываются коробочки без названия, лекарства просроченные, без упаковки).

Б.: 2. Ответьте, бывают лекарства - от насморка (+) - для глаз (+) - от вредности (-) - для храбрости (-) - в баночках(+), - в бутылочках (+), в коробочках (+), - в компьютере (а как же компьютерный вирус?) Д.А. 3. Что бывает, если выпить лекарство или витамины все сразу, полную упаковку или даже две?

Б. 4. У меня есть одна замечательная волшебная вещь, между прочим, контрабандный товар. Вот написано «Волшебное средство для того, чтобы стать невидимкой. Фирма «Гарри Потер и Ко» (Делает глоток из бутылочки). Теперь меня никто не видит... А вы почему видите? (Обращается к детям).

Д.А.: Точно, ребята, волшебных таблеток не бывает, поэтому нельзя верить всему, что написано или что говорят. Принимать можно только то, что выписал врач. А теперь еще одно задание.

Б. 5. Ну уж нет, мои заложники, и вопросы буду задавать я!

Вот! Взрослые прячут лекарства от детей: почему? – Потому, что они сладкие и очень вкусные? – Чтобы дети не росли слишком быстро, а то взрослым некого будет ругать и наказывать? – Чтобы самим их съесть потихоньку, когда дети спят?

Для чего ж тогда?

Д.А. 6. Ребята, а скажите, может ли лекарство вместо пользы принести вред? – А почему? А когда?

*Ведущий: Все, Бармалей, больше заложников у тебя не осталось. Лучше обратись за помощью к настоящему врачу. Только он знает, что вредно, что полезно, что можно принимать, а что нет, а то как бы самому не стать заложником болезней и вредных советов людей, которые ничего не понимают в лечении. А пока давай вместе с доктором Айболитом поздравим команду - победительницу и еще раз послушаем, что он скажет.*

*Д.А. Будьте здоровы, закаляйтесь, и тогда никакие лекарства вам не потребуются. А уж если случилась беда, обращайтесь за помощью ко мне и моим коллегам – врачам. Ни в коем случае не берите у других ребят или посторонних их таблетки, пилюльки, порошки. В неумелых руках – это яд!*

*Игра заканчивается награждением, поздравлениями и пожеланиями здоровья и успехов в учебе.*

## **II. Организация работы с родителями.**

*Цель:* повышение психолого-педагогической компетенции в вопросах воспитания ребенка и усиление роли семьи как важнейшего защитного фактора, предупреждающего употребление психоактивных веществ.

*Задачи:*

- формирование понимания потребностей ребенка на различных этапах его развития;
- обучение родителей выявлению факторов риска употребления психоактивных веществ;
- углубление знаний родителей в области семейных/партнерских взаимоотношений;
- формирование навыков конструктивного общения.

*Ожидаемые результаты:*

- повышение педагогической компетентности родителей;
- осознание родителями реальности проблемы вовлечения детей в наркоманию и знание факторов, способствующих этому;
- формирование коммуникативной компетентности и навыков неконфликтного поведения.

### **План и содержание занятий.**

#### **Занятие 1. Познай своего ребенка.**

*Цель:* формирование у родителей знаний о психофизиологическом развитии детей.

*Задачи:* сформировать у родителей знания о физиологических, психологических, социальных особенностях развития детей в разные возрастные периоды, умения различать потребности детей и находить адекватные способы их удовлетворения.

*Форма:* лекция.

*Продолжительность:* 45-60 мин.

*Информация для родителей.*

*Базовые потребности человека:*

1. Физиологические потребности — голод, жажда, секс и другие базовые потребности человека.
2. Потребности в безопасности — стремление к безопасности и защите от физических и эмоциональных травм.
3. Потребности в любви — влюбленность, привязанность, дружба.
4. Потребности в самоуважении — самоуважение, автономия, достижение успеха, статус, признание, внимание.
5. Потребности в самоактуализации — желание стать тем, кем человек способен быть, стремление к росту, реализации своих потенциальных возможностей к самореализации.

**Физиологические потребности.** Самыми базовыми, самыми мощными, самыми обязательными из всех человеческих потребностей являются те, которые связаны с физическим выживанием: потребности в пище, воде, укрытии, половом удовлетворении, сне

и кислороде. Человек, которому недостает пищи, самооценки и любви, прежде всего потребует пищи и, пока эта потребность не удовлетворена, будет игнорировать или отодвигать на задний план все другие потребности.

**Потребность в безопасности.** Детские психологи и учителя обнаружили, что дети нуждаются в предсказуемом мире: ребенок предпочитает постоянство, правильность, определенную рутину. Когда эти элементы отсутствуют, он начинает испытывать беспокойство и неуверенность. Поэтому свобода в определенных рамках предпочтительнее полной вседозволенности: именно такая свобода необходима для развития у детей хорошей приспособленности к окружающему миру.

**Потребности в зависимости и любви (аффилиации).** Когда физиологические потребности и потребности в безопасности удовлетворены, основное место занимают потребности в любви, привязанности и зависимости. Любовь, согласно Маслоу, предполагает отношения между двумя людьми, включающие взаимное доверие. Здесь налицо отсутствие страха, падение защит. Любовь часто ослабляется, когда один из партнеров боится, что его слабости и недостатки будут обнаружены.

**Потребности в оценке.** Выделяются две категории имеющихся у человека потребностей в оценке: потребность в самоуважении и в оценке со стороны других. Первая категория охватывает такие потребности, как желание уверенности в себе, компетентности, мастерства, адекватности, достижений, независимости и свободы. Уважение со стороны других включает такие понятия, как престиж, признание, принятие, проявление внимания, статус, репутация и собственно оценка.

**Потребности в самоактуализации.** Эту потребность А. Маслоу описывает как "...желание все больше и больше становиться тем, что ты есть, становиться всем, чем ты способен стать". Потребность в самоактуализации обычно проявляется, когда потребности в любви и в оценке в значительной мере удовлетворены.

**Особенности социального развития ребенка 4-12 лет.** Для детей 4-12 лет характерны следующие особенности социального развития:

1. Умение взаимодействовать и считаться с другими (4-6 лет - спросить у другого, договориться со сверстником, обратиться за помощью, не мешать другому; 6-8 лет - планировать свои действия на основе интересов других, уметь договариваться; 8-10 лет - иметь свое мнение, формировать суждения с учетом мнения других, уметь поддерживать отношения; 10-12 лет - уметь считаться с другими, адекватно реагировать на других).
2. Независимость (4-6 лет - уметь занять себя, развитие самостоятельности; 8-10 лет - независимость в своих делах, уметь обратиться за помощью к взрослым в случае затруднения; 10-12 лет - самостоятельность в проведении свободного времени, умение планировать свое свободное время).
3. Учеба (4-8 лет - умение работать на занятии совместно с другими детьми в группе и проявлять активность; 8-12 лет - уметь самостоятельно учиться, прикладывать усилия, проявлять терпение при овладении знаниями).
4. Дружба. (4-6 лет - умение находить друга и друзей; 6-8 лет - поддерживать дружеские отношения, считаться с мнением друга, уметь делиться с другом, сочувствовать ему, проявлять заботу о младших; 8-12 лет - уметь самостоятельно решать конфликты, иметь постоянного друга/друзей, уметь общаться с друзьями разных полов).
5. Безопасность и здоровье (6-8 лет - безопасность на улице, личная безопасность поведения; 8-10 лет - безопасное умение делать выбор; 10-12 лет - умение предвидеть возможности своих действий и поведения с точки зрения потенциальной опасности).

**Занятие 2. Факторы риска употребления психоактивных веществ и защитные факторы**  
Цель: формирование представлений о факторах риска употребления ПАВ.

Задачи: сформировать знания о факторах, оказывающих влияние на развитие детей и являющихся факторами риска употребления ПАВ детьми; определить условия, выступающие защитными механизмами в профилактике употребления ПАВ.

Форма: лекция.

Продолжительность: 45-60 мин.

Информация для родителей.

Исследование вопроса о связи зависимого поведения с характеристиками личности показывают, что высокий риск приема ПАВ существуют у людей, обладающих такими качествами, как инфантильность, внушаемость и подражательность, прогностическая некомпетентность, ригидность и упрямство, наивность, простодушие и чувственная непосредственность, любопытство и высокая поисковая активность, максимализм, эгоцентризм, яркость воображения, впечатлений и фантазий, нетерпеливость, склонность к риску и «вкус опасности», страх быть покинутым.

### **Факторы риска употребления подростками ПАВ:**

#### **Биологические факторы риска**

- патология головного мозга;
- фактор наследственной отягощенности (психическое заболевание у родителей, алкоголизм, наркомания);
- фактор нарушенного развития (наличие черепно-мозговых травм, хронических соматических заболеваний).

#### **Социально-психологические (психогенные факторы):**

- фактор нарушенной семейной системы (неполные семьи, вновь созданные семьи и т.п.);
- патогенный тип воспитания (все разрешается, слабый или вообще отсутствует контроль, эмоциональное отвержение - гипопротекция; диктат, чрезмерно жесткий контроль - гиперпротекция);
- родители сами злоупотребляют алкоголем или являются алкоголиками, наркоманами;
- слабые социальные связи семьи с отсутствием принадлежности к какой-либо группе, низкий уровень образования у родителей;
- отсутствие ясных норм и правил в семье, проявление антисоциального поведения, насилие в семье;
- злоупотребление в семье алкоголем, наркотиками.

#### **Личностные факторы риска:**

- низкая самооценка;
- недостаточный самоконтроль и самодисциплина;
- неспособность осознавать и адекватно выражать свои чувства;
- тенденция к реализации эмоционального напряжения в непосредственное поведение;
- неприятие и недопонимание социальных норм и ценностей;
- низкая самооценка и неуверенность в себе;
- отсутствие «смысла жизни»;
- положительное отношение к приему психоактивных веществ;
- общение в группе, где принимаются психоактивные вещества.

#### **Факторы защиты:**

1. Чувство юмора.
2. Внутренний самоконтроль, целеустремленность.
3. Привязанности и уважение законов и норм общества, школы, семейных стандартов, исключающих употребление алкоголя и наркотиков: — наличие любви и заботы в семье; — преданность и близость; — крепкая связь с родителями; — доверительные отношения

родителей с детьми; — обязательства перед социальной группой и возложение на нее надежды: — убеждения и нравственные ценности, совпадающие с принятыми в социальной группе (семья, школа); — условия, способствующие возникновению привязанности; — возможность активного участия в работе социальной группы; — наличие определенных обязанностей и успехи в их выполнении; — успешное овладение необходимыми навыками в принятии решений; — наличие социальной поддержки; — признание и одобрение правильных действий; — интерес к учебе, духовному росту; — наличие увлечений; — интерес к религии.

#### **Занятие 4. Гармоничные семейные отношения.**

Цель: сформировать представления, выработать умения и навыки правильного выстраивания супружеских отношений.

Задачи: сформировать у родителей понятие «семья», представления о здоровой и дисфункциональной семье, о воспитании как важной функции семьи, стилях воспитания, о роли семьи в процессе профилактики употребления ПАВ.

Форма: лекция.

Продолжительность: 60-90 мин.

Информация для родителей.

#### **Семья как система. Понятие здоровой семьи и дисфункциональной семьи.**

Цель семьи - воспитание подрастающего поколения и развитие всех ее членов.

Здоровая семья - это открытая система, где:

- есть пространство для развития каждого Я, и есть общее Мы;
- есть ясные каждому члену семьи правила и традиции, однако эти правила гибки и могут быть изменены, если этого требуют новые условия;
- изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;
- общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту;
- самооценка высокая.

Для конфликтной (дисфункциональной) семьи типичны:

- конфликтные отношения между членами семьи, в общении отсутствуют забота, юмор, радость;
- в семейных отношениях доминируют разобщенность, неприязнь, взаимное перекладывание вины; определяющим является активное нежелание членов семьи обсуждать проблемы семьи с кем-либо из окружающих; с этим связано избегание различных форм поддержки семьи со стороны служб социальной защиты, профилактики, родительских объединений;
- по отношению к нарастающим семейным проблемам легко возникают состояния тревоги и паники; постоянно проявляется тенденция разрешать возникающие проблемы на аффективном уровне;
- члены семьи злоупотребляют алкоголем или наркотиками, страдают созависимостью или психосоматическими заболеваниями.

**Воспитание ребенка. Стили воспитания.** Семейное воспитание — это целенаправленные, сознательные воспитательные воздействия, осуществляемые родителями с целью формирования определенных качеств, умений.

Воспитательные воздействия осуществляются на основе механизма подкрепления — поощряя поведение, которое взрослые считают правильным, и наказывая за нарушение установленных правил, родители внедряют в сознание ребенка определенную систему норм, соблюдение которых постепенно становится для ребенка привычкой и внутренней

потребностью; механизма идентификации — ребенок подражает родителям, ориентируется на их пример, старается стать таким же.

*Стили семейного воспитания. Авторитарный стиль* — все решения принимают родители, считающие, что ребенок во всем должен подчиняться их воле, авторитету.

Родители ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные, сильные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить. Робкие, неуверенные подростки приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Если по отношению к старшим подросткам матери склонны реализовывать более «разрешающее» поведение, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти.

При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение подростка может стать потенциально антиобщественным. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

*Демократический стиль* («авторитетный», «сотрудничество») — родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями.

Подростки включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнения и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

*Попустительский стиль* («либеральный», «снисходительный», «гипоопека») — ребенок должным образом не направляется, практически не знает запретов и ограничений со стороны родителей или не выполняет указаний родителей, для которых характерно неумение, неспособность или нежелание руководить детьми.

Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность.

Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.

*Хаотический стиль* (непоследовательное руководство) — это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определенных, конкретных требований к ребенку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями.

При таком стиле воспитания фрустрируется одна из важных базовых потребностей личности — потребность в стабильности и упорядоченности окружающего мира, наличии четких ориентиров в поведении и оценках.

Непредсказуемость родительских реакций лишает ребенка ощущения стабильности и провоцирует повышенную тревожность, неуверенность, импульсивность, а в сложных ситуациях даже агрессивность и неуправляемость, социальную дезадаптацию.

При таком воспитании не формируются самоконтроль и чувство ответственности, отмечаются незрелость суждений, заниженная самооценка.

*Опекающий стиль* (гиперопека, концентрация внимания на ребенке) — стремление постоянно быть около ребенка, решать за него все возникающие проблемы. Родители бдительно следят за поведением подростка, ограничивают его самостоятельное поведение, тревожатся, что с ним может что-то произойти.

Несмотря на внешнюю заботу, опекающий стиль воспитания приводит, с одной стороны, к чрезмерному преувеличению собственной значимости у подростка, с другой — к формированию у него тревожности, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости.

**Роль семьи как фактора риска или защитного фактора в процессе приобщения ребенка к психоактивным веществам** Обычные, не дисфункциональные и внешне даже вполне благополучные семьи по-разному справляются со своими протекторными функциями, обладают разным профилактическим потенциалом.

Более того, среди них существует значительное число таких семей, которые не только не защищают подростка от внешней наркогенной угрозы, но, функционируя в режиме ложных (ошибочных) или даже патогенных родительских стратегий, сами формируют пронаркотическую семейную ситуацию.

По степени участия в защите подростка от наркотизации или, иными словами, по степени выраженности профилактического потенциала можно условно разделить все семьи на пять следующих типов:

- 1) семья протекторная (защищающая), активный участник профилактики;
- 2) семья иммунизирующая, укрепляющая;
- 3) семья нейтральная, делегирующая свои обязанности по защите подростка от наркотиков;
- 4) семья гипопротекторная, гиперопекающая;
- 5) семья, не способная выполнять защитную функцию.

Соответственно каждая из этих типов семья по-разному проявляет себя по отношению к подростку и к наркотическим средствам, применяют различные стратегии противодействия наркотикам и нуждается в различных формах участия, поддержки или вмешательства.

Так, семья первого типа ориентирована на активную систематическую профилактическую работу. В этих семьях родители умеют сотрудничать с детьми. Речь идет о расширении тематики для диалога, включении наркомании наряду с пьянством, половой распущенностью, ленью и т.п. в категорию информированного и осознанного отвержения. Именно этим семьям адресовано большинство печатных изданий и публикаций в рубрике «Как уберечь наших детей от наркотиков». Детям из этих семей наркотизация как раз угрожает меньше всего.

Семья второго типа, как правило, недооценивает риск наркотизации для своего ребенка и переоценивает его устойчивость соблазнам, давлению, наркотическому «заражению». Родители в таких семьях не придают особого значения упреждающему просвещению подростков, зато они ориентированы на поддержание гармоничных отношений в семье, тесные эмоциональные связи, взаимовыручку.

Родители как бы сознательно снижают свой авторитет, отступают в тень, уверенные в том, что в подростковом возрасте на первом месте обязательно должна быть компания ровесников. Они снисходительно относятся к эпизодам употребления ПАВ, мирятся с экспериментами социального риска (прогулы в школе, отсутствие дома, опасные связи, дерзкое поведение и т.п.), считая, что подросток «перебесится».

Опасность наркотизации для подростков из этих семей обусловлена тем, что подростки балансируют между семьей и компанией ровесников. Внешне эти семьи выглядят как недостаточно защищающие подростка. Однако в занимаемой ими позиции можно усмотреть явно положительные моменты, так как подростки получают прививки малыми дозами в тех зонах свободы, которые они себе завоевывают. Такая рискованная стратегия семьи оправдывает себя, если родители не упускают бразды правления, не отказываются от участия в жизни ребенка и сохраняют к нему живое участие.

Семья третьего типа эмоционально разобщенная, с формальными связями. Родители практически закрывают глаза на проблему, пренебрегают теми рисками, которым подвергается ребенок, не имеющий надежной опоры в семье. Родители доверяют антинаркотическим интервенциям школы и полагают, что сумеют вмешаться «в случае чего», что не опоздают, что их вмешательство даст нужный результат. Они верят в позитивное общественное влияние и собственные силы. Вытесняя проблему наркотизации как невозможный вариант развития событий в своей семье, они отказываются от активной профилактики, заменяя ее ошибочной стратегией контроля занятости и окружения подростка. Семья четвертого типа практикует тотальный контроль над жизнедеятельностью ребенка, нарушая его права на развитие и самоопределение. Родители в семьях этого типа пытаются воспроизвести стиль и отношения в семье, где они выросли, без учета индивидуальности ребенка, изменившихся обстоятельств и условий его развития.

При этом родители стремятся лично контролировать детей, а, по сути, манипулировать ими, навязывая им «во имя их же блага» определенные вкусы, стереотипы поведения, приоритеты, ревниво оберегая детей от постороннего влияния, замыкая их интересы на себя и семью.

Тем самым нередко создается своеобразная искусственная среда обитания ребенка. Именно для таких семей характерна ошибочная родительская стратегия опеки и диктата, приводящая подростка к протестному поведению, к гипертрофии ценностей дворовой компании, к демонстративной эмансипации.

Семья пятого типа представляет собой пример характерного «неполного родительского соответствия». В такой семье родители необоснованно расширяют границы свободы ребенка (иногда из эгоистических соображений: «пусть растет самостоятельным», «нечего с ними нянчиться») и пренебрегают многими своими обязанностями по уходу за детьми и обеспечению им надлежащих условий для воспитания и развития. В вопросах антинаркотической профилактики для этого типа семей характерна ошибочная родительская стратегия невмешательства или провокации. Здесь, как правило, не говорят о вредных последствиях злоупотребления алкоголем и наркотиками.

Опасность алкоголизации в раннем возрасте недооценивается. Родители считают неизбежным потребление несовершеннолетним спиртных напитков, подчас сами приобщают детей к алкоголю во время семейных застолий, считая это знаком доверия к детям и атрибутом их взросления. Такая семья не защищает ребенка от опасностей наркотизации, не укрепляет его иммунитет. Злокачественность развития подростка в такой семье заключена в том, что он встречается алкоголь в ближайшем окружении, постоянно наблюдает и перенимает негативные образцы обращения с психоактивными веществами и воспринимает злоупотребление ими как норму жизнедеятельности.

### **Занятие 5. Базовые коммуникативные навыки.**

Цель: развитие навыков общения с детьми.

Задачи: сформировать общее представление о культуре детско-родительских отношений, правилах общения с детьми в различных типах ситуаций, способах поддержки детей в конфликтных и кризисных ситуациях; закрепление навыков продуктивного общения с детьми.

Форма: тренинг.

Продолжительность: 60-80 мин.

Информация для родителей **Слушание** Умение слушать является важнейшим условием продуктивного общения. Слушание – это не молчание, а более сложный и активный процесс, в ходе которого устанавливаются связи между людьми и возникает ощущение взаимодействия.

Какие же виды конструктивного слушания выделяют?

**ПАССИВНОЕ СЛУШАНИЕ** — вид слушания, который необходим в ситуациях общения с человеком, находящимся в состоянии возбуждения и аффекта. Целью пассивного слушания является вывод партнера по общению из состояния аффекта, его эмоциональная разрядка, приведение его в состояние относительного спокойствия, в котором с ним можно было бы общаться на равных.

Если вы имеете дело с человеком, находящимся в состоянии аффекта, сильного эмоционального возбуждения, вам необходимо его просто успокоить. Обычно человек в таком состоянии не очень хорошо контролирует свои эмоции и не очень хорошо понимает, что именно он говорит. Поэтому отражать ему информацию или его чувства — дело совершенно бессмысленное и даже вредное. Это, скорее всего, вызовет у него дополнительный взрыв раздражения. Не помогают и слова-блоки: «Успокойся», «Не плачь», «Не надо нервничать». Поэтому важно просто СЛУШАТЬ человека, просто давать ему понять, что он не один, что вы его слышите, понимаете и готовы поддержать. Лучше всего при этом действуют так называемые «угу-реакции»: «Да-да, угу-угу, ну конечно» и т.п. Дело в том, что

24

эмоциональное состояние человека подобно маятнику: дойдя до высшей точки эмоционального накала, человек начинает «спускаться», успокаиваться и приходит в себя. Если не пытаться остановить маятник, то, выговорившись, человек успокоится и, почувствовав это, вы сможете уже общаться с ним нормально. Не молчите, потому что глухое молчание у любого человека вызывает раздражение, а у возбужденного человека это раздражение будет усилено. Техника эта, таким образом, требует от вас одного: чтобы разговор не прерывался, пока собеседник не «остынет». Поэтому в те моменты, когда он замолкает, самым естественным тоном задавайте уточняющие вопросы: «И что он тебе сказал?» или «А вы что ответили?» или «А где была Маша в это время?». Главная ваша задача — не заразиться от собеседника его эмоциями, что сделать не так-то легко, особенно если эти эмоции направлены на вас, и не впасть в то же эмоциональное состояние, которое уж точно приведет в бурному конфликту, «выяснению отношений» и, в конечном итоге, к очень неприятным чувствам.

**АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ** — вид слушания; он подразумевает постоянное отражение содержания той информации, которую передает вам собеседник. Активное слушание особенно эффективно, когда беседа носит деловой, информационный характер, в ситуациях, когда партнер равен вам или сильнее вас, а также в конфликтных ситуациях, когда собеседник ведет себя агрессивно по отношению к вам, давит на вас. Целью активного слушания является адекватная обратная связь, уверенность в том, что передаваемая собеседником информация вами правильно понята. Другой целью активного слушания можно считать косвенное информирование собеседника о том, что перед ним не ребенок, которому можно указывать, а взрослый человек и оба партнера должны нести ответственность за каждое свое слово. Эта цель достигается быстрее первой и отлично вызывает замешательство и сбивает с привычной позиции авторитарного собеседника.

Активное слушание предполагает: - Заинтересованное отношение к собеседнику. - Уточняющие вопросы. - Парафраз по типу: «Правильно ли я понял, что...?» (со знаком вопроса в конце фразы).

- Получение ответа на свой вопрос («Да», «Нет, неправильно», «Не совсем, я имею в виду...»).

**ЭМПАТИЧЕСКОЕ СЛУШАНИЕ** — вид слушания, который подразумевает постоянное отражение чувств собеседника. Особенно эффективно в ситуациях, когда партнер хочет поделиться с вами личными переживаниями, проблемами, когда он не слишком уверен в себе, растерян, когда инициатива разговора исходит от него. **Целью** эмпатического слушания является создание у партнера по общению ощущения того, что его чувства и переживания захватили вас, приняты вами, интересны вам.

#### **Правила эмпатического слушания**

- Необходимо настроиться на слушание: на время забыть о своих проблемах, Только в этом случае вы можете почувствовать то, что чувствует ваш собеседник.
- Своей реакцией на слова партнера вы должны в точности отразить переживание, чувство, эмоцию, стоящие за его высказыванием, но сделать это так, чтобы продемонстрировать собеседнику, что его чувство не только правильно понято, но и принято вами.
- Необходимо держать паузу. После вашего ответа подростку необходимо помолчать. Помните, что это время принадлежит ему, не забивайте его своими дополнительными соображениями, разъяснениями, уточнениями. Пауза необходима человеку для того, чтобы разобраться в своем переживании.

Необходимо помнить, что эмпатическое слушание — не интерпретация скрытых от собеседника, тайных мотивов его поведения. Надо только отразить чувство партнера, но не объяснять ему причину возникновения у него этого чувства. Замечания типа; «Так это у тебя оттого, что ты просто завидуешь своему другу» или «На самом деле тебе хотелось бы, чтобы на тебя все время обращали внимание» не могут вызвать ничего, кроме отторжения и защиты, особенно, если они произносятся в начале беседы, когда доверительная атмосфера еще не возникла. В тех случаях, когда подросток возбужден, когда беседа складывается таким образом, что, переполненный чувствами, он говорит, «не закрывая рта», или же ему просто свойственно так разговаривать, а ваша беседа носит уже достаточно доверительный характер, вовсе необязательно отвечать развернутыми фразами.

Достаточно просто поддерживать подростка междометиями, короткими фразами типа «Да-да», «Угу», кивать головой или же повторять его последние слова («эхо-реакция»).

**Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ** — это

- способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженных ситуациях;
- конструктивная альтернатива Ты-высказыванию, которое традиционно используется в конфликтах через выражение негативной оценки в адрес другого, при этом ответственность за ситуацию перекладывается на этого другого;
- способ обозначения проблемы для себя и при этом осознания своей собственной ответственности за ее решение.

Я-высказывание конструктивно изменяет не только ваше собственное отношение к конфликтной ситуации, но и отношение вашего собеседника к ней: человек всегда, не осознавая этого, протестует против приписывания ему ответственности за ваши переживания. В то же время ваше искреннее свободное название своих чувств с позиции осознания собственной ответственности за то, что происходит с вами, не может никого обидеть и вызвать агрессию, поэтому напряжение ситуации спадает, а ваш партнер ... как минимум просто теряется от неожиданности. Я-высказывание может и не дать мгновенного эффекта, но, став вашей привычкой, многое изменит в вашем поведении, которое будет выглядеть как поведение человека с высоким самоуважением. Чтобы освоить технику Я-

высказывания, важно научиться очень хорошо осознавать происходящее с вами прямо сейчас, в настоящий момент вашей жизни.

**УПРАЖНЕНИЕ «Как мы ведем себя в конфликтах?»** Сядьте удобнее, закройте глаза. Вспомните какой-нибудь из конфликтов, который вы недавно пережили. Желательно вспомнить ситуацию как можно более полно: увидеть всех участников конфликта, их позы, расположение друг относительно друга.

Услышьте то, что они говорят, — слова, интонации, громкость и тембр их голосов. Теперь постарайтесь увидеть себя в этой ситуации: где вы стояли, что делали, услышьте свои слова, почувствуйте свое тело и вспомните те ощущения, которые были у вас в тот момент.

Говорили ли вы о своих чувствах? Если нет, то что вы говорили и делали? Можете ли вы сейчас осознать и сформулировать для себя те чувства, которые вы тогда испытывали? Назвать их коротко, одним словом? Если можете, сделайте это сейчас, скажите себе самому о своих чувствах.

Обычным, к сожалению, способом поведения в конфликтной ситуации является соскальзывание на одну из непартнерских позиций и, соответственно, либо высказывание прямых негативных оценок, либо жалобы и самообвинения, либо попытки отстраненно-рационально проинтерпретировать поведение собеседника. Все эти реакции — распространенные, но совершенно неконструктивные.

Конфликтная ситуация сохраняется, у вас остается ощущение собственного бессилия и зависимости от обстоятельств, те же чувства возникают и у вашего партнера. Способы реагирования, соответствующие непартнерской позиции, обычно начинаются со слов «Ты» или «Вы». «Ты всегда ведешь себя так, что мне от этого только хуже», «Ты никогда не говоришь мне ничего хорошего, только ругаешься», «Вас на самом деле это не волнует, вы думаете только о себе», «Ты не прав» и т.д. При этом ответственность за неразрешенность конфликтной ситуации и за ваши переживания по этому поводу перекладывается на вашего собеседника, в то время как существующая в этой связи собственная проблема не осознается. В то же время называние своих чувств означает фактически формулирование своей собственной проблемы.

Схема Я-высказывания Я-высказывание включает в себя не только называние чувств, но и указание на те условия и причины, которые вызвали их.

Схема «Я-высказывания», таким образом, такова: 1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение: Когда я вижу, что ты...

Когда это происходит...

Когда я сталкиваюсь с тем, что... 2. Точное называние своего чувства в этой ситуации: Я чувствую...(раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.).

Я не знаю, как реагировать...

У меня возникает проблема...

3. Называние причин:

Потому что...

В связи с тем, что...

**УПРАЖНЕНИЕ.** По этой схеме попробуйте сформулировать Я-высказывание в такой ситуации: вы договорились с ребенком, что он вымоет посуду после обеда. Вы приходите с работы и обнаруживаете, что на кухне полный беспорядок.

Информация для родителей.

### **Предоставление внимания и поддержки ребенку:**

**ЗНАК ВНИМАНИЯ** — высказывание или действие, обращенное к человеку и призванное улучшить его самочувствие и вызвать радость.

**КОМПЛИМЕНТ** — знак внимания, выраженный в вербальной форме без учета ситуации, в которой человек находится в данный момент.

**ПОХВАЛА** — оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу.

**ПОДДЕРЖКА** — знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен, сделанный в форме прямого речевого высказывания и касающийся той области, в которой у него в данный момент затруднения. Поддержка исключает сравнение с кем-либо, кроме себя самого.

**УПРАЖНЕНИЕ.** Групповая дискуссия.

Ответьте на следующие вопросы: В чем различие между поддержкой и похвалой?

В чем разница в языке, которым поддерживают и хвалят?

Почему, каким образом похвала может обескуражить, привести в уныние?

Какие слова, по вашему мнению, могут заставить ребенка почувствовать себя некомфортно, снизить его самоуважение?

Объясните, как вы понимаете слова «Оценка человека и оценка его действия — не одно и то же». Почему легко и приятно работать с людьми, у которых высокое самоуважение? Как в разговоре повысить самоуважение ребенка?

Почему поощрять попытки и намерения улучшить результат так же важно, как поощрять достижение результата?

Как сравнение человека с другими может привести к унынию и снизить самоуважение?

Что значит быть придирчивым, и что значит быть доброжелательным?

Приведите примеры, когда поддержка «не работает».

**УПРАЖНЕНИЕ.** «Сильные стороны».

Участники делятся на пары. Первый член пары в течение минуты или двух рассказывает партнеру о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать описанную ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них. Потом партнеры меняются ролями.

После выполнения упражнения группа обсуждает упражнение по схеме:

- Все ли смогли найти сильные стороны в поведении партнера?
- Кому было трудно это сделать?
- Кто не смог удержаться от осуждения? Почему?

**УПРАЖНЕНИЕ.** Практика. (Выполняется в парах) 1. Подумайте и опишите партнеру 3 различные ситуации, когда вы:

- Предоставляете ребенку знак внимания.
- Хвалите ребенка.
- Предоставляете поддержку.

2. Подумайте, какие слова вы будете говорить, какие действия совершать.

3. Проиграйте ситуацию в паре.

4. Обменяйтесь чувствами, которые возникли во время ролевой игры.